Noticias de Tíbet

Julio - Setiembre 2014

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

Un encuentro con el Dalai Lama

Mónica Esgueva informa elocuentemente sobre la reciente presencia de Su Santidad el Dalai Lama en el 2° Simposio Internacional sobre Estudios Contemplativos realizado en Boston en octubre de 2014, al que asistieron 1.700 personas de 38 países.

Página 9

⌘

La Meditación: Una Disciplina Espiritual

En este texto, Su Santidad el Dalai Lama explica sobre la meditación y cómo realizarla de forma efectiva.

Página 13

⌘

El Dalai Lama y la Resolución de Conflictos en el Siglo 21

Kalsang Gyaltsen, Representante Especial de Su Santidad el Dalai Lama argumenta enérgicamente sobre la importancia de resolver el tema de Tíbet mediante un diálogo sincero.

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
Noticias
La visita reciente de Su Santidad el Dalai Lama a Norteamérica

9
Éticas Seculares
Un encuentro con el Dalai Lama
Mónica Esgueva

11
El diálogo interreligioso
Té y empatía hacia la idea de la religión como una fuerza de paz
Andrew Buncombe

13
La Meditación
La Meditación: Una Disciplina Espiritual
S.S. el Dalai Lama

17
Entrevista
El Dalai Lama habla sobre las reformas chinas y los desafíos tibetanos
Jörg Eigendorf

20
Reflexión
El Dalai Lama y la Resolución de Conflictos en el Siglo 21
Kelsang Gyaltsen

24
Sobre Tíbet
"¿Por qué se auto-inmolan los tibetanos?"
Tsering Woeser

30
Acercando a Beijing y Dharamsala
Jagdish N Singh

26
Discurso
La Naturaleza y el Continuo de la Conciencia
S.S. el Dalai Lama

Visita del Dalai Lama a cinco ciudades de Canadá y Estados Unidos en octubre y noviembre de 2014

Reportaje fotográfico

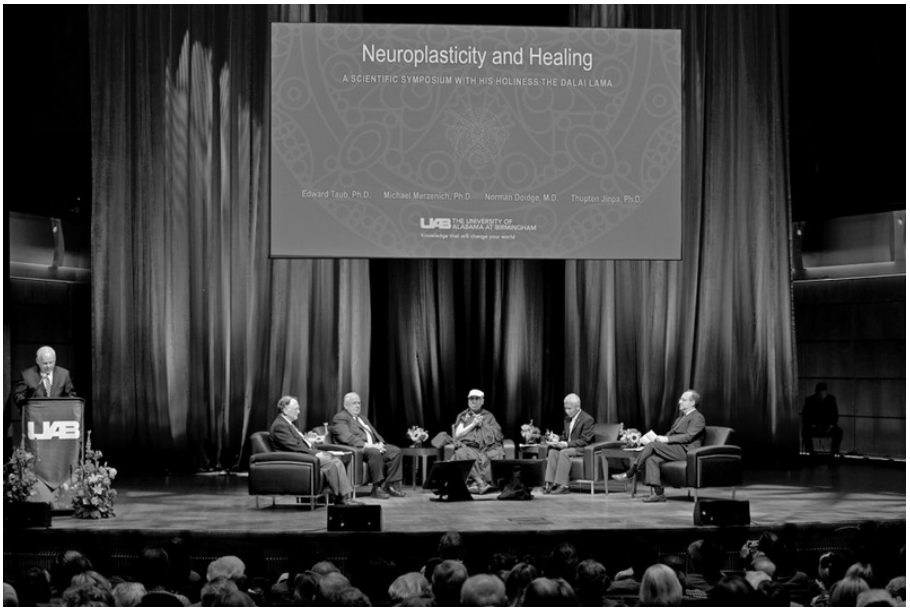
Mientras se dirigía a 1.400 estudiantes, profesores y padres que se reunieron en el John Oliver School en Vancouver, Canadá, para escuchar su charla "Educando al Corazón", Su Santidad el Dalai Lama expresó:

"Cuando un avión despega, miles de partes y procesos participan. De igual forma, en nuestra mente tenemos emociones, muchas de ellas son perturbadoras, pero algunas resultan de utilidad. Para mantener una mente en calma, necesitamos entender cómo funcionan la mente y las emociones; precisamos un mapa de la mente. Ese conocimiento que podamos aplicar a la mente. Una vez que vemos cómo la irritación y la rabia perturban nuestra paz mental, podemos aplicar formas para enfrentarlas. Las emociones perturbadoras son dañinas para nuestra paz mental; nos causan estrés y suben la presión arterial. Perturban nuestro dormir y los sueños. A la larga, el miedo y la rabia resultan perjudiciales para nuestra salud. Es más, si la mente está llena de emociones negativas, no seremos capaces de hacer amistades. Para ello, necesitamos confianza, y la confianza se relaciona con el afecto".

Los miembros de la audiencia escuchando a Su Santidad el Dalai Lama en el foro de Ciencia de la Educación del Corazón en el Centro de Convenciones de Vancouver en Vancouver, Canadá, el 21 de octubre de 2014. Foto / Jeremy Russell / OHHDL

Algunas de las 1.000 personas que asistieron a la discusión con Su Santidad el Dalai Lama sobre "El Arte y la Ciencia de la Educación del Corazón" en la Universidad de la Columbia Británica en Vancouver, Canadá, el 22 de octubre de 2014. Foto / Robert Semeniuk

Su Santidad el Dalai Lama en animada conversación con los panelistas durante el debate sobre "El Arte y la Ciencia de la Educación del Corazón"en la Universidad de British Columbia en Vancouver, Canadá, el 22 de octubre de 2014. Foto / Robert Semeniuk

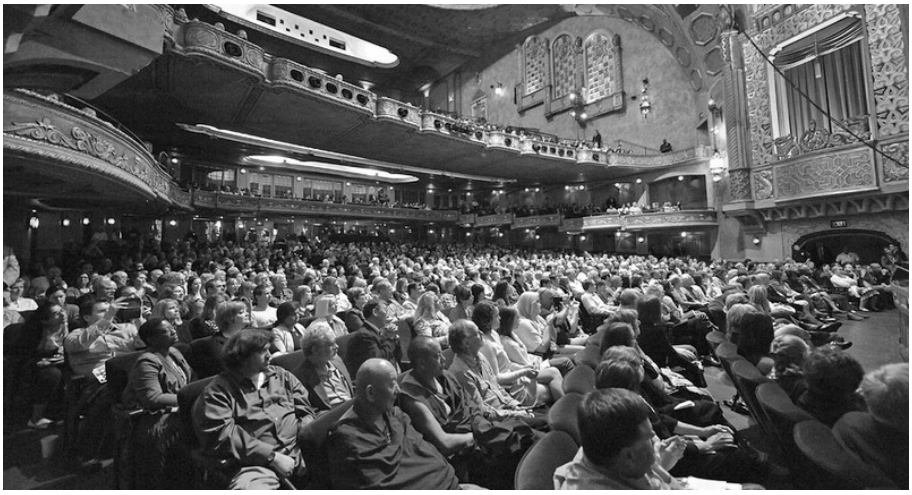


Su Santidad el Dalai Lama y sus compañeros panelistas en el Simposio de la Neuroplasticidad y la Sanación en la Universidad de Alabama en Birmingham, Alabama, EE.UU., el 25 de octubre de 2014. Foto / Sonam Zoksang

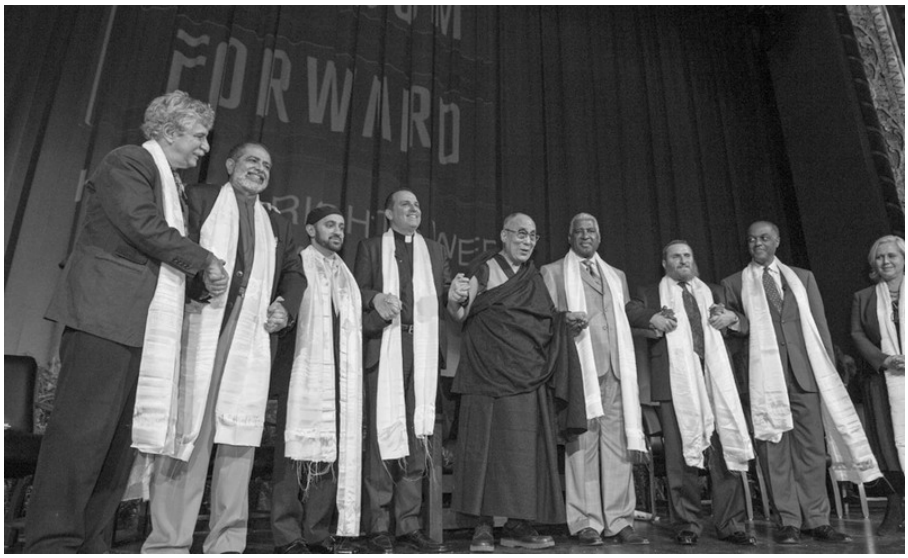
Su Santidad el Dalai Lama mira las fotos de los eventos históricos en la lucha de los derechos civiles 'en la Sala Memorial de la Iglesia Bautista de la Calle 16, de Birmingham, Alabama, EE.UU., 25 de octubre de 2014. Foto / Liesa Cole

Al dirigirse a una audiencia de 3.000 personas que asistieron a la charla sobre "La Ciencia de la Educación del Corazón" en el Vancouver Convention Center, Su Santidad el Dalai Lama dijo:

"Nosotros hemos de reconocer que vivimos en un mundo que es interdependiente. Lo que afecta a otros también nos afecta. Por ejemplo, el cambio climático no respeta las fronteras nacionales. Y aún así, no nos preocupamos por los otros 7 billones de seres humanos, no pensamos en ellos como parte de una familia humana. ¿Cómo podemos superar esta negligencia? ¿Con la ley, mediante los medios de comunicación o la religión? El afecto, un sentido de comunidad y un sentido de preocupación por otros no son un lujo. Guardan relación con la supervivencia de la humanidad. La fuerza última de la felicidad se encuentra en nuestro interior; la mente en calma nos relaja, mejora nuestra salud y nos vuelve familias y comunidades más felices".



Los miembros de la audiencia que asistieron al diálogo interreligioso "Beyond Belief" con Su Santidad el Dalai Lama en el Teatro de Alabama en Birmingham, Alabama, el 26 de octubre de 2014. Foto / Sonam Zoksang



Los panelistas con Su Santidad el Dalai Lama en la conclusión del diálogo interreligioso "Beyond Belief" en el Teatro de Alabama en Birmingham, Alabama, el 26 de octubre de 2014. Foto / Liesa Cole

Al participar en el diálogo interreligioso "Beyond Belief" en el Alabama Theater en Birmingham, Alabama, el 26 de octubre de 2014, Su Santidad el Dalai Lama dijo:

"Puesto que nuestro sistema de educación se enfoca principalmente en objetivos materialistas, necesitamos encontrar formas para lograr enseñar los valores interiores en nuestros colegios. No importa cuán fantástica sea una tradición religiosa, ésta no atraerá a todos, entonces necesitamos una manera más universal para enseñar la calidez del corazón y la compasión. Existen proyectos pilotos que están siendo aplicados en Vancouver y British Columbia, y lo que propuse es que si estos son exitosos, estas técnicas pueden esparcirse de manera más amplia. Nosotros, los seres humanos, somos animales sociales, por lo tanto, el afecto y la amabilidad resultan factores clave para asegurar que vivamos en una sociedad feliz".

Su Santidad el Dalai Lama habla en la Universidad de Princeton en Nueva Jersey el 28 de octubre de 2014. Foto / Sonam Zoksang

Al dirigirse a una gran audiencia conformada por 5.000 personas, miembros y estudiantes de la Universidad Princeton en Nueva Jersey el 28 de octubre de 2014, Su Santidad manifestó:

"Si ustedes, los jóvenes que hoy pertenecen a la primera generación del siglo 21, se esfuerzan, ustedes podrán crear un mundo más feliz y pacífico. Pero no pueden dar por hecho que esto sucederá por sí solo, ustedes precisan actuar".

Los miembros de la audiencia siguiendo el texto durante las enseñanzas de Su Santidad el Dalai Lama en el Centro Wang para las Artes Escénicas en Boston, MA, el 30 de octubre de 2014. Foto / Jeremy Russell

Al ofrecer un destacado discurso en el 2° Simposio Internacional para Estudios Contemplativos organizado por el Inst. Mind and Life en Boston, MA, el 31 de octubre, Su Santidad el Dalai Lama dijo:

"La fuente última de felicidad está aquí en el corazón. Para alcanzarla precisamos conocer la mente y las emociones. Para definir un currículo de éticas seculares, necesitamos un mapa de la mente. Además de la higiene física, nosotros necesitamos higiene mental. Precisamos saber qué tipo de emociones provocan qué tipo de sentimientos. La rabia, el miedo y el odio nos hacen sentir incómodos, mientras que otras emociones brindan fortaleza interior. El establecer de qué ha de consistir la higiene mental puede requerir de estudio académico. Por ejemplo, hemos visto que la higiene interior es buena para nuestro bienestar general, algo que puede resultar de beneficio para los 7 billones de seres humanos. Esto requiere una transformación mental voluntaria".

Una audiencia de más de 1.700 a escuchar la charla de Su Santidad el Dalai Lama al 2º Simposio Internacional de Estudios Contemplativas, organizado por el Instituto Mente y Vida en Boston, MA, EE.UU., el 31 de octubre de 2014. Foto / Jurek Schreinerr

Una vista del escenario en el Auditorio Kresge del MIT durante el panel de discusión sobre los sistemas mundiales de 3.0: soluciones equitativas para un mundo cambiante, organizado por El Centro Dalai Lama para la Ética y los Valores transformadoras en Cambridge, MA, EE.UU., el 31 de octubre de 2014. Foto / Brian Lima

Los miembros de la audiencia que escucha la conversación entre el Su Santidad el Dalai Lama y los jóvenes estudiantes en el Auditorio Kresge del MIT durante el programa SPARK 2014 en Cambridge, MA, EE.UU., el 31 de octubre de 2014. Foto / Brian Lima

Al dirigirse a 5.000 tibetanos en la ciudad de Nueva York, Su Santidad el Dalai Lama dijo:

"Los 6 millones de tibetanos en Tíbet son nuestros verdaderos maestros. Ellos han estado pasando por tiempos difíciles, por no decir por causa de la políticas de línea dura aplicadas por los oficiales chinos en Tíbet. Aún así los tibetanos no han perdido su espíritu y carácter. Tal como los chinos se sienten orgullosos y devotos a su cultura, nosotros los tibetanos también. Las personas de las tres provincias tienen un fuerte sentido de unidad como tibetanos, y nosotros en el exilio debemos ofrecerles nuestro apoyo.

12.000 personas vinieron a escuchar a Su Santidad charla del Dalai Lama sobre 'La educación del Corazón y Mente' en el TD Garden en Boston, MA, el 1 de noviembre de 2014. Foto / Sonam

Los miembros de la audiencia que sostienen los pétalos de loto encendidas como ofrenda durante la enseñanza de Su Santidad el Dalai Lama para la comunidad china en la ciudad de Nueva York el 2 de noviembre de 2014. Foto / Sonam Zoksang

Su Santidad el Dalai Lama durante su reunión con la comunidad tibetana en el Javits Center en Nueva York, Nueva York, EE.UU., el 5 de noviembre de 2014. Foto / Sonam Zoksang

Un encuentro con el Dalai Lama

Mónica Esgueva
(Economista y escritora)

Este artículo fue publicado inicialmente en Huffiington Post el 5 de noviembre de 2014

El pasado domingo terminó el encuentro anual que el Dalai Lama mantiene con científicos y pensadores occidentales desde hace 27 años. Lo que empezó en el salón de su residencia en Dharamsala, a los pies del Himalaya, en esta ocasión ha congregado en Boston a 1700 personas provenientes de 38 países (poquísimos representantes españoles, apenas éramos tres o cuatro).

Es una señal inequívoca de que algo está cambiando en Occidente. ¿De dónde emana este interés creciente? Posiblemente sea una mezcla de circunstancias. Por una parte, vivimos una existencia cada vez más repleta de actividad y distracción que está provocando niveles de estrés y ansiedad inauditos. Y por otra, las investigaciones referentes al cerebro y a los efectos positivos de la meditación y el Mindfulness, tanto sobre bienestar personal como en la plasticidad cerebral, se están multiplicando rápidamente y corroboran lo que las corrientes orientales han sabido desde hace muchos siglos.

Explorar la intersección de las disciplinas meditativas antiguas con la ciencia moderna constituye el objetivo del Instituto Mind & Life, y el tema principal en esta ocasión era Los estudios contemplativos. Un entusiasmo palpable en el ambiente, una intención común en todos los participantes, sin importar si procedían del ámbito hospitalario, científico, psicológico o educativo: avanzar con las investigaciones y extender los beneficios del Mindfulness a todas las áreas de la sociedad con el fin de que los ciudadanos gocen de un mayor bienestar físico y mental y desarrollen más compasión hacia los demás. A este respecto, el Dalai Lama fue muy explícito: “Si todos adoptamos como objetivo construir un mundo mejor, desde el lugar en el que nos encontramos, el cambio es posible”. Aunque esto supone una modificación importante en nuestra perspectiva, ya que hay que dejar de lado los roles victimistas, acusadores o quejicas para percibir que “es nuestra responsabilidad intentar aliviar el inmenso sufrimiento existente en este planeta”, como afirmaba su santidad. Y a los científicos les encargó: “Es fundamental la expansión del conocimiento sobre el cerebro que estáis logrando en estos momentos, pero tened en cuenta que hay que utilizarlo para el

Su Santidad el Dalai Lama y sus compañeros panelistas en el segundo Simposio Internacional de Estudios Contemplativas que organiza el Instituto Mente y Vida en Boston, MA, EE.UU., el 31 de octubre de 2014. Foto / Jurek Schreiner

servicio a la humanidad".

Después, con las pilas cargadas con la sabiduría y bondad del Dalai Lama, se presentaron múltiples ponencias simultáneas entre las que resultaba realmente difícil elegir, mayoritariamente impartidas por profesores e investigadores de diversas universidades americanas. Se mostraban también los resultados y las aplicaciones que se están llevando a cabo en todo tipo de campos: en hospitales, para tratar enfermedades graves. O para combatir los efectos perniciosos de la angustia moral de médicos y enfermeras expuestos continuamente al sufrimiento y la muerte. O para salir de la trampa de la rigidez cognitiva y ser más creativos, incrementar la conectividad funcional del cerebro en pacientes con problemas neurológicos, disminuir depresión y ansiedad entre veteranos de guerra con estrés postraumático, aliviar el miedo y dolor del parto, regular las emociones de mujeres con trastornos de alimentación a través de la autocompasión, mitigar el impacto negativo de una niñez adversa, enseñar en las escuelas cómo manejar la atención y regular las propias emociones para educar a niños más felices y con mayor receptividad en el aprendizaje. Los resultados también sirvieron para verificar el incremento en la salud celular que refleja la edad biológica en los meditadores, observar el impacto positivo en la resiliencia psicológica en las personas que trabajan la compasión regularmente, los beneficios de la aplicación de estas técnicas en organizaciones y empresas a la hora de mejorar el bienestar de los trabajadores y su rendimiento…

Una impresionante pluralidad de campos y áreas en las que se empieza a aplicar una disciplina que apenas ha hecho su irrupción en Occidente. Los resultados que han estado presentando los investigadores siembran una promesa que puede beneficiar a muchísimas personas -y sin ningún tipo de efecto secundario- afectadas por los dolores y sufrimientos consustanciales a vivir en general, y en particular en esta sociedad en la que velocidad y la acción incesante y sin propósito constituyen nuestro paisaje diario.

A toda esta riqueza de exposiciones se añadieron las clases magistrales diarias de Mindfulness por algunos de los gurús más famosos en este campo: Jon Kabat-Zinn, Joan Halifax y Sharon Salzberg. Pues la práctica es fundamental, también para todos los que lo enseñamos. Es justamente la práctica de estar en el presente sin resistencias ni juicios la que nos permite apreciar la belleza de cada instante, ya que nuestra vida es finita y efímera.

2014-11-04-Arianna.jpgArianna Huffington puso el broche de oro deleitándonos con una charla divertida e inspiradora. En la sala estaban -según nos recordó- muchos de sus mentores: Daniel Goleman (padre de la Inteligencia Emocional), Jon Kabat-Zinn (precursor del Mindfulness en Occidente), Richard Davidson (neurocientífico especializado en los efectos de la meditación en el cerebro), Chade-Meng Tan (introductor del Mindfulness en Google)…. Con su característico sentido del humor, levantó carcajadas gracias a los guiños e historias sobre su propia vida, y también nos hizo reflexionar sobre esa tercera métrica del éxito que tan bien está abanderando ella. Nos habló de lo conectados que estamos a nuestros teléfonos y a la tecnología, y lo desconectados que estamos de nosotros mismos, y cómo más allá del dinero y el poder, el éxito ha de ser redefinido en función del bienestar, la sabiduría, la capacidad de sorprenderse, y la generosidad.

Me gustaría terminar con las optimistas palabras de Jon Kabat-Zinn al concluir una de sus sesiones: "Comprobar que tantas personas están activamente involucradas en crear un mayor bienestar para otros infunde esperanza: el corazón de la humanidad todavía late". Ojalá palpite aún con mayor fuerza. ■

Té y empatía hacia la idea de la religión como una fuerza de paz

El Dalai Lama me dijo: "India tiene creencias de fe que datan de 1.000 años y toda una historia como un país no violento"

Andrew Buncombe

(The Independent, Martes, 23 de septiembre de 2014)

Actualmente resulta fácil ser cínico. Fácil, cuando los representantes de las nueve creencias más grandes de India se reúnen en un hotel de Delhi para encogerse de hombros. Todos nosotros hemos visto llamados por la paz y la tolerancia antes, dice esa voz oscura, escéptica, pero ¿qué bien hace?

Una persona que ciertamente no parece cínica es el hombre que los reunió - bahais, budistas, cristianos, hindúes, jains, judíos, musulmanes, sikhs y zoroastrianos por igual - el Dalai Lama. Con 79 años, el líder budistas tibetano estos días puede caminar un poco más rígido, pero su mente y su humor están tan flexibles como siempre.

Él le dijo a los delegados, "Los seguidores de todas las tradiciones espirituales tratan desde su propia manera superar el sufrimiento que aflige a los seres en el mundo y que brinda su felicidad". "Sin embargo, sería mejor si trabajáramos juntos".

El líder tibetano dijo que había estado intentando acordar un encuentro de distintas creencias desde principios de los 60. Con los años, él había llegado a conocer más y más personas y su confianza aumentó.

"Ahora puedo concertar un simposio gracias a estas relaciones", me dijo en un intermedio de la tarde para el té. "India tiene religiones de 1.000 años y una historia como una nación no violenta".

El 14° Dalai Lama, cuyo nombre es Tenzin Gyatso ha vivido en India desde 1959 cuando huyó de Tíbet en medio de un aplastamiento de China y estableció un gobierno en exilio en los cerros de Dharamsala.

Su Santidad el Dalai Lama dando su discurso de apertura durante la ceremonia inaugural del "Encuentro de las diversas Tradiciones Espirituales en India" en Nueva Delhi, India, el 20 de septiembre de 2014. Foto / Tenzin Choejor / OHHDL

En esa época, él era un líder tímido, inexperto quien creía que el resto del mundo reconocería a Tíbet como una nación independiente. Estados Unidos, el Reino Unido e India declinaron, a pesar de que India daba refugio a cientos de miles de tibetanos.

Desde entonces, el Dalai Lama se ha acostumbrado a esa política real. Convencido de que su rol como líder político en realidad estaba impidiendo las negociaciones con China, él abandonó ese cargo formal en 2011. Desde entonces, él ha seguido promoviendo la causa de "la autonomía significativa" para el pueblo tibetano, en vez de la independencia absoluta - su enfoque de la Vía del Medio.

Él también ha intentado evitar que las autoridades en Beijing tomen el tema de su sucesión como una forma de crear separación. Por largo tiempo, él ha creído que una de las maneras en que Beijing hace esto es involucrándose en el proceso de selección de la reencarnación de los monjes budistas superiores. Este mes, él reiteró su declaración de que puede que definitivamente no vuelva a renacer, un comentario que suscitó furia desde China. Él había dicho anteriormente que su sucesor podría ser una mujer o incluso que los tibetanos podrían realizar un referendo para decidir si debía existir un 15° Dalai Lama o no.

Dijo que empezó a planificar la conferencia de paz hace dos años y que no era una reacción ante algún evento específico. "Eventualmente, espero que el gobierno indio organice una conferencia nacional de líderes religiosos", dijo él. "Creo que India es el único lugar con todas las religiones principales del mundo, donde podrían reunirse".

Hace más de una década, el Dalai Lama permitió que algunos de sus monjes colaboraran con el científico estadounidense, Richard Davidson, como parte de una investigación sobre si la meditación podía alterar la fisiología del cerebro. Los resultados no fueron concluyentes.

Pero él cree apasionadamente que la meditación y lo que él llama "sicología india" podría mejorar la sociedad. "India debe prestar más atención al conocimiento antiguo. No debe considerarse religión", dice con entusiasmo. "Y esto es algo que no ha de ser para un museo". ■

La Meditación: Una Disciplina Espiritual

S.S. el Dalai Lama

Este texto es un extracto del libro de Su Santidad el Dalai Lama, "Transformando la Mente", publicado por Thorson Publications, Londres, 2000

¿Qué entendemos por meditación? Desde el punto de vista budista, la meditación es una disciplina espiritual, y una que permite tener cierto grado de control sobre los pensamientos y emociones.

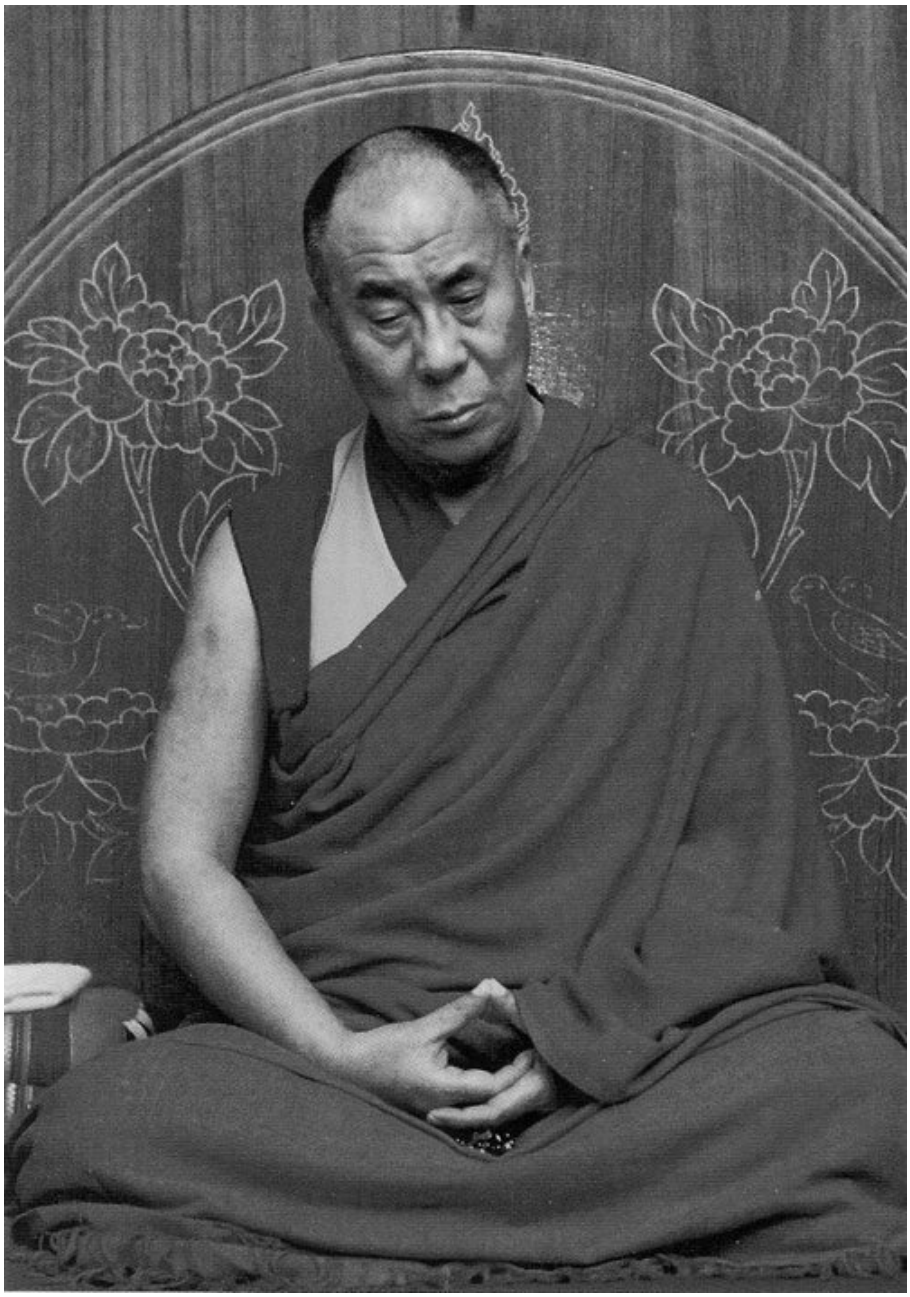
¿Por qué es que no logramos disfrutar la felicidad duradera que buscamos? Y, en cambio, ¿por qué es que tan a menudo nos vemos enfrentados al sufrimiento y la miseria? El Budismo explica que nuestro estado mental normal es de tal forma que nuestros pensamientos y emociones son desmedidos e ingobernables, y puesto que carecemos de la disciplina mental necesaria para domarlos, no estamos capacitados para comandarlos. Como resultado, ellos nos controlan. Y los pensamientos y emociones en su momento, tienden a ser controlados por nuestros impulsos negativos en vez de los positivos. Precisamos revertir este ciclo, de manera que nuestros pensamientos y emociones estén libres de su subordinación a los impulsos negativos, y así nosotros como individuos obtenemos el control de nuestras propias mentes.

La idea de ocasionar semejante cambio fundamental en nosotros puede parecer a primera vista como imposible, pero en realidad es posible hacerlo mediante un proceso de disciplina como la meditación. Elegimos un objeto en particular y luego entrenamos nuestras mentes al desarrollar la habilidad de permanecer enfocados en el objeto. Normalmente, si sólo tomamos un momento para reflexionar, veremos que nuestra mente no está enfocada en absoluto. Podemos estar pensando en algo y de repente, nos encontramos con que nos distrajimos porque algo surgió en nuestra cabeza. Nuestros pensamientos están constantemente

persiguiendo esto y lo otro porque no contamos con la disciplina de tener un enfoque. Entonces, lo que podemos lograr con la meditación es la habilidad de establecer nuestras mentes y enfocar nuestra atención a voluntad en algún objeto determinado.

Ahora, naturalmente, en nuestra meditación podríamos elegir enfocarnos en un objeto negativo. Por ejemplo, si se encuentran encaprichados con alguien y enfocan su mente atentamente en esa persona y luego divagan en sus cualidades deseables, esto tendrá el efecto de aumentar el deseo sexual hacia esa persona. Pero la meditación no es para esto. Desde un punto de vista budista, la meditación ha de practicarse en relación con un objeto positivo, refiriéndonos a un objeto que aumentará la capacidad de enfoque en ustedes. Con esa familiarización, se vuelven más y más cercanos al objeto y desarrollan un sentido de intimidad con él. En la literatura budista clásica, este tipo de meditación se describe como *shamatha*, establecerse tranquilamente, lo que viene a ser una meditación concentrada.

Shamatha por sí sola no es suficiente. En el Budismo, combinamos la meditación concentrada con la práctica de la meditación analítica que se conoce como *vipasyana*, discernimiento penetrativo. En esta práctica aplicamos el razonamiento. Al reconocer las fortalezas y debilidades de los distintos tipos de emociones y pensamientos, junto con sus ventajas y desventajas, podemos ampliar nuestros estados mentales positivos que contribuyen hacia un sentido de serenidad, tranquilidad y contentamiento, y reducir aquellas actitudes y emociones que conducen al sufrimiento e insatisfacción. Así es que el razonamiento viene a ayudar en este proceso.



Su Santidad el Dalai Lama en la meditación de la mañana (foto de archivos)

Yo debo indicar que los dos tipos de enfoque meditativo que he presentado, el de concentración (en un objeto) y el analítico no se distinguen entre sí porque cada uno dependa de un tipo distinto de objeto. La diferencia entre ellos radica en la manera en que cada uno se aplica, no en los objetos elegidos.

Para esclarecer este punto usaré el ejemplo de la meditación en la impermanencia. Si un practicante de meditación permanece en calma mental o concentración y enfocado en el pensamiento de que todo cambia de momento a momento, eso es la meditación concentrada, en cambio si alguien medita en la impermanencia

aplicando constantemente a todo lo que él o ella enfrenta, los diversos razonamientos respecto la naturaleza no permanente de las cosas, reforzando su convicción en el hecho de la impermanencia mediante este proceso analítico, entonces esta persona está practicando la meditación analítica en la impermanencia. Ambos comparten un objeto común, la impermanencia, pero la forma en que se aplica cada meditación es distinta.

Siento que ambos tipos de meditación se practican en realidad en casi todas las tradiciones religiosas principales. En el caso de la antigua India, por ejemplo, la práctica de la meditación concentrada y la aplicación de la meditación analítica son comunes a todas las tradiciones religiosas principales, budistas y no budistas. Durante una conversación con un amigo cristiano hace algunos años, se me dijo que en el Cristianismo, en particular en la tradición ortodoxa griega, existe una larga y fuerte historia de meditación contemplativa. Y de forma similar, algunos rabinos judíos me han contado sobre ciertas prácticas místicas en el Judaísmo que involucran una forma de meditación concentrada.

Por lo tanto, es posible integrar ambos tipos de meditación a una religión teísta. Por ejemplo, un cristiano puede entrar en la contemplación al reflexionar sobre los misterios del mundo, o el poder de la gracia de Dios, o en distintas razones que ella o él encuentre inspiradoras en profundidad y que aumentan su creencia en el creador divino. Mediante este proceso la persona puede llegar a una fe en Dios sentida profundamente, y luego podría descansar su mente en ese estado y permanecer enfocado en la calma o concentración mental. De esta manera, el practicante llega a una meditación concentrada en Dios a través de un proceso analítico, así ambos aspectos de la meditación están presentes.

Obstáculos a la Meditación

Los textos budistas hablan de cuatro obstáculos principales que hemos de superar para que la meditación sea exitosa. El primero es la divagación mental o distracción, que surge en el nivel tosco de la mente y se refiere a la tendencia de nuestros sentimientos a ser dispersos. El segundo obstáculo es el embotamiento o adormecimiento, o la tendencia a quedarse dormido. El tercero es la laxitud mental que quiere decir que nuestra mente es incapaz de retener la agudeza y claridad. Finalmente, a un nivel más sutil, existe la excitación mental o agitación que surge de la naturaleza fluctuante, cambiante de nuestra mente.

Cuando nuestra mente está demasiado alerta se vuelve excitable y se agita fácilmente, y luego nuestros pensamientos van tras distintas ideas y objetos, lo que nos hace sentir contentos o deprimidos. La excitación en demasía lleva a todo tipo de ánimos y estados emocionales. En cambio, cuando surge la laxitud, ésta conlleva un sentido de respiro, entonces se puede sentir bastante agradable porque se descansa. Sin embargo, a pesar de ello, en realidad es un obstáculo a la meditación. Yo he notado que cuando los pájaros y animales están bien alimentados están completamente relajados y contentos, entonces cuando oímos a un gato bien alimentado, feliz, que ronronea, podríamos decir que se encuentra en un estado de laxitud mental.

El adormecimiento mental ocurre a un nivel más tosco de la mente, mientras que la laxitud mental, que en un sentido es resultado del adormecimiento, se experimenta en un nivel mucho más sutil. De hecho, se dice que es difícil para un practicante de meditación distinguir entre una meditación genuina y la laxitud mental. Es por esto que en la laxitud mental todavía hay un grado de claridad. No se ha perdido el enfoque de la atención en la meditación, pero la alerta no está. Entonces, aunque se tenga un tipo de claridad en la percepción del objeto, no está la vitalidad en ese estado de mente. Para un practicante serio, es muy importante poder distinguir entre la laxitud sutil y la meditación genuina. Esto resulta aún más crítico puesto que se dice que existen distintos grados de laxitud mental.

El otro obstáculo del que hablamos es el estado disperso, distraído de la mente, y éste se refiere al problema muy general que tenemos en cuanto intentamos enfocarnos en un objeto en particular. Nos encontramos con que nuestra mente pierde muy rápidamente su poder de atención y se distrae y es arrastrada por ideas o recuerdos que pueden ser placenteros o desagradables. El cuarto obstáculo, la excitación mental es una subcategoria de la distracción, pero se refiere más específicamente a las distracciones asociadas con objetos placenteros. La razón para especificar esto como una clase separada es porque los pensamientos placenteros son lo que más nos distrae de la meditación. Pueden ser registros de una experiencia pasada o de algo que hemos disfrutado, o pensamientos sobre algo que quisiéramos experimentar. Los recuerdos y pensamientos de este tipo a menudo son factores principales que interfieren con la meditación exitosa.

De estos cuatro obstáculos, los dos

principales son la distracción y laxitud mental.

¿Cómo nos las arreglamos con estos obstáculos? En particular, el adormecimiento parece estar conectado cercanamente con nuestro estado físico, entonces, por ejemplo, sin no estamos durmiendo podemos experimentar el adormecimiento. Si no seguimos una dieta adecuada, ya sea en términos de lo que comemos o las cantidades que comemos, esto también puede ocasionar el estado de adormecimiento. Es por esta razón que a los miembros de la orden monástica budista que se han ordenado se les sugiere no comer después del almuerzo. Al abstenerse de esto, los monjes y monjas pueden mantener una cierta claridad de mente que es conducente a la meditación, y ellos también tendrán una agudeza mental cuando despierten a la mañana siguiente. Entonces, un buen comportamiento dietético es un antídoto muy efectivo para el adormecimiento mental.

Si ahora nos dirigimos al problema de la laxitud mental, se dice que la razón por la cual la laxitud se presenta en la meditación es porque no estamos lo suficientemente alerta y porque nuestra energía es baja. Cuando esto sucede, precisamos encontrar una forma de levantar nuestro ánimo y una de las mejores formas de hacer esto es cultivando un sentido de alegría al reflexionar en nuestros logros, o en los aspectos positivos de la vida, etc. Éste es el antídoto principal para la laxitud.

En general, se dice que la laxitud mental es un estado neutral de la mente, en el sentido de que no es virtuoso ni no virtuoso (es decir, no provoca pensamientos y acciones virtuosos como tampoco no virtuosos). Sin embargo, al inicio de la sesión de meditación, la mente puede iniciar un estado virtuoso. Por ejemplo, un practicante puede estar concentrándose en la naturaleza no permanente de la vida, y luego, en cierto momento, comienza a perder la condición alerta de esa mente enfocada y entra en lapsos de laxitud mental. Sin embargo, al comienzo de su práctica, su estado era virtuoso.

La agitación surge cuando nuestro estado mental es demasiado alto y nos encontramos sobreexcitados. El antídoto para esto es encontrar una manera de bajar ese estado excitado a un nivel más sobrio. Una forma es reflexionar en los pensamientos e ideas que tienen naturalmente un efecto sobrio, como la muerte y la naturaleza transitoria de la vida o el lado fundamentalmente insatisfactorio de la existencia humana.

Estos métodos se pueden aplicar, naturalmente, en el contexto de casi todas las tradiciones religiosas principales. Por ejemplo, en el caso de una religión teísta, si se encuentra que hay demasiado adormecimiento y laxitud mental en la meditación personal, entonces uno puede levantar su estado mental al contemplar la gracia de Dios, o la gran naturaleza compasiva del Ser Divino. Estos pensamientos pueden causar en nuestro interior un sentido de alegría y elevar la mente de su adormecimiento. Similarmente, si hay demasiada excitación en la meditación, entonces la reflexión en cuán a menudo uno no puede vivir de acuerdo con los preceptos y enseñanzas de Dios, o recordar el pecado original, puede ocasionar de inmediato un sentido de humildad que templará la alegría. De esta manera, las prácticas se pueden adaptar e incorporar en las distintas religiones.

Para resumir, hemos visto que para enfrentar los cuatro obstáculos a la meditación y, en particular, los dos principales, la distracción y la laxitud mental, lo que se requiere es una aplicación diestra de dos facultades mentales: la atención y la introspección. Mediante la introspección desarrollamos una vigilia que nos permite ver si, en algún momento, nuestra mente está bajo la influencia de la excitación o la distracción, y si está enfocada o cayendo en el adormecimiento. Una vez que hemos observado nuestro estado mental, la atención nos permite traer nuestra atención de vuelta al objeto de meditación y permanecer enfocados en él. Entonces, podríamos decir que la práctica de la atención es la esencia de la meditación.

En cualquier forma de meditación que se practique, lo más importante es aplicar la atención de forma continua y mantener un esfuerzo permanente. Resulta irrealista esperar resultados de la meditación en un período de tiempo breve. Lo que se requiere es un esfuerzo sostenido y continuo.

Independiente de si se usa o no el término real, la meditación analítica de hecho se aplica en la vida cotidiana, en casi todas las profesiones. Tomemos el ejemplo de un hombre de negocios. Para tener éxito, él ha de tener facultades críticas agudas, examinar todos los pros y contras en las negociaciones, etc., entonces, ya sea que él es consciente o no de ello, él está aplicando las mismas habilidades analíticas que nosotros usamos en la meditación.

En general, de los dos tipos de meditación, yo diría que es la analítica la que parece tener un efecto mayor en el proceso de transformación del corazón y la mente. ■

El Dalai Lama habla sobre las reformas chinas y los desafíos tibetanos

Jörg Eigendorf
(NPR, 4 de octubre de 2014)

Jörg Eigendorf escribe para el periodico alemán Die Welt.

Tíbet ha permanecido como "un país misterioso", dice el Dalai Lama, y el misterio se extiende incluso hasta él. Desde que el líder espiritual huyó a Dharamsala, India, tras ser forzado por los chinos a dejar su país de origen en 1959, su única información sobre Tíbet ha llegado a través del relato de algún testigo. Él intenta reunirse con cada refugiado que logra atravesar el Himalayas.

Y por lo tanto, no fue el fotógrafo York Hovest, ni el reportero Jörg Eigendorf, sino el mismo Dalai Lama quien hizo las primeras preguntas durante su entrevista en Dharamsala. Él quería conocer los detalles del tiempo en que Hovest estuvo en Tíbet. Si todavía había monjes en los monasterios donde alguna vez el Dalai Lama estudió y rindió sus exámenes. Cómo funcionan exactamente las cámaras de vigilancia de los chinos. Y si de alguna manera era posible plantar algunos árboles a unos 5.000 metros sobre el nivel del mar. Página tras página, él pasaba por el libro de Hovest, 100 días en Tíbet.

Pero al final, todavía se trataba de una entrevista.

Su Santidad, ¿piensa usted que algún día puede a su tierra natal?

Sí, estoy seguro de eso. China ya no puede aislarse, debe seguir la tendencia global hacia una sociedad democrática. Yo ya puedo sentir ese cambio entre los estudiantes chinos. Supe que en la actualidad hay más de 200.000 estudiantes cursando estudios en el

extranjero. Hace algunos años cuando yo me reunía con estudiantes, ellos eran serios y reservados. Hoy, ellos sonríen. Ésas son señas de cambio.

¿Es ésta la razón por la que usted se ha vuelto casi conciliatorio para con China estos últimos meses?

Con la presidencia de Xi Jinping comenzó una nueva era. Él desea crear una sociedad más armoniosa que aquella bajo su predecesor, Hu Jintao. En años anteriores, era la época del crecimiento económico y ésta creó gran resentimiento y envidia.

Si China se reforma, ¿qué pasa con Tíbet?

Quien desee una sociedad armoniosa no puede confiar en la violencia y la represión. La armonía surge del corazón, se basa en la confianza. La armonía y la desconfianza se excluyen mutuamente. Esto es positivo para Tíbet.

Actualmente, ¿qué tan tibetano es Tíbet?

Los chinos no lograron destruir nuestra cultura que tiene 3.000 a 4.000 años. Aquellos que critican las creencias y culturas distintas, en realidad, las fortalecen. Muy en lo profundo de sus corazones, el 95 por ciento de todos los tibetanos todavía siente y piensa de manera muy tibetana. Están fuertemente conectados con su cultura. Esto se aplica incluso a aquellos que trabajan para los chinos.

¿Qué quiere decir usted con "piensan y sienten de manera tibetana"?

Se trata de practicar e internalizar el budismo tibetano que es la enseñanza de la compasión, sabiduría que se basa en la inteligencia y la interdependencia. Nosotros creemos en el renacer una y otra vez hasta que alcanzamos la iluminación.

¿Precisa sentir usted ansiedad por la cultura tibetana?

Todavía tenemos grandes problemas: Sin los profesores y entrenamiento adecuados, resulta muy

Soldados chinos patrullando una zona tibetana en Amdo (actual provincia de Qinghai). foto archivo

difícil mantener una religión. Antes de 1959, había eruditos extraordinarios en Tíbet. Pero la mayoría de ellos fueron arrestados, algunos asesinados, otros huyeron.

Entonces, ¿no hay suficientes eruditos en Tíbet que puedan entrenar a monjes nuevos?

Hemos preparado a algunos monjes aquí en India, quienes regresaron a Tíbet. Pero esto no es algo común. El peligro es que la religión se vuelva un mero ritual. No basta con tocar una campana. Los monjes deben ser diestros en la doctrina y la meditación. Ellos precisan ser buenos en ambas cosas. Esto requiere un entrenamiento cabal.

¿Por qué cree usted en la seriedad del presidente chino Xi Jinping con respecto al cambio que inició?

Él está combatiendo la corrupción resueltamente. Y la corrupción es la fuente principal de la desconfianza. Xi Jinping es valiente. Él ha separado a grandes componentes de los cuadros directivos antiguos. Algunos oficiales chinos de alto rango han sido arrestados. El presidente piensa seriamente en los valores. Durante su visita a París en marzo de este año, él incluso se refirió al budismo como una parte importante de la cultura china.

¿Podría el budismo jugar un rol importante en la transformación de China?

Puede ser. Que el líder del Partido Comunista diga algo positivo sobre el budismo es algo definitivamente nuevo. Él tiene budistas en la familia; su madre incluso practica el budismo tibetano. Y muchas personas chinas están fascinadas con nuestra religión.

Pero los monjes todavía se están prendiendo fuego en Tíbet, los derechos humanos todavía están siendo violados de manera evidente.

Sí, eso es terrible. Y duele ver eso. Pero nosotros debemos aceptar que Tíbet siempre estará en la vecindad de China. No nos podemos cambiar a ninguna otra parte. Aunque los dos países tengan una mala relación en el momento, eso no era y no siempre será de esta manera. Yo espero que el cambio llegue desde afuera hacia China. Es bueno que China se haya integrado a la economía mundial. Siempre lo dije. Ahora lo que importa es que el mundo moderno apoye a China para que llegue a ser un país democrático - con el imperio de la ley, derechos humanos y libertad de prensa. Entonces, la integración es buena, como también para Tíbet.

El Dalai Lama, aquí cuando niño, dice que en sus sueños fallece a la edad de 113. Él también expresa que desea volver a nacer mientras dure el sufrimiento de los seres sintientes".

Usted ahora tiene 79 años. ¿Puede imaginar no tener un sucesor?

De hecho, sí, puedo. La institución del "Dalai Lama" era importante principalmente por su poder político. Yo dejé por completo ese poder en 2011, cuando me retiré. Pensando políticamente, las personas ahora deben, por ende, darse cuenta de que los más de cuatro siglos de tener un Dalai Lama deben terminar.

Pero, ¿no es su espiritualidad más importante que el poder político?

El budismo tibetano no depende de un individuo. Nosotros tenemos una estructura organizacional muy buena con monjes y eruditos altamente entrenados. En las últimas cinco décadas, paso a paso hemos construido una comunidad fuerte aquí en India.

Entonces, ¿los tibetanos ya no necesitan un Dalai Lama?

No, no lo creo. Doscientos sesenta años de tradición budista no pueden ser mantenidos por una persona. Y a veces, hago un chiste un tanto pesado: Nosotros tuvimos un Dalai Lama por casi cinco siglos. El 14° Dalai Lama es muy popular ahora. Entonces, concluyamos con un Dalai Lama popular. Si surge un Dalai Lama débil, entonces será una desgracia para el Dalai Lama. (El Dalai se ríe).

¿Cuántos años desea llegar a cumplir?

Los doctores dicen que podría llegar a los 100 años. Pero en mis sueños, moriré a la edad de 113.

Usted ha escrito y dicho que puede afectar su renacimiento.

Yo espero y oro por que pueda regresar a este mundo mientras exista el sufrimiento de los seres sintientes. Quiero decir, no en el mismo cuerpo, sino con el mismo espíritu y la misma alma.

Se dice que quien haya alcanzado la iluminación no regresará.

El primer Dalai Lama llegó a los 80 años. Entonces, sus discípulos decían que él estaba preparado para un lugar en el cielo. Él respondió: "Yo no deseo ninguno de esos lugares celestiales. Yo deseo renacer, donde pueda ser útil". Éste es mi deseo también. ■

El Dalai Lama y la Resolución de Conflictos en el Siglo 21

Kelsang Gyaltsen
Representante Especial de S.S. el Dalai Lama para Europa

Este artículo apareció en EP Today, el diario mensual para el Parlamento Europeo

Al mirar el mundo hoy, no podemos dejar de notar cómo los conflictos con fuertes trasfondos étnicos y religiosos que no han sido atendidos, pueden reventar devastadoramente con violencia y derrame de sangre volviéndose virtualmente imposibles de resolver. Un caso de semejante conflicto lo presentan las tensiones candentes y de larga data entre las minorías y el gobierno de la República Popular China.

En Tíbet y Xinjiang, hogar de dos grupos principales étnicos en China, estamos siendo testigos del reciente regreso de un clima de intimidación, temor y represión reminiscentes de los días de la Revolución Cultural. La represión y persecución intensificadas de parte de las autoridades chinas están resultando en una radicalización sin precedentes de la resistencia tibetana y uigur. Desde 2011, 129 tibetanos se han inmolado en una serie de protesta drástica en contra de las políticas injustas de China en Tíbet. En Xinjiang, en una atmósfera de represión sin piedad de las autoridades chinas, los uighurs están recurriendo a la violencia indiscriminada en contra del personal gubernamental chino, como también civiles. Éste es el resultado trágico de una política referente a las minorías del gobierno comunista chino que se basa principalmente en el uso de la fuerza, intimidación y coerción como forma principal de su mando.

En el caso de Tíbet, el gobierno chino continua viendo al budismo tibetano, la cultura, idioma e identidad distintivos de Tíbet como una amenaza a la estabilidad de la autoridad china en Tíbet. La falta de derechos y libertades autónomos verdaderos en las áreas tibetanas en China, que permitan a los tibetanos

proteger y desarrollar su cultura, religión, idioma e identidad únicos y distintivos plantea una amenaza seria a la sobrevivencia misma de los tibetanos como un pueblo distinto. La transformación forzada de Tíbet en la imagen propia de China está mostrando la autonomía existente en Tíbet como vacía y sin sentido. Esto yace en el corazón mismo de los problemas que los tibetanos enfrentan en la actualidad.

Hoy cuando miramos hacia China, resulta obvio que el ciclo de represión por parte del gobierno chino por un lado y la resistencia de los tibetanos y uighurs por el otro, está girando peligrosamente hacia el descontrol. Lo triste es que actualmente la relación entre los tibetanos y uighurs y el gobierno central chino se está moviendo hacia una catástrofe humana y política.

Ante estos antecedentes alarmantes, hoy resulta políticamente imperativo para los miembros de la comunidad internacional entrar en un esfuerzo concertado para alentar e instar al liderazgo chino a entrar en un diálogo serio con los representantes del pueblo tibetano y uigur con el objetivo de encontrar una solución pacífica y mutuamente aceptable.

La política del liderazgo tibetano en exilio sobre una solución mutuamente aceptable es honesta. Nosotros no estamos buscando la separación e independencia. Lo que queremos es un autogobierno genuino para el pueblo tibetano dentro del marco de la Constitución de la República Popular China (RPC). Nuestra principal preocupación es asegurar la sobrevivencia del pueblo tibetano con nuestra herencia cultural budista e idioma y medio ambiente distintivos del altiplano tibetano. Este enfoque es

Kalsang Gyaltsen

llamado "Umay-lam" -El Enfoque de la Vía del Medio-, y fue concebido por Su Santidad el Dalai Lama en el espíritu de la no violencia, el diálogo y la reconciliación.

Su Santidad el Dalai Lama inició discusiones internas ya en el año 1974, para encontrar formas de resolver el tema de Tíbet mediante un acuerdo autónomo en vez de buscar la independencia. En 1979, el líder chino Deng Xiaoping expresó la disposición de discutir y resolver todos los temas excepto la independencia para Tíbet. Desde entonces Su Santidad el Dalai Lama ha realizado numerosas iniciativas para lograr una solución negociada mutualmente aceptable al tema de Tíbet.

En el espíritu de "Umay-lam", Su Santidad el Dalai Lama presentó en 1988 al Parlamento Europeo en Estrasburgo una propuesta formal para negociar. La elección del Parlamento Europeo como el lugar tuvo el propósito de destacar el punto de que una unión genuina sólo puede surgir voluntariamente cuando existe el respeto y beneficios satisfactorios mutuos para todas las partes involucradas. Su Santidad el Dalai Lama ve a la Unión Europea como un ejemplo claro e inspirador al respecto.

Las características básicas y pensamientos guías del enfoque "Umay-lam" de Su Santidad el Dalai Lama son:

- Una creencia fundamental en el enfoque de la no violencia como la única forma humana, sensible e inteligente para superar los quiebres de intereses y conflictos en el siglo 21;
- La búsqueda del diálogo y las negociaciones como medios principales para resolver los conflictos y el ejercicio de la moderación y la restricción de adoptar posiciones de maximalismo en el proceso de negociación;
- La conducción del diálogo y negociaciones en el espíritu de reconciliación con el objetivo de un acuerdo y beneficio mutuos;

- La creencia en la necesidad política de la coexistencia pacífica de culturas, religiones y grupos étnicos distintos sin separación y segregación en el mundo actual altamente interconectado e interdependiente. Esto requiere el espíritu del pluralismo y cooperación y de soluciones sin vencedor ni vencido.

En el curso del tiempo, Su Santidad el Dalai Lama y el liderazgo tibetano en exilio ajustaron algunos componentes de la propuesta de Estrasburgo para adecuarse a las realidades políticas existentes en China. Además, el liderazgo tibetano tomó la valiente decisión de buscar la autonomía genuina para Tíbet dentro del marco de la Constitución de la RPC. Su Santidad el Dalai Lama y el liderazgo tibetano en exilio confían en que las necesidades de la nacionalidad tibetana pueden ser cubiertas mediante la autonomía genuina dentro de la RPC.

La RPC es un estado multi-nacional y como en muchas otras partes del mundo, busca resolver el tema de las nacionalidades a través de la autonomía y autogobierno de las minorías. La Constitución de la RPC contiene principios fundamentales sobre autonomía y autogobierno cuyos objetivos son compatibles con las necesidades y aspiraciones de los tibetanos. La autonomía nacional regional apunta a la oposición tanto de la opresión y la separación de las nacionalidades al rechazar el chovinismo Han y el nacionalismo local. Se busca asegurar la protección de la cultura y la identidad de las nacionalidades minoritarias al brindarles el poder de llegar a ser los amos y señores de sus propios asuntos.

En un ámbito muy considerable, las necesidades tibetanas pueden ser resueltas dentro de los principios constitucionales sobre la autonomía. En varios puntos, la Constitución otorga poderes discrecionales significativos para establecer órganos en la toma de decisión y en la operación del sistema de autonomía. Estos poderes discrecionales pueden ejercerse para facilitar la autonomía genuina para los tibetanos de maneras que responderían a la característica única de la situación tibetana. Al implementar estos principios, la legislación relevante a la autonomía puede requerir consecuentemente ser revisada o enmendada para dar respuesta a las características y necesidades específicas de la nacionalidad tibetana. Con la buena voluntad presente en ambas partes, los problemas prominentes pueden resolverse dentro de los principios constitucionales sobre la autonomía. De esta manera, se pueden establecer la unidad y estabilidad de la nación, y las relaciones armoniosas entre la nacionalidad tibetana y las demás al interior de China.

En octubre de 2008, los enviados de Su Santidad el Dalai Lama presentaron el Memorando sobre Autonomía Genuina para el Pueblo Tibetano al liderazgo chino y en enero de 2010 una Nota Explicativa de dicho memorando. Estos documentos presentas en detalle cómo se puede dar respuesta a las necesidades básicas del pueblo tibetano para el autogobierno mediante la aplicación de los principios sobre la autonomía contenidos en la Constitución de la RPC y la Nota aclara y disipa los malentendidos y preocupaciones expresados por el lado chino con respecto al memorando tibetano sobre autonomía genuina.

Desafortuandamente, el gobierno chino rechazó la propuesta tibetana para la autonomía genuina "como demandas para una semi-independencia y una independencia disfrazada". Obviamente, el liderazgo chino de ese momento careció de la voluntad política para tratar el tema de Tíbet seriamente. Como resultado de la intransigencia china, las conversaciones entre los enviados del Dalai Lama y el gobierno chino están estancadas desde enero de 2010.

No existe disputa entre los expertos independientes y los políticos y eruditos imparciales de que el Memorando tibetano pide el ejercicio de la autonomía genuina, no la independencia, 'semi-independencia' o 'independencia disfrazada'. La esencia del Memorando, que explica qué se quiere decir con autonomía genuina, deja esto claro, libre de toda ambigüedad. La forma y grado de autonomía propuestos en el Memorando están conformes con los principios sobre autonomía de la Constitución de la RPC. Las regiones autónomas en distintas partes del mundo ejercen el tipo de autogobierno propuesto en el Memorando, sin desafiar o amenazar con ello la soberanía y unidad del estado del que son parte. Esto es efectivo en regiones autónomas dentro de estados unitarios, como también aquellos de características federales.

Ante la ausencia del contacto y diálogo oficial desde enero de 2010, en junio de este año, el líder político tibetano electo democráticamente, Dr. Lobsang Sangay lanzó una campaña internacional de toma de conocimiento de "Umay-lam". En esta ocasión, el Dr. Lobsang Sangay reafirmó el compromiso de su administración a mantenerse en el camino de la no violencia y luchar por la

autonomía genuina para el pueblo tibetano. Él también reiteró que los representantes del Dalai Lama se mantienen preparados para entrar en un diálogo en cualquier momento y lugar.

Con los alarmantes eventos sucedidos en Tíbet, nosotros los tibetanos nos vemos obligados a apelar a la comunidad internacional por ayuda. El pueblo tibetano -una nación antigua con su civilización cultural y espiritual, su idioma e identidad ricos y distintivos-, está desapareciendo rápidamente de la faz de la tierra como resultado de las políticas del gobierno chino en Tíbet. Los miembros de la comunidad internacional pueden jugar un rol importante en alentar, promover y facilitar una resolución justa y pacífica del conflicto en Tíbet.

A pesar de la horrenda situación actual en Tíbet, yo creo que hay bases para sostener un grado de esperanza y optimismo hacia algunos movimientos sobre el tema de Tíbet en el futuro cercano.

Primero que nada, el espíritu de resistencia del pueblo tibetano en Tíbet nunca ha estado más fuerte que en la actualidad. Los tibetanos en Tíbet nunca han estado más unidos y determinados a reafirmar y defender su cultura, religión, idioma e identidad distintivos. La mayoría de los tibetanos en el frente de la protesta son menores de 30 años. Ésta es una clara indicación de que esta resistencia popular está para quedarse por largo tiempo.

Además, sin ser muy notado fuera de China, se ha estado dando un vigoroso debate interno en China sobre las políticas hacia las minorías. Años atrás, un debate nacional tal sobre las minorías no tuvo lugar en China. Ésta es una clara seña de la creciente conciencia e importancia de temas relacionados con las minorías en China.

Además, existe un liderazgo nuevo en China y este liderazgo chino aún ha de formular y anunciar su pensamiento y política sobre Tíbet.

Consecuentemente, esto representa una ventana única de oportunidad para actuar y comprometer al gobierno chino en el tema de Tíbet. Éste es un momento para esfuerzos internacionales concertados para instar al gobierno chino a entrar en un diálogo con los representantes del Dalai Lama orientado al resultado. La Unión Europea puede jugar un rol de liderazgo en la promoción e impulso del diálogo y la apertura de una nueva página en las relaciones tibetanas-chinas bajo el nuevo liderazgo en China. Una iniciativa semejante de parte de la UE enviará un mensaje poderoso por todo el mundo de que Europa apoya y solidariza con las personas y movimientos que abrazan el espíritu y cultura de la no violencia, el diálogo y la reconciliación. Este espíritu y esta cultura son los que el Dalai Lama aboga para la resolución de conflictos en el siglo 21.

El mundo necesita que Europa tenga un papel líder en la promoción, defensa y protección de los derechos humanos. En el centro del espíritu de Europa se encuentra la creencia fundamental en la igualdad y dignidad inherentes de todos los pueblos, y son los valores de los derechos humanos, la democracia y el poder de la ley. Es importante que este espíritu de Europa no se mantenga en los límites de Europa por razones de aptitud política o intereses comerciales. Las personas oprimidas en el mundo necesitan el compromiso de Europa para con estos valores más allá de las fronteras de Europa. ■

Nota Importante

Estimado lector:
Si usted ya recibe nuestro Boletín y desea cambiar la dirección de entrega, le agradeceremos nos informe, contactándonos por correo electrónico a **phuntso@igc.org** o por correo postal a:

Tsewang Phuntso
Liaison Officer - Latin America
The office of Tibet
1228 17th Street NW
Washington DC 20036

"¿Por qué se auto-inmolan los tibetanos?"

Tsering Woeser

Tsering Woeser es una escritora tibetana con sede en Beijing, China

Incontables personas me han preguntado: ¿por qué los tibetanos se auto-inmolan? Mi respuesta es siempre, los tibetanos utilizan la auto-inmolación como una forma de resistencia porque están sufriendo cada vez una mayor opresión, una especie de opresión que se manifiesta a través de los siguientes ejemplos:

1. La violencia política contra el budismo tibetano tradicional y las creencias y prácticas religiosas. En 1995, Beijing rompió relaciones con el Dalai Lama sobre el tema de la reencarnación del décimo Panchen Lama. Posteriormente, "grupos de trabajo" se apostaron en los principales monasterios de Lhasa y se lanzaron campañas de "educación patriótica", pidiendo a todos los monjes declarar abiertamente su oposición al Dalai Lama, porque de lo contrario serían perseguidos o incluso arrestados. En 2008, la expulsión de todos los monjes no locales que estudian en los tres principales monasterios de Lhasa, llevó a las protestas más grandes y de largo alcance que se propagaron a través de todo el Tíbet en marzo de 2008. Luego, la "educación patriótica" se extendió a todos los monasterios en la región tibetana, en todos sus templos y residencias; la bandera y los retratos de los líderes del CCP chino fueron colocados allí, lo que provocó un gran descontento entre los monjes. En el caso de los creyentes ordinarios, el gobierno fue de casa en casa, inspeccionando a cada una de las personas yconfiscando las imágenes del Dalai Lama e incluso arrestaron a individuos por ver vídeos del Dalai Lama dando enseñanzas budistas.
2. La destrucción del medio ambiente en la meseta tibetana. El gobierno chino ha estado destruyendo los pastizales de la meseta durante años y ha estado culpando a los nómadas tibetanos locales, quienes han vivido en estos pastizales durante miles de años, lo

que los obligó a dejar sus caballos, ganado y pastizales, mudándose a las afueras de las grandes ciudades. Ellos literalmente han sido retirados de su sagrada montaña y agua bendita - su hogar- lo que ha provocado la transformación por completo de su lengua, sus costumbres culinarias y estilos de vida que se relacionan con innumerables factores espirituales y biológicos. Ellos han sido completamente privados de su fuerza, respeto y memoria; Los tibetanos no tienen voz en este tipo de "integración"; es doloroso. Irónicamente, después de que los nómadas habían sido trasladados, los pastizales no volvieron a recuperarse; por el contrario, los extranjeros se apresuraron a entrar con equipo, planes de construcción, detonadores, excavadoras, diques mineros construidos y estanques de agua en los pastizales desiertos y en los ríos, destruyéndolos al final. Crearon un paisaje de devastación y contaminación, causando terremotos, deslizamientos de tierra y otros desastres espantosos.

3. El debilitamiento constante de la enseñanza del idioma tibetano. La razón de esto no se debe limitar a los esfuerzos de asimilación del PCCh y la idea de la unidad cultural. Por ejemplo, la política lingüística tibetana de educación "mandarín primero, segundo tibetano", en la provincia de Qinghai se ha considerado un "esfuerzo político clave" para el futuro. Esto demuestra que la principal lección que las autoridades locales aprendieron de las protestas de 2008 es que consideran al tibetano como una amenaza directa y ahora tienen la intención de eliminarlo sistemáticamente a fin alcanzar su objetivo de establecer la "estabilidad".
4. El aumento de la migración hacia el Tíbet. Bajo el paraguas de la atracción de personal cualificado y la inversión, los migrantes han podido disfrutar de todo tipo de beneficios especiales en el Tíbet en lo que respecta a los impuestos, la requisición de tierras, las finanzas, el registro de hogares etc. Las personas son contratadas desde dentro de la fuerza militar o de la policía y enviados a Tíbet para "estabilizarlo" después de 2008, representa un método de migración.
5. La omnipresencia de las medidas de seguimiento y control. El gobierno local ha puesto una gran cantidad de esfuerzo en el desarrollo y la difusión de un sistema de vigilancia orwelliana en el Tíbet. El llamado sistema de "gestión de la red", para usar las palabras de las autoridades locales, tiene como objetivo "el establecimiento de una red draconiana para salvaguardar la estabilidad". Un periodista occidental que visitó el Tíbet antes de 2008 escribió: "uno puede sentir el miedo en las manos de los tibetanos". Hoy, sin embargo, este miedo ya ha saturado el aire del Tíbet, está presente en todas partes en todo momento.

Además, las conversaciones especiales que el gobierno chino sostuvo con el Dalai Lama, entre 2002 y 2008, no eran más de las relaciones públicas internacionales en preparación para los Juegos Olímpicos de Beijing. Los tibetanos dentro de Tíbet tenían una auténtica esperanza y esperaron pacientemente. Pero en 2008, el Dalai Lama dijo en un discurso en conmemoración de las protestas 10 de marzo: "Desde 2002, mis representantes se han reunido el gobierno de los PPC seis veces para discutir asuntos particulares... pero es muy lamentable que estas conversaciones no condujeron a ningún resultado sustancial, lo que es peor, la cruel opresión de los tibetanos dentro de Tíbet ha empeorado en los últimos años".

Las palabras de Su Santidad sirvieron como una llamada de atención para los tibetanos que habían estado esperando pacientemente hasta entonces. Durante este período de tiempo, el 11 Panchen Lama fue encarcelado, el 17 Karmapa escapó a la India y el Dalai Lama, a quien los tibetanos adoran tanto, fue demonizado día tras día. Las primeras personas en escuchar sobre el discurso del Dalai Lama eran monjes del monasterio de Sera en Lhasa, a la vez, algunas personas expresaron la necesidad de "ponerse de pie"; por lo que salieron a las calles, ondeando la bandera del León de las Nieves, gritando consignas pidiendo por la libertad. Estas fueron las primeras voces, el inicio de las protestas a gran escala que se extendieron en todo el Tíbet en 2008.

En la tarde del mismo día, varios cientos de monjes del monasterio de Drepung bajaron de la montaña para protestar y poco después, las monjas y los monjes de todos los monasterios de Lhasa se reunieron, pidiendo acciones; lo que siguió fue lo que los chinos después etiquetaron como "El Incidente del 4 de marzo." ■

Abril de 2014

La Naturaleza y el Continuo de la Conciencia

S.S. el Dalai Lama

Este texto es un extracto del libro de Su Santidad el Dalai Lama, "Transformando la Mente", publicado por Thorson Publications, Londres, 2000

En la primera línea del texto tibetano de *Los Ocho Versos sobre la Transformación de la Mente*, la primera palabra es "Yo" (*dag*). Resulta muy importante preguntarnos qué entendemos exactamente por este término. Para hacerlo, hemos de situar las enseñanzas del Buda dentro del contexto amplio de diversas tradiciones espirituales de India. Un punto que coloca la enseñanza budista aparte de todas las otras tradiciones indias clásicas es que ésta rechaza cualquier noción de un alma o ser eterno, o *atman*, definido como algo independiente de nuestra realidad física y mental, unitaria, que no cambia y es permanente.

