

Tenzin Gyatso

EL DALÁI LAMA EN SUS PALABRAS

Prólogo de Marco Antonio Karam

Clásicos de la resistencia civil

CLÁSICOS DE LA RESISTENCIA CIVIL

El Dalái Lama en sus palabras
Una antología de sus enseñanzas en México

La colección *Clásicos de la resistencia civil* expone el pensamiento de grandes personajes del mundo en pro de la no-violencia, la autogestión social y el respeto de los derechos humanos y ciudadanos, prologados por especialistas reconocidos en cada autor.

EJEMPLAR GRATUITO

TENZIN GYATSO

El Dalái Lama en sus palabras

Una antología de sus
enseñanzas en México

Prólogo de Marco Antonio Karam

**Universidad Autónoma del
Estado de Morelos**

Dr. Alejandro Vera Jiménez
Rector

Dra. Patricia Castillo España
Secretario General

Javier Sicilia
Secretario de Comunicación Universitaria

Francisco Rebolledo
Director de Comunicación Intercultural



Tenzin Gyatso, Dalái Lama XIV, 1935-

El Dalái Lama en sus palabras: una antología de sus enseñanzas en México / Tenzin Gyatso; prólogo de Marco Antonio Karam. - - México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2015.

62 p. - - (Colección Clásicos de la resistencia civil ; 12)

ISBN 978-607-8332-45-8 (Colección)
ISBN 978-607-8434-64-0 (v. 12)

1. Vida espiritual - Budismo 2. Paz - Aspectos religiosos
-Budismo

LCC BQ7935.B774

DC 294.3

EL DALÁI LAMA EN SUS PALABRAS
Una antología de sus enseñanzas en México
Tenzin Gyatso

De la colección
Clásicos de la resistencia civil

D.R. © 2016, Prólogo de Marco Antonio Karam

D.R. © 2016, Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Av. Universidad 1001, Col. Chamilpa
Cuernavaca, Morelos, 62210, México

Colección dirigida por Francisco Rebolledo
Dirección de Comunicación Intercultural
Secretaría de Comunicación Universitaria

Prólogo y selección a cargo de Casa Tíbet México

Cuidado editorial: Roberto Abad
Diseño: Araceli Vázquez Mancilla

ISBN: 978-607-8332-45-8 Colección *Clásicos de la resistencia civil*
ISBN: 978-607-8434-64-0

Reservados los derechos de impresión/Impreso en México

Contenido

Prólogo	11
La humanidad en una encrucijada	19
El alto costo de la violencia	27
Interdependencia	31
Educación para la paz	35
Tíbet: un legado invaluable	45
Tíbet y China: desafíos y oportunidades	49
Los muchos rostros de la espiritualidad	53
Conclusión	61

Prólogo

Prólogo

SU SANTIDAD EL DALÁI Lama, Tenzin Gyatso, es una de las figuras más importantes de nuestro tiempo. Monje budista, promotor del diálogo interreligioso, infatigable campeón de la paz mundial, punto de encuentro entre la ciencia contemplativa budista y la ciencia moderna occidental; un hombre que goza casi del estatus de una superestrella capaz de llenar estadios enteros con multitudes que caen de inmediato bajo el hechizo de su sincera sonrisa, su mensaje sencillo y profundo, y un sentido del humor espontáneo, casi podría decirse que infantil, de no ser porque viene de la mano de una de las mentes más agudas y lúcidas del siglo XXI.

Premio Nobel de la Paz en 1989, invitado de honor de presidentes y estadistas de todo el mundo, doctor honores causa por algunas de las más prestigiosas universidades del mundo, incluyendo a la Universidad Iberoamericana de México y la UNAM, la cual le confirió la medalla de oro conmemorativa a la excelencia académica y humana, el 14 Dalái Lama constituye un punto de referencia indispensable en nuestro tiempo. Resultaría imposible pensar la historia de la segunda mitad del siglo XX y lo que lleva nuestro precoz siglo sin su presencia. Un hombre que ha afirmado repetidas veces no ser más que “un simple monje budista” y no tener enemigos, pero que representa un peligro a los ojos de una de las naciones más poderosas del planeta, la República Popular China. Un monje que ha insistido en la lucha no violenta por los derechos de su pueblo y de todos los pueblos, pero que paradójicamente vive rodeado de guardias de seguridad en su residencia en Dharmasala, India, lugar en el que se asienta el Gobierno Tibetano en el Exilio.

Líder indiscutible del pueblo tibetano, agudo observador de la naturaleza humana, estadista nato, erudito de las más profundas enseñanzas del budismo tibetano, entusiasta reparador de relojes en sus tiempos libres, meditador de altos vuelos que pasa cinco meses al año en retiro.

¿Cuál es la historia de este Océano (Gyatso) Sustentador de las Enseñanzas de Buda (Tenzin)? ¿Qué fuerzas lo han moldeado para llegar a convertirse en el personaje histórico? ¿Cómo explicar el fenómeno en el que se ha convertido sin proponérselo, casi a pesar de él mismo?

Aquí una breve semblanza biográfica:

En la remota aldea de Taktser (actualmente parte de la provincia china de Qinghai), en el noreste del Tíbet histórico, nace Lhamo Dhondup el 6 de julio de 1935, más tarde descubierto y entronizado como el 14 Dalái Lama. Hijo de campesinos que subsistían de la leche y mantequilla proporcionadas por las pocas hembras de yak que poseían, lana de algunas ovejas, así como de cebada, trigo y papas cultivadas en sus campos, el pequeño Lhamo vio transcurrir sus primeros dos años como lo haría cualquier niño de aquellas regiones. La aldea de Taktser se encuentra en la frontera con el mundo cultural de China. De hecho, sus padres hablaban el dialecto chino de Xining (que se pronuncia como Shining), y no sería sino hasta que Lhamo llegara a Lhasa, la capital de Tíbet, que aprendería a comunicarse fluidamente en tibetano. Resulta interesante pensar que el Dalái Lama nació en esa región de Tíbet, en la línea natural que separa a ese país de China, como si su llegada anunciara ya la compleja relación que habría de tener con el gigante asiático marcada, por un lado, por la desigualdad militar y económica, y por otro, por la inmensa riqueza que la cultura tibetana ha representado históricamente para el Asia Central. O tal vez su lugar de nacimiento represente una manera de decir al mundo: “Este alejado rincón sigue siendo Tíbet”.

Sea como fuere, la vida de Lhamo dio un giro cuando en 1937 llegó a casa un grupo de hombres que se hacían pasar por simples comerciantes. Sin embargo, Lhamo reconoció a uno de aquellos hombres llamándole: “¡Lama de Sera, lama de Sera!”, descubriendo así su monasterio de procedencia, Sera, uno de los tres principales de la escuela guelug del budismo tibetano, li-

naje al que han pertenecido todos los Dalái Lamas desde el siglo XV de nuestra era. Aquella partida de hombres, encabezada por Reting Rinpoché, nombrado para servir como regente mientras se encontrara la reencarnación del 13 Dalái Lama, fallecido año y medio antes del nacimiento de Lhamo Dhondup, tenía como propósito confirmar los rumores sobre el nacimiento de un niño extraordinario en la región de Amdo. Tras realizar una serie de pruebas al pequeño, Reting Rinpoché y los monjes que lo acompañaban no tuvieron la menor duda de que se trataba de la reencarnación del 13 Dalái Lama.

Tras un complicado viaje que duraría diez semanas, Lhamo Dhondup finalmente llegó a Lhasa rodeado de un séquito impresionante, y fue alojado en el palacio de verano de Norbulingka construido por el 7 Dalái Lama. Sus padres y uno de sus hermanos también vivieron los primeros dos años con él en un edificio contiguo. No fue sino hasta el 22 de febrero de 1940, con apenas cinco años de edad, que Lhamo fue entronizado oficialmente en el palacio del Potala con el nombre monástico de Tenzin Gyatso.

La vida del pequeño Dalái Lama estuvo marcada por rigurosos estudios, tutores amorosos pero exigentes, la nostalgia de sus padres a quienes veía cada vez menos y la presencia de sus asistentes, compañeros de juegos de una infancia vivida entre exigencias y responsabilidades cada vez mayores.

La época en la que pasa sus primeros años el Dalái Lama no podría ser más significativa en el mapa histórico de Asia y del mundo. Terminada la Segunda Guerra Mundial, Tíbet se encontró en una posición ambigua y delicada con sus vecinos y las potencias occidentales. Su antecesor, el 13 Dalái Lama, había hecho todo lo posible por fortalecer la posición de Tíbet en el mundo, estableciendo comunicación con la India, Rusia y, en menor grado, con Gran Bretaña, y distanciándose lo más posible de China, afirmando a Tíbet como una nación históricamente independiente.

Sin embargo, el 14 Dalái Lama se encuentra en su adolescencia con un país dividido por facciones e intrigas políticas y religiosas, algunas de ellas a favor de China. A sus escasos 15 años, Tenzin Gyatso se vio frente a una presencia cada vez más descarada de China en su intento por apoderarse de una región en extremo rica y un punto estratégico para las fuerzas del

llamado Ejército de Liberación Popular de Mao Tse-Tung. Por supuesto, no era la primera vez que esto ocurría. Años antes, el gobierno nacionalista de Chang Kai Shek declaró a Tíbet como parte de la nación china, siguiendo un muy antiguo reclamo sobre la tierra de las nieves.

El Dalái Lama tuvo que aprender sobre política a marchas forzadas. Los acontecimientos lo obligaron a asomarse a un mundo que no conocía, en especial a tratar con jefes militares y políticos chinos, con la nobleza tibetana y, algunos años más tarde, con el mismo Mao Tse-Tung.

Por otra parte, el contacto con algunos de los pocos occidentales que llegaron a Lhasa, como el famoso Heinrich Harrer, brindaron a Tenzin Gyatso la oportunidad de conocer un mundo que habría de fascinarlo toda su vida: la ciencia. El Dalái Lama ha comentado muchas veces que de no haber sido monje le habría gustado ser un científico. Esa misma pasión daría frutos en su edad madura en el Occidente, gracias a sus encuentros con connotados científicos de muchas especialidades. Su inagotable curiosidad por conocer y profundizar en ese mundo lo ha llevado a ser una reconocida figura, no sólo espiritual, sino del ámbito científico, un puente entre la espiritualidad y la investigación empírica.

En 1954, luego de una creciente presencia militar y administrativa de China, el Dalái Lama es invitado a Beijing por Mao Tse-Tung. Tenzin Gyatso pasa un año en la capital de la República Popular China, junto con el Panchen Lama. Las primeras impresiones del joven Dalái Lama son de una nación que ha dado un salto muy importante hacia la erradicación de la pobreza y la reducción de la brecha entre ricos y pobres. En una reflexión posterior, su santidad comentaría que el sistema comunista presenta grandes beneficios en teoría, pero que le hace falta algo esencial en su visión: la compasión. El líder de la República Popular China le garantiza en un principio que la cultura y religión de Tíbet serán respetadas por su gobierno. Sin embargo, en una de las últimas entrevistas que sostuvieron, Mao se refirió a la religión como “veneno” para el pueblo. Tenzin Gyatso se sintió en extremo perturbado por esta aseveración y tuvo la certeza entonces de que las intenciones del gobierno chino no eran de paz ni armonía hacia el pueblo tibetano.

Sus sospechas se fueron confirmando a lo largo de los siguientes años, con un deterioro cada vez mayor entre los dos países y la invasión de facto en 1959 del territorio tibetano.

Después de un periodo de incertidumbre en el que su santidad el Dalái Lama no estaba seguro de qué era lo mejor para su pueblo, decide el exilio una noche de marzo de 1959, custodiado por un ejército de khampas, valientes luchadores leales al Dalái Lama al punto de entregar su vida de ser necesario. Tras un largo y agotador viaje por las montañas tibetanas y seguido muy de cerca por las fuerzas del Ejército de Liberación Popular, cruza la frontera con la India, en donde habría de establecer su gobierno en el exilio, en la aldea de Dharamsala, a los pies del Himalaya, lugar al que hasta la fecha han arribado miles de refugiados tibetanos y en donde se ha establecido una floreciente comunidad desde entonces. La diáspora del pueblo tibetano ha también alcanzado otros países occidentales.

En un gesto que muestra sus alcances políticos y su visión modernizadora, en marzo de 2011 dio a conocer al mundo su decisión de abandonar su función política y dedicarse simplemente a ser un líder espiritual. Se creó entonces un Parlamento, así como la figura de un primer ministro, actualmente representado por Lobsang Sangye.

A sus 80 años, su santidad el Dalái Lama sigue recorriendo el mundo portando la bandera de la no violencia, el entendimiento profundo entre los pueblos y religiones, una visión científica no sólo de la realidad, sino del propio budismo, así como un liderazgo basado en la bondad, la compasión y la inteligencia como herramientas indispensables para el desarrollo de un corazón cálido y una mente brillante, el ideal para este ser humano extraordinario. Para la inmensa mayoría de los tibetanos, Tenzin Gyatso es una más de las innumerables manifestaciones del Buda de la Compasión, Avalokiteshvara, quien ha guiado el camino de este pueblo por miles de años.

La presente antología, en el marco de la colección *Clásicos de la resistencia civil*, tiene como propósito presentar una muestra de las enseñanzas que el Dalái Lama compartiera en sus diferentes viajes por México.

Se abarcan siete temas de entre los muchos que Tenzin Gyatso suele abordar, y hemos dado especial relevancia a dos de

ellos: “Educación para la paz” y “Los muchos rostros de la espiritualidad”, en virtud del enorme peso que estos tópicos representan para la paz, la armonía y el bienestar de la humanidad. Por otra parte, el análisis que el Dalái Lama hiciera del siglo XX y sus efectos en nuestro siglo resulta lúcido y nos permite mirar las raíces del siglo XXI bajo una nueva luz. La violencia, una constante en la historia del hombre y que no se limita a las guerras, sino que se instala en las familias y en el individuo mismo, aparece a los ojos del Dalái Lama como el resultado de no comprender la realidad de la interdependencia, de una visión enraizada en el interés personal del individuo o grupo de ellos a expensas del bienestar del otro. Es por ello que hemos dedicado una sección al tema de la interdependencia y su papel crucial para llevar una vida pacífica o espiritual en nuestro mundo.

Esta breve antología no puede abarcar, como es natural, la riqueza del pensamiento y corazón del Dalái Lama, pero sí servir como una muestra de lo que un ser humano extraordinario puede lograr y aportar en el espacio de una vida.

Marco Antonio Karam

El Dalái Lama en sus palabras

Una antología de sus
enseñanzas en México

La humanidad en una encrucijada

EN UN BALANCE SOBRE el siglo XX y el legado de violencia que deja a nuestro siglo, con los desafíos que esto implica, su santidad el Dalái Lama explora con claridad y profundidad las tendencias, retos y movimientos políticos, económicos y religiosos a los que se enfrenta la humanidad. Un siglo cargado de riesgos, pero también de posibilidades de aprender de los errores cometidos en el pasado. Nunca antes en la historia del hombre nos hemos visto tan cerca de una crisis global de proporciones enormes. Esta selección de algunos de sus discursos sirve como una guía en este azaroso camino.*

Independientemente de nuestras características, de nuestra nacionalidad, nuestro idioma, nuestra historia personal, todos somos seres humanos a nivel mental, emocional y físico. Somos esencialmente los mismos.

Todos contamos con una sensación de un “yo”, de una identidad personal que a menudo nos resulta muy difícil de detectar o de señalar y que han explorado a lo largo del tiempo diferentes sistemas filosóficos de forma detenida y panorámica, lo cual también revela directa o indirectamente la importancia que este tema ha tenido con el paso del tiempo para la humanidad.

Independientemente de la noción que tengamos de la manera en que existimos, de la idea que tengamos de este yo, la realidad es que estamos aquí y ahora, presentes, y todos compartimos una motivación común: deseamos una vida feliz, pasar nuestros días y nuestras noches con bienestar. Esto es algo que no distingue entre uno y otro.

* Notas del prologuista.

Ese deseo para buscar una vida feliz no es único o exclusivo de los seres humanos. Otros animales lo comparten también. Y la demarcación fundamental entre los seres humanos y otros seres sensibles es la inteligencia humana.

Debido a nuestra inteligencia y características como seres humanos, a lo largo del tiempo hemos construido una gran variedad de enfoques, hemos abordado una serie de metodologías que buscamos nos brinden una vida feliz. De la misma manera, han surgido innumerables tradiciones espirituales que tienen como fundamento la inteligencia humana.

Ahora estamos en el siglo XXI, un siglo caracterizado por una gran cantidad de avances científicos y tecnológicos. A través de esa inteligencia hemos generado las muchas diferencias que nos caracterizan, que conforman nuestras características políticas, religiosas, sociales, de interacción familiar, etcétera; es algo que hemos ido produciendo por nuestra inteligencia.

En los últimos siglos la ciencia y la tecnología nos han aportado una gran cantidad de facilidades que auspician la posibilidad de la consecución de una vida feliz.

Así que independientemente del hecho, una de las motivaciones y objetivos primarios que conforman y sustentan los avances y el desarrollo científico y tecnológico es la consecución de una vida feliz. Por otra parte, no podemos dudar ni negar el hecho de que la ciencia y la tecnología nos han traído más sufrimiento y temor.

Desafortunadamente las fes religiosas a menudo han sido también causa de muchos problemas, y a pesar de que indudablemente la ciencia y la tecnología, con todos sus avances, nos han aportado elementos que nos ayudan a lograr una vida feliz, también es cierto que la mayoría de nosotros buscamos que lo externo, particularmente en el mundo material, sea la fuente de nuestra felicidad y bienestar.

En términos del dinero y la tecnología, hemos desarrollado un gran número de extraordinarios instrumentos, pero se han empleado a menudo en forma inadecuada, prestando o manifes-

tando una cara particular de esta dimensión de la creatividad humana.

Por ejemplo, el atentado del 11 de septiembre, en el cual un avión civil, lleno de personas y cargado de combustible para un largo viaje, se utilizó como una bomba para destruir las Torres Gemelas de Nueva York.

Fue una forma muy eficaz emplear un instrumento tecnológico maravilloso bajo el control del odio.

Mi generación y también la de muchos profesores que pertenecen a ella, hemos visto la gran cantidad de problemas que se crearon durante esta época, así como en la generación anterior se generó tanto sufrimiento en la primera parte del siglo pasado. Creo que muchos de ellos padecieron profundamente durante la Primera Guerra Mundial y vivieron la Segunda Guerra Mundial.

El siglo XX es uno de los siglos más importantes de toda la historia de la humanidad. Una gran cantidad de personas sufrió y murió. Creo que ese siglo fue el de la muerte, el de las armas nucleares que se emplearon sobre los seres humanos, algo terrible. He estado en Hiroshima y vi el sitio donde cayó la bomba.

Hay algunos museos allí que muestran cosas terribles y lo que más me impresionó fue haber conocido a ancianos que sufrieron por la radiactividad y otras calamidades.

Asimismo, el siglo XX fue testigo de la revolución bolchevique, el sistema que se estableció hace más de 70 años, con la esperanza de que la humanidad o la sociedad pudieran conformarse a un gobierno centralizado. Sin embargo, el hecho fue que se sacrificaron muchas vidas humanas.

