Noticias de Tíbet

Abril - Junio 2015

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

El Corazón del Dalai Lama

Por cuarenta años Pico Iyer ha sido un amigo, observador y estudiante del Dalai Lama. En este ensayo exclusivo y sincero, él revela el simple secreto humano que hace de Su Santidad la figura espiritual más querida en el mundo.

Página 8

⌘

Establezca la intención y la alegría de su día

Esta es una adaptación del nuevo libro de Thupten Jinpa, "Un Corazón sin Temor: Cómo el coraje de ser compasivos puede transformar nuestras vidas"

Página 17

⌘

Llevar una Vida Compasiva

Esta enseñanza del Dalai Lama explica cómo las enseñanzas budistas de la mente consciente y la compasión conducen inevitablemente a los sentimientos de confianza personal y amabilidad.

Página 20

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
Ceremonia de Ofrenda por una larga vida: la celebración del 80° Cumpleaños del Dalai Lama en Dharamsala, India

6
Entrevista
"Hay que dejar de pensar en uno mismo, que es lo que nos vuelve miserables"
Entrevista con Matthieu Ricard

8
Reflexión
El Corazón del Dalai Lama
Pico Iyer

15
Nuevos Libros
El Secreto de la Felicidad (No es lo que piensas)
Daniel Goleman
17
Establezca la intención y la alegría de su día
Thupten Jinpa

20
Éticas Seculares
Llevar una Vida Compasiva
El Dalai Lama

26
Sobre Tíbet
Profesora extranjera deportada tras enviar mensajes de texto criticando las políticas chinas referentes a Tíbet
Aris Teon

Ceremonia de Ofrenda por una larga vida: la celebración del 80° Cumpleaños del Dalai Lama en Dharamsala, India

Reportaje fotográfico

Según el calendario lunar, el cumpleaños de Su Santidad el Dalai Lama cayó el 21 de junio. Así, la Administración Tibetana Central, el pueblo de Amdo, área donde se encuentra el lugar de nacimiento de Su Santidad y la Fundación Internacional Gelug ofrecieron oraciones por la larga vida de Su Santidad el Dalai Lama en su cumpleaños 80. Los líderes de las tradiciones espirituales tibetanas asistieron a la ceremonia. La celebración del cumpleaños tuvo lugar tras la ceremonia de oraciones por su larga vida. Dignatarios del estado indio de Arunachal Pradesh y Sikkim (donde la mayoría de las personas se adhieren al budismo tibetano), como también los dignatarios del estado de Himachal Pradesh, donde se ubica Dharamsala, participaron en el evento.

Arriba *- Los líderes de las tradiciones espirituales tibetanas participan en la ceremonia de ofrenda de oraciones por una larga vida*

Centro *- Los organizadores ofrecieron un almuerzo vegetariano a Su Santidad, invitados y participantes a la celebración*

Abajo *- Un cantante tibetano ofrece una canción especial para orar por la larga vida de Su Santidad*

Arriba *- Ministro en jefe del estado indio Himachal sirve el pastel de cumpleaños a Su Santidad el Dalai Lama*

Centro *- Tibetanas mayores hacen una presentación para Su Santidad el Dalai Lama*

Abajo *- Los miembros del Instituto Tibetano de Artes Escénicas ofrecen una canción a Su Santiad el Dalai Lama*

Entrevista

Matthieu Ricard: "Hemos de dejar de pensar en nosotros mismos, esto es lo que nos causa miseria"

Loreley Gaffoglio | LA NACION

Monje budista, fotógrafo y escritor, el hijo del reconocido filósofo ateo Jean-François Revel defiende la capacidad de los seres humanos para entrenar la mente en busca de la felicidad

Dos días antes del terremoto en Nepal, el francés Matthieu Ricard, monje budista de la tradición tibetana, intérprete del Dalai Lama, fotógrafo y escritor, dejó su monasterio en Katmandú para visitar a su madre de 92 años en Francia. El azar puso a resguardo su vida, pero los temblores sacudieron a su monasterio en Katmandú, desde donde junto a otros 600 monjes, médicos y voluntarios organiza la asistencia que su organización, Karuna, brinda a través de 20 clínicas en Nepal, la India y en el Tíbet.

Ricard hubiese preferido estar allí, pero en menos de una semana en Francia pudo recolectar un millón de dólares para la reconstrucción de Nepal. Su prédica espiritual es bien conocida en Europa y los Estados Unidos, donde sus libros, El monje y el filósofo (una conversación con su padre, el filósofo ateo Jean-François Revel), El arte de la meditación y, el más reciente, La revolución altruista, son best sellers con alto predicamento.

Su pasado cientificista, como biólogo molecular del Instituto Pasteur, lo empujó en el año 2000 a participar de una ambiciosa investigación neurocientífica en los Estados Unidos y en Europa que, al día de hoy, continúa midiendo los efectos que la meditación y el entrenamiento mental producen en el cerebro. El de Ricard -moldeado en su infancia por los círculos intelectuales parisinos y luego por la práctica budista- exhibió el nivel cerebral más intenso de ondas gama, vinculadas a estados de bienestar, medido en la historia de las neurociencias. Desde entonces, lo llaman "el hombre más feliz del mundo". De eso habló ayer en el Primer Encuentro de Felicidad, organizado por Green Tara en el Malba: de su propio derrotero hacia el bienestar y sobre cómo entrenar una mente feliz. Pero antes, conversó con la nacion.

¿Cómo llega un PhD, discípulo de un Premio Nobel, a convertirse en

monje?

Culminaba mis estudios sobre Escherichia coli cuando quise irme a vivir al Himalaya para aprender de los grandes maestros budistas. Vi en ellos modelos de vida perfectos. Luego, fue natural convertirme en monje: cultivar la sabiduría, meditar en las montañas y llevar una vida despojada de servicio. Cuando uno más profundamente se transforma, mejor puede servir a los otros.

¿Cómo disipó la tensión entre ciencia y religión?

La ciencia investiga la naturaleza de la realidad con rigor y el budismo es una ciencia de la mente, de la iluminación, basada en la ley de causa-efecto y en la relación de uno con el universo. Ése es un acercamiento empírico a la realidad, con lo cual hay tensión. Miramos lo mismo: cómo entrenar la mente para ser más conscientes y lograr el equilibrio emocional. El cerebro cambia estructuralmente y en sus funciones si uno entrena la mente.

¿Y cómo se entrena la mente para ser feliz?

Cultivando el altruismo, innato o no; llenando nuestro espacio mental con amor y compasión se bajan los niveles de cortisol. Día tras día, hay que entrenar el cerebro con pensamientos positivos y dejar de pensar en uno mismo, que es lo que nos vuelve miserables. La forma científica de hablar de meditación es la de cultivar habilidades cognitivas. La felicidad nunca es una sola cosa. Supone estimular otras habilidades: la libertad, el coraje, la fuerza interior, el amor, la compasión, la amabilidad incondicionales. Si uno alimenta su mente con pensamientos de odio, se convierte en una persona cruel. Si hace lo opuesto, verá que en un mes la neuroplasticidad del cerebro habrá cambiado. Meditar es educarse y es clave. Hay que entender que la empatía sólo informa sobre la situación de otros; la compasión motiva a llevar bienestar a los demás. Y no porque el dolor ajeno nos angustie.

Pero vivimos en un mundo egoísta...

Ésa es una falsa creencia que banaliza el bien común. Mire Nepal: la gente se ayuda y lo hace en todas las catástrofes. Es erróneo suponer que se puede construir la propia felicidad de forma egoísta. Hoy somos todos interdependientes. En el plano personal, uno experimenta una profunda sensación de bienestar cuando desarrolla el amor altruista; también será percibido positivamente por otros. A nivel global, ¿cuáles son los desafíos para lograr el bienestar? En el corto plazo, la mejora económica. En el mediano, el de la calidad de vida. Y en el largo, la preservación del medio ambiente. El único concepto que sirve para construir un mejor mundo a futuro para todos es tener mayor consideración.El altruista trabajará para una economía más equitativa; el compasivo se preocupará por los temas sociales, y ambos trabajarán en pos de lo que no llegarán a ver.

¿No le parece utópico?

No. La crueldad y la violencia están presentes, pero no son determinantes. Si uno observa la mente en profundidad, ve que detrás de la amabilidad y de la crueldad, está la conciencia, que no está condicionada y sólo puede ser moldeada por las construcciones mentales. Todo depende de cómo uno entrena la mente y cómo elabora y enfrenta sus emociones. Si en cada ser humano hay dos lobos: uno amable y otro que quiere exterminar al primero, ¿cuál prevalece? El que uno alimenta. La revolución de la compasión llegará y el altruismo, que es benevolencia, será su consecuencia. El concepto que exportaremos al nuevo siglo será el de cooperación.

¿En qué basa esa creencia?

Hoy valoramos más al otro que en el pasado. Asimilamos un conjunto de valores (derechos humanos, de la mujer, del niño) a los que hemos ido asomando a lo largo del tiempo. Genéticamente somos los mismos que en el pasado sometían a otros como esclavos. Lo que nos diferencia hoy es la cultura y la conciencia.

Un escritor español suele decir que "si Dios realmente existe, no es un caballero"...

En el budismo, no tenemos ese problema: no es Buda responsable de los problemas terrenales. Hay una bondad básica en el ser humano, que puede salirse de cauce, por eso hay que entrenarla. Pero ése es un viejo dilema, la Teodicea, que culpa al libre albedrío; una excusa graciosa. Mi padre escribió que reconciliar el mal con la existencia de Dios es como poner agua fría y caliente en un mismo caño. No funciona así.

¿Cómo funciona?

Somos 7000 millones de personas que debemos convivir en armonía con otros 1,3 millones de especies, aceptando que el mal existe y educando al cerebro en hacer el bien frente a todo ser vivo. Por eso sugiero que la meditación, como entrenamiento, se incluya desde el jardín de infantes, vaciándola de enseñanzas religiosas. Debería dejar de ser vista como algo exótico para entenderla como una técnica eficaz. ■

El Corazón del Dalai Lama

Pico Iyer
(reproducido de Shambhala Sun, mayo 2010)

Por cuarenta años Pico Iyer ha sido un amigo, observador y estudiante del Dalai Lama. En este ensayo exclusivo y sincero, él revela el simple secreto humano que hace de Su Santidad la figura espiritual más querida en el mundo.

"Cuando tenía la edad de ustedes", le dice el Dalai lama a un grupo de unas seiscientas estudiantes en el colegio Chikushi Jagakoen en Fukuoka, Japón. "Yo era un estudiante bastante perezoso. No me entusiasmaba mucho estudiar". Aunque sentadas educadamente, sus manos sobre la falda, las niñas visiblemente prestan atención, acercándose cuando él expresa esto (ellas no esperaban estas palabras de una visita celebre). "Entonces mi tutor mantenía un látigo", sigue él, tan naturalmente como si estuviese conversando con su más antiguo amigo. "Yo estudiaba con mi hermano mayor, entonces el tutor mantenía dos látigos. Uno era amarillo - ¡'Un Látigo Sagrado'!. Pero creo que si se usa el 'Látigo Sagrado', el efecto es el mismo que el otro. 'El Látigo del Dolor'"

"Incluso las niñas, formadas para ser reservadas y recatadas desde que nacen, no pueden contener su risa y deleite, y tal vez, alivio. Incluso este hombre considerado la encarnación de un dios por sus seguidores es, en cierta forma, tal como ellas. Incluso él ha requerido de la disciplina a veces, y se encuentra en el negocio de toda una vida para encontrar la respuesta al sufrimiento o "Dolor Sagrado". Yo paso por cada una de sus palabras y veo cuán pulcramente transmite ciertas verdades fundamentales del Budismo. No te dejes distraer por cosas externas o señales ceremoniales - un látigo amarillo duele tanto como cualquier otro. No pienses en la santidad como algo separado del reino del sufrimiento - nuestro deber más sagrado surge en nuestra respuesta al reino del sufrimiento, el que evoluciona a través de un cambio de percepción. No piensen en las personas como distintas - todos tienen que pasar por las mismas

lecciones, y el Buda mismo, un demócrata maestro, nos dio un sentido de poder y potencial al recordarnos siempre que él no era distinto a nosotros.

