



La visita del Dalai Lama a Barcelona

per Natàlia Barenys

El XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, és el guia espiritual del poble tibetà. Nascut el 1935 a la província tibetana d'Amdo, actualment viu a Dharamsala, a l'Índia. El 1989 obtingué el Premi Nobel de la Pau, com a compensació al seu esforç per trobar una solució pacífica a l'opressió que sofreix el seu país per part de la Xina. Des de 1996 imparteix conferències a Occident, a fi de transmetre al màxim nombre de persones el seu missatge. Convidat per la Fundació Casa del Tíbet de Barcelona, el Dalai Lama va fer una conferència al Palau Sant Jordi, el dia 10 de setembre, amb el títol de «L'art de la felicitat». Hi van assistir més de deu mil persones.

Abans d'iniciar la xerrada, es va oferir als assistents un concert de l'Escolania de Montserrat. També Maria del Mar Bonet va interpretar un fragment del «Cant de la Sibil·la», tema litúrgic cantat sovint a les esglésies de Mallorca, i finalment la Comunitat Tibetana de Catalunya va interpretar cants budistes. El Dalai Lama va agrair a tots les seves actuacions, i també va fer referència a un monjo catòlic amic seu, el pare Abili Girbau, que s'havia retirat com a eremita a la muntanya de Montserrat. Els cinc anys que hi havia passat meditant sobre la compassió van servir d'exemple al Dalai Lama per a parlar de l'harmonia

que ha de regnar entre les diferents religions. Amb concepcions filosòfiques diverses, va dir, totes les religions tenen el mateix missatge de compassió i amor.

El budisme parteix d'un enfocament realista per obtenir la pau mental, per això no mostra cap interès pels poders guaridors o els miracles. Un cop aclarit aquest punt, el Dalai Lama va definir la felicitat com el principal propòsit de la nostra vida. De manera molt pràctica, perquè el seu discurs està basat en la pròpia experiència, va explicar de quina manera podem aconseguir, o incrementar, la felicitat en les nostres vides.

En primer lloc, és necessària l'esperança. Només amb una actitud positiva envers el que ha de venir ja es pot ser una mica més feliç. En aquest sentit, les persones que han perdut l'esperança estan negant la seva vida, i en el fons tenen ganes de morir, fins al punt que una actitud pessimista escurça realment la vida, si no és que acaba en el suïcidi.

La naturalesa es regeix per una llei fonamental, que diu que tots i cada un dels éssers sensibles, en tenir consciència de si mateixos i, a la vegada, en major o menor grau, tenir consciència de dolor i de plaer, generalment busquen la felicitat i no desitgen el sofriment. Per tant, tots els éssers sensibles tenen dret de ser feliços.

En una altra visita, el Dalai Lama amb Fèlix Martí.

Ara bé, què entenem per satisfacció i felicitat, i què entenem per sofriment i dolor? Cal distingir dos àmbits pel que fa a això: El primer, comú tant als homes com als animals, és el plaer en el terreny dels sentits. El segon, és on rau la diferència amb els animals: l'àmbit de la ment. Els homes tenim intel·ligència, i aquesta ens permet recordar el passat, per mitjà de la memòria, i projectar-nos cap al futur, per mitjà de la imaginació. La intel·ligència, que en si mateixa pot ser font de creativitat i de coses positives, és també la font del nostre sofriment. La intel·ligència (s'entén, el pensament o l'intel·lecte) és la causa de l'odi, la còlera, la por, la frustració i el dubte; genera aferrament als objectes (en el sentit d'objectes mentals, reflex de coses, persones, idees, emocions), i provoca el desig de tenir cada vegada més, cosa que, al seu torn, provoca més frustració i més sofriment.

Per aquest motiu, el Dalai Lama va insistir que l'actitud mental és més important que les condicions externes. Tots hem pogut comprovar que quan ens trobem deprimits o estem inquiets per alguna cosa, per més ben acompanyats que estiguem, per més agradable que sigui l'entorn, no som capaços d'advertir-ho, ni de fruir-ne. I, viceversa, si la nostra ment està en pau, per més precàries o adverses que siguin les condicions, això no ens alterarà.

La satisfacció dels sentits és una qüestió d'immediatesa, sentim plaer tan bon punt satisfem el desig. Per aquest motiu, obtenir satisfaccions en aquest pla es converteix en una urgència. Així, l'aliment, la malaltia, o la pobresa, són mancances que l'home busca satisfer de manera primària. Aquest confort físic és el que la ciència s'ha preocupat de resoldre, i per aquest motiu podem dir que el desenvolupament material ha proporcionat un cert grau de felicitat, per bé que hi ha moltes parts del món on això encara no és així.

Ara bé, en haver desenvolupat exclusivament aquesta part del benestar, la humanitat ha entrat en una crisi en l'àmbit mental. Ens trobem que els problemes mentals no es poden resoldre amb la ciència o la medicina. Així doncs, quines són les mesures que podem aplicar al sofriment de la ment?

De la mateixa manera que en física hom aplica a determinada malaltia la seva força contrària, per tal de contrarestar-la, en l'àmbit de la ment es pot seguir el mateix procediment. A l'evidència que, enfront del fred, cal incrementar la calor, Buda proposava el següent: «Amb amabilitat supera la ira. Amb generositat supera la mesquinesa, amb la veritat supera la decepció», és a dir, busquem en cada emoció negativa que sorgeixi el seu oposat positiu.

Aquestes forces oposades són les que permeten el canvi. Davant un estat mental d'odi, cal trobar l'emoció oposada, i quan la trobem, augmentar-la. Com fer-ho?

En primer lloc, cal una creença adequada, és a dir, sorgida del raonament, i no de la fe cega. Per a això cal un entrenament mental. Una major consciència de la realitat pot fer-nos canviar la nostra actitud envers l'objecte. Si estudiem la realitat, ens adonem que qualsevol fenomen és fruit d'un gran nombre de causes i condicions, tant en l'àmbit físic, com en el mental. Així, per exemple, tot el que passa avui és conseqüència del que va passar ahir. Si volem ser realistes, hem de conèixer les causes i condicions de manera àmplia. És el que el Dalai Lama anomena l'enfocament holístic. D'aquesta manera, si volem ser més feliços i sofrir menys, hem d'afavorir les causes i condicions que afavoreixin la felicitat, tant en l'àmbit físic, com en el mental. És de pura lògica.

Podem observar com les emocions negatives no solament destrueixen la pau mental, sinó també la salut física; i, en canvi, com les emocions de compassió, amor i benvolença porten pau mental i promouen la salut del cos. Com a conseqüència d'aquest raonament, el Dalai Lama atribueix a les mares un gran paper en la societat, perquè, en donar amor als fills, planten dintre seu la llavor que farà que de grans sàpiguen estimar. És una qüestió biològica. L'afecte, la calor humana, és bàsic per a sobreviure. I aquest valor humà no prové de la creença religiosa, està més enllà de la religió. Tots nosaltres tenim el potencial per a desenvolupar l'altruisme i la preocupació pels altres, per la senzillera raó que tots provenim de la preocupació de la nostra mare per nosaltres.

L'afecte comporta confiança, compassió, una atmosfera positiva i que, siguem on siguem, estiguem sempre envoltats d'amics. Per contra, l'odi o el rebuig comporten por, lletjor als rostres, malaltia i sofriment, per més diners que tinguem. Els enemics no cauen del cel. Els enemics no han existit des del principi del temps. Els enemics només els generen la sospita, la desconfiança i la gelosia.

Per acabar la seva conferència, el Dalai Lama va proposar als assistents que si creien que el que acabava de dir tenia sentit, que es dediquessin a investigar per si mateixos.

S'obrí aleshores un torn de preguntes. En ser preguntat per l'existència de Déu, el Dalai Lama hagué d'explicar que, atès que el budisme no és una religió teista, ell no era la persona indicada per a respondre aquella pregunta. Va puntualitzar, però, que les religions teistes s'originen en la idea de Déu, per acabar en l'ésser humà; mentre que les no teistes, com el budisme, s'originen en l'ésser humà, per acabar en l'ésser humà convertit

en Buda. És per això que el budisme apel·la a la intel·ligència humana.

La segona qüestió demanava per la relació entre el budisme i la ciència. Explicà que si bé la ciència investiga en el camp de la física (amb aparells i instruments, com a mitjà), i el budisme en el de la ment (amb la meditació i la lògica, com a mitjà), tots dos utilitzen formes d'investigació similars. Sovint hi ha contactes entre ambdós àmbits, perquè es beneficien mútuament de les seves descobertes.

La tercera pregunta es va referir a la situació mundial arran de l'11 de setembre, i el Dalai Lama va advertir que els governs i líders polítics haurien de tenir una visió holística, i ser capaços de comprendre totes les causes i condicions dels problemes. No s'ha de voler liquidar un problema com si fos un bolet aïllat i sorgit del no-res (per exemple, el terrorisme), ja que amb tota seguretat és un símptoma de moltes altres coses. De tota manera, amb l'optimisme que ell mateix preconitza, va comparar la situació de la primera i la segona guerres mundials, en què els ciutadans eren favorables a la guerra, amb el moment actual, en què molta gent està farta de la violència i és favorable al desarmament mundial. Si el segle XX ha estat el segle de la sang, el segle XXI ha de ser el segle del diàleg, va dir. Al final, però, és responsabilitat de cadascú, és un tema individual. És des del nostre interior, que podem començar a canviar les coses a l'exterior, al nostre entorn, al món sencer. La iniciativa ha de procedir de l'individu. La revolució s'ha de realitzar a dins de cadascú, no al camp de batalla.

A l'últim, li van demanar per la situació del poble tibetà. Conscient de la similitud amb el problema de Catalunya, va assenyalar que aquí estem en una democràcia i que, per tant, comparats amb el Tíbet, som afortunats. Després de dir que més d'un milió de tibetans han mort de manera prematura, assassinats o per la fam; que més de sis mil monestirs i temples han estat destruïts, i que més de dos-cents mil monjos han desaparegut, va donar prova de la benvolença envers la Xina, de la qual va dir que és un poble pràctic i treballador, característiques que ell admira; i que recentment va percebent un canvi d'actitud entre els xinesos respecte a la cultura i la religió tibetanes, la qual cosa dóna motius per a l'esperança. Va puntualitzar que els tibetans no demanen la separació de la Xina, per bé que sí que pretenen una autonomia significativa dins de la Constitució xinesa.

L'acte es va cloure amb unes paraules del monjo tibetà Thubten Wangchen, responsable de la vinguda del Dalai Lama a Barcelona, que l'animà a tornar en un futur pròxim.