Por todo ello muchas personas sufrieron en la Unión Soviética bajo Stalin. En suma, el sufrimiento ha sido enorme, pero se siguen viviendo situaciones muy similares.

Entre tanto la fuerza de la no violencia, la fuerza en pos de la paz que se ha dado en estos últimos años del siglo, ha tomado una gran importancia. Por ejemplo, durante esa época de la Primera y la Segunda Guerra Mundial, cuando los diferentes paí-

ses se declararon la guerra, muchos se unieron orgullosamente a este esfuerzo, sin duda alguna.

Sin embargo, a partir de la guerra de Vietnam, cuando los gobiernos han recurrido a la fuerza, los ciudadanos de los países se han preguntado: ¿por qué?, ¿será de verdad necesario?, ¿valdrá la pena? Así, pues, esta violencia constante debe cambiar en el siglo XXI.

Me parece que en este siglo la gente considera que indudablemente tenemos la responsabilidad de cuidar el medio ambiente. Casi a fines del siglo XX incluso los partidos políticos pusieron los ojos en el cuidado del medio ambiente. Sin embargo, ahora se ha dado un cambio más drástico y me parece que la humanidad reflexiona cada día más en estos temas. Tal vez los humanos nos tomemos más en serio estos problemas.

En 1996 visité a la reina madre de Gran Bretaña, y al repasar los principales sucesos de casi un siglo, le pregunté: “¿Está mejorando el mundo, está empeorando o se encuentra igual?” Su respuesta fue: “Sin duda alguna –me dijo–, mejor, está mejorando”.

Cuando ella era muy joven y vivía en Inglaterra nadie tenía idea de cuán importantes eran los derechos humanos y la discriminación. Pero ella afirmó que hoy día todos estos puntos constituyen un derecho universal. Podríamos decir que en ese momento encontré una persona en la que me pude apoyar.

Siempre he creído que el mundo está mejorando y esto es el resultado de nuestras propias experiencias, de nuestros propios sufrimientos en el pasado. De tal suerte que mi generación ahora cede la responsabilidad para que los jóvenes no solamente se protejan a sí mismos, sino también al mundo que tienen en sus manos y al de las próximas generaciones.

Nuestra generación y la generación anterior, le dieron mucha importancia al desarrollo material, a la ciencia, al desarrollo tecnológico. De alguna manera descuidaron los valores internos.

Creo que las cuestiones de la ética moral las dejaron en manos de la Iglesia, de los religiosos. Es cierto que algunas veces los religiosos ejercen cierta influencia y buscan tanto como pueden ayudar a la humanidad, dar un sentido a la vida. En algunos casos los religiosos siguen ceremonias muy tradicionalistas. Pero, claro, la espiritualidad se vive a través de la experiencia.

Hace algún tiempo conocí a un estudiante de Tailandia, también un país budista, y me manifestó que en su propia nación hay muy poca oportunidad de estudiar budismo. Los monjes –que por cierto hay muchos– y varios hombres sabios se quedan en el monasterio, viven en él y acaban por no darse cuenta del potencial que tienen.

Pienso que esto también sucede en algunos países: los religiosos o las organizaciones religiosas sólo están en contacto con la comunidad monástica, pero nos falta la parte práctica para poder entrenar e introducir a las personas a una vida espiritual. La realidad es que es necesario inducir más esta influencia religiosa.

A lo largo de mi vida he tenido la oportunidad de viajar por muchos países del mundo y también por el continente africano, y me parece irónico que quizá se trate del continente más antiguo. Muchos antropólogos lo consideran como el origen de la raza humana. Al visitar estos países me ha conmovido siempre ver la tremenda pobreza; países divididos y fragmentados por la guerra civil, por el conflicto militar; países que por dedicar toda su

creatividad y a menudo sus recursos a obtener armamento han descuidado la infraestructura que les resulta indispensable para su supervivencia.

Entonces, cuando las condiciones cambian, cuando surge algún desastre ecológico en tiempos de sequía o inundaciones, ya que han orientado todos sus recursos a la infraestructura militar, estos lamentables hechos los toman por sorpresa y afectan a veces a miles, si no es que a millones de personas.

Algo que me sorprende de estos lugares siempre es la enorme distancia entre pobres y ricos. Indudablemente los pobres están sujetos a mayores sufrimientos, por lo menos físicos.

Cuando examinamos la historia humana descubrimos que a lo largo de la misma los seres humanos hemos ideado y diseñado diferentes sistemas sociales y políticos. Todos han tenido por objetivo la generación interna de las condiciones propicias para la consecución de la felicidad, del bienestar, tanto personal como colectivo.

Si vemos los inicios del siglo XX, se crearon sistemas como el comunismo, el colectivismo, con un ideal positivo: disminuir la brecha entre pobres y ricos, atender especialmente a las clases populares, a las trabajadoras, auxiliarlas para que no fueran objeto de explotación.

Por supuesto que en 1955, cuando tuve la oportunidad de visitar China, recibí mucha formación marxista y naturalmente tendría que decirles y confesarles que se trató de una propuesta que me pareció atractiva: poder distribuir la riqueza, el poder. Disminuir la distancia entre los pobres y los ricos.

Me parecía algo muy interesante. Así que desde esa perspectiva a menudo digo que soy un monje budista: mitad budista y mitad marxista, en cierto sentido.

Sin embargo, en ocasiones tales ideales políticos no redundan en el bienestar para el cual fueron diseñados. Así encontramos cómo estas sociedades colectivizadas se orientaron finalmente al totalitarismo, a la represión, incrementando el sufrimiento de sus ciudadanos en lugar de aliviarlo.

De la misma manera, la religión, los diferentes sistemas espirituales, pueden producir efectos similares.

Por otra parte, está el problema de la ecología y muchos expertos nos advierten de los riesgos y peligros que existen si no respetamos el medio ambiente. Pero si bien hay información disponible y los gobiernos la conocen, como resultado del apego, de continuar con sus costumbres, siguen sin respetar mayormente al ambiente.

Recuerdo la Cumbre de Río de Janeiro, la Cumbre de Ecología en 1992. En aquel momento se compartió una gran cantidad de información sobre ecología; los expertos hablaron sobre lo que se sabía en cuanto a los peligros de la ecología y los gobiernos estaban bien informados.

Después de que terminó la Cumbre, aunque ésta había tenido un gran éxito, todo quedó en manos de los gobiernos y éstos respondieron a intereses nacionales, no tanto al cuidado del medio ambiente.

Esta actitud hacia el medio ambiente no es la adecuada.

La sociedad, el desarrollo en sí general, necesita de contradicciones para poder desarrollarse aún más.

Por ejemplo, aquí en México, en su propio país, a pesar de los diferentes puntos de vista, diferentes creencias, todos viven en el mismo territorio... Por ello, el interés común siempre es mayor y dentro de éste se desarrollan diferentes intereses.

Entonces entran en competencia las diferentes opiniones y eso es necesario. Pero siempre debe existir un interés común.

Claro que hay intereses a nivel individual y algunas veces éstos se vuelven una prioridad. Así, el interés común pasa a un segundo plano. Pero cuando esto sucede, se ocasiona un sufrimiento innecesario, se crean grandes problemas.

Dentro de un objetivo común, dentro de los intereses comunes, buscamos tener un mejor mundo, uno más feliz. Siempre

hay que mantener ese objetivo en mente, y en segundo lugar, notar las diferencias; debe haber diferencias, incluso en la religión. Deben existir las diferencias, pero sin que sean a expensas del interés común.

Cuando hablamos de un sistema económico, de política, a ese nivel también deben existir diferencias y creo que también competencia. Hay dos tipos de competencia: la primera es que uno desee ser el primero, el mejor; uno no quiere quedarse atrás. Esa competencia es sana.

La otra competencia es que para ser el primero pongan obstáculos a otros, se pise a los demás. Ésa es una competencia negativa, destructiva.

Yo creo, tal y como lo he dicho anteriormente, que el siglo XX fue la antesala para la transformación del XXI. Los siglos XXI, XXII, XXIII, serán de mayor paz, de mayor amistad y prosperidad. Eso es lo que pienso, pero claro, siempre y cuando trabajemos arduamente con el corazón, con una visión clara. Eso es crucial.

En mil años quién sabe qué va a pasar; lo que sí sabemos es que en algunos miles de millones de años todas las galaxias, todo el universo cambiará.

¿Cómo lograr la paz? Ya lo he dicho antes. La paz exterior debe provenir de la paz interior. Pero, ¿cómo desarrollar la paz interior? Los valores humanos deben constituir la base de la paz interior.

El alto costo de la violencia

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS profundas de la violencia en el género humano? ¿Qué precio hemos pagado al no comprenderla y detenerla? ¿Cómo podemos aliviar sus efectos, entender sus orígenes y transformarla? Siguiendo las enseñanzas milenarias del budismo, el Dalái Lama arroja una cálida y aguda luz sobre este problema que yace en el corazón del ser humano. Es ahí donde encontramos su semilla y ahí mismo donde podremos transformarla en una de comprensión y bondad.*

El siglo XX es un ejemplo de cómo los seres humanos hemos utilizado los medios tecnológicos para consolidar la posibilidad de la destrucción masiva.

Si bien la guerra ha sido parte de la historia de la humanidad, a partir del siglo XX se ha hecho posible la masificación de la muerte y el asesinato a través de la tecnología.

Hace algunos años, durante la época de la Guerra Fría, tuve la oportunidad de visitar Europa y particularmente Europa del Este, y al llegar a la frontera, entre Europa del Este y Europa del Oeste, uno podía palpar y sentir verdaderamente el temor por la amenaza de un ataque nuclear.

Creo que los mexicanos quizá no puedan comprender del todo lo que esto implica y cómo se siente; pero en aquellos lugares realmente existía el temor de una posible guerra nuclear.

En una ocasión visité Irlanda del Norte y me encontré con un conflicto religioso muy intenso entre individuos que, en esencia,

seguían la misma tradición espiritual, el cristianismo, las enseñanzas de Jesucristo: el protestantismo y el catolicismo. Me encontré con una sociedad desgarrada por sus diferencias básicas, al punto de llegar a la violencia, a la guerra y a la muerte.

Así que de nuevo tendríamos que preguntarnos, ¿qué es lo que no funciona, qué es lo que está mal, qué está fallando?

Creo que en nuestra sociedad moderna, relativamente hablando, la ciencia y la tecnología nos han brindado una variedad de instrumentos que sin duda han mejorado nuestra condición material, pero que no necesariamente han tenido un efecto positivo en nuestro mundo emocional, en nuestro mundo interior.

En la antigüedad, tal como ahora, la motivación fundamental de las tradiciones religiosas fue el estudio del universo interior, cómo mejorar nuestro universo interno.

Desgraciadamente, dichas tradiciones quizá no cuentan hoy con la influencia, con la presencia fundamental que tuvieron en el pasado, lo cual redundaba en una negligencia, en que de una u otra manera nos hemos descuidado a nosotros mismos y a las dos dimensiones que nos caracterizan. Si bien hemos prestado atención a nuestra dimensión material, no hemos atendido de verdad a la interna, la espiritual, emocional.

Con el paso de los años, he tenido la oportunidad de participar en una serie de mesas de trabajo con sociólogos, trabajadores sociales, sicólogos, especialmente en los centros urbanos y en el corazón de los mismos, y a menudo, cuando se examinan los problemas que aquejan a las sociedades, a las ciudades, como de violencia, depresión, descomposición emocional, la respuesta que los expertos dan por lo general a estos conflictos es la falta de auténtico afecto, la falta de amor, de tolerancia, de sinceridad y de calor humano.

Siempre manifiesto mi creencia de que la naturaleza humana es más bien amable, bondadosa, porque el ser humano es un animal social; es decir, que la violencia es algo que va en contra de la naturaleza humana. Y sin embargo, la agresividad es también parte de nuestra mente.

Cuando miramos la historia humana encontramos mucha violencia y guerras, pero en el pasado, en la antigüedad, era posible que existieran dos comunidades con distintos intereses sin mayor relación entre sí. Resultaba entonces posible concebir que, en caso de una confrontación armada con la otra parte, sólo una de ellas saliera victoriosa. En aquellos tiempos había un concepto de nosotros y ellos, pero me parece que ese concepto ya no es relevante hoy en día.

Hay un aspecto de la violencia: una vez que se ha desatado, fácilmente puede salirse de control y los resultados son impredecibles. Asimismo, se generan innumerables efectos colaterales con esa violencia. Pero mientras haya seres humanos habrá siempre la posibilidad de que existan desacuerdos y conflictos entre ellos.

Es decir, que una vez que haya un problema hay que resolverlo. Por otra parte, recurrir a la violencia es –como ya mencioné– anticuado, y la única forma de resolver el problema es a través del diálogo en un espíritu de reconciliación.

Es muy común oír a las personas hablar sobre la paz, la justicia, incluyendo a los líderes políticos. Pero a menudo encontramos que hay cierta brecha entre lo que hablan y lo que ponen en práctica, o bien en la manera en que implementan distintos factores o acciones para lograr tales objetivos.

Es decir, al parecer todo permanece en un nivel bastante teórico en el cual se habla con grandes palabras, como paz, justicia, fraternidad y entendimiento. Pero al no aplicar de verdad dichos objetivos, tenemos como resultado lo que ocurre hoy día en el siglo XXI, en el que comprobamos que muchos problemas han sido creados por el ser humano.

Por ejemplo, la enorme distancia entre ricos y pobres. Es un problema que existe en nuestro mundo y creo que tanto nacional como globalmente es posible atenderlo y solucionarlo. Habría que hacer algo, ya que la misma nación, la misma sociedad tiene el potencial de solucionar o aminorar ese problema ayudando a los más necesitados y reduciendo esa brecha que existe entre ricos y pobres.

En realidad esta brecha, la diferencia que existe entre ricos y pobres, no sólo es moralmente equivocada, sino que además es impráctica.

Uno de los grandes problemas de la violencia es la amenaza nuclear. Sin embargo, en ese sentido me parece que a partir de la caída del Muro de Berlín dicha amenaza se ha reducido enormemente, aunque sigan dándose muchas situaciones de violencia. Otro de ellos es el terrorismo, y todo esto ocurre tanto a nivel internacional, nacional, como también comunitario. Son problemas de violencia que vemos a diario, que se han convertido en noticia de todos los días.

No obstante, creo que hay razones para decir que el mundo hoy, comparado con el de antes, es un poco más seguro.

Interdependencia

UNA DE LAS PREMISAS FUNDAMENTALES de la filosofía budista es la interdependencia, el interser, como le llama otro gran maestro budista, Thich Nhat Hanh. Y si bien parecería que sólo pertenece al ámbito de los conceptos, la interdependencia constituye la base misma de la realidad, de nuestra realidad como seres humanos que perciben y se relacionan consigo mismos, con los demás y con el mundo; quizá no siempre alcancemos a ver sus profundas ramificaciones e implicaciones tanto para nuestro bienestar como para nuestro sufrimiento. He aquí algunas lecciones en voz del Dalái Lama.*

Son muchos los ejemplos que podemos utilizar para poder evidenciar esta relación tan importante que hay entre todo lo que existe. Por ejemplo, la relación entre madre e hijo: el hijo nace de la matriz de su madre y depende por completo de ella. Ella tiene que dedicarse a su bienestar, tiene que nutrirle, abandonar sus intereses personales para poder beneficiarlo. El niño no puede sobrevivir solo, no puede hacerlo de forma autónoma, aunque a menudo, cuando crecemos, tenemos la sensación de que en efecto hemos crecido solos. Sin embargo, la realidad es otra.

Por ejemplo, desde el punto de vista científico, se ha demostrado que existe una relación muy importante entre el crecimiento, particularmente la salud del desarrollo del cerebro, y el afecto, la calidez, el contacto humano, el cuidado que nos tenemos los unos a los otros. Y esto, de nuevo, es algo esencial.

Desde otra perspectiva, no solemos darnos cuenta de la relación tan importante que existe entre nuestro universo emocional y el universo físico; la relación entre lo que sentimos y experimentamos, y cómo nos manifestamos corporalmente.

Cuando, por ejemplo, estamos sujetos a emociones perturbadoras, esto afecta a nuestro cuerpo y lo puede incluso llevar a la descomposición, a la enfermedad.

Cuando, por el contrario, nos encontramos con emociones positivas, esto genera en nosotros un estado emocional estable, alegre, optimista y, al mismo tiempo, redundante en nuestra salud.

Se nos olvida que por definición somos seres animales sociales y que la naturaleza de la interdependencia que nos hace dependientes los unos de los otros, trasciende toda ideología o filiación religiosa.

Así como las hormigas, por ejemplo, o las abejas que interactúan en formas extraordinarias entre sí, dependen unas de otras, logran construir estructuras gracias a su esfuerzo común y no lo hacen con la extraordinaria inteligencia que tiene el ser humano. Carecen de constitución, de policía, de ejércitos. No obstante, han aprendido a sobrevivir con base en la interdependencia y el entendimiento que tienen del valor de la una hacia la otra.

Así que hoy día es esencial que nosotros, como punto de partida para nuestra transformación y la construcción de una visión más coherente y profunda de la realidad, tengamos muy presente y clara esta noción de interdependencia: ecológicamente somos interdependientes, dependemos del entorno y del medio ambiente con el que convivimos; lo que hagamos al mismo nos afecta, puede determinar nuestro futuro o la ausencia del mismo; los sistemas políticos, el entorno social del que dependemos, son también interdependientes; el universo político no existe de manera autónoma, sin relación para aquéllos que lo constituyen; por lo tanto, el desarrollo de los países y las comunidades es, en última instancia, responsabilidad de todos y cada uno de nosotros.

A lo largo del tiempo, producto de la ciencia, de la determinación, de la voluntad y desgraciadamente a menudo como resultado de la ignorancia, depositamos la responsabilidad de nuestras dificultades y futuro social en instituciones externas, sin darnos cuenta que todos y cada uno de nosotros somos directa o indirectamente responsables de nuestra ecología, de nuestro universo político y vida social.

Por otro lado, resulta esencial tener presente que nuestro bienestar personal no puede dissociarse del bienestar colectivo; que hoy en día, en especial en lo individual, social, comunitario, nacional y global, lo que hagamos afecta al entorno con el que convivimos; que nuestra inteligencia y la capacidad de afectar al mundo es hoy mayor que antes y, por ende, el bienestar del entorno también depende de nuestro quehacer cotidiano.

Debemos entonces hacernos responsables de nosotros mismos de una forma holística. Saber que, finalmente, incluso de una forma en parte egoísta, nuestro bienestar no debe dissociarse del bienestar colectivo.

Asimismo, debemos considerar que el mundo en el que vivimos en cierta manera es mucho más interdependiente. No es como en el pasado, sino que el mundo moderno es totalmente interdependiente. El mundo cambia, al igual que las situaciones, pero hay una interdependencia mucho más notoria hoy en día que en el pasado.

Es decir, en esta época hay una gran interdependencia en donde el “nosotros y ellos” ha dejado de existir. Sin embargo, mucha gente continúa pensando bajo el viejo esquema de “nosotros y ellos” y establece esa división.

Creo que es un problema que debemos resolver.

Educación para la paz

EL DESARROLLO HISTÓRICO DE LA educación en nuestro mundo apunta a un énfasis cada vez mayor en lo práctico, material y externo, dejando a un lado la educación de los valores internos. Las consecuencias de este cambio en las prioridades de los diferentes sistemas educativos modernos son analizados por el Dalái Lama, quien nos recuerda una vez más que el origen y la resolución de estos problemas deben orientarse a un cultivo de los valores humanos esenciales, al desarrollo de la calidez, el afecto y la solidaridad. Es por ello que para algunos el budismo es un sistema educativo integral, profundo, que nos lleva a un reencuentro con el corazón de toda propuesta de trascendencia, sin descuidar al mismo tiempo las necesidades básicas del género humano.*

Contamos hoy día con una sociedad en exceso especializada en lo que concierne a la educación. Aquéllos que la tienen tienden a especializarse en diferentes campos, pero descuidan algo tan importante como es el bienestar de los demás.

Creo que el antídoto para estos problemas, para estos sesgos de la ciencia y de la tecnología no es otro que promover los valores humanos. El individuo, como responsable de sus acciones y sus consecuencias; el individuo, como responsable de su entorno físico; el individuo, como responsable de su bienestar social.

Si buscamos entonces una auténtica felicidad debemos empezar por el individuo, por el enorme impacto que tiene en todo lo que le rodea.

Nuestra motivación es igualmente importante: si es positiva, nuestro quehacer en el mundo puede ser constructivo; podremos utilizar la ciencia, la tecnología y todos los instrumentos extraordinarios que tenemos en nuestras manos para propiciar la felicidad.

Pero también es cierto que si contamos con una motivación negativa, puede utilizarse en la ciencia, en la tecnología y en sus medios para la destrucción. La motivación en nosotros es, de nuevo, esencial.

Hoy contamos con un cuerpo humano, una inteligencia humana con potenciales extraordinarios. Pero a veces parece que, si el ser humano desapareciera de la faz de la Tierra, todo volvería a su orden; que hemos fungido, en especial en los últimos siglos, como una fuente de desarmonía social.

Por otro lado, es cierto que el refinamiento de la inteligencia humana puede llevar al individuo a desarrollar elementos que no están presentes en el potencial animal: el cultivo de la infinita compasión, del infinito altruismo, cualidades a las que el ser humano tiene acceso.

Por ello es necesario poner el acento en la educación, pero no sólo para manipular al mundo externo, sino una educación centrada en el desarrollo de los valores internos; una educación orientada a entender la bondad y el bienestar de otros, su felicidad; una educación centrada en el cultivo de la compasión, en el deseo de trascender el dolor y el sufrimiento.

Si el individuo posee o no una fe religiosa determinada, es secundario para entender la interdependencia, la interrelación que motiva y sustenta la realidad en la que vivimos.

Considero que existen tres diferentes tipos de individuos: aquéllos que poseen una fe religiosa profunda; los que poseen una actitud contraria a la espiritualidad o a la religiosidad, y los que tienen una mentalidad neutra hacia lo espiritual.

Creo que hoy actualmente la mayoría, el grupo más importante de estos tres, es el de aquéllos que tienen una noción de neutralidad hacia la religión.

Así que una ética, un quehacer del hombre en el mundo que no se encuentre centrado correctamente en comprender la interdependencia, y sólo considera los principios de fe y revelación, no necesariamente es accesible a todos.

Así que mi propuesta actual es la de una ética secular, de una ética basada en el sentido común, en comprender la interdependencia; de una ética basada en ver que los seres humanos podemos transformar el mundo en el que vivimos, transformar a la ciencia, a la tecnología y los recursos materiales, no sólo a favor de nosotros mismos, sino del entorno con el que interactuamos cada día.

Creo que esto es algo importante y que trasciende toda filiación religiosa o diferencia ideológica, y que se debe al solo hecho de contar con un cuerpo e inteligencia humanos, estos extraordinarios dones que hoy hacen de nosotros los maestros, no sólo de nuestro destino, sino del futuro del mundo en el que vivimos.

Es verdad que en este mundo la educación realmente ha progresado mucho. La educación en realidad es un sistema para entrenar a nuestro cerebro, a nuestra mente a nivel cerebral, pero aunque vemos grandes avances en la educación, debemos admitir que no es una garantía para que una persona sea más feliz y goce de mayor paz. Por el contrario, a veces es la misma educación la que causa en el ser humano más deseos, más sentimientos de cumplir con ciertas metas, con objetivos, y eso genera una mayor ansiedad en la mente.

Quizás esté equivocado en lo que voy a decir, pero me parece que la educación moderna enfatiza mucho el aspecto del conocimiento, y en ese sentido el conocimiento está más bien dirigido a lo material, a las cosas del mundo externo, descuidando así la generación o la importancia que tienen los valores humanos fundamentales.

Tenemos un cuerpo y es verdad que representa una fuente de felicidad y de satisfacción, pero es bastante claro que toda esa felicidad o satisfacción física, las cosas materiales y el confort, a nivel mental, no tienen un efecto tan directo.

Así como tenemos un cuerpo que nos permite gozar de una satisfacción y felicidad físicas, contamos con una mente que siente, una mente que goza de felicidad o que experimenta otros estados de ánimo. Pero en realidad, cuando investigamos un poco nos damos cuenta de que confiar sólo en las cosas externas para tener paz en nuestra mente, satisfacción o felicidad, no representa ninguna garantía, ya que es posible encontrarnos en las mejores condiciones físicas, pero nuestra mente no refleja tales condiciones materiales favorables.

A menudo una persona se encuentra sana, goza de comodidades, cuenta con una educación de calidad y un entorno familiar muy positivo; es decir, que hay un gran número de condiciones materiales que consideraríamos como importantes para que esa persona se encuentre bien, cómoda, pero a pesar de todo ello, tal vez su mente sufra de soledad intensa.

Esto es algo que podemos ver con frecuencia. Por lo tanto, me parece que debemos prestar atención a la educación, no solamente educarnos para desarrollar el conocimiento, más bien relacionado con lo material y con las cosas externas, sino también educarnos para desarrollar los valores interiores del ser humano, ya que éstos son la base para que nuestra mente goce de una verdadera felicidad y alcance el estado de paz.

La educación en Europa de forma institucional comenzó en la antigüedad, hace más o menos mil años. En aquel entonces los institutos educativos brindaban la educación a las personas, mientras que todo lo relacionado con la ética y los valores internos quedaban en manos de la Iglesia y de la familia.

En nuestros tiempos me parece que la influencia de la Iglesia está declinando y así también la influencia de la familia.

Por lo tanto, en nuestra época moderna al parecer no hay nadie que esté cuidando el desarrollo de los valores internos en el ser humano. Por eso creo que la educación moderna debe dirigirse no solamente al desarrollo del conocimiento a nivel del cerebro, sino también a que la persona pueda desarrollar un corazón cálido, es decir, instrucción y educación para dichos valores internos.

En síntesis, creo que debemos desarrollar la calidez del corazón, es decir, un sentimiento de compasión. Esto es fundamental para todos nosotros como seres humanos. Cuando tenemos como base un sentimiento de compasión, naturalmente nos preocuparemos por la situación de los demás. Tendremos un corazón abierto, una mente más abierta, atentos al bienestar de todos los demás.

Cuando uno siente de esa manera y parte de la base de la compasión, entonces la violencia es algo que no cabe en este esquema, ya que la violencia significa destrucción, la violencia significa eliminación; mientras que el amor y la compasión es construcción.

Así, pues, considero –y no solamente es mi propia creencia, sino la de diversas personas con las que lo he comentado y están de acuerdo– que en este sistema moderno le ponemos más atención a la educación enfocada a la tecnología y la ciencia. Sin embargo, no le damos una atención adecuada a lo que son nuestros valores, nuestros propios valores.

A fin de poder educar, preparar a las generaciones futuras, hay que atender el desarrollo de sus mentes, tanto como el desarrollo de su corazón. Esto debe combinarse.

Podemos ver a algunas personas que son muy inteligentes, con una mente muy clara, pero son personas infelices, llenas de sospechas, de dudas. De igual forma, respecto a la riqueza, hay gente muy rica y puede ser incluso millonaria o billonaria, pero al mismo tiempo vemos que es una persona infeliz.

Esto demuestra que la educación inteligente por sí sola no nos garantiza una vida feliz; tampoco nos la garantiza la economía ni las cuestiones materiales.

A nivel individual, a nivel familiar o a nivel comunidad, o incluso cuando ya somos muy grandes, lo importante es lo que tenemos en el corazón. Eso es esencial.

A nivel individual cualquiera que tenga un sentimiento más compasivo, aun cuando esa persona esté pasando por tribulaciones, por un problema, tendrá la capacidad de estar tranquila.

Cuando se le presenta un problema a la persona que sólo piensa en sí y alberga constantemente pensamientos negativos, que siempre teme que el otro la dañe, pierde de inmediato su armonía, su paz interior, su paz mental y con ello vienen innumerables consecuencias.

Si desean tener una verdadera amistad, uno debe dar la mano primero, tomar la responsabilidad de ser más amigo de esa persona. Si esperan un gesto amistoso del otro y mantienen una actitud hostil, renuente, será muy difícil.

Creo que ya lo saben: cuanto más bondadosos sean ustedes, la familia será más feliz. Aun cuando las condiciones económicas no sean las mejores, aun así, todos en la familia conviven y sonríen, se divierten y confían completamente unos en otros. Puede haber momentos tristes, pero también se pueden compartir fácilmente. Será una familia feliz en todo momento, aun bajo esas condiciones.

Considero que una persona que provenga de ese medio, independientemente al tipo de profesión, tendrá mucho mayor éxito.

A nivel comunidad, esta actitud positiva altruista es de sumo beneficio, y ni se diga en el ámbito nacional o internacional.

Por lo tanto, considero que tener un corazón bondadoso es algo sumamente valioso. Es casi fundamental para una vida feliz.

La inteligencia y el conocimiento quizá nos den una garantía absoluta de una vida exitosa. Es cierto, la educación es muy importante en la actualidad y cada uno de los estudiantes jóvenes que se encuentran aquí debe tener como propósito alcanzar el nivel educativo superior, y cuando ya sean ancianos, con anteojos y caminen como yo, entonces deberán ser grandes profesores, grandes maestros. Pero si su objetivo es obtener una educación superior deben cuidar también su corazón, su bondad interior.

¿Y cómo hacerlo? Miren, si alguien tiene una creencia religiosa, eso está bien, y habrá personas que no estén interesadas en lo absoluto en la religión, pero creo que la base científica, los descubrimientos científicos son buenos para ese tipo de estudiantes; pero de acuerdo con la ciencia, aun cuando uno es un recién nacido, la madre debe contar con paz mental. Éste resulta ser un factor de suma importancia para el pequeño.

Las siguientes semanas del recién nacido representan un período crucial para el crecimiento del cerebro, porque también el contacto físico con el bebé es un factor fundamental. Y obviamente el alimento materno del pecho de la madre resulta de gran importancia.

Existen estudiantes cuyos antecedentes familiares están llenos de afecto. Eso hace que su estudio, su comportamiento, sea mejor. Esos niños finalmente tendrán una mejor oportunidad de ser personas bondadosas, compasivas, en comparación con otras familias que están siempre peleando, divorciadas, en donde el niño se desarrolla bajo un ambiente hostil; un niño que ha sido maltratado o que ha sufrido debido al maltrato tendrá un nivel educativo menor y mayores dificultades en la vida.

Por lo tanto, en nuestra existencia entera, desde el nacimiento hasta la muerte, el afecto es esencial.

Durante una conferencia sobre la salud un científico mostró sus descubrimientos, y mencionó que el hecho de que las per-

sonas que frecuentemente digan: “Yo lo hice, yo todo”, indica que están pensando en sí mismas y que, por lo tanto, ese tipo de personas tiene una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.

En una ocasión me encontraba en la universidad de Wisconsin y supe de experimentos realizados a muchas personas en cuanto a su funcionamiento cerebral. Los resultados mostraron que los individuos que meditaban presentaban márgenes más positivos.

Por lo tanto, desde un punto de vista científico, sobre esas bases podemos generar la convicción de que la meditación favorece al desarrollo de una mejor actitud mental, la cual trae consigo mayor tolerancia, perdón y autodisciplina.

Del mismo modo que discernimos si un producto es útil, es bueno o dañino, y que sabemos qué sirve o no, es necesario contar con una actitud similar con nuestras emociones. Primeramente observar, analizar la serie de emociones que tenemos y luego observar cuáles nos son útiles, benéficas.

¿Qué emoción es dañina y destructiva? Hacemos la distinción y luego trabajamos en cultivar las emociones positivas e intentamos reducir las negativas. Ésa es la forma de entrenar la mente.

No necesariamente tenemos que meditar y cerrar los ojos como un conejo, porque a veces nos quedamos así, sin movernos; no es necesario. No estoy hablando de ese tipo de meditación, sino de utilizar la inteligencia analizando las cosas. Ésa es la forma de entrenar nuestra mente para que transformemos nuestras emociones.

Creo que podemos desarrollar una mejor sociedad, una sociedad más compasiva; ciertamente creo que eso lo podemos hacer, ya lo he mencionado antes. Por otra parte, es seguro que se desarrollarán elementos más positivos y no necesariamente a través de la oración o de la meditación, sino de la experiencia,

de nuestra conciencia. Al contar con más experiencia seremos más humanos.

Así, la educación mental en el futuro nos permitirá enfocar nuestros esfuerzos hacia el desarrollo de una paz interior y el reforzamiento de una familia pacífica y, a través de ella, producir una sociedad menos violenta. Al transformar la familia y hacer que ésta sea más sensible y compasiva, tendremos una sociedad indudablemente más honesta, más compasiva y sensible.

He dicho también que cada profesional debe ser más constructivo. Ésa es la forma de transformar nuestra sociedad, nuestro mundo.

Soy muy optimista.

Tíbet: un legado invaluable

EL PAÍS DE LAS TIERRAS NEVADAS, un sueño espiritual para muchos, un faro que guía al ser humano, un recordatorio de lo que puede alcanzar el ser humano, una propuesta de desarrollo espiritual, integral. En esta selección del discurso que dió su santidad el Dalái Lama ante el Congreso de la Unión de México en 2011, el Premio Nobel de la Paz hace algunas reflexiones sobre el papel de su nación en el mundo, su historia y legado a la humanidad. Destaca su acercamiento esencialmente humano, buscando lo común en sus interlocutores, apuntando a los puentes que unen las distintas culturas y recalcando el tesoro que ha significado la cultura tibetana a lo largo de la historia y el peligro de desaparición al que se enfrenta en este siglo.*

Mental, emocional y físicamente soy un ser humano, al igual que ustedes; somos seres humanos.

Por ello, la respuesta para un futuro mejor es la preocupación por todos y cada uno de nosotros, y por eso siempre ha sido mi creencia promover el valor del ser humano.

Ahora bien, desde otra perspectiva, soy un creyente de una tradición muy rica, pero todas las tradiciones tienen en verdad un gran potencial para la humanidad.

Debido a que tienen la misma base, el mismo mensaje, esto nos permite tener un fundamento para un desarrollo futuro como seres humanos, siempre basados en este sistema.

Por otra parte, también soy tibetano, un pequeño país de nuestro planeta que se encuentra exactamente al otro lado: México está aquí y en las antípodas está el Tíbet. Creo que ahora mi gente duerme profundamente e imagino que algunos incluso están soñando.

Nuestro país tiene una historia muy larga. La civilización tibetana data de más de seis o tal vez ocho mil años; inclusive tenemos algunas rocas con pinturas rupestres de hace más de doce mil años.

Contamos con nuestra propia escritura. Los expertos dicen que la escritura tibetana es una de las más antiguas del mundo.

Creo que nuestro idioma, el tibetano, puede explicar y dar a conocer perfectamente las enseñanzas y el conocimiento del budismo.

Tenemos nuestra propia cultura, nuestro propio legado y patrimonio, y resulta evidente que dicho legado cultural está fuertemente influido por el budismo.

Nuestra cultura viene de hace muchos, muchísimos siglos. Por ahí del siglo VII, el siglo VIII [antes de Cristo].

Hemos seguido el mensaje de Buda cuya esencia es el altruismo, la compasión y de ahí la interdependencia y la solidaridad.

Eventualmente, pienso que la forma de vida tibetana fue cambiando por completo bajo la influencia de estos conceptos.

Por ello, el pueblo tibetano se fue concentrando cada vez más en ciertas áreas de la experiencia humana y le prestó muy poca atención al desarrollo material.

Es por esto que el entorno del Tíbet hasta años recientes fue un medio ambiente intacto, no tocado por la mano del ser humano.

Por otra parte, Tíbet ha sido un lugar amortiguador entre las naciones más pobladas [del mundo]; es un amortiguador, por así llamarlo, porque está en medio de dos países inmensos.

Pienso que el resultado de ese bello entorno, de este ambiente tan pacífico, de una cultura tan pacífica, es que cualquiera puede verlo reflejado en el rostro del tibetano: la paz que tenemos, la amistad que sentimos.

Sin embargo, desde mediados del siglo XX nuestro pueblo ha sido testigo de una situación muy distinta. Esa nueva experiencia, por decirlo en pocas palabras, implica que nuestra antigua

nación, con un legado cultural, un patrimonio cultural único, está muriendo, se enfrenta a la extinción.

Desde el punto de vista de tal legado común, de este ambiente cultural y común, nuestro patrimonio pertenece también al mundo.

Es por eso que me siento profundamente contento y animado al ver a un número cada vez mayor de personas en todo el mundo que muestra su preocupación, su inquietud, empatía y apoyo hacia nuestro pueblo.

Tíbet y China: desafíos y oportunidades

ENFRENTADO A UNA CONVIVENCIA impuesta por el poderío militar y económico de China a raíz de la invasión a su territorio desde 1950 por parte de dicha nación, el pueblo tibetano ha debido luchar por recuperar y mantener su voz, sus costumbres y su cultura ante una creciente oleada de ciudadanos chinos de la etnia han, con el consecuente riesgo de ser asimilado y aculturado. La propuesta de su santidad el Dalái Lama ha sido, por un lado, aceptar esta realidad ineludible, pero por el otro, encontrar la manera de que la República Popular China haga válidos los principios de respeto a la cultura, religión y economía de las distintas regiones autónomas (incluyendo, por supuesto, a la tibetana), ya establecidos en su Constitución. Con un enfoque eminentemente práctico y realista, el Dalái Lama nos habla de la compleja relación entre Tíbet y China, sus retos y oportunidades.*

Lo que buscamos para Tíbet no es la independencia, sino que se cuente con ciertos derechos que, por otra parte, están ya reflejados en la misma Constitución de la República Popular China.

Por ello hoy día contamos en China misma con el apoyo de intelectuales, de artistas, de muchos jóvenes que tienen una mayor conciencia e información de la situación del Tíbet; se han vuelto nuestros simpatizantes y nos apoyan también en la causa.