Incluso, como nunca, el Dalai Lama transmite todo esto sin usar, en absoluto, la palabra "no". "Pero", él dice a las jóvenes estudiantes, "creo que perdí algunos años" al no prestar atención. Por favor, presten atención a sus estudios". Es una idea que tonifica y libera: el entusiasmo se muestra en la mirada del observador, un reflejo de las opciones que hacemos. Al inicio de su charla, ya dijo a las niñas que "él no es especial", ni diferente a cualquiera de ellas, en términos de desafíos humanos (o su potencial humano). Entonces, si están impresionadas por el sentido de presencia, alerta y bondad que ven ante ellas, características presentes en un ser, en esencia, se ven impresionadas por una imagen de lo que ellas también pueden ser, si es su opción. En realidad, al aprender de sus errores, ellas pueden ir más allá que él en ciertos aspectos y prestan atención a las posibilidades a su alrededor desde una etapa joven. En algún momento, él les asegura, se dio cuenta que, de hecho, sus estudios fueron la aventura más entretenida; no fue necesariamente que los textos budistas difíciles cambiaran, sino que su forma de verlos, lo hizo.

Veo que no les dice que cuando tiene un momento libre en el camino, él busca la copia de alguna enseñanza budista - su mayor alegría cuando no está inspeccionando el mundo a su alrededor (alcanzar un sentido más profundo, más detallado y empírico de lo que la realidad parece). En Yokohama, antes de una gran charla, él le pregunta a un ingeniero detrás del escenario sobre el funcionamiento del control de sonido. Cuando almorzamos con un embajador de Bahrain, él intenta saber más de la historia del Islam y la cultura arábica. Cuando viejos amigos vienen a reunirse con él en su hotel, les pregunta cómo van las cosas en Japón y escucha de cerca sus respuestas, como un médico escuchando una lista de síntomas. Una razón por la que se encuentra en el colegio de estas niñas de Fukuoka esta mañana es que tantas madres japonesas le han hablado en los viajes recientes de su preocupación urgente sobre el aislamiento entre los jóvenes en su país, los niños que se aíslan en sus habitaciones y no tienen contacto con el mundo y los suicidios adolescentes.

La otra razón por la que se está aquí no es menos práctica: estas estudiantes, algunas recién salidas del jardín infantil, son quienes harán el mundo en que vivimos en treinta años a partir de ahora, agentes verdaderas del poder en la mirada más amplia de las cosas. En su viaje anterior a Japón, un año atrás, el Dalai Lama pasó su día en Tokio no visitando políticos o compartiendo con los medios; estuvo todo el día visitando dos colegios de niños asociados con templos, ofreciéndoles charlas como ésta y sentándose en meditación con los chicos en el zendo de un colegio. Los niños no están sólo más abiertos a la transformación y con mayor necesidad de la dirección positiva que sus mayores; también son un potencial más o menos encarnado. Dos meses después de este encuentro, yo me reuniré con uno de los jóvenes escritores de Gran Bretaña que ha trabajado duramente por Tíbet, volviéndose un ojo riguroso, escrupuloso sobre los eventos del día y llegando a ser uno de los historiadores modernos de India.

"El Dalai Lama vino a mi colegio cuando yo era muy joven", me contó. "Era un adolescente. Y era un colegio de monjes benedictinos. Pero de alguna forma dejó una gran impresión en mí". En cuanto concluyó sus estudios, fue a Dharamsala para estudiar en la Biblioteca de Trabajos y Archivos Tibetanos. Después pasó dos meses en un doloroso viaje por Tíbet, registrando lo que realmente está sucediendo allí.

En los años que he estado viajando con él me di cuenta de que no es muy difícil no escuchar al Dalai Lama. Es casi imposible no resultar inspirado por él, ser gratificado, clarificado, sentir que se ha llegado ante una presencia de rara bondad y compasión inexplicable, omnidireccional. He sido tan afortunado de conocerlo por treinta y cinco años hasta ahora, desde que era un adolescente, y cada mes de noviembre cuando viene a Japón, viajo junto a él CADA DÍA desde las 7:30 aproximadamente, cuando su día de trabajo se inicia hasta las 5 pm, cuando concluye. Participo en sus reuniones a puerta cerrada con parlamentarios, sus audiencias con amigos antiguos, sus conversaciones con anfitriones ceremoniales, sus discusiones con líderes de grupos religiosos de Japón. Es agotador verlo pasar por su día. Llega al lobby del hotel para su primer evento, tras cuatro horas de meditación y encuentra a cinco tibetanos que viajaron por toda la isla para verlo. Se detiene para recibir y bendecir las bufandas ceremoniales de seda que ellos le trajeron, y mientras ellos sollozan de emoción y gratitud, él les alienta y dice que no se rindan y mantengan su cultura y su confianza en la sobrevivencia. Y luego SE VA y hace lo mismo en las próximas 10 horas, como lo ha hecho cada día por setenta años.

Muy a menudo, incluso mientras avanzamos por el camino que él conoce instintivamente sobre cómo ver las divisiones del pasado, se ríe para disolver nuestra tensión, o se las arregla de alguna forma para hacernos sentir que nos estamos reuniendo no sólo con un gran filósofo y líder global, sino un antiguo amigo, nos quedamos -al menos yo-, con nuestra cabeza en las nubes, sonriendo sin parar y con lágrimas en los ojos. Hablamos de todo lo que él nos ha dado y todo lo que hemos aprendido de su persona -¡Qué sentido del humor!-, y nos dejamos llevar (por lo menos yo) por nuestras propias ideas de él, en vez de la ideas que él vino a ofrecernos. Hace trece años, escuché de un escritor en Hawái (escéptico, no budista, no impresionable) que cuando el Dalai Lama vino a su ciudad, él asistió a la charla, registró cada palabra que dijo y luego mantuvo la transcripción cerca de su cama, de manera que podía leerla una y otra vez.

Yo hago lo mismo actualmente. No es difícil transcribir cada palabra, puesto que el Dalai Lama habla lentamente y de manera muy deliberada en inglés, y cuando habla en tibetano, sus palabras nos llegan a través de un traductor. Me llega mucha instrucción desde ellas al ir escribiéndolas. Pero recibo aún más cuando regreso a mi escritorio y leo las palabras una y otra vez, y las copio nuevamente y nuevamente, como si fuesen (¿y por qué no habrían de serlo?) un texto que estoy estudiando en la universidad. Incluso en su segundo idioma, el Dalai Lama habla con precisión meticulosa, y un cuarto de siglo de viajes le ha permitido pulir sus palabras de manera que la frase que suena más simple contiene, de hecho, volúmenes de enseñanza.

"Soy un simple monje budista", dice él, y hace algún tiempo me habría sentido conmovido y desarmado por el comentario, tan modesto y transparente. Pero ahora, al oírlo, lo oigo decir que el llegó a esta afirmación, como a todo lo que dice, mediante un largo proceso de investigación, reflexión y análisis. Cuando sueña, dice él, usualmente se ve como un monje, pero casi nunca como el Dalai Lama. Ocasionalmente, cuando tiene leves recuerdos de sus encarnaciones anteriores, por lo general, se ve en vestimenta monástica, pero muy rara vez como el Dalai Lama. Más importante, su compromiso monástico es uno que él ha asumido y que nadie le puede quitar, excepto él; Dalai Lama es un título, un cargo -un grupo de ritos-, que podría serle retirado en cualquier momento. Cuando se le preguntó al décimo tercer Dalai Lama quién era él, descubrí al investigarlo, dijo, "Un simple monje budista".

Escucha la cuidadosa prescripción del doctor en vez de quedarte sólo con su dispuesta dedicación, me digo mientras él regresa a Japón en los claros días de otoño por unos cuantos días de compromisos. Es muy fácil lanzarse en elevadas teorías sobre el hombre, ensayos o ideas abstractas sobre él, en comparaciones y proyecciones, y todo tipo de ambigüedad o producción de mitos sobre los que él sin duda me advertiría. Tal vez en esta ocasión yo pueda simplemente tomar lo que él dice -escuchar-, y ver cómo cada frase contiene una enseñanza. Cómo incluso un evento aparentemente modesto en un colegio de niñas puede ofrecer tanto como uno de sus discursos más renombrados.

Hay filas y filas de niñas de seis años, impecables en sus faldas azules, chaquetas y gorras, alineadas bajo el brillante sol mientras el Dalai Lama y un pequeño grupo de secretarios, guarda espaldas y asistentes van llegando (junto a mi esposa y yo) a Chikushi Jagakoen. Las alumnas de enseñanza superior están de pie, igualmente serias y atentas, una al lado de otra, e incluso algunas estudiantes universitarias en vestuarios escrupulosamente sobrios y colores pálidos. Fukuoka es un largo camino desde Tokio y Kioto, en una isla al sur, y no muchos dignatarios viajan hasta aquí.

Pero al caminar tras el líder tibetano ese cálido día de noviembre, queda claro que podríamos estar caminando por cualquier colegio en Nueva Escocia, o Indiana -o la Aldea de Niños Tibetanos en Dharamsala. El Dalai Lama se inclina para saludar a cada pequeña de la mano, a veces tocando afectuosamente una mejilla como si Yuki o Sachi fueran su nieta. Él entra en conversación con las

"El Dalai Lama vino a mi colegio cuando yo era muy joven", me contó. "Era un adolescente. Y era un colegio de monjes benedictinos. Pero de alguna forma dejó una gran impresión en mí".

niñas de educación media, mirando a sus ojos y prestando atención a sus respuestas como si fuesen su guía hacia el Japón contemporáneo. "¿Cuántas de sus estudiantes hablan inglés?", le pregunta a los profesores a su llegada, de manera que pueda hacer mejor uso de las horas. Puesto que la mayoría lo han estudiado, él puede dirigirse a ellas directamente y no perder tiempo en las traducciones.

Un día antes, él se había dirigido a un grupo de 400 budistas, de distintas sectas, enterrando sus diferencias y reuniéndose para oírlo instruirles hacia ciertos textos útiles del Shantideva y Nagarjuna como respuesta a la soledad y confusión. Por la tarde, se dirigiría a miles de personas comunes en el domo Kita Kyushu sobre sus temas usuales de la compasión y la responsabilidad. El fin de semana anterior, en Tokio, pasó todo un día hablando con personas chinas que viven en Japón -buscando puntos en común, como siempre-, y luego dedicó un día y medio a conversar con los medios de comunicación internacionales. Pero ahora, se entrega a las estudiantes tan atenta y entusiastamente como si estuviese visitando la Casa Blanca o el Vaticano.

Japón es la nación budista más fuerte en el mundo, por supuesto - hasta que aparece China. Yendo más al punto, también es el único que abre sus puertas al Dalai Lama. No la menor de las ironías de su vida es que el budista más visible y probablemente más respetado en el mundo, no es invitado a los budistas Sri Lanka o Burma, Tailandia o Vietnam, porque ellos temen las consecuencias de parte de China. Sin embargo, Japón es lo suficientemente poderoso para correr el riesgo de contar con su presencia, y el Dalai Lama, a su vez, por largo tiempo se ha vuelto hacia la instrucción en la combinación de la innovación moderna y la tradición antigua, y la mezcla de la eficiencia con la humildad, un arduo trabajo con el deseo de ser mejor. La primavera pasada, pasé dos días con él en Santa Bárbara e hice un evento con él en la municipalidad de Nueva York, pero lo veo más involucrado con la parte budista de su vida pública al viajar por Japón y considerar cómo fortalecer y profundizar el futuro del budismo Mahayana.

Ahora, mientras las niñas se sientan silenciosamente frente a él en el auditorio del colegio, él ofrece algo de una lección sobre "formas hábiles". En el caso de compañeros monjes y filósofos, he visto en este viaje como en cada uno de los otros, él irá rápidamente a textos e intercambiará ideas y explicaciones con el entusiasmo de un erudito de toda una vida; pero con estas niñas, él encontrará el lugar de experiencia en común entre ellas y él -su vida como estudiante, su vida como hermano-, e intercambiará ciertos principios humanos básicos de atención y confianza en sí mismo a niñas que posiblemente desconozcan y no se interesen en las cuatro nobles verdades. Gran parte de la habilidad de un doctor no viene del diagnosticar, sino de explicar en términos simples, cotidianos, humanos que toda persona laica puede entender.

El hecho de que su propio inglés es imperfecto en sí es una pequeña confirmación -un recuerdo de que él se encuentra en el mismo nivel que sus oyentes y no es un sabio que todo lo sabe trayendo la ley de un trono o la cima de una montaña. Su voz sube y baja, nunca monótona y sus frases tienen tanto énfasis y claridad como su famoso y articulado tibetano. Sin embargo, al mismo tiempo, en su característica de ser directo de manera caligráfica, su inglés sólido y sucinto se afina dejando poco espacio para la ambigüedad o malinterpretaciones alocadas.

Mientras habla sobre nuestra "familia global" y la "nueva realidad" del mundo sin un "ellos y nosotros", el Dalai Lama siempre habla con su ser, inclinado hacia las estudiantes, moviéndose hacia atrás y adelante mientras está sentado de piernas cruzadas en su silla, acercándose al frente del escenario cuando llega de manera de poder hacer contacto visual con tantas personas como sea posible. Saluda a los rostros familiares. Mira la decoración del escenario. Transmite su humanidad al sacar un pañuelo de papel de su túnica. Y cuando solicita preguntas, para mi asombro se alza un ciento de manos, los japoneses que por lo general son reticentes, claramente estas niñas están tan cautivadas por su presentación que sus defensas desaparecen y están ansiosas de hablarle como un respetado compañero de clases.

Una niña tras otra se pone de pie y presenta una pregunta de forma tan clara y directa de manera que el Dalai Lama pudiese responder: "¿Cómo traigo paz y amor al mundo - yo soy tan pequeña?" "¿Se enoja usted en su intento de proteger a Tíbet y el Budismo Tibetano?" "¿Qué hace si está perdiendo la esperanza?" Claramente, como muchas de las audiencias que él visita, ellas han estado estudiando el tema tibetano en preparación a su viaje. Pero, también, está claro que ellas hacen las preguntas que les resultan más urgentes en este momento - la chica acosada o la asustada, la idealista y aquella que se está sintiendo aislada y frustrada. Todas

se ponen de pie y se las arreglan para presentar pregunta tras pregunta que surge del corazón.

El Dalai Lama las escucha tan atentamente como un médico presta atención a sus pacientes, y aunque oye variaciones de las mismas preguntas varias veces en un día, él responde a cada una con vigor e intensidad sin igual. "En cuanto sientas un problema, alguna incomodidad", le dice a la primera consultante, "entonces, debes mirar el problema desde una perspectiva mayor, desde distintos ángulos". De golpe me doy cuenta cuán cercano es este tema con su propio predicamento, con el gobierno chino aplastando a los tibetanos en Tíbet de manera más despiadada que nunca. "Luego puedes ver que hay una posibilidad de compromiso", continúa él. "Si sólo miras en una dirección, piensas, 'No puedo aceptar esto'".

También recuerdo cómo en este viaje ha estado hablando reiteradamente sobre el desafío del perdón y cuánto admira la manera de los japoneses, tras ver dos de sus mayores ciudades destruidas, no expresaron odio hacia sus antagonistas estadounidenses en la guerra sino decidieron aprender de ellos. Continuamente, Su Santidad ha estado diciendo que Japón, en particular como la única víctima mundial hasta ahora de bombardeos atómicos, puede guiar al mundo en la causa de la no violencia y servir de modelo para los combatientes en todo lugar sobre cómo romper con el ciclo de la venganza. "Ustedes sufrieron", dice él, "y aún así transformaron esa experiencia en una determinación para prevenir la guerra, no sólo el odio al opresor". Él se dirige a las niñas japonesas claramente, pero no es difícil para el resto de nosotros oír cómo esto se puede aplicar a nuestras vidas -todos enfrentamos el conflicto-, y cuánto más a las vidas de cada tibetano.

Una y otra vez, mientras las preguntas continúan, veo cuán comprimidas y prácticas son sus respuestas. Al preguntársele sobre el desaliento en su trabajo por Tíbet, él responde sin dudar, "En esto, un aspecto de esperanza es que yo soy budista. Aunque un practicante no muy bueno. Pero todavía intento ser un practicante. Una de mis principales prácticas es hacer de la existencia personal algo útil y de ayuda para otros. Ése es mi ruego". (Yo noto que su ruego es su práctica. Su práctica es su ruego). "Eso me da realmente fuerza interior. Entonces, por lo general, cuando se presenta un desafío, existe una mejor oportunidad para contribuir". De nuevo, suena tan simple, pero es una idea real y compleja como recuerda su amado Shantideva, que el supuesto enemigo es el mejor maestro, instándolo a uno hacia la claridad de visión, paciencia y compasión innatas.

Al preguntarle qué consejo le puede dar a Japón, él enfatiza de inmediato, "Naturalmente, yo no tengo ninguna responsabilidad directa". Pero luego responde con un pragmatismo típico. "Pero, siento -con un pequeño gesto: ustedes, los japonesas jóvenes, tienen un gran potencial para servir, ayudar a la humanidad, en particular en Asia. Ahora, tal vez el idioma sea un obstáculo. Quizás, el aprender inglés de manera más amplia puede ser un factor: ustedes tienen el conocimiento, tienen la habilidad, pero a veces el idioma se vuelve un obstáculo. Para utilizar sus habilitadas ampliamente, quizás el poner más atención al aprendizaje del inglés pueda ser algo positivo".

Reparo en esas palabras suyas favoritas -"utilizar", "ampliamente", "tal vez"-, pero también veo cómo habla sobre la comunicación, el diálogo, la búsqueda por un terreno en común, no en las palabras elevadas de la Regla de Oro, sino en términos de prácticas concretas, del día a día. "Incluso este pobre inglés, irregular, resulta bastante útil en la comunicación con otras personas", él dice, y las niñas se relajan y ríen nuevamente.

Y así sigue. Alguien le consulta qué lo ha conmovido más en su vida, y él dice, "No lo sé" (lo que siempre causa risa, sorprende y causa alivio: él no proclama tener todas las respuestas). "Usualmente, una es la enseñanza del Buda", continua (como lo hizo una vez que me dijo cómo se emociona cuando piensa en el Buda o cualquier acto de bondad). "El altruismo infinito. Nos muestra el propósito de nuestra vida". Esto se aplica incluso para los medios de comunicación, prosigue él, pues pueden "aclarar a las personas lo que es realidad" (y yo recuerdo cómo el año anterior en Japón, el diría que ve al Buda como un científico cuyo propósito principal es mostrarnos la realidad, de forma objetiva, empírica y precisa). "Los medios deben tener una nariz larga, tanto como la de un elefante. Oler, por delante, por atrás, aclarar lo que está sucediendo. Las personas de los medios cuentan con un gran potencial para ayudar a la humanidad".

Durante el viaje, ha solicitado a las personas -científicos, políticos, periodistas, ahora estudiantes escolares-, que vayan a Tíbet si tienen la oportunidad, para decirle al mundo lo que está sucediendo allí. No oigan la propaganda tibetana, dice; no oigan a los chinos. Sólo ofrézcannos un recuento neutral, verdadero de como las personas

Su Santidad el Dalai Lama con estudiantes de la Universidad Aichi Gakuin en Nagoya, Japón en abril de 2015

están viviendo allí desde que el área fue bloqueada para la investigación de los medios de comunicación en marzo de 2008. Un médico que no puede ver a sus pacientes, o incluso oír lo que les está sucediendo, está perdido.

Y al ser consultado nuevamente sobre lo que hace cuando no se logra el éxito, él recuerda a su audiencia sobre uno de los lados más luminosos de la impermanencia. "Esta situación presente tiene que cambiar. El cambio no vendrá del cielo. Nosotros, los individuos, debemos esforzarnos, sin importar se trate de un caso simple, insignificante. Una persona guía, diez se unen, miles de personas se unen, luego los medios..."

Oigo, mientras escucho, la visión del cambio que se incrementa, alma por alma que él me definió el día tras recibir el premio Nobel de la Paz. Él realmente se preguntaba si sus esfuerzos eran suficientes, me dijo el mismo día en que otros estaban celebrando que lo que esperaban marcaría un nuevo futuro para Tíbet. Pero todo lo que uno podía hacer era intentar lo mejor de uno, y saber que el esfuerzo podría llegar a otros, y luego a otros, y luego a más. Dos días antes de Fukuoka, hablando a más de 300 periodistas abarrotados en el Club de Corresponsales Extranjeros en Tokio, él de pronto expresó, "Las bendiciones vienen de ustedes", al contar la historia de una familia india adinerada que había venido a él solicitando su bendición. Su riqueza es en sí una bendición, les dijo él; no me pidan darles nada. Los generosos actos que ustedes hacen, la manera en que comparten la bendición de su dinero, es lo que genera las bendiciones para ustedes. Y simplemente no lo derrochen, sino que úsenlo sabia y prácticamente, para la educación, los hospitales, las clínicas.

Y luego, cuando el evento comienza a acercarse al cierre, me doy cuenta, como usualmente lo hacen los oyentes, cuánto de su instrucción llega justa de la manera en que camina por el mundo. Él aprecia mucho las preguntas, dice; estuvieron muy buenas (prácticas, honestas, incondicionales). Él les pide a todas las jovencitas que se atrevan a pararse en frente de sus compañeras y vengan hacia el escenario, de manera que las pueda saludar en persona y

fotografiarse con ellas. (Recuerdo cuando mi hija, al verlo como una estudiante en Kioto, se vio muy conmovida después que otra niña le presentó una pregunta angustiosa sobre su vida y él le dijo, "No conozco la respuesta", pero le pidió que subiera al escenario, para que al menos él la pudiese abrazar).

Después una de las estudiantes, una niña sonriente de unos dieciséis años de Bangladesh, ganadora de un concurso, asumo, se le pidió ofrecer un breve ensayo en nombre del colegio a la visita. Mientras ella está en el escenario de pie y lee, en un japonés fluido (traducido al Dalai Lama por un asistente), sobre sus sentimientos por ir a su país natal muy pobre y luego regresar al Japón opulento, donde es tan fácil dar todo por garantizado, el Dalai Lama la miraba con toda atención, sin sacar sus ojos de ella, como si estuviese oyendo a un maestro en la exposición de una lección sobre el Buda.

Su Santidad el Dalai Lama mantiene una conversación con un joven estudiante de las Aldeas de Niños Tibetanos

Él la abraza y le ofrece una bufanda ceremonial de seda. Al otro día, tras volar de regreso a Tokio, cuando se dirige a una gran audiencia en un estadio de sumo, su mayor evento público del viaje, equivalente a una charla en el Madison Square Garden, para mi sorpresa, él empieza hablando sobre la estudiante de Bangladesh que acababa de conocer y la historia que ella había compartido. Las lecciones, preceptos, historias y consejo práctico llenan cada momento de su día, al detenerse a saludar de la mano de cada mozo después del almuerzo, o de pronto me dice, con los ojos humedecidos, cuán conmovido se siente de que los tibetanos hayan traído algo del Budismo de regreso al país de origen de éste. Yo transcribo cada momento. Pero a partir de esta mañana particular, una cosa que rescato es cuán preparado está para aprender de una niña adolescente y destilar todo lo que sabe para los ambientes incluso más pequeños o menos elevados.

Cuando su charla termina y desciende para saludar de la mano a las estudiantes de la fila de adelante, tomándose fotografías con las que hicieron preguntas, envolviendo las cabezas de los profesores con bufandas de seda, se le pregunta si quisiera almorzar tranquilo, a solas. Oh no, no, dice él, con absoluta convicción. Todos debemos comer juntos.

Volvemos a salir al brillante sol de noviembre, una vez terminado el almuerzo, para dirigirnos al próximo compromiso, y sospecho que este pequeño evento en su agenda es tan importante para él como cualquier encuentro con un jefe de estado o billonario. Recuerdo, hace doce años atrás, que él me dijo que la prensa inevitablemente causaba toda una conmoción si él se reunía con un presidente o primer ministro. Pero, para él lo mucho más importante es justamente el encuentro con un alma, sincera, que puede mirar su propia vida con un poco más de confianza y claridad tras su conversación. Ahí es donde se encuentra la mayor posibilidad de transformación. "Entonces, siento que realmente pude haber contribuido en algo", dijo. Nuevamente, el cambio no sucede de una vez, sino con un corazón que se gira, y luego otro. Todo lo que se necesita, diría él, es la atención. ■

Nuevo Libro

El Secreto de la Felicidad (No es lo que piensas)

Daniel Goleman

El siguiente es un extracto del nuevo libro de Daniel Goleman, Una Fuerza del Bien: Visión del Dalai Lama para nuestro Mundo.

"¿Cuál es la fuente de la felicidad?", le preguntó un estudiante de la Universidad de Princeton al Dalai Lama.

Mirando a los estudiantes a su alrededor en espera de su respuesta, el Dalai Lama se detuvo, dio un golpe o dos, y luego exclamó: "¡El dinero!"

Otro golpe o dos: "¡El sexo!"

Y luego: "¡Discotecas!"

Su broma derrumbó la casa.

Luego continuó diciendo que cuando vemos al mundo a través de un lente materialista, esperamos que dicha estimulación sensorial -cosas como ir de compras, la comida, la música o ver deportes-, sea una fuente de satisfacción o alegría. Sin embargo, agregó, centrarse sólo en los placeres sensoriales nos deja perpetuamente insatisfechos porque tales placeres son de corta duración.

La inmersión en la indulgencia consumista como una forma de vida, tan extendida en el primer mundo y su rápida propagación actual a través de economías como China y la emergente India, no conduce a la felicidad real, pero "abarata la vida, alimentando nuestra naturaleza inferior."

De vez en cuando, el Dalai Lama menciona que una vez estuvo invitado a almorzar con una familia muy rica, se había detenido allí para tomar un descanso tras un largo viaje. En el baño, indica un poco tímidamente, se dio cuenta que la puerta del botiquín estaba abierta, así que se asomó y lo encontró lleno de tranquilizantes y analgésicos.

La crítica del Dalai Lama acerca de la economía moderna se dirige a sus aseveraciones acerca de la base de la realización.

"Muchas personas sienten que el dinero es la fuente de una vida feliz. El dinero es necesario, es útil - pero más y más dinero no da la felicidad. Basarse en el dinero para ser feliz es demasiado materialista".

Una falla en esa forma de vivir es que incluso aunque nos guste, "tal alegría puede ir de la mano con mucha

preocupación a un nivel mental profundo. Es un analgésico: El dolor sigue ahí, pero se olvida por un momento mientras estamos distraídos".

Podemos sentir algo de alivio temporal, pero cuando algo provoca que la preocupación más profunda vuelva a aparecer, nos olvidamos de la felicidad. Así es que "necesitamos una base más profunda para la alegría".

Él aclara: **"La manera apropiada para reducir el dolor, es trabajar en el propio nivel mental, no a través de la gratificación sensorial".** El desafío radica en parte en la reorientación de nuestras actitudes hacia la fuente de satisfacción y lejos del materialismo.

"Esto es difícil de cambiar, nuestra esperanza real es la gente de este siglo" -los jóvenes de hoy y los que aún no han nacido, que consigan lo que él llama una "educación adecuada" sobre los valores y la verdadera base de una vida satisfactoria. "Creo que ésa es la única esperanza".

Y añade: "Hoy en día, muchas personas tienen la creencia de que si el progreso material continúa, entonces todo estará bien. Esta forma de pensar es un error. Los bienes materiales proporcionan comodidad para el cuerpo físico, pero no para la mente".

El dinero, tal como dice la letra de una canción, no puede comprar el amor o la felicidad. La felicidad, tal y como lo muestra la investigación de Richard Layard, depende mucho más de la calidad de nuestras relaciones personales que de nuestros ingresos. En muchos sentidos, el factor externo más importante en el bienestar es si sentimos esta cercanía.

De la misma manera, el Dalai Lama señala que sentir la bondad, el afecto y la confianza dentro de nuestro círculo de amigos y familiares nos hace más felices que tener lujos. Él cita la investigación de las ciencias sociales que muestra que los beneficios emocionales de obtener riqueza son temporales - y que el nivel general de satisfacción de las personas en una sociedad es mejor, si su riqueza está distribuida de manera más uniforme. Parece que por esta razón, países como Dinamarca continuamente se ubican en la posición superior de satisfacción y felicidad.

Si las metas del gobierno fueran el bienestar de su gente, sostiene Layard, entonces por lo regular la economía sería más estable, y no de manera que ayude a que algunas personas se vuelvan extremadamente ricas.

Mientras que la creencia de los economistas en el PIB ha sostenido que el dinero representa la felicidad de una persona, Layard señala una ironía: El mismo economista quien primero desarrolló el PIB,dijo estar en contra de su uso para medir el bienestar de las personas.

Una gran cantidad de datos, dice Layard, muestra que factores como la salud y la calidad de sus relaciones, es lo que más importa para la felicidad. Los ingresos representan sólo el uno por ciento de la variación en la felicidad de las personas.

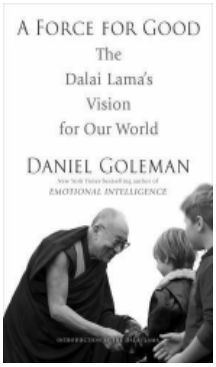
Layard se sitúa a la vanguardia de un movimiento entre los economistas para encontrar una métrica más significativa para el bienestar que el PIB. Él cree que los países deben ser juzgados por el grado de satisfacción que los ciudadanos tienen con sus vidas. Layard, que es un miembro de la Cámara de los Lores de Gran Bretaña, ha ayudado a mover esta agenda en la política de gobierno.

Como resultado, primero Gran Bretaña y ahora todos los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (buscan un mayor crecimiento económico y el empleo en todo el mundo, y elevar los niveles de vida) incluye medidas de satisfacción de la vida en sus estadísticas oficiales.

El Dalai Lama alienta este tipo de pensamiento progresista, más allá de la economía por sí sola, para promover el bienestar. A pesar de la creatividad innovadora que impulsa la actividad económica, todavía tenemos que ofrecer lo esencial para vivir a miles de millones de personas. Sólo una economía orientada en torno a la compasión, argumenta, puede superar las enormes disparidades entre los más pobres y más ricos.

Dado que la verdadera felicidad comienza con un mínimo de bienestar material, pero luego depende de cultivar las cualidades de la mente, tales como la alegría y el cariño, con el propósito del desarrollo económico; en opinión del Dalai Lama, es posible encontrarla en el avance de ambas metas.

Él ha aplaudido a grupos que alientan a los países a definir el éxito de sus políticas en términos de "Felicidad Nacional Bruta". Pero, añade que todavía está esperando escuchar acerca de maneras creativas para que este ideal de una economía compasiva pueda convertirse en acción – y que no quede sólo en palabras. ■



Fuente: *Una fuerza del bien: Visión del Dalai Lama para nuestro mundo*. Derechos de autor 2015. Daniel Goleman. Reproducido con permiso de Penquin RandomHouse.

Nuevo Libro

Establezca la Intención y la Alegría en su día

Thupten Jinpa

Thupten Jinpa nos enseña dos grandes prácticas para iniciar y concluir cada día.

Ésta es una adaptación del nuevo libro de Thupten Jinpa, "Un Corazón sin Temor: Cómo el coraje de ser compasivos puede transformar nuestras vidas"

En la tradición tibetana, reconocemos la compasión como el más alto ideal espiritual y como la más alta expresión de nuestra humanidad. Incluso la palabra tibetana para la compasión, *nyingje,* significa literalmente "rey del corazón", capta la prioridad que concedemos a la compasión.

En el entrenamiento que desarrollé para el cultivo de la compasión en un programa de ocho semanas, comenzamos cada sesión con una práctica llamada *El establecimiento de la intención*. Éste es un ejercicio contemplativo adaptado de la meditación tibetana tradicional, una especie de comprobación en donde nos conectamos con nuestras aspiraciones más profundas para que podamos establecer nuestras intenciones y motivaciones.

En el idioma inglés a menudo utilizamos a diario e indistintamente las palabras intención y motivación, como si significaran lo mismo, pero hay una diferencia importante: la deliberación.

Nuestra *motivación* para hacer algo es la razón o razones detrás de ese comportamiento, la fuente de nuestro deseo y el impulso a hacerlo. Podemos estar más o menos conscientes de nuestras motivaciones.

La intención, por otro lado, siempre es deliberada, una articulación de un objetivo consciente. Establecemos y reafirmamos nuestras mejores intenciones para mantenernos en la dirección que realmente queremos ir. Pero, necesitamos motivaciones para seguir en el camino en el largo plazo. Si nuestra intención es correr una maratón, habrá momentos en los que vamos a preguntarnos de modo razonable, *"¿Por qué* estoy haciendo esto?" Necesitamos

respuestas buenas e inspiradas para tomarnos tales molestias.

Consciente o inconscientemente, la motivación es el "por qué" y la chispa detrás de la intención.

Ud. podría hacer este ejercicio de establecer la intención en casa, a primera hora de la mañana si le es conveniente. También puede hacerlo mientras viaja en un autobús o el metro. Si trabaja en una oficina, podría hacerlo sentado en su escritorio antes de empezar el día. Sólo necesita de dos a cinco minutos ininterrumpidos. Nuestra intención establece el "tono" de todo lo que vamos a hacer. Al igual que la música, la intención puede influir en nuestro estado de ánimo, pensamientos y sentimientos – establecer una intención en la mañana nos marcará la pauta para el día.

Práctica: Estableciendo la Intención

En primer lugar, encuentre una postura cómoda estando sentado. Si puede, siéntese en un cojín en el suelo o en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo, lo que brinda una sensación de estar conectado a tierra. Si lo prefiere, también puede apoyar su espalda, idealmente en una superficie que no sea demasiado suave.

Una vez que haya encontrado su postura, relaje el cuerpo lo más que pueda, si es necesario con algunos estiramiento, sobre todo de los hombros y la espalda.

Luego, con los ojos cerrados, si le ayuda a concentrarte, realice tres a cinco respiraciones profundas, abdominales o diafragmáticas, cada vez dirigiendo la inhalación hacia abajo en el vientre y llenando el torso con la inhalación de la parte inferior a la parte superior, como si estuviera llenando una jarra con agua. Luego, con una larga y lenta exhalación, expulse todo el aire desde el torso. Si le viene bien, puede exhalar por la boca.

Una vez que se sienta estable, contemple las siguientes preguntas:

"¿Qué es lo que valoro profundamente?

¿Qué es lo que deseo en el fondo de mi corazón para mí, mis seres queridos y el mundo? ".

Reflexione un poco en estas preguntas y observe las respuestas que surjan. Si no hay respuestas concretas, no se preocupe; simplemente quédese con las preguntas abiertas. Esto puede tomar algún tiempo para acostumbrarse, ya que en Occidente cuando hacemos preguntas, normalmente esperamos poder contestarlas. Confíe en que las preguntas mismas están haciendo lo suyo, incluso o en especial, cuando no tenemos las respuestas preparadas. Cuando vengan las respuestas, reconózcalas a medida que surjan y quédese con cualquier pensamiento y sentimiento que puedan traer.

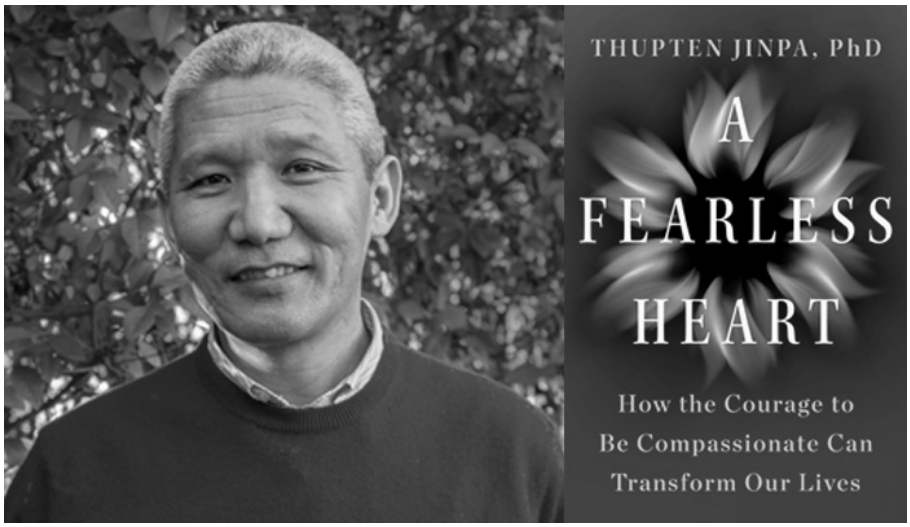
Por último, desarrolle un conjunto específico de pensamientos como su propia intención consciente. Podría pensar: "Que el día de hoy, yo pueda estar más consciente de mi cuerpo, mi mente y mi habla en la interacción con los demás. Que en la medida de lo posible, yo pueda evitar deliberadamente herir a los demás. Que pueda relacionarme conmigo mismo, con los demás y con los eventos a mi alrededor con bondad, comprensión y menos juicios. Que pueda usar mi día de una manera en sintonía con mis valores más profundos".

De esta manera, usted establece el tono del día.

Una vez que lleguemos a estar más familiarizados con este ajuste de intención, podemos hacer esta práctica en un minuto o menos. Eso significa que podemos encontrar oportunidades durante el día para chequear nuestras intenciones. Incluso podemos saltarnos la práctica formal de tres fases y hacer un reinicio rápido al leer o cantar unas líneas significativas. Podría utilizar la oración de los cuatro inconmensurables:

Que todos los seres posean la felicidad y sus causas.

Que todos los seres se vean libres del



El Dr. Thupten Jinpa y la cubierta de su último libro

sufrimiento y de sus causas.

Que todos los seres jamás sean separados de la alegría y estén libres de la miseria.

Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres de prejuicios, apego y aversión.

Práctica: Realizar una Dedicatoria

En la tradición tibetana, la práctica de la intención está emparejada con otro ejercicio contemplativo llamado *Dedicatoria.*

El papel de este ejercicio es completar el círculo, por así decirlo. Al final de un día, de una meditación, o de cualquier otro esfuerzo que hayamos hecho, nos reconectamos con las intenciones que nos propusimos al principio, lo que se refleja en nuestra experiencia a la luz de nuestras intenciones y regocijo en lo que hemos logrado. Esto es como hacer un balance al final del día. Nos da otra oportunidad para conectar con nuestras aspiraciones más profundas.

Al final del día, por ejemplo, antes de ir a la cama o si se acuesta en la cama antes de dormir, reflexione sobre su día. Repase brevemente los acontecimientos del día (incluyendo las conversaciones significativas, estados de ánimo y actividad mental) y revise de nuevo el espíritu de la intención de la mañana. Observe la alineación que existe entre los dos. Es importante no quedar atrapado en los detalles de lo que se hizo y que no se hizo. La idea es no mantener altas puntuaciones, pero en términos generales, es aplicar una revisión para ver la sinergia entre sus intenciones y su vida durante ese día.

Sean cuales sean los pensamientos y sentimientos que esta revisión pudiera traer, quédese con estos. No hay necesidad de echarlos a la basura si tienen una cualidad negativa, o aferrarse a ellos si parecen positivos. Simplemente quédese en silencio durante un rato con la experiencia.

Por último, piense en algo del día sobre lo que se sienta bien - sobre la mano amiga que le dio a su prójimo, escuchar de manera comprensiva a un colega en apuros, no haber perdido la calma en la farmacia cuando alguien se coló en la fila. Siéntase gozoso al pensar en este hecho. Si no hay nada más, siéntase feliz por el hecho de haber comenzado su día mediante el establecimiento de una intención consciente.

Mantenga breve este ejercicio, tres a cinco minutos es una buena duración. Si normalmente acostumbra hacer un poco de lectura antes de acostarse, podría tomar de tres a cinco minutos al final para el tiempo de hacer la dedicatoria. Si su hábito es ver la televisión, ¿podría verla tres a cinco minutos menos? ¿O ir a algún lugar tranquilo durante los comerciales?

Regocijarse en el día, incluso por el simple hecho del esfuerzo que hemos hecho, es importante. Nos da algo positivo para llevar al día siguiente y nos ayuda a poner la motivación al servicio de nuestras intenciones. La alegría juega un papel crucial en nuestra motivación, especialmente para mantenerla durante un período prolongado de tiempo.

Ejercicio: Revisión Enfocada

A veces es útil hacer una revisión más enfocada. Esto es especialmente cierto si estamos luchando con un tema en particular o comprometidos en alguna tarea, como por ejemplo con un curso de formación de la compasión de ocho semanas. Cada semana en la formación del cultivo de la compasión trabajamos en ciertas cualidades y actitudes que tratamos de fomentar. Por ejemplo, una semana es sobre la auto-compasión. Durante este periodo, fijamos la intención en ser más amable con nosotros mismos. A su vez, al final de un día, nuestra dedicatoria podría prestar atención especial a las bondades que pudimos haber mostrado a nosotros mismos ese día.

Ahora, cuando emprendemos una evaluación tan enfocada, la mayoría de nosotros vamos a sentir que nos quedamos cortos. Vamos a ver las diferencias entre nuestras intenciones y nuestra conducta, entre nuestras aspiraciones y nuestra vida real.

Cuando esto sucede, es importante no afectarnos a nosotros mismos con juicios negativos y con la autocrítica. Simplemente reconozcamos la diferencia y resolvamos intentarlo de nuevo al día siguiente. Esta toma de conciencia nos ayudará a estar más atentos al día siguiente, abriendo oportunidades para que pongamos nuestros pensamientos y acciones de todos los días en una alineación más estrecha con nuestros objetivos. ■

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 latin@tibet.net

Llevar una Vida Compasiva

El Dalai Lama

Esta enseñanza del Dalai Lama explica cómo las enseñanzas budistas de la mente consciente y la compasión conducen inevitablemente a los sentimientos de confianza personal y amabilidad. Adaptado de La Vida Compasiva, por el Dalai Lama. © 2001 Tenzin Gyatso, el Decimocuarto Dalai Lama. Disponible en Wisdom Publications.

Como seres humanos, todos tenemos el potencial de ser personas felices y compasivas, y también tenemos el potencial de ser miserables y dañinos para los demás. El potencial para todo esto se encuentra presente en el interior de cada uno.

Si deseamos ser felices, entonces lo importante es tratar de promover los aspectos positivos y útiles en cada uno de nosotros e intentar reducir los negativos. Al hacer cosas negativas, como robar y mentir, puede parecer que ocasionalmente brindan una satisfacción a corto plazo, pero al largo, éstas siempre nos causarán miseria. Los actos positivos siempre nos otorgan fortaleza interior. Con fuerza interior, tenemos menos temor y más seguridad personal, y se vuelve mucho más fácil extender nuestro sentido de cuidado hacia otros sin barreras, ya sean religiosas, culturales u otras. Así, resulta muy importante reconocer nuestro potencial tanto para lo bueno y malo, y luego observar y analizarlo cuidadosamente.

Esto es lo que llamo promover el valor humano. Mi preocupación principal siempre es cómo promover un entendimiento de valor humano más profundo. Este valor humano más profundo es la compasión, un sentido de cuidado y compromiso. Sin importar cuál sea su religión, y si usted es creyente o no, sin estos, no se puede ser feliz.

La amabilidad y un buen corazón forman la base para nuestro éxito en esta vida, nuestro avance en el camino espiritual y la complitud de nuestra aspiración última; el logro de la iluminación. De allí que la compasión y un buen corazón no sólo son importantes al comienzo sino también a la mitad y al final. Su necesidad y valor

Su Santidad el Dalai Lama conforta a una paciente durante su visita al Hospital Westmead en Sidney, Australia en junio de 2015

no se limitan a ningún tiempo, lugar, sociedad o cultura específicos.

Así, precisamos de la compasión y el afecto humano no sólo para sobrevivir; ellos son la fuente última del éxito en la vida. Las formas de pensamiento egoísta no sólo dañan a otros, evitan la felicidad misma que deseamos. Llegó el momento de pensar de manera más sabia, ¿no es así? Yo así lo creo.

El desarrollo de la compasión

Antes de que podamos generar compasión y amor, resulta importante tener un entendimiento claro de lo significa la compasión y el amor para nosotros. En términos simples, la compasión y el amor se pueden definir como pensamientos y sentimientos positivos que dan presencia a cosas tan esenciales en la vida como la esperanza, el coraje, la determinación y la fuerza interior. En la tradición budista, la compasión y el amor son vistos como dos aspectos de la misma cosa: la compasión es el deseo de que otro ser esté libre de sufrimiento; el amor es querer que los demás tengan felicidad.

Lo próximo a esclarecer es si es posible aumentar la compasión y el amor. En otras palabras, ¿hay formas por las que estas cualidades de mente puedan realzarse y reducir la rabia, el odio y los celos? Mi respuesta a esto es un enfático "¡Sí!". Incluso si no concuerdan conmigo en este momento, permítanse estar abiertos a la posibilidad de dicho desarrollo. Realicemos algunos experimentos en conjunto; tal vez podamos encontrar algunas respuestas.

Para empezar, es posible dividir cada tipo de felicidad y sufrimiento en dos categorías principales: mental y física. De las dos, es la mente la que ejerce la mayor influencia en la mayoría de nosotros. A menos que estemos gravemente enfermos o privados de necesidades básicas, nuestra condición física juega un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está contento, virtualmente, lo ignoramos. Sin embargo, la mente registra cada evento, sin importar cuán pequeño. Entonces, hemos de dedicar nuestros esfuerzos más serios a brindar paz mental en vez de una comodidad física.

La mente se puede cambiar

Desde mi propia experiencia limitada, estoy convencido de que mediante un entrenamiento constante podemos efectivamente desarrollar nuestras mentes. Nuestras actitudes, pensamientos y visión positivas se pueden fortalecer, y sus contrapartes negativas reducir. Incluso un solo momento de conciencia depende de tantos factores y cuando modificamos estos factores diversos, la mente también cambia. Ésta es una verdad simple sobre la naturaleza de la mente.

