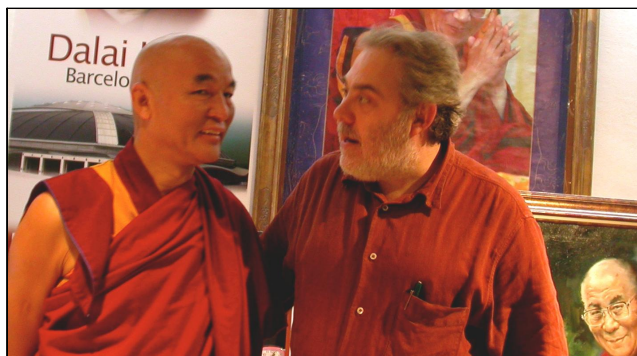


ENTREVISTA DEL MES

LAMA:

Ben Thubten Wangchen



Podríamos decir que el señor Ben Thubten Wangchen es el representante del Dalai Lama en nuestro país. El señor Ben Thubten Wangchen nació en el año 1954 en el Tíbet, en un pueblo llamado Kirong, que quiere decir *pueblo de beatitud*. Tiene un currículum vitae impresionante. A los cinco años, en 1959, se vio obligado a abandonar su país, dadas las circunstancias de invasión militar, y tuvo que exiliarse junto con su familia, dejando atrás personas muy queridas, alguna de ellas fallecidas, como su propia madre. En la India, estudió en una escuela para refugiados tibetanos y posteriormente, a los 16 años, entró en un monasterio donde conoció, a su santidad el Dalai Lama, en Daramlhasa, India. Allí estudió durante 11 años la doctrina budista. En el año 1981 vino a España por cuestiones de trabajo. En 1994 creó la Fundación *Casa del Tíbet*, por consejo e indicación de su Santidad, el actual 14 Dalai Lama, que la inauguró y de la cual es presidente de honor. El señor Ben Thubten Wangchen es el director de dicha Fundación

Emili Gómez Casanovas. *Siguiendo con la serie de entrevistas de la Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica, hoy tenemos el placer de entrevistar al señor Ben Thubten Wangchen. Nos recibe muy amablemente en la Fundación Casa del Tíbet. Intuimos una vida muy azarosa e intensa. Por favor señor Ben Thubten Wangchen, hablar del Tíbet y del budismo creo que es inseparable, al menos desde nuestro humilde conocimiento. Pienso que es importante la*

función de su Fundación, de dar a conocer cómo está la situación en el Tíbet en estos momentos y si quiere históricamente... para que nuestros lectores y oyentes puedan hacerse una idea.

Ben Thubten Wangchen. Bien, gracias por vuestro interés en entrevistarme. Soy un monje budista del Tíbet que vive en Catalunya, en Barcelona, desde hace años e integrado en la cultura y las vivencias de Catalunya, España y del

Tíbet que esta lejos de aquí. Hace más de cuarenta años que los chinos invadieron el Tíbet independiente. Hemos perdido nuestro país. La situación actual es muy complicada todavía. Por otro lado los catalanes, no necesitan que les expliquen mucho del sufrimiento del Tíbet con los chinos, porque los catalanes entienden fácilmente cual es la situación de la invasión. Y por otro lado, aunque hemos perdido nuestro país como independiente, el Tíbet está mejor y más vivo en el exterior que dentro del Tíbet mismo. Somos seis millones de tibetanos, como los catalanes. Hay ocho millones de chinos en el Tíbet; más que tibetanos. Entonces ahora ya es peligroso porque los tibetanos se han convertido en una minoría en nuestro propio país. Pero, tenemos mucho ánimo y esperanza. Mientras el Dalai Lama esté vivo, nuestra cultura, nuestro arte, nuestra lengua tibetana, nuestra filosofía budista... no van a desaparecer, no van a morir. Cada vez esta llegando más a Occidente. Mi propósito principal es la *Fundación Casa Tíbet* para dar a conocer, y promocionar una cultura bastante rica, una cultura humana, una cultura de paz, y la filosofía budista también; no a la violencia, dar paz interior e intentar trabajar. Hoy

precisamente esta entrevista es como con los pacientes del hospital que tienen enfermedades físicas; entonces todas estas personas que son oyentes, aunque estén mal físicamente o estén bien físicamente o mentalmente. En realidad todos somos iguales. ¿Quién está bien de salud? **Nunca tenemos el 100% seguro de que esto durará para toda la vida. Nos puede tocar, el año que viene, un tipo de enfermedad. Lo importante es que quien haya cogido una enfermedad no se deprima, o pensar mal, o tristemente, porque esto ya le ha tocado y mejor antes que más tarde. En el momento hay que buscar remedios, soluciones. Nos ponemos en buenas manos; de los médicos de un hospital, etc.**