Es decir, lo que buscamos es algo que ya debería existir en nuestra relación con la República Popular China.

Pensamos que tener conversaciones cara a cara con el gobierno de China es mucho más provechoso, ya que los chinos suelen albergar muchas sospechas, y la mejor manera de evitarlas es mediante negociaciones directas.

Podemos decir que en la historia de China, durante los últimos 50 años, hasta el final de la década de los setenta, en el gobierno de Mao Tse-Tung, lo que prevaleció fue la ideología por sobre cualquier otra cosa. Luego llegó al poder Deng Xiaoping, quien no hizo tanto hincapié en la ideología, sino más bien puso el acento en los aspectos económicos del país.

No fue un cambio que ocurrió simplemente a nivel de decisión partidaria, sino que fue una respuesta a las transformaciones que sucedían en el país en general, en toda la población, como consecuencia de los resultados desastrosos de la Revolución Cultural.

Por ello, con el fin de adecuarse a la nueva realidad, se le dio más importancia al aspecto económico que al ideológico durante la época de Xiaoping. Después vino Jiang Zemin, y con él una mayor apertura o cómo abrir más el abanico del aparato partidario; hasta entonces el partido comunista había sido integrado solamente por el proletariado, y desde su época en adelante se ha abierto más a distintos estratos de la sociedad.

Sin embargo, en la última transición a la cual me refiero, me parece que no hay un gran cambio de política; se trata de una transición que se ha dado sin sobresaltos, pero sin mayores cambios.

Ahora bien, en relación con el problema o el asunto tibetano, independientemente de nuestra historia, yo veo hacia adelante, no hacia el pasado; no sólo yo, sino nosotros, tenemos nuestra visión al futuro. Contamos ya con una dirigencia electa, un liderazgo electo. Hablo de “nosotros”, no de mi persona únicamente.

Por lo tanto, tratamos de encontrar una solución que sea de beneficio mutuo. Por tal motivo, seguimos entablando pláticas con la República Popular China con el fin de llegar a una posible solución.

Según la Constitución de la República Popular China, Tíbet ya goza de un estatus económico, un estatus de autonomía. Ahora bien, esa autonomía debe ser genuina. En los regímenes totalitarios, particularmente en el caso de la República Popular China, como en el de la antigua Unión Soviética, siempre hay una brecha entre lo que se establece en el papel, en letra escrita, y lo que sucede en la realidad. Por lo tanto, hemos tratado de reducir esa brecha.

Lo que la Constitución menciona, pues, se debe instrumentar en los hechos, de manera genuina y sincera.

Generalmente yo defino mi enfoque –o nuestro enfoque–, como el del punto medio, del camino medio, sin pensar que uno saldrá victorioso y el otro derrotado. No se trata de eso, sino de que ambos salgamos beneficiados.

Hay intelectuales chinos, escritores, artistas y también funcionarios que están manifestando su apoyo, que ven esta realidad, que se dan cuenta cada vez más de lo que sucede y tienen un sentido de solidaridad que nos llega y va en aumento.

Eso es muy alentador, nos anima bastante. Y pienso, por lo que está sucediendo en los asuntos tibetanos, que es una cuestión de moral y de justicia.

Donde quiera que voy hablo siempre de los valores humanos, de los valores religiosos, de la armonía; a menos que alguien me pregunte sobre el problema tibetano, nunca lo menciono.

Por lo tanto, estoy seguro de que a la larga, a través de ese contacto directo, personal, podremos llegar a un entendimiento mutuo, y así encontrar también los medios para llegar a un diálogo con un profundo significado, sentido y dirección.

Los muchos rostros de la espiritualidad

EL RIESGO DE ENCERRARNOS EN LA estrecha habitación de nuestras propias creencias religiosas o espirituales y con ello encontrar las diferencias, en lugar de escuchar la voz de lo común en todas ellas, es el mensaje que nos transmite su santidad el Dalái Lama en esta última sección. Con su ya legendaria, lúcida y cálida mente, esta figura indiscutible de la espiritualidad mundial nos invita a acercarnos con humildad, interés y respeto al entendimiento de toda propuesta espiritual, en tanto representa un tesoro que nos enriquece a todos como seres humanos. La cerrazón, por el contrario, nos ha llevado y lleva a enfrentamientos en ocasiones cruentos con los que siguen una creencia distinta. Esta selección pretende ser un bálsamo que pueda curar la ceguera de la intolerancia.*

Considero que es importante conocer lo que comunican las otras religiones, ya que todas ellas tienen un enorme potencial para contribuir al beneficio de los seres humanos. Y al entenderse entre ellas, entonces se forma un mayor respeto y armonía mutuos.

Eso es algo que sucede cada vez más. Las diversas religiones se van conociendo mucho más entre sí. Y a través de ese conocimiento, se sientan las bases para una mayor armonía.

Por eso estoy convencido de que la armonía entre las distintas religiones no sólo es posible, sino que de hecho está ocurriendo.

Si queremos que esta tendencia se profundice es importante celebrar regularmente reuniones entre las distintas tradiciones religiosas a nivel académico, porque gracias a las conversaciones que se establezcan es posible conocer mucho más sobre las teorías de las distintas religiones.

Asimismo, deben darse reuniones, las cuales ya se están celebrando, entre los contemplativos, los practicantes de las distintas tradiciones, porque resulta de gran interés hablar con personas que tienen experiencias profundas de lo que significa la religiosidad y la espiritualidad.

En tercer lugar, resulta muy útil realizar peregrinaciones a lugares sagrados integradas por grupos de distintas tradiciones y visitar los lugares sagrados de alguna religión.

Por último, llevar a cabo eventos ecuménicos interreligiosos, como el que ocurrió en Asís, hace unos años, en el cual estaba representado un gran número de religiones y todos explicaron lo que era su propia tradición religiosa desde una misma plataforma.

Cuando hablamos de la tradición budista tibetana debemos saber que si bien tiene una influencia de la cultura tibetana, en realidad refleja la esencia de las enseñanzas de Buda, así como ocurre en todos los países budistas.

Tenemos el budismo tibetano, pero también el budismo se practica en otros países. Por ejemplo, se practica en Birmania, Tailandia, Sri Lanka. En cada uno de ellos se mantiene la esencia de las enseñanzas de Buda, pero de cierta manera también se refleja la influencia de la cultura de cada lugar y, por lo tanto, se convierte en una forma espiritual que se adecua al pueblo que la está practicando.

Lo mismo ocurre en Tíbet. Está la cultura tibetana y además el budismo, el camino espiritual del budismo. Esto es algo que siempre trato de señalar y que resulta importante separar: qué es la cultura tibetana y cuál es el budismo que se practica en Tíbet.

Naturalmente, el budismo que se practica en Tíbet, como en otros países, fue influenciado por la cultura tibetana; pero no es necesario pertenecer a esa cultura para practicar el budismo en nuestra propia sociedad, de acuerdo con la propia cultura, ya que la esencia del budismo es lo que a fin de cuentas se pone de verdad en práctica.

El hecho de que se esté tomando el tema de la tolerancia como algo de gran relevancia, un valor que realmente debemos cultivar, me parece que es algo muy especial.

En vista de nuestra condición como seres humanos siempre se darán diferencias y desacuerdos, por lo que encontrar un mecanismo para solucionarlos a través de métodos pacíficos resulta algo esencial.

Si podemos solucionar las diferencias en forma adecuada, incluso pueden ser útiles.

En cuanto a la religión, creo que la humanidad necesita una diversidad de religiones. Esto se debe a que existen un gran número de disposiciones mentales distintas, así como condiciones de tiempo o de lugar. Por lo tanto, considero que dada la enorme variedad que existe entre los seres humanos, una sola religión no sería capaz de satisfacerlos. Por ello, resulta de gran utilidad la existencia de muchas religiones.

Cada una de las religiones tiene un aspecto específico o peculiar que las caracteriza. Por ejemplo, para ciertas personas una religión teísta es más eficaz, mientras que para otras quizás una religión no teísta resulta de mayor beneficio.

Como resultado de mis conversaciones con amigos cristianos, comprendo un poco esa tradición, pero me parece que de acuerdo con lo que entiendo del cristianismo, Dios es el Creador y Dios creó esta vida que ahora tenemos. De modo que, bajo ese

esquema existe una gran intimidad entre uno mismo y su propio Creador; tal intimidad crea entonces un campo propicio que puede tener un efecto muy favorable en nosotros.

Cuando uno tiene ese profundo sentimiento de cercanía, tal como la intimidad con Dios, entonces hay más entusiasmo para comunicarse u oír. Así, gracias a esa intimidad, el mensaje que se oye de Dios es amor, es amor a Dios, pero también amor a todos nuestros semejantes, a nuestras hermanas, hermanos y demás. Entonces, cuando eso existe, cuando hay ese sentimiento de amor, éste se transforma en una percepción de todos los demás como una verdadera fraternidad compuesta por hermanas y hermanos. Ese amor y compasión sientan las bases para la tolerancia.

El budismo es una de las religiones no teístas y tenemos una plegaria habitual que representa los cuatro estados inconmensurables de nuestra mente. Esta oración dice:

Que todos los seres sean felices y posean la causa del sufrimiento;

Que todos los seres dejen de sufrir y eliminen la causa del sufrimiento;

Que todos los seres puedan permanecer siempre en un estado de felicidad y bienestar,

Y que todos los seres puedan siempre permanecer en un estado de ecuanimidad,

Libres de una actitud parcial que los acerque a unos y los aleje de otros.

Un practicante del budismo sincero que pone en práctica esta plegaria elimina las bases de todo conflicto.

El problema es que los seguidores de las distintas tradiciones religiosas no somos ni tan serios ni tan sinceros.

Por eso quisiera compartir con ustedes, hermanos y hermanas, que una vez que aceptemos una religión, deberíamos ser serios en practicarla.

Creo que es importante que cada uno de nosotros, seamos creyentes o no, tengamos la responsabilidad moral de promover los valores humanos. Considero que es un punto esencial.

Para lograrlo, las distintas tradiciones religiosas tienen un enorme potencial de promover los valores humanos. Por eso creo que es evidente que todas las tradiciones religiosas tienen la enorme responsabilidad de ayudar a que la humanidad encuentre la paz y de generar más compasión en ella.

No es necesario propagar una creencia religiosa, sino más bien a través de nuestro propio ejemplo, mostrar a los demás que las cualidades humanas fundamentales, como la compasión y la tolerancia, son algo realmente eficaz para lograr nuestra felicidad, ya que encontramos felicidad de esa manera: al mostrársela a los demás.

Eso puede comunicarles además ese tipo de información: saber la importancia que tiene cultivar dichas cualidades humanas fundamentales.

Es un hecho que tanto en el pasado como hoy en día, han existido problemas por las diferencias entre las religiones. Quizá las razones se basen en otras causas, como el dinero, el poder o la política, y a través de esos factores se manipula con la religión para obtener ganancias en esos campos.

Y en el nombre mismo de nuestra propia religión se apela a nuestra emoción. Entonces, al estar relacionada con las emociones, al ser humano se le manipula con mayor facilidad mediante la religión.

Básicamente, hay dos tipos de emociones: una de ellas requiere de un proceso que se basa en el razonamiento.

A través de la meditación, de la reflexión, uno va transformando las emociones y genera este tipo de emociones respaldadas por el razonamiento. Por ejemplo, una intensa compasión, un profundo sentimiento de perdón.

Éstas son emociones positivas que se generan a través de prácticas, todas basadas en el razonamiento.

Dichas emociones son estables y no son propensas a ser manipuladas con facilidad.

Por el contrario, existe otro tipo de emoción, que surge espontáneamente, como podría ser un fuerte apego, odio o celos y demás, la cual quizá surge porque se dan algunas causas circunstanciales. Sin embargo, la forma en que se produce ese tipo de emoción no es a través del entrenamiento, sino que emana de sí misma, de forma súbita. Esas emociones son muy fáciles de manipular.

Cuando tales emociones toman su propia fuerza y se salen de control, no dejan lugar alguno a la razón. Y es por eso que hemos visto en el pasado e incluso ahora que, unidas a un contenido religioso, se vuelven muy destructivas. Eso es algo sumamente desafortunado.

Estos conflictos han ocurrido en muchos lugares: en lugares budistas, cristianos, musulmanes y en muchos otros en nombre de la religión.

Encontraremos siempre gente con mala intención, gente malvada en cualquier comunidad, en todo grupo humano y, por supuesto, también dentro de las religiones existen personas que actúan de esa manera. Sin embargo, no podemos juzgar a toda una tradición o religión por lo que hace un grupo minoritario de gente.

Esto ocurre, por ejemplo, en el budismo. Es posible que exista un grupo de personas malintencionadas que genere problemas, pero no es lógico a partir de esto decir que el budismo es algo malo o negativo. Y lo mismo sucede con el cristianismo o también con el islam.

Aunque haya atentados con bombas y otro tipo de actos destructivos, éstos los lleva a cabo un grupo minoritario dentro de esas tradiciones religiosas, y ello no significa que la tradición religiosa que siguen sea negativa, que exista una falla en ella.

Es importante reconocer que todas las tradiciones espirituales, todas las religiones, a pesar de tener diferencias filosóficas entre sí, llevan el mismo mensaje, todas hablan de la importancia de cultivar dentro de nosotros la compasión, la tolerancia, la autodisciplina, la conciliación, el perdón, así como un sentido de fraternidad, de ser hermanas y hermanos.

Todas las cualidades que implica esta fraternidad son fundamentales para el género humano, y todas las tradiciones religiosas las portan como mensaje común, a pesar de sus diferencias filosóficas.

Ciertas personas tienen la impresión de que existe una especie de choque entre la civilización occidental y el mundo islámico, pero creo que están equivocadas.

En la antigüedad existían algunos casos en que las comunidades se mantenían aisladas unas de otras, y entonces la tradición religiosa que se practicaba en una comunidad carecía de contacto con lo que practicaba otra. Sin embargo, el mundo de hoy es distinto; la comunicación, el turismo y muchos otros factores han hecho que nuestro planeta se vuelva mucho más pequeño.

Por ello, creo que es importante ser más conscientes de los valores de las distintas religiones y encontrar esa base común que todas tienen en cuanto al mensaje que brindan a la humanidad, así como al potencial que tiene cada una de ellas para beneficiarla.

Cuando yo vivía en el Tíbet casi no tenía contacto con otras tradiciones religiosas, pero a partir de 1959, cuando comencé a vivir en la India, mi segundo hogar, empecé a conocer a otras personalidades de distintas religiones y se abrió mi conocimiento con respecto a las distintas tradiciones.

Conocí, por ejemplo, al monje cisterciense Thomas Merton, y gracias a las conversaciones que sostuve con él descubrí la luz interior que existe en la doctrina cristiana, por lo que fui desarrollando un sentido de admiración por ella. Más tarde, a lo largo de los años, me encontré con practicantes genuinos, sinceros, de distintas religiones que me fueron también aportando más información y conocimiento sobre sus distintas tradiciones.

Creo que conocerse entre las distintas religiones tiene una enorme relevancia, y por eso me parecen tan positivos estos actos interreligiosos, en los cuales nos reunimos distintos representantes de las religiones en una misma plataforma y, de esa misma manera, escuchamos lo que cada uno tiene que decir. Es algo que de verdad nos aporta muchísimo para aumentar la conciencia y el conocimiento de los demás.

Conclusiones

SIEMPRE HE CONSIDERADO a todos mis hermanos y mis hermanos como yo. No soy nadie especial. Ustedes son como yo. Por ello los trato como si fueran un amigo que he tratado de hacer mucho. Cuando me reúno con las personas simplemente les veo como amigos de hacer mucho tiempo, y entonces ya no me siento tan nervioso, tan tenso. Entonces les digo “mis amigos”.

Éstas son mis propias experiencias: cuando nuestra mente está abierta, con una actitud más altruista, esto realmente nos brinda fortaleza, un beneficio interno. Esto es en lo que respecta al individuo.

Por otra parte, con una mente más compasiva se gozará de más confianza en uno mismo y eso nos dará fortaleza interna, reducirá nuestros miedos.

La compasión nos permite abrirnos y con una mente más abierta podremos comunicarnos con otros hermanos, con otras hermanas. Si se posee esta actitud, el enemigo también será nuestro amigo.

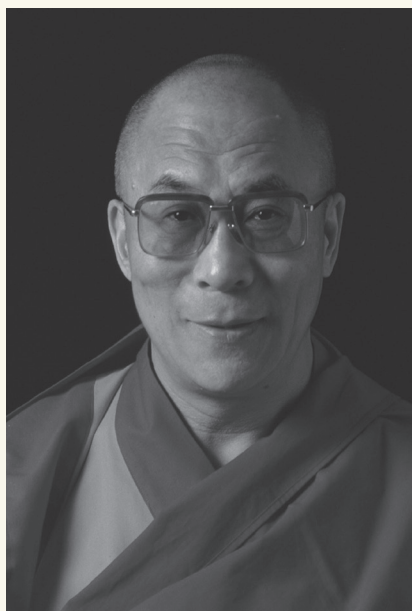
La mayor parte de mi vida ya ha pasado, pero puedo asegurar que lo que resta de ella lo dedicaré tanto como pueda a continuar sirviendo a la humanidad y a todos los seres, a todos los seres sensibles. Esto lo llevaré como un compromiso hasta los últimos días de mi vida.

Este compromiso de servir a los demás es algo que no se aplica sólo a esta vida, sino que se extiende a todas ellas. Ese compromiso que tengo de beneficiar a los demás se expresa en una

estrofa budista [de Shantideva], la cual representa siempre una fuente de inspiración y de fuerza para mí:

Mientras perdure el espacio,
mientras existan seres en él,
que yo también pueda permanecer
y disipar el sufrimiento del mundo
y continuar sirviendo a todos los seres.

El Dalái Lama en sus palabras, de Tenzin Gyatso, se terminó de imprimir en mayo de 2016 en los talleres de Porrúa Print. La edición consta de 1000 ejemplares impresos sobre papel *cultural* de 90 gramos; en su composición se utilizaron tipos Berkeley Oldstyle de 10 y 14 puntos



Tenzin Gyatso

El 14 Dalái Lama, premio Nobel de la Paz en 1989, constituye un punto de referencia indispensable en nuestro tiempo; ha insistido en la lucha no violenta por los derechos de todos los pueblos. La presente antología tiene como propósito difundir una muestra de las enseñanzas que Tenzin Gyatso compartió durante sus diferentes viajes por México.

Se abarcan siete temas de entre los muchos que el Dalái Lama suele abordar; en virtud del enorme peso que estos tópicos representan para la paz, la armonía y el bienestar de la humanidad, se ha dado especial relevancia a dos de ellos: educación para la paz y los muchos rostros de la espiritualidad.



Marco Antonio Karam

Presidente y fundador de Casa Tíbet México A.C. Ha sido profesor investigador de El Colegio de México, la Facultad de Filosofía de la UNAM y del Centro Nacional para la Cultura y las Artes. Maestro y conferencista invitado de numerosas universidades nacionales. Licenciado en Filosofía por la Universidad La Salle y en Estudios Budistas por la Naropa University. A través de diversas instancias, ha organizado las visitas del Dalái Lama a México.