Aquello que llamamos "mente" es bastante peculiar. A veces, es porfiada y muy resistente al cambio. Sin embargo, con un esfuerzo continuo y con una convicción basada en la razón, a veces, nuestras mentes son bastante honestas y flexibles. Cuando reconocemos honestamente que existe alguna necesidad de cambio, entonces nuestras mentes pueden cambiar. Sólo el desear y orar no transformarán la mente; también se requiere de la razón - la razón basada fundamentalmente en la experiencia propia. Y la mente no se puede cambiar de un día para el otro; los viejos hábitos, en especial los mentales, ponen resistencia a las soluciones rápidas. Pero con esfuerzo en el transcurso del tiempo y una convicción establecida en la razón, definitivamente podemos alcanzar cambios profundos en las actitudes mentales.

Como base para el cambio, necesitamos reconocer que mientras vivamos en este mundo, nosotros enfrentaremos problemas, cosas que obstruyen el cumplimiento de nuestras metas. Cuando estos surgen, si perdemos la esperanza y nos desalentamos, disminuimos nuestra habilidad para enfrentar estas dificultades. Por el contrario, si recordamos que no sólo nosotros sino todos debemos pasar por el sufrimiento, esta perspectiva más realista aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. Al recordar el sufrimiento de los demás, al sentir compasión por los otros, nuestro propio sufrimiento se vuelve manejable. ¡En realidad, con esta actitud, cada obstáculo nuevo puede ser visto como otra oportunidad valiosa para mejorar nuestra mente, otra oportunidad de profundizar nuestra compasión! Con cada experiencia nueva, podemos luchar gradualmente para llegar a ser más compasivos; es decir, podemos desarrollar una empatía genuina por el sufrimiento de los demás y la disposición de ayudar a eliminar su dolor. Como resultado, nuestra propia serenidad y fortaleza interior crecerán.

Cómo desarrollar la compasión

El centrarnos en nosotros mismos inhibe nuestro amor hacia otros y todos nos vemos afligidos por ello en cierta medida. Para que la verdadera felicidad surja, necesitamos una mente en calma y dicha paz mental sólo se produce con una actitud compasiva. ¿Cómo podemos desarrollar esta actitud? ¡Obviamente, no nos basta simplemente con creer que la compasión es importante y pensar sobre cuán linda es! Precisamos realizar un esfuerzo concertado para desarrollarla; debemos usar todos los eventos de nuestra vida cotidiana para transformar nuestros pensamientos y comportamiento.

Primero que nada, debemos estar claros con respecto a qué nos referimos con compasión. Muchas formas de sentimiento compasivo se mezclan con el deseo y el apego. Por ejemplo, el amor que los padres sienten por su hijo a menudo se asocia fuertemente con sus propias necesidades emocionales, por ende, no es totalmente compasivo. Por lo general, cuando nos preocupamos por un amigo cercano, llamamos a esto compasión, pero también es usual que se trate de apego. Incluso en el matrimonio, el amor entre esposo y esposa - en particular, al inicio, cuando cada uno no conoce muy bien todavía el carácter del otro-, depende más del amor que de un amor genuino. Los matrimonios que duran sólo un tiempo breve lo hacen porque carecen de compasión; se producen por el apego emocional que se basa en la proyección y expectativa, y en cuanto cambian las proyecciones, el apego desaparece. Nuestro deseo puede ser tan fuerte que la persona a quien estamos apegados parecer ser impecable, cuando de hecho él o ella tiene muchas fallas. Además, el apego nos hace exagerar las pequeñas cualidades positivas. Cuando sucedo esto, indica que nuestro amor se motiva más por la necesidad personal que por el cuidado genuino por el otro.

La compasión sin apego es posible. Por lo tanto, necesitamos aclarar las distinciones entre compasión y apego. La verdadera compasión no es sólo una respuesta emocional sino un compromiso firme basado en la razón. Gracias a esta base firme, una actitud compasiva verdadera hacia los demás no cambia incluso si ellos se comportan negativamente. La compasión genuina no se basa en nuestras propias proyecciones y expectativas, sino más bien en las necesidades del otro: independiente de si una persona es un amigo cercano o un enemigo, mientras esa persona desee la paz y felicidad, y desde superar el sufrimiento, entonces

Su Santidad el Dalai Lama agradece a un jardinero de una hosteria india donde se hospedó

sobre esa base, nosotros desarrollamos una preocupación genuina, este deseo genuino por el bienestar del otro, de hecho por todo ser viviente en el universo. ¡Obviamente, el desarrollar este tipo de compasión no es nada de fácil! Consideremos este punto en mayor detalle.

El que las personas sean hermosas o comunes, amistosas o crueles, finalmente son seres humanos, tal como uno. Al igual que nosotros, ellos desean felicidad y no quieren sufrir. Además, su derecho a superar el sufrimiento y ser felices es igual al propio. Ahora, cuando se reconoce que todos los seres son iguales tanto en su deseo por la felicidad y su derecho a lograrla, automáticamente, sentimos empatía y cercanía con ellos. Al acostumbrar la mente a este sentido de altruismo universal, se desarrolla un sentimiento de responsabilidad por otros; se desea ayudarlos de manera activa a superar sus problemas. Este deseo no es selectivo; se aplica de forma igual a todos los seres. En cuanto experimentan el placer y el dolor al igual que nosotros, no existe una base lógica para discriminar entre ellos o para alterar nuestra preocupación por ellos, si se comportan negativamente.

Algo que debo indicar aquí es que algunas personas, en especial, aquellos que se ven a sí mismos como muy realistas y prácticos, a veces, son demasiado realistas y obsesivos con lo práctico. Puede que piensen, "La idea de desear la felicidad de todos los seres, de querer lo mejor para cada ser, es irrealista y demasiado idealista. Semejante idea irrealista no puede contribuir de forma alguna a la transformación de la mente o al logro de algún tipo de disciplina mental porque es totalmente inalcanzable".

Puede que piensen que un enfoque más efectivo sería comenzar con un círculo cercano de personas con quienes se tiene una interacción directa. Más tarde, uno puede expandir y aumentar los parámetros de ese círculo. Ellos sienten que simplemente no tiene sentido pensar en todos los seres, pues hay un número infinito de ellos. Puede que sientan algún tipo de conexión con algunos seres humanos en este planeta, pero sienten que el número incito de

seres en todo el universo no tiene nada que ver con su propia experiencia como individuos. Puede que se pregunten, "¿Qué sentido tiene intentar cultivar la mente que intenta incluir en su esfera a cada ser viviente?"

En otros contextos, ésa puede ser una objeción válida. Sin embargo, lo que es importante aquí es tocar el impacto de cultivar semejantes sentimientos altruistas. El punto es intentar desarrollar el alcance de nuestra empatía de tal manera que podamos extenderla a cualquier forma de vida con la capacidad de sentir dolor y experimentar felicidad. Se trata de reconocer los organismos vivientes como sintientes, y por ende, sujetos al dolor y capaces de la felicidad.

Tal sentimiento universal de compasión es muy poderoso, y no hay necesidad de ser capaz de identificarse, en términos específicos, con cada ser viviente para que sea efectivo. En este sentido, es similar a reconocer la naturaleza universal de la impermanencia: cuando cultivamos el reconocimiento de que todas las cosas y eventos son impermanentes, no necesitamos considerar cada cosa que existe en el universo de manera individual para estar convencidos de ello. La mente no funciona así. Lo importante es apreciar este punto.

Con paciencia y tiempo, está en nuestro poder desarrollar este tipo de compasión universal. Claro está que nuestro egocentrismo, nuestro apego particular al sentimiento de un "Yo" sólido, funciona fundamentalmente para inhibir nuestra compasión. En realidad, la verdadera compasión se puede experimentar sólo cuando este tipo de apego al ser se elimina. Pero esto no quiere decir que no podamos comenzar a cultivar la compasión y empezar a progresar.

Ya que la compasión y un buen corazón se desarrollan mediante un esfuerzo constante y consciente, es importante que nosotros primero identifiquemos las condiciones favorables que den cabida a nuestras propias cualidades de bondad, y luego identificar las circunstancias adversas que obstruyen nuestra posibilidad de cultivar estos estados mentales positivos. Por ende, es importando que llevemos una ida de permanente atención y alerta mental. Nuestra maestría de la atención ha de ser tal que cuando surja una nueva situación, seamos capaces de reconocer de inmediato si las circunstancias son favorables o adversas al desarrollo de la compasión y un buen corazón. Al buscar la práctica de la compasión de tal forma, gradualmente seremos capaces de aliviar los efectos de las fuerzas que obstruyen y aumentar las condiciones que favorecen el desarrollo de la compasión y un buen corazón.

La compasión global

Creo que en cada nivel de la sociedad -familiar, nacional e internacional-, la clave para un mundo más feliz y exitoso es el crecimiento de la compasión. No precisamos volvernos religiosos, tampoco requerimos creer en una ideología particular. Todo lo que se necesita es que cada uno de nosotros desarrolle buenas cualidades humanas. Creo que el cultivar la felicidad individual puede contribuir de manera profunda y efectiva a el mejoramiento general de la comunidad humana toda.

Todos compartimos una necesidad

Su Santidad el Dalai Lama alienta a un niño en un jardín infantil quien perdió a sus padres en el devastador tsunami que azotó el norte de Japón en marzo de 2011

idéntica por el amor y en base a este hecho en común, es posible sentir que cualquiera que conozcamos, en cualquier circunstancia, es un hermano o hermana. No importa cuán nuevo el rostro o cuán diferente el vestuario o comportamiento, no existe ninguna división significativa entre nosotros y otras personas. Es absurdo quedarse en las diferencias externas porque nuestras naturalezas básicas son las mismas.

Los beneficios de trascender tales diferencias superficiales se vuelven claras cuando miramos nuestra situación global. Al final, la humanidad es una y este pequeño planeta es nuestro único hogar. Si hemos de proteger nuestro hogar, cada uno necesita experimentar un vivo sentido de altruismo y compasión universales. Es sólo este sentido el que puede remover los motivos del egocentrismo que hacen que las personas engañen y abusen entre sí. Si se tiene un corazón sincero y abierto, naturalmente, se siente el valor propio y la confianza, y no hay necesidad de temer a otros.

La necesidad de una atmósfera de apertura y cooperación a nivel global se vuelve más urgente. En esta era moderna, cuando se trata de manejar situaciones económicas ya no hay fronteras familiares o incluso nacionales. De país en país y continente a continente, el mundo está absolutamente interconectado. Cada país depende fuertemente de los demás. Para que un país desarrolle su propia economía, está forzado a considerar seriamente las condiciones económicas de otros países también. De hecho, la mejora económica en otros países resulta finalmente en la mejora económica en nuestro propio país.

En consideración a estos hechos sobre nuestro mundo moderno, necesitamos una revolución total en nuestro pensamiento y hábitos. Cada día está más claro que un sistema económico viable debe basarse en un sentido verdadero de responsabilidad universal. En otras palabras, lo que necesitamos es un compromiso genuino con los principios de hermandad universal. Está muy claro, ¿no es así? Esto no es sólo un ideal sagrado, moral o religioso. En cambio, es la realidad de nuestra existencia humana moderna.

Si meditan lo suficientemente profundo, se vuelve obvio que necesitamos más compasión y altruismo en todas partes. Este punto crítico puede apreciarse al observar el estado actual de los asuntos en el mundo, ya sea en los campos de la economía moderna y el cuidado de la salud, o en situaciones políticas y militares. Además de la multitud de crisis sociales y políticas, el mundo también está enfrentando un ciclo creciente de calamidades naturales. Año tras año, hemos sido testigos de un giro radical de las características climáticas globales que ha llevado a graves consecuencias: lluvia excesiva en algunos países que han causado serias inundaciones, la escasez de precipitaciones en otros países que ha resultado en sequías devastadoras. Afortunadamente, la preocupación por la ecología y el medio ambiente está creciendo rápidamente en todas partes. Ahora estamos empezando a reconocer que el tema de la protección ambiental es finalmente un tema de sobrevivencia en este planeta. Como seres humanos, también debemos respetar a nuestros compañeros de la familia humana: nuestros vecinos, amigos, etc. La compasión, la bondad amorosa, el altruismo y un sentido de hermandad son claves para no sólo el desarrollo humano, sino para la sobrevivencia planetaria.