EGC. *En una dedicatoria de su santidad el Dalai Lama, en la inauguración de esta Fundación, dice: “La cultura tibetana es una de las herencias culturales antiguas más ricas del mundo, basada fundamentalmente en el amor, la compasión, la no violencia, la preservación de la misma y la perpetuación, no solo beneficia al Tíbet sino al resto del mundo”. ¿Que es el budismo?*

Btw. Bien, el budismo puede considerarse una religión. Hay grandes religiones en el mundo y la budista es una de ellas, sin duda. ¿Pero el budismo es sólo una religión? No, el budismo es más que un religión, es una filosofía de la vida, cómo vivir actualmente, cómo pensar día por día, y cómo actuar tu físicamente, verbalmente, hacia los demás de una manera positiva. Y tu mismo has de trabajar un poco interiormente, tienes que conocerte mejor a ti mismo. Porque sino, en siglo XXI, nosotros vivimos muy superficialmente, todo el mundo mira el exterior: edificios, coches, supermercados, vestidos con marca, solo miramos fuera. Cada vez hay menos gente que mira su propio interior. Por este lado, falta equilibrio del cuerpo con la mente y de lo exterior con lo interior. El mundo tiene más cosas, el mundo tiene más preocupaciones, mas competitividad, más angustias, más nervios, más tristeza, más... ataques de corazón. Esto es porque no hay equilibrio interior. Por esto el budismo enseña a ser buena persona: vivir día por día, estar contento, hacer el bien, tener bondad hacia los demás y no hacer daño a nadie, vivir bien tu mismo para beneficiarte a ti mismo y beneficiar a los demás. Buda nos dice

que aprendas: **abre tu mente y vive contigo mismo, desarrolla tu conocimiento, ten más sabiduría, más compasión hacia los demás y con esto es suficiente.**“

Egc. O sea que en esencia el budismo, en realidad sería una forma de sentir, de pensar y de la búsqueda de un equilibrio entre nuestro interior y nuestro mundo en el cual vivimos. ¿Cierto?

Btw. Si, si.

Egc. Recientemente, en el primer Congreso Internacional de Conflictología y Paz, usted dijo textualmente: *“El mundo en general es muy bonito pero lamentablemente hay muchos conflictos, mucho sufrimiento... ...solo es posible conseguirlo cuando comenzamos por uno mismo, por ser feliz y poder vivir en armonía con su pareja, su familia y su entorno”*. Señor Ben Thubten Wangchen ¿Qué es ser feliz?

Btw. Ser feliz quiere decir, intentar vivir y actuar correctamente, tolerar más y aceptar la situación real cada día. Esto se consigue a través de

la paz y la tranquilidad. Así se puede conseguir felicidad. La felicidad no es algo exterior, sino algo interior, la felicidad no se vende ni en el Corte Inglés, ni en ninguna fábrica industrial, no hay una fábrica de felicidad, ni la medicina hace la felicidad. La felicidad es algo que cada uno de nosotros, aunque seamos religiosos, políticos, negociantes, gente normal... puede conseguir. Hablar de la felicidad es fácil, pero ser feliz, tener felicidad no es tan fácil; lleva su tiempo, inspiración, buena motivación, buen corazón... Todo eso lleva hacia la felicidad.

Egc. *¿Como entendería el budismo, como interpretaría desde esta perspectiva, el hecho de enfermar, la enfermedad? ¿Que puede aportar el budismo, o como lo viven, mejor dicho, ustedes? ¿Cómo lo entienden desde su perspectiva?*