Los budistas argumentan que lo que llamamos el ser o la persona puede ser entendida solamente como una función de nuestros constituyentes psico-físicos (1). Estos son los "agregados" que en su conjunto conforman nuestra existencia. Si examinamos la naturaleza de estos agregados mente-cuerpo, hallamos que están cambiando constantemente, por lo tanto el ser no puede estar sin cambio; también son transitorios, entonces el ser no puede ser permanente o eterno; y ellos son diversos y múltiples, por ende, el ser no puede ser unitario. Es sobre esta base que el Budismo rechaza la noción de un alma eterna que no cambia.

Puesto que todas las escuelas budistas sostienen que la existencia del ser se ha de entender como una función de constituyentes físicos y mentales del individuo, esto significa que el ser no ha de considerarse meramente al nivel tosco del cuerpo. De hecho, las escuelas budistas usualmente definen al ser en relación con el continuo de la conciencia.

Hay otra pregunta que surge comúnmente con respecto al ser. ¿Tiene el ser un comienzo y un fin, o no?

Algunas escuelas budistas, como la escuela Vaibhashika, parecen aceptar la noción de que es posible que el continuo del ser llegue a un fin. Sin embargo, la mayoría de las tradiciones sostienen que no tiene un comienzo ni un fin, en base a que el ser se entiende en relación al continuo de la conciencia, y por lo general, las escuelas budistas afirman que no podemos proponer un comienzo a la conciencia. Si propusiéramos un comienzo a la conciencia, entonces

tendríamos que aceptar un primer instante de la conciencia que no es causado y que vino de ningún lugar en particular. Esto contradeciría uno de los principios fundamentales del Budismo, que es la ley de causa y efecto. El Budismo acepta la naturaleza dependiente de la realidad, de acuerdo con la cual todo surge como resultado de la unión de ciertas causas y condiciones, entonces si la conciencia pudiese llegar a ser de la no causa, esto iría en contra de aquel principio fundamental. Por lo tanto, los budistas consideran que cada instancia de conciencia debe producirse de causas y condiciones de algún tipo. De las muchas causas y condiciones en cuestión, la causa principal o substancial de la conciencia debe ser alguna forma de experiencia, puesto que la materia por sí sola no puede producir conciencia. La conciencia debe venir de una instancia previa de conciencia.

De igual forma, si intentamos rastrear el origen del mundo material, encontramos que, por lo menos desde el puno de vista budista, el mundo tampoco tiene comienzo. A través del análisis, nosotros podemos reducir un objeto físico a sus elementos constituyentes, entonces a sus moléculas, sus partes atómicas, etc., pero incluso éstas deben producirse de causas y condiciones propias.

Tal como se dice que la mente no tiene comienzo, también se dice que no tienen fin, porque no hay nada que pueda socavar la existencia básica de nuestra facultad de conocimiento y experiencia. Ciertos estados de la mente, tales como las experiencias sensoriales, dependen de nuestro cuerpo físico, y éstas pueden terminar cuando su base física cesa de existir, es decir, en el momento de la

Los Ocho Versos del Entrenamiento de la Mente

Geshe Langri Thangpa (1054-1123)

1 Pensando que todos los seres sensibles son más valiosos que la joya que concede los deseos, con el fin de lograr el objetivo supremo siempre los consideraré con afecto.

2 Siempre que esté en compañía de otros, seré el más simple entre ellos, y desde lo más profundo de mi corazón consideraré a los demás como supremos.

3 En cada una de mis acciones, vigilaré mi mente y en el momento que surjan emociones destructivas, las confrontaré con fuerza y las apartaré, ya que nos dañarían tanto a mí como a los demás.

4 Siempre que vea a seres mal intencionados o aquellos abrumados por conductas negativas y sufrimiento, les apreciaré como algo muy particular, como si hubiese encontrado un tesoro invaluable.

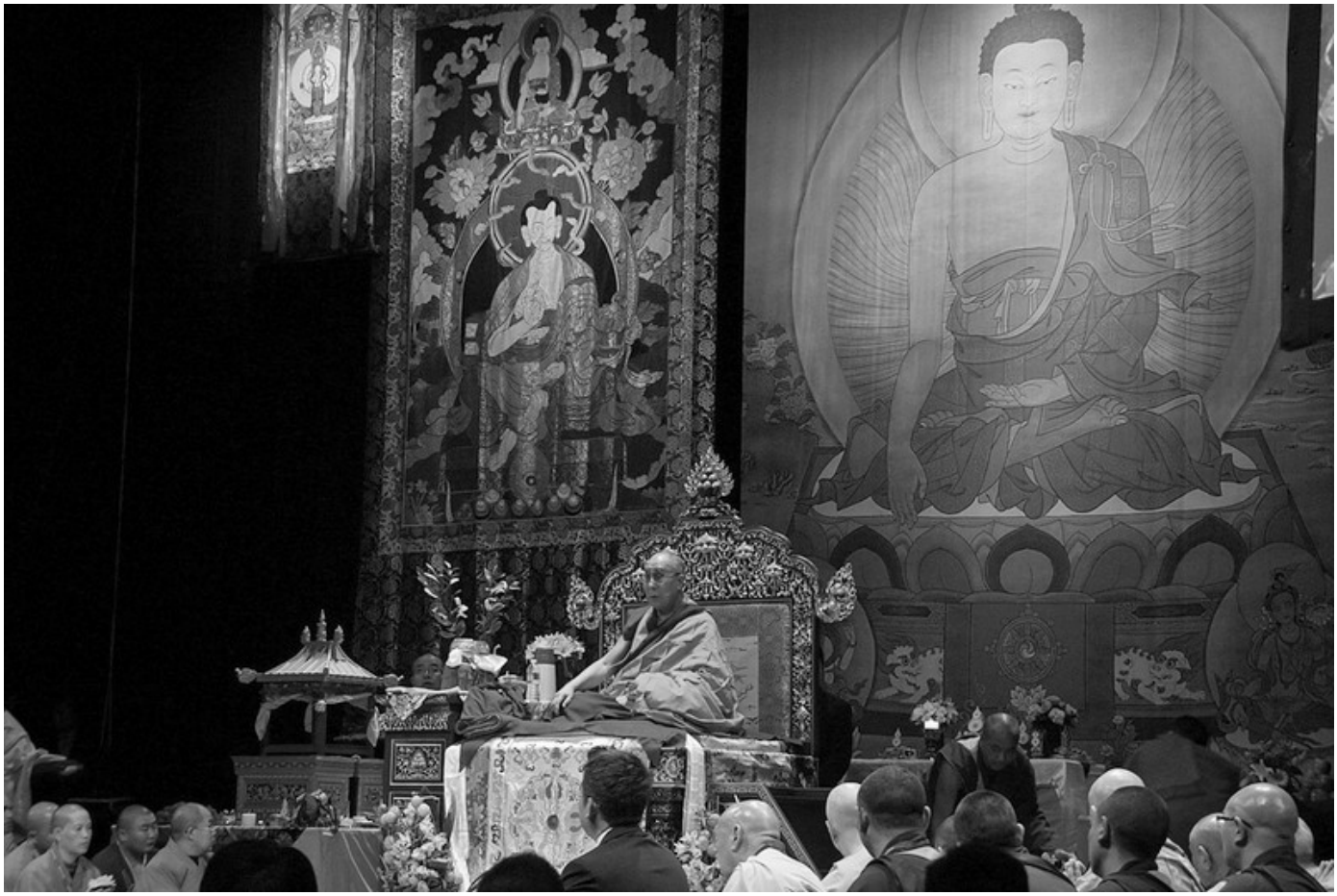
5 Siempre que alguien quien por envidia, me cause daño, atacándome o despreciándome, tomaré la derrota para mí y ofreceré la victoria a los demás.

6 Incluso cuando alguien a quien yo haya ayudado o en quien haya puesto grandes esperanzas, me maltrate muy injustamente, contemplaré a esa persona como un verdadero maestro espiritual.

7 En breve, directa o indirectamente, brindaré ayuda y felicidad a todas mis madres, y en secreto haré mío todo su daño y sufrimiento.

8 Aprenderé a mantener estas prácticas libres de la corrupción de los pensamientos de las ocho preocupaciones mundanas. ¡Pueda yo reconocer todas las cosas como ilusorias y libre de apego, pueda yo lograr la liberación de la esclavitud!

Traducciones Rigpa, revisado en 2012.



Su Santidad el Dalai Lama dando una enseñanza a la comunidad china en Nueva York el 2 de noviembre de 2014. Foto Sonam Zoksang

muerte. Sin embargo, cuando hablamos de que el continuo de la conciencia no tiene comienzo, no hemos de limitar nuestro entendimiento de la conciencia al nivel tosco de la ciencia. Más bien, a lo que los budistas se refieren es un nivel más sutil de la conciencia, en especial a lo que llamamos "la naturaleza luminosa de la mente", y es ésta la que decimos es continua y no tiene fin. Entonces, es en base a esto que los budistas afirman que el ser no tiene comienzo ni fin.

En general, cuando las personas piensan sobre la conciencia, ellas tienden a tener la impresión de que existe un tipo de entidad monolítica llamada "mente". Sin embargo, ése no es el caso. Si probamos un poco más profundo, veremos que lo que llamamos "conciencia", en realidad incluye un mundo diverso y complejo de pensamientos, emociones, experiencias sensoriales, etc.

Permítanme ilustrar este punto al observar la forma en que percibimos las cosas. Para que la percepción surja, ciertas condiciones han de estar presentes. En el caso de una percepción visual, por ejemplo, un objeto externo debe contactar el órgano físico, nuestros ojos, para producir un evento perceptual. Luego, debe existir otra condición que permite que el órgano sensorial interactúe con el objeto de tal forma que el evento permita el surgimiento de una cognición - una acción de conocer. Ahora, los budistas dirían que la mente tiene una naturaleza luminosa subyacente que es el "mero hecho" de la experiencia y la toma de conciencia, y es este continuo que permite a las cogniciones surgir desde el contacto entre el órgano sensorial y los objetos correspondientes. Además, es esta naturaleza luminosa subyacente de la mente la que trasciende la existencia temporal de una vida en particular, puesto que mantiene un continuo ininterrumpido. Así, esto es lo que los budistas entienden por los términos "la naturaleza sin comienzo de la conciencia" o "el continuo de la conciencia".

Como mencioné anteriormente, los

budistas incluso hablan del mundo físico como no tener un comienzo en cierto sentido. Pero, ustedes pueden preguntar, "¿Qué hay del Big Bang?". "¿No es ése el comienzo del universo?". Para un budista, éste no puede aceptarse como el comienzo real del mundo físico, y en vez de ser la solución a nuestro problema, sólo ocasiona más preguntas. Por ejemplo, ¿por qué se produjo el Big Bang después de todo? ¿Cuáles son las condiciones que condujeron al Big Bang? Desde una perspectiva budista, incluso no puede decirse que el mundo físico tiene un comienzo absoluto.

Yo he de indicar que cuando decimos que el mundo no tiene comienzo, nos estamos refiriendo a un nivel "atómico" muy sutil. Además, naturalmente es cierto que un universo particular o un planeta particular tendrá un comienzo en el sentido de que llega a ser en un punto particular en el tiempo, y en otro punto dejará de existir. Cuando decimos que el mundo físico no tiene comienzo, estamos hablando por lo tanto, del universo como un todo.

Así, todo esto nos lleva a la práctica principal de causa y efecto. Para apreciar cabalmente este principio, uno debe aceptar su relevancia tanto a nivel diminuto de los eventos individuales y a un nivel macroscópico mayor. La razón por la que las enseñanzas budistas enfatizan la importancia de la causa y efecto no es porque sea un tipo de ley divina, en cambio porque proporciona un entendimiento más profundo de la naturaleza de la realidad. ¿Por qué llegan los budistas a esta conclusión? Porque sabemos desde nuestra experiencia, y mediante la observación que las cosas y los eventos no surgen al azar. Ellos respetan un cierto orden. Existe una cierta correlación entre eventos particulares y causas y condiciones particulares. Además, las cosas no suceden sin una causa alguna. Una vez que excluimos estas dos posibilidades de existencia al azar y sin causa, nos vemos forzados a aceptar la tercera alternativa, principalmente de que ha de existir un principio subyacente de causalidad que opera a un nivel fundamental.

Ustedes se podrán preguntar por qué este entendimiento de causa y efecto es tan importante para un practicante budista. La razón es porque el Budismo otorga un énfasis tremendo a la transformación de la mente y el corazón, y en el ocasionar cambios en nuestras formas de ser y entender. Además, en el Budismo, los métodos de contemplación, meditación y transformación de la mente han de basarse en algo que existe en realidad. Si la realidad no es acorde con nuestras prácticas meditativas, no hay una base real para esperar algún avance en el desarrollo personal. Por lo tanto, es a través del cultivo de un entendimiento de la naturaleza de la realidad, y mediante la amplitud y desarrollo de ese entendimiento que nosotros podemos comenzar a aplicar los métodos de la meditación a nosotros mismos y causar una transformación interna.

En el Budismo, ciertas prácticas se aplican para enfrentar problemas específicos. Por ejemplo, hay meditaciones que están diseñadas para reducir la intensidad del deseo sexual y el apego. Podemos visualizar el rostro completo de la Tierra cubierto por esqueletos, por ejemplo. Dichas meditaciones se practican deliberadamente para superar tipos específicos de problemas, pero en estos casos el practicante no cree de manera alguna que la visualización represente la realidad. Él o ella están totalmente conscientes de que esta imagen en particular se cultiva de manera liberada como un medio para lidiar con ciertas emociones.

En general, el Budismo destaca la importancia de desarrollar un entendimiento razonado en relación a cualquier tema elegido de investigación. Esto se hace sobre la premisa simple de que el hecho de aumentar nuestro entendimiento de las cosas tendrá un efecto positivo en nuestro corazón y mente, y que es al ampliar nuestro entendimiento y conocimiento que el cambio sucede realmente. Por ende, se dice que muchos niveles profundos de realización espiritual son resultado del conocimiento, el discernimiento y el entendimiento. Es por esto que el desarrollo del discernimiento es considerado un elemento crucial del camino espiritual como un todo. ■

Acercando a Beijing y Dharamsala

Jagdish N Singh

El autor es un periodista indio experimentado con sede en Nueva Delhi. Él fue parte de una delegación de medios de comunicación de India, Nepal y Bután que visitó Lhasa y Beijing ante invitación del gobierno de China en agosto de 2014.

Cuando el presidente Xi Jinping estuvo en India el otro día, había optimismo en un sector de la opinión pública en cuanto a que el Primer Ministro Narendra Modi usaría su encuentro histórico con el dignatario visitante para acercarlo hacia el líder espiritual tibetano el Dalai Lama. Se esperaba que Modi dijera públicamente a Xi lo que otros líderes democráticos del mundo cuando se reunieron con sus contrapartes chinas: que el Dalai Lama es un buen hombre; hable con él para resolver el tema tibetano que está pendiente hace tanto tiempo. Pero el Primer Ministro Modi se apegó a la tradición diplomática india convencional en el asunto y se abstuvo de tocarlo con Xi.

Uno se pregunta por qué Nueva Delhi aún no comienza a acercar las autoridades en Beijing al Dalai. Una iniciativa tal sería de beneficio para China. Después que el supremo Deng Xiaoping declaró en su conversación con el hermano mayor del Dalai, Gyalo Thondup (el 12 de marzo de 1979) que Beijing discutiría cualquier propuesta excepto la independencia tibetana 'en cualquier momento o lugar', el Dalai presentó diversas ideas concretas, incluyendo su Plan de Paz de Cinco Puntos para Tíbet (Congreso estadounidense, el 21 de septiembre de 1987) y las Propuestas de Estrasburgo (Parlamenteo Europeo, Estrasburgo, el 15 de junio de 1988). Su plan concebía que la diplomacia, defensa, comunicaciones y finanzas estuviesen bajo jurisdicción del gobierno central en Beijing y la cultura, educación, medioambiente y religión bajo el gobierno tibetano provincial en Lhasa.

Fuentes informadas dicen que en concordancia con este marco, los enviados del Dalai presentaron un memorando sobre autonomía genuina (2008) a Beijing. Este memorando propone que todas las áreas tibetanas se reúnan bajo una administración autónoma única. Éste responde a las

condiciones para autonomía regional nacional establecida en la constitución china y el Acuerdo de 17 Puntos de 1951 entre Beijing y el gobierno tibetano de entonces.

Con la firma del Acuerdo de 17 Puntos, el premier chino Zhou Enlai reconoció entonces la idea de un Tíbet unificado como una demanda razonable. En 1956, al establecer el Comité Preparatorio para "La Región Autónoma de Tíbet", el vice-premier Chen Yi dijo si Lhasa pudiese ser nombrada la capital de la Región Autónoma de Tíbet, incluyendo las áreas tibetanas dentro de otras provincias, esto contribuiría al desarrollo de Tíbet y la amistad entre las nacionalidades tibetana y china. El Secretario del Partido, Hu Yaobang también apoyó la idea de reunir todas las áreas tibetanas bajo una sola administración.

Los enviados del Dalai dejaron en claro en sus diálogos subsecuentes con los oficiales de Beijing que él respeta la soberanía e integridad territorial de la RPC; la constitución china; los tres principios del gobierno central: liderazgo del partido comunista, el sistema socialista y la autonomía para todas las minorías; y la jerarquía y autoridad del gobierno central chino.

Dharamsala ha aclarado que en su visión de autonomía no existe discriminación alguna contra el idioma y población chinos Han en Tíbet. También ha expresado que no se busca el retiro del ejército chino de Tíbet y no está la intención de regresar al orden social, económico y político pasado (el sistema que prevaleció en Tíbet antes de la toma de poder comunista).

En realidad, resulta irónico que Beijing permanezca crítico hacia el Dalai. En el proceso no ha habido movimiento alguno hacia un establecimiento de la petición tibetana. El control administrativo del altiplano permanece casi por completo en manos del gobierno central en Beijing. Las autoridades en China han estado diciendo que las nueve rondas de conversaciones, sostenidas desde el restablecimiento del contacto entre Beijing y Dharamsala en 2002, concluyeron en un estancamiento en 2010, principalmente porque el Dalai habría tenido una agenda separatista para esparcir su autoridad por todo Tíbet, incluyendo Sichuan, Qinghai, Gansu y Yunnan.

En una interacción con una delegación de medios de comunicación de India, Nepal y Bután, de la cuál fue parte este autor en agosto de 2014, el Subsecretario Ejecutivo del Comité Central del Partido Comunista de la Región Autónoma de Tíbet, Wu Yingjie, dijo que las exigencias de Dharamsala eran simplemente inaceptables. Él expresó que las demandas del Dalai no eran para una "autonomía genuina" sino para una mayor autonomía. El paquete del Dalai ni siquiera otorgaba la defensa al gobierno central, pues éste exigía la desmilitarización de Tíbet y la creación de una zona neutral.

Esta delegación se encontró con que el Director de la Oficina de Información de la RAT, Jigme Wangto en Lhasa y Profesor del Centro de Investigación en Tibetología, Lian Xiangmin en Beijing era de la misma opinión. El profesor Lian incluso expresó que el Dalai había instigado la mayoría de las autoinmolaciones que han tenido lugar en Tíbet recientemente.

Algunos analistas con sede en Nueva Delhi y Beijing dicen que una de las razones tras la sospecha del Beijing sobre el Dalai es que ciertos elementos, aparentemente en el lado de la causa tibetana, han entrado en programas y actividades dirigidas a lograr una independencia total para Tíbet. Cuando cualquier dignatario chino visita India, se puede reconocer que la demanda por una independencia total la hace un sector de activistas tibetanos.

Se ve que esta tesis no carece de sustancia. Sin embargo, no debe haber razón alguna para que Beijing no confíe en el Dalai y tenga un diálogo directo con él. El sospechar del Dalai por algo que algunos elementos pro independencia han estado haciendo, carece de toda sabiduría. El Dalai está a favor del avance de toda la humanidad. Una vez, en un encuentro con los medios, el Dalai dijo, "Nosotros debemos construir buenas relaciones con los chinos…, no hemos de desarrollar sentimientos anti chinos. Nosotros debemos vivir juntos, lado a lado. En Tíbet, los chinos Han y los tibetanos pueden vivir de manera feliz… No entren en la violencia… La violencia va en contra de la naturaleza humana".

Actualmente, debiera estar claro para Beijing que el Dalai no tiene intenciones de perpetuar su mando propio en Tíbet. En 2011, el Dalai incluso regresó toda su autoridad política al Primer Ministro Tibetano elegido en exilio, Lobsang Sangay, quien es un seguidor del camino de paz y no violencia del Dalai Lama para lograr sus objetivos democráticos.

No es necesario decir que los elementos pro independencia tibetana, también deben entender las implicancias de sus acciones. Sus manifestaciones y actividades von absolutamente en contra de la ética de la filosofía y metodología política del Dalai. Uno de los más finos practicantes de la metodología de Gandhi de la lucha

política en nuestros tiempos, él abandonó hace mucho tiempo cualquier exigencia de independencia para Tíbet. En 1974, presentó su Propuesta de la Vía del Medio. Todas sus propuestas desde entonces han sido acordes con ésta.

La concepción del Dalai del mundo contemporáneo es altamente iluminada. Él aboga por la autonomía, no independencia para el Tíbet de hoy. El Dalai es de la opinión de que en el contexto moderno la independencia fuera de China es irrelevante. En su entrevista para el 54° Día de la Democracia Tibetana, él dijo que ya no era "la era del presidente Mao, una era de ideología". Hoy la economía es "más importante que sólo la ideología". De alguna manera, China se ha convertido en "un país capitalista". No hay mucha opción, excepto "aceptar algo de liberalización en el campo político".

En tal situación, el Dalai parece pensar que la coexistencia entre los tibetanos y chinos sería mejor hoy en día. Él opina que últimamente ha habido mucho desarrollo en Tíbet y ahora los tibetanos podrían ver como de su interés el vivir juntos con el resto de la población en China si se garantizara la autonomía genuina para Tíbet.

Los elementos pro independencia deben adherirse a la ideología del Dalai derivada de las realidades del presente y abstenerse de enviar toda señal confusa a Beijing. Esto sería de beneficio no sólo de los tibetanos en exilio sino también de aquellos que viven al interior de Tíbet. Durante su reciente estadía y visita a varios templos y monasterios en Tíbet, este escritor pudo sentir muy claramente que muchos tibetanos en casa tenían prácticamente todo lo material, excepto el Dalai. Ellos extrañan a quien más aman - ¡Su amado Dalai!

If undelivered, please return to:

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