El éxito o derrota de la humanidad en el futuro depende principalmente de la disposición y determinación de la generación actual. Si nosotros mismos no usamos nuestras facultades de voluntad e inteligencia, no hay nadie más que pueda garantizar nuestro futuro y aquél de la próxima generación. Éste es un hecho indisputable. No podemos culpar por completo a los políticos o aquellas personas que son vistas directamente como responsables de diversas situaciones; nosotros también debemos cargar con alguna responsabilidad personal. Sólo cuando el individuo acepta la responsabilidad personal, él o ella comienza a tomar iniciativa, no basta con solo gritar y quejarse. Un cambio genuino ha de surgir primero desde el interior del individuo, luego él o ella puede intentar contribuir de forma significativa a la humanidad. El altruismo no es meramente un ideal religioso; es un requerimiento indispensable para la humanidad toda. ■

Profesora extranjera deportada tras enviar mensajes de texto criticando las políticas chinas referentes a Tíbet

Maestra relata desgarradora historia en Lhasa

Aris Teon

Blogger que escribe sobre Taiwán, Hong Kong y China

https://thenanfang.com/us-teacher-deported-writing-text-message-critical-chinas-tibet-policies/

Les una ciudadana estadounidense de 30 años. En enero de 2015 se trasladó a China para trabajar como profesora de inglés en una escuela secundaria pública en Shenzhen. Su vida en China era buena. Ella ya había vivido en otros países como Rusia y Corea del Sur, por lo que había aprendido a adaptarse a nuevas culturas y costumbres. Le gustaba su nuevo trabajo y su apartamento. Amaba a sus estudiantes. Pero todo llegó a un abrupto final después que decidiera viajar a Tíbet.

La Región Autónoma de Tíbet es diferente a cualquier otra parte de la República Popular China. Los extranjeros no pueden ir allí con un simple visado chino, deben organizar su viaje a través de una agencia de viajes autorizada y ser parte de un grupo de turistas. La agencia solicita un permiso de viaje a Tíbet emitido por el Buró de Turismo de Tíbet y la solicitud debe incluir la lista de lugares que se desea visitar. Sin embargo, los viajeros extranjeros gozan de libertad de movimiento sólo en Lhasa, la capital de la región.

Si quiere dejar Lhasa necesita otro documento: Permiso de viaje de Extranjería, emitida por la Oficina de Seguridad Pública. Este permiso permite

visitar las “zonas no abiertas” de Tíbet, como el Monte Everest o el Monasterio Samye. Otro tipo de permiso, el permiso de la Zona Militar, se requiere para las áreas de cuidado, como el Monte Kailash o el lago Rowok.

Estas restricciones son testimonio de la inestabilidad política en Tíbet, que las autoridades centrales luchan por poner bajo control. El sitio web tibettravel.org explica, “Tíbet de vez en cuando tiene tensión política y malestar social. Cuando hay acontecimientos políticos importantes o cualquier indicio de tal agitación política o social, el gobierno no puede otorgar permisos de viaje a Tíbet”. A pesar de todo esto, el sitio asegura que este tipo de eventos ocurren rara vez. “Cualquier información no oficial que encuentre en Internet o escuche de otras personas, incluso de las agencias de viajes, se puede considerar como un rumor”, indica el sitio web, “Por favor, no lo crea, a menos que tenga un anuncio del gobierno”.

En febrero de este año, L. decidió aprovechar las largas vacaciones del Festival de Primavera de China para visitar Tíbet. Después de obtener un permiso de viaje a Tíbet, su agencia de viajes la asignó a un grupo de turistas el cual consistía de un hombre coreano y su hija. El 6 de febrero tomó un tren en el ferrocarril Qinghai-Tíbet, un proyecto de prestigio del gobierno comunista. El ex primer ministro Zhu Rongji elogió el ferrocarril como una obra de ingeniería “sin precedentes en la historia de la humanidad”.

Por siglos, Tíbet fue una región montañosa aislada; las bajas temperaturas, la falta de oxígeno, la gran altitud y frecuentes terremotos hicieron difíciles los recorridos y obstaculizaron la construcción de infraestructura. Tíbet fue, por tanto, la última provincia china en ser conectada con el resto del país a través de un ferrocarril. Su inauguración en julio de 2006 fue aclamada por la dirección del PRC como un momento histórico. Las autoridades afirmaron que el ferrocarril Qinghai-Tíbet promovería la “modernización” de Tíbet. Sin embargo, los críticos argumentaron que el ferrocarril es un medio para facilitar el proceso de transformación sino en Tíbet y la explotación de los recursos naturales como el cobre, el hierro y el zinc.

Anuncios en los altavoces en los trenes con destino a Tíbet hacen eco de la línea oficial de Beijing, alabando el ferrocarril y la lista de estadísticas impresionantes sobre la maravilla de la ingeniería. Para L. esto era sólo propaganda del gobierno, un intento de echar tierra sobre el hecho de que los chinos Han oprimen a los tibetanos y destruyen su cultura. Ella envió un par de mensajes de texto a través de SMS a un amigo suyo que también vivía en China. Ambos criticaron la política de Tíbet de las autoridades centrales. A pesar de la versión oficial de Beijing, L. sentía que había algo mal con la forma que el gobierno comunista ha manejado Tíbet; como un estado policial donde no se tienen las mismas libertades básicas que gozan las personas en otras partes de China y, mucho menos, en Occidente.

Cuando su tren llegó a Lhasa, su guía turístico la recogió en la estación. Él era tibetano y hablaba inglés. Era agradable y amable con ella, pero pronto se dio cuenta de que la situación política de la región era un tema sensible y que el guía era reacio a hablar de éste. Llevó a L. a la comisaría local, donde los extranjeros deben registrarse a su llegada a Tíbet. Después fueron al hotel en el que L. permanecería durante los próximos tres días. Allí conoció por primera vez a los otros dos miembros de su pequeño grupo de viaje.

El grupo visitó los monumentos más famosos de Lhasa como el Palacio de Potala, Templo de Jokhang y la calle

Un letrero de la policía en Tíbet

Barkhor. L. estaba consternada por cómo el gobierno de China parecía haber cambiado la cara de Tíbet. Lhasa se parecía mucho a una ciudad ocupada. La presencia de soldados y puestos de control eran visibles. Incluso dentro de Lhasa uno tenía que pasar por los controles de seguridad similares a las vigentes en los aeropuertos. Aparte de unos pocos puntos de referencia y las zonas tradicionales, Lhasa se había transformado en una ciudad apagada y aburrida que se parecía a cualquier otra ciudad en China, un paisaje urbano sin complicaciones, llena de edificios modernos y monótonos.

El número de chinos Han en la ciudad era abrumadora. Beijing afirma que los tibetanos étnicos constituyen más del 90 por ciento de la población de la región. Sin embargo, las autoridades no dan las cifras sobre la inmigración china Han. De acuerdo con la información publicada por la República Popular China, en 2008 la población de Tíbet se situó en 2,84 millones de los cuales más de 2,5 millones, o el 95,3 por ciento, eran tibetanos.

Pero el gobierno ha estado promoviendo activamente que la gente china Han se mude a Tíbet. Recientemente se comenzó a promover los matrimonios entre tibetanos y chinos Han, como una forma de consolidar la "unidad" de la nación. Las autoridades han invertido grandes sumas en el desarrollo económico de Tíbet, abriéndolo a empresas que a menudo están dominadas por los chinos Han. La construcción del ferrocarril Qinghai-Tíbet estaba destinada a facilitar este proceso de "integración" que -muchas personas temen–, que en última instancia podría llevar a la aniquilación de la civilización tibetana.

Mientras que L. estaba visitando el centro de Lhasa, su amigo D. le envió un SMS preguntándole si le gustaba Tíbet. "Lhasa es realmente genial, excepto por todo el f*** chino!", respondió ella. "No te olvides que después de salir puedes donar dinero a las organizaciones", escribió D. medio en broma.

En la noche del 8 de febrero L. estaba en su habitación del hotel. Ella había estado enferma el día anterior y todavía se estaba recuperando. A las 23:30 hrs. alguien llamó a la puerta. Cuando abrió, vio a dos hombres de pie delante de ella. Se identificaron como policías, estaban vestidos de civil y afirmaron que era sólo una inspección de rutina. Uno de los policías era chino Han, delgado, tenía el pelo corto y llevaba anteojos. El otro hombre era un tibetano étnico de alrededor de 6 pies de altura (1,82 m), tenía el pelo negro y espeso, llevaba anteojos, y era bastante musculoso.

Al principio, los oficiales fueron bastante educados. Hicieron una pequeña charla y parecía como si era sólo un trabajo de rutina. Pero una pregunta reveló la naturaleza de su sorpresiva visita: "¿Cómo se siente acerca de Tíbet?", le preguntaron. Fue entonces cuando L. se dio cuenta de que se había metido en serios problemas.

"Es muy bonito, me gusta mucho", respondió vagamente L., tratando de mantener la calma. Los agentes de policía se pusieron más agresivos. "¿Cómo se siente acerca de Tíbet?", repetían. "Tiene que ser seria con nosotros. O será malo para usted". Su tono era intimidante, indicó L. Tenía miedo de que si decía demasiado, las cosas podrían tomar un giro peor. "Escuche, sabemos de sus mensajes de texto en el tren", dijo amenazadoramente el chino Han.

L. entró en pánico. "¿Qué mensajes?", dijo, fingiendo no saber nada al respecto. "Usted envió mensajes de texto a D., el australiano", dijo uno de los policías. El hecho de que sabían el nombre de su amigo hizo que un escalofrío le recorriera la espalda. "Oh sí, yo envié un mensaje a D.", admitió finalmente.

L. estaba aterrada, todo su cuerpo temblaba e involuntariamente apretaba su estómago. La actitud de los dos oficiales fue sutil. A veces eran muy agradables, a veces eran agresivos. El chino Han la confrontó sin rodeos y era hostil, mientras que el tibetano era más manipulador. Sus palabras eran a menudo ambiguas, lo que hacía que sonaran aún más aterradoras.

"¿Está nerviosa en este momento?", preguntó uno de los hombres.

"He estado enferma", dijo L.

"Sabemos que ha estado enferma", respondieron. Se hizo más y más claro a L. que la policía no solo había leído sus mensajes de texto, sino que también la había estado siguiendo desde que había llegado a Tíbet.

El interrogatorio se prolongó durante 3 horas, durante el cual los agentes de policía le seguían preguntando las mismas preguntas una y otra vez para ver si sus respuestas eran las mismas. A veces repetían sus respuestas de manera equivocada para ver si ella decía lo mismo. Fue un juego psicológico. Trataron de hacerla traicionarse. Mientras hablaba, ellos escribían sus declaraciones. No dejaban de revolver los archivos que L. pensaba tenía información sobre ella.

"¿Por qué no se acuesta?", le dijeron varias veces. Era difícil para L. saber si estaban preocupados por su salud o si tenía otros propósitos en mente. Hubiera sido difícil que se fuera a la cama, estando

en su habitación dos policías de sexo masculino quienes la interrogaban.