Tbw. Por un lado, la enfermedad es triste de verdad, pero hay muchos niveles de enfermedad, muchos niveles en el sentido de que algunas enfermedades no son graves, algunas son bastante graves, otras muy graves. Por supuesto que nadie quiere experimentar tan grave sufrimiento de dolor, porque es pena. Pero aunque no deseemos la enfermedad, esta es

natural, viene y cada persona coge uno u otro tipo de enfermedad: física, mental... Mucha gente está afectada mentalmente. El budismo habla de Karmas. Todo este sufrimiento o dolor, tiene una causa y esto uno tiene que saberlo: qué ha hecho, qué ha comido. Muchas enfermedades vienen a través de nuestros engaños mentales, negatividades: odio, celos... parece que no, pero poco a poco el tiempo va bloqueando tus energías físicamente. Bultos y tumores salen aquí y allá, porque no fluye la energía, el aire, los canales bloqueados. Esto, produce muchos tipos de enfermedades crónicas, enfermedades de diferentes formas. **Todo el sufrimiento, el dolor y las enfermedades tienen una causa, un origen, lo que entendemos en el budismo como Karma; la acción que has hecho antes,** entonces a uno le toca, no como un castigo, pero está ahí. Según uno ha hecho algo antes le toca experimentar: una hermana esta bien, otra hermana esta mal, un hermano es muy listo y buena persona, otro hermano puede ser muy agresivo y celoso... aunque genéticamente tengan el mismo padre, y la misma madre, son diferentes, cada uno tiene diferentes experimentaciones

en su vida (éxitos, fracasos, buena o mala salud...); todo depende del karma. Entender el karma es un poco complicado. Si tú has hecho un buen karma, una buena acción, tendrás felicidad. Un mal karma implica una consecuencia negativa. Esto irá produciendo diferentes complicaciones, enfermedades por ejemplo, pero no tenemos que deprimirnos, y no tenemos que estar tan tristes, porque los problemas, el dolor... todo puede superarse con tiempo. Si buscamos una solución, encontraremos una solución, si no buscas nada, nunca la encontrarás. Entonces el ánimo es muy importante, aunque haya enfermedad, aún teniendo dolor. Entonces puedes decir: "Por un lado estas triste, por otro lado, siempre psicológicamente bien: estoy mal pero menos mal que me caí hoy y no más tarde. De mayor hubiera sido peor, entonces tendría un doble problema. Ahora estoy bien, soy bastante joven, entonces yo voy a buscar una solución, lo antes posible voy a buscar al mejor doctor, hospital, la mejor medicina y quiero vivir bien, quiero salir de este problema. Entonces, en vez de deprimirse, animarse...

Egc. *Esto es lo que de alguna manera se podría denominar principio de*

reciprocidad, es decir, tanto como yo te cuido, de alguna manera me vas a cuidar. También por otro lado, si le he entendido bien, el budismo cree que, a pesar de que hay principios biológicos, genéticos en el origen de la enfermedad, los aspectos de la relación con uno mismo, con su entorno, también incidirán en la misma. ¿Qué importancia dan ustedes a la relación con el entorno cuando una persona enferma; es decir, con los hijos, la esposa, los padres...?

Btw. Todos tenemos familia, amigos... pero también tenemos enemigos. No queremos ningún enemigo, pero todo el mundo tiene uno u otro enemigo, aunque un enemigo sobra, no lo necesitamos de verdad. Si tenemos amigos, familiares, mujer, marido... si alguien cae en el dolor, el problema o el sufrimiento, nuestra responsabilidad es la de apoyar moralmente, físicamente y mentalmente, a partir de un fuerte deseo de que su dolor sea menos, que su sufrimiento, su enfermedad... mejore. Primero es tu directa conexión con tu mujer, con tus hijos, que están muriendo, que tienen enfermedades graves, tú tienes que sentir un deseo fuerte para que se recuperen. Al mismo tiempo, si tú puedes, ten compasión, un deseo fuerte hacia tu alrededor, aunque tú no los

conozcas. Tú sientes el dolor, el sufrimiento, entonces tu compasión hacia todos también es buena. Es gracias a esta fuerza de compasión, que incluso puedes curar más a tus cercanos. En Occidente pasa también. Si tú estás bien de salud hay muy buenas relaciones entre parejas, pero cuando hay un pequeño problema, en vez de ayudar, enseguida se quieren divorciar, buscan una solución separándose. Ser humano es casarse vivir juntos los momentos agradables, los momentos desagradables, los problemas. Si la mujer tiene problemas, el marido tiene que poner su energía para solucionarlos y mejorar a su mujer. Si el marido está enfermo, o con sufrimiento, tiene un problema o hay complicaciones, la mujer tiene que apoyar al marido. Los momentos buenos se viven juntos y los momentos malos también. Si puedes hacer esto, tu pareja será ideal. Pero en Occidente todo va tan fácil, apretando un botón se quiere recibir todo, tan fácil ahora económicamente, y tecnológicamente que por eso la gente pierde la paciencia, la gente no puede aguantar: Una semana bien, un mes bien, después se cansa, después piensa otