

## EL LIDER BUDISTA EN ARGENTINA

Más de diez mil personas asistieron a sus conferencias, en las que abogó por la paz y la unidad

# “Todas las religiones tienen un mismo mensaje”, aseguró el Dalai Lama

■ ■ Es la cuarta visita del guía espiritual de los tibetanos. Llamado a los jóvenes por un mundo mejor

■ ■ Convocó a desarrollar el interés por el bienestar ajeno y reducir el egocentrismo

Un silencio profundo invadió la sala del hotel Four Seasons, en Buenos Aires. Con paso lento, pero firme, el XIV Dalai Lama atravesó las puertas donde se desarrolló la conferencia de prensa, el pasado martes. Instantáneamente, flashes y aplausos de admiración invadieron el lugar y enseguida, él, maestro de maestros, pidió que cesara la calurosa bienvenida y los periodistas se sentaran.

Con una humildad evidente y el buen humor que lo caracteriza, rompió el hielo: “Tengo principalmente dos compromisos. El primero, como uno más de los siete mil millones de seres humanos en el planeta, es el de la promoción de los valores humanos fundamentales, para lograr una vida más feliz y más pacífica. El segundo, soy un monje budista, y como tal, aprecio a todas las religiones. Creo que todas tienen un mismo mensaje de amor, compasión, tolerancia, y por ello tienen que estar unidas, eso va a contribuir a la salud del planeta y mejorar la vida de todos. Por eso mi segundo compromiso es lograr la armonía entre todas las religiones”.

Personaje histórico de la humanidad, premio Nobel de la paz 1989, líder espiritual y temporal del Tíbet, este hombre de 76 años continúa sus viajes por el mundo llevando un mensaje pacifista que trasciende su principal causa: pedir por la liberación de su país, del que debió exiliarse en 1959 cuando la invasión china —que tuvo lugar en 1950—, se volvió intolerable. Así fue que emigró a Dharamsala, en el norte de la India, donde recibió asilo político y desde ese entonces está fijada su residencia y la de miles de compatriotas, además del Gobierno tibetano en el exilio. En su breve visita a Buenos Aires



El Dalai en la rueda de prensa que ofreció en un hotel porteño.

—la cuarta luego de las de 1992, 1999 y 2006—, no dejó de mencionar el anuncio que hizo en marzo de este año: la delegación de la responsabilidad política al actual Primer Ministro del exilio tibetano, Lobsang Sangay, elegido democráticamente. No obstante, continúa siendo el líder espiritual de su pueblo y de millones de personas en el mun-

“

Tenemos que desarrollar el interés por el bienestar ajeno. Somos seres sociales. Dependemos de los demás para nuestro bienestar: necesitamos amistad, confianza. Si me preocupo por el bienestar ajeno, siento las bases para vivir mejor”

do que adhieren a su mensaje de paz y sus enseñanzas milenarias, basadas en el budismo.

“En la vida actual, inmersa en todo tipo de actividades, stress y ansiedad, una práctica espiritual que consista en retirarse y pasarse años en aislamiento, es imposible. Pero si incorporamos una conducta que refleje que somos honestos, verdaderos,

transparentes, naturalmente cuando empezamos a actuar de esa manera, eso ayuda a nivel físico”, explicó en alusión a cómo practicar la espiritualidad cotidiana, en un mundo que parece arrastrarnos en su vorágine. A su lado, asentía con una sonrisa una visita ilustre a la conferencia de prensa, el premio Nobel de la paz argentino Adolfo Pérez Esquivel.

**Un mensaje a los jóvenes.** Horas más tarde, Juan Carr, de Red Solidaria, daba la bienvenida a la primera charla al público, que tuvo lugar en el teatro Coliseo porteño. Una vez más, sonrisa y extrema sencillez de por medio, saludó al auditorio de jóvenes que habían ido a escuchar sus palabras.

“La generación del siglo XX a la que pertenezco causó mucho mal, guerras, gran violencia. Pero se está despidiendo, y la responsabilidad está en la juventud. Recién pasaron once años de este siglo, quedan otros 89 para lograr el cambio”, dijo a la multitudinaria asistencia.

“Simplemente desear que haya paz no es efectivo. Hay que cambiar la visión centrada en el propio interés por la visión holística y fomentar el diálogo”, continuó, al tiempo que pidió por la desmilitarización y la valorización de la firme creencia de que el mundo, es cada vez más interdependiente, más global: “Los límites entre los países ya no tie-

nen mucho sentido, el mundo es una única y misma unidad, entender esto lleva a la paz”.

Se despidió instando a los jóvenes a la acción y a desarrollar el interés por el bienestar ajeno para vivir mejor. “Tienen la fuerza de ser muchos, de la verdad, la posibilidad de construir una humanidad mejor y que también cuide al medio ambiente.

“

El budismo tiene que ver con el conocimiento de la realidad, externa e interna. La interna es la principal: hay que tomar la mente como base de nuestro trabajo, entender que la causa del sufrimiento son las emociones destructivas”

¿Quién va a producir las mejoras? Sólo el propio individuo. Si puede influenciar a su familia, y esa familia a otras diez, y esas diez a su comunidad, y esa comunidad al mundo... Quizá en unas décadas podamos ver buenos resultados”, subrayó.

Un día después, el miércoles pasado la cita fue en el Luna Park: dos conferencias atraje-

## Psicoterapia zen

“El budismo es una psicoterapia, una filosofía, una ética y una religión no teística, con una mirada pacífica, estrategias y técnicas, siempre tendientes a reducir el sufrimiento humano”, afirma Jorge Luis Rovner, presidente de la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen y creador de esta nueva mirada terapéutica, con base en la filosofía budista. “La psicoterapia zen es una práctica profesional con fundamentos filosóficos y éticos del budismo”, señala Rovner, reconocido psiquiatra y psicoterapeuta, y practicante budista desde hace 26 años. Su técnica aporta un enfoque psicoterapéutico basado en valores sostenidos por el Dalai Lama.

ron a más de diez mil personas. “Encontrando la felicidad en tiempos difíciles”, era el atractivo título de la charla de la mañana, que se centró en cómo desarrollar introspectivamente cualidades humanas fundamentales como el amor, la compasión, la paciencia, la empatía y el contentamiento, para transformar actitudes y hallar paz y bienestar en un mundo que progresa en lo material, pero aún así no brinda la felicidad por esa vía.

Después del mediodía abordó “El entrenamiento de la mente en siete puntos”, exposición que se basó en la explicación del texto del siglo XII compuesto por Geshe Chaykawa. A través del entrenamiento de la mente, la meditación, el aprendizaje espiritual y el desarrollo de la compasión, se puede lograr el bienestar propio y favorecer al entorno. “Considero que la religión es una cuestión individual, por eso promuevo una ética secular y universal”, afirmó en Dalai, invitando a todos a poner en práctica sus enseñanzas, sean o no budistas.

“Es importante cultivar dentro de nosotros un corazón compasivo y cálido, son cualidades fundamentales para ser más felices y pacíficos, a su vez para construir una familia sobre esos valores y que eso se transforme en una comunidad entera”, insistió el Dalai Lama en la última conferencia que dio en el país antes de partir a Brasil.