El tibetano quería ver su teléfono. Contenía todos sus mensajes, incluyendo los que había negado haber escrito. Sin embargo, ella no tuvo más remedio que entregar el teléfono al hombre. Por suerte para ella, había comprado su teléfono en Rusia y el oficial tibetano no podía leer el teclado cirílico. Le dio la espalda a ella y le pidió que le mostrara el SMS que había enviado. Ya fuera que el tibetano realmente no podía usar el teléfono o si quería ayudarla, ella no lo sabía. Estaba más que feliz que podría aprovechar la oportunidad para eliminar los mensajes más comprometedores. Sin embargo, estaba tomando demasiado tiempo y el tibetano impaciente le pidió que se lo devolviera. Salió de la habitación con el teléfono y oyó que estaba tomando fotografías en el pasillo.

Ella ahora estaba sola con el policía chino. Él le preguntó acerca de sus antecedentes familiares, quería saber los nombres de sus padres, lo que hacían para ganarse la vida. L. le dijo que su padre era un oficial del ejército de los Estados Unidos, lo que hizo que el hombre chino tuviera aún más sospechas. Unos minutos más tarde, el hombre tibetano regresó. "Usted es una mujer y vamos a traer a un agente de policía femenino," anunció. "Ella está en camino." L. pensó que ellos la irían a buscar.

El tibetano había impreso los mensajes de texto. Ellos la interrogaron acerca de cada uno de ellos. "¿Qué quieres decir con "mierda?", le preguntaron. Uno de los mensajes decía: "Un día, el mundo conocerá la *** " Este SMS había sido enviado por D. Era sólo una broma, sabía que L. estaba de mal humor y había tratado de hacerla reír. Había 'censurado' la palabra "verdad", como si hubiera tenido miedo de que alguien leyera el mensaje. En ese momento, ni él ni L. podrían haber imaginado que las autoridades chinas hubieran estado leyendo sus mensajes.

Patrullaje permanente de las fuerzas armadas chinas en Lhasa, Tíbet

"¿Por qué dice D. esto?", preguntaron los hombres: "¿Es que usted y D. hablaron de Tíbet?"

Ella admitió que lo hicieron.

"¿Has oído algo malo sobre Tíbet?"

"Bueno, en Estados Unidos y otros países hemos oído algunas cosas malas."

"¿Algunas cosas malas? ¿De dónde?"

"Nos enteramos de algunas dificultades hace unos años atrás, que había algunas tensiones. Hemos oído hablar de él en las noticias, hay películas sobre él, hay libros", dijo. Ella inmediatamente se dio cuenta de que había sido demasiado imprudente. "Pero sé que a los medios de comunicación les gusta el sensacionalismo, cosas para ganar más dinero, para hacer las noticias más emocionantes", se apresuró a añadir, con la esperanza de que esto era lo que los dos hombres querían oír. De hecho, ellos enfáticamente estuvieron de acuerdo con sus últimas palabras.

"¿Por qué dijiste esto a D.? ¿Por qué dices estas cosas? ", le preguntaron.

"Yo estaba de mal humor en el tren, el viaje fue largo y los niños eran muy ruidosos. D. es un buen amigo y él es muy paciente, y sólo estaba bromeando".

"¿Tus padres te sugirieron que hicieras cosas en China?"

L. comprendió que hablarles de la profesión de su padre no había sido prudente. Al principio, ella esperó que esto los asustaría y que los haría más prudentes por temor a ofender a la hija de un oficial del ejército de Estados Unidos. Ahora se daba cuenta que el trabajo de su padre sólo había debilitado su posición. "Ellos dijeron que debería esta ren un lugar seguro, y que no debería salir demasiado tarde ...", respondió.

Mientras tanto, la mujer policía llegó. Ella había traído al guía tibetano de L.. La mujer era joven, probablemente en sus 20 y bonita. Su trabajo consistía en escribir la declaración formal de L., que

resumía el contenido del interrogatorio.

Cuando L. vio a P., el guía tibetano, que había sido tan amable y servicial, se sintió culpable. Sabía que él iba a ser responsabilizado de sus 'errores'. Ella había oído que mientras los extranjeros pueden ser deportados de Tíbet si causaban problemas, los guías locales enfrentarían las consecuencias a largo plazo de este tipo de incidentes. L. quería hacer algo para protegerlo. Mientras que él estaba detrás de los oficiales, dijo: "Desde que llegué a Tíbet, vi que los medios de comunicación estaban mal, que sensacionalizaron la situación. Puedo ver que las cosas están bien, que la gente es feliz". Los dos oficiales asintieron con aprobación.

L. tuvo que repetir su historia de nuevo, diciéndoles todos los lugares en que había estado durante su estancia en Lhasa. La mujer policía escribió su declaración "final", que tenía 10 páginas. L. tuvo que firmar y poner su huella digital en cada página y en casi todos los párrafos de cada página. En la última página tuvo que escribir, "Garantizo que todo lo que he dicho es verdad. Prometo que no propagaré más rumores".

Los oficiales recogieron todos sus papeles y se prepararon para salir. "Quiero darle una segunda oportunidad", le dijo el guía tibetano. "Tengo que ir a hablar con mi jefe sobre esto. Volveré por la mañana. Esta noche no envíe textos a nadie, no envíe ningún correo electrónico a nadie. Si lo hace, nosotros lo sabremos y sería malo. Duerma un poco".

Este último consejo parecía ridículo, ya que L., obviamente, no podía conciliar el sueño después de lo que había sucedido. Tan pronto como se quedó sola en su habitación se echó a llorar, incapaz de contenerse por más tiempo. A pesar de lo que el guía turístico le había dicho, se sentía tan sola y desesperada que envió un e-mail a su madre diciéndole lo que había ocurrido.

El guía turístico regresó al hotel a la mañana siguiente. Dijo que la policía volvería a las 11 horas Agregó que los miembros restantes del grupo de turistas conseguirían a otro guía.

"¿Va a estar en problemas?" L. preguntó.

"No, porque los textos que envió fueron antes de conocerme", respondió, "y debido a lo que ha dicho acerca de la gira".

Se fueron a la entrada del hotel. Allí se encontró con los dos coreanos con los que había estado viajando. Ellos ignoraban completamente lo que había sucedido la noche anterior. La chica vio que L. estaba temblando y que había llorado, y le preguntó qué le pasaba. L. la llevó aparte y le dijo todo, la chica se sorprendió. Un poco más tarde la familia coreana salió del hotel para continuar su gira. L. de repente entró en pánico. Ella le dijo a P. que quería llamar a la embajada de Estados Unidos. "No lo haga. Si llama a la embajada será peor", dijo enfáticamente.

El propietario de la operadora turística fue al vestíbulo para reunirse con ella. Le dijo que no podía quedarse en el vestíbulo y tuvo que volver a su habitación, porque estaban tratando de mantener las cosas tranquilas. L. se negó, diciendo que no iba a volver a la habitación en la que había sido objeto de aterradora experiencia la noche anterior. Ella se quebró y comenzó a llorar. Él le reservó una habitación nueva, una de las mejores habitaciones, la mejor habitación de lujo del hotel. El guía le dijo que no se le permitía salir del hotel. Si tenía hambre que podía ir con él a un restaurante cercano. Pero ella estaba demasiado nerviosa para almorzar.

La policía no apareció hasta las 4 pm.

Se le informó que tenía dos opciones. Ellos podrían llevarla a la frontera de

Cámara de vigilancia y presencia de la fuerza armada de supervisión en Lhasa, la capital de Tíbet

Tíbet donde podía coger un tren, o podrían llevarla al aeropuerto, donde podría volar a Katmandú. El oficial tibetano dijo que debía volar porque había estado enferma y que el viaje por carretera sería demasiado agotador. Pero ella dijo que no tenía dinero para un vuelo, ya que ya había gastado 920 dólares para la gira. "Voy a llamar a mi jefe y tal vez podamos pagar la mitad del billete de avión", dijo el tibetano en una rara muestra de compasión. O tal vez, sólo quería que se fuera de Tíbet a la brevedad posible.

L., el guía y los dos policías fueron a la oficina de Air China en Lhasa, y compraron un boleto a Katmandú. Costó US$400, la mitad del cual fue pagado por el gobierno chino. Luego regresaron al hotel. Antes de marcharse, los agentes le advirtieron: "Nunca debe decir a nadie que esto sucedió, que habló con la policía, que tuvo que abandonar Tíbet".

Ella tuvo que pasar su última noche en Tíbet en el hotel. A la mañana siguiente, su guía turístico la llevó al aeropuerto y ella viajó a Nepal. Sus familiares ya habían contactado con la embajada de Estados Unidos. Cuando llegó a Katmandú se enteró de que la embajada le había enviado varios correos electrónicos. Ella les explicó lo que había sucedido. La embajada primero dijo que no volviera a China continental, sino que volara a Hong Kong y que alguien llevara sus pertenencias que todavía estaban en su apartamento de Shenzhen, a la frontera con Hong Kong.

Después de reunir más información, sin embargo, cambiaron de opinión. Le dijeron a L. que las autoridades chinas querían mantener las cosas lo más silenciosas posible y nada le pasaría si volvía a entrar en la China continental. El 28 de febrero ella voló a Hong Kong, y luego se fue a Shenzhen en tren. No tuvo ningún problema al cruzar la frontera de la ex colonia británica a China continental. Volvió a su escuela y continuó su vida normal.

Pero el 21 de marzo regresó a Hong Kong para almorzar con un amigo. Después tomó el tren de regreso a Shenzhen. Tan pronto como el oficial de inmigración escaneó su pasaporte, se vió rodeada por tres policías que le dijeron que tenía que seguirlos. La llevaron a una zona reservada. Ella le preguntó qué estaba pasando, pero los agentes se negaron a responder. "No sabemos", dijeron.

Después de media hora finalmente le dijeron que su visa había sido cancelada y que ella 'ya no era bienvenida en China'. Ella les preguntó por qué, y le dijeron que no lo sabían. Ella preguntó si podía dar a su amiga las llaves de su apartamento para que pudiera enviar sus pertenencias a Hong Kong. Primero dijeron que no sabían si eso era posible. Ella insistió y al final accedieron. Caminaron de regreso al lado de la frontera de Hong Kong y luego le permitieron dar a su amiga, que estaba en el lado del continente, las llaves sobre el mostrador.

Se acercó de nuevo al lado de Hong Kong, pero la policía de Hong Kong la detuvo. El diseño de la frontera de Hong Kong-Shenzhen es similar a la de un aeropuerto, con rutas de un solo sentido para las personas que viajan hacia o desde Hong Kong. Una vez que ella entró en el área de inmigración del continente no debía volver al otro lado.

Cuando L. vio que incluso las autoridades de Hong Kong podrían decepcionarla, se dio cuenta que estaba sola en un puente de acero y vidrio suspendida sobre el río Shenzhen; tuvo un ataque de nervios y las lágrimas rodaron por sus mejillas. "Me enviaron de vuelta, mi visa ha sido cancelada", explicó a los oficiales. La policía de Hong Kong pronto comprendió lo que había sucedido. La llevaron a su superior, quien la consoló y le aseguró que ella podría volver a entrar en Hong Kong.

L. se vio obligada a renunciar a su trabajo en la China continental. Su antigua escuela en Shenzhen retuvo sus salarios de los meses anteriores. A pesar de su suplica, se negaron a pagar, sin mostrar compasión alguna por su situación. Se quedó durante unos días en el refugio seguro de Hong Kong, donde ella podía decir y escribir lo que le venía en gana. Sin embargo, la paranoia con la que el régimen continental nutre con tanto cuidado al pueblo chino ya se había hundido en su alma. Sólo después de salir de territorio chino para siempre se sintió completamente segura, dijo. Mientras hablaba, sus ojos se llenaron con el miedo de ser vista, con la lucha interna entre su deseo de hablar y el recuerdo de cómo sólo unos días antes palabras la habían puesto en un estado criminal - indefensa, sola y débil, totalmente a merced del gobierno chino. ■

If undelivered, please return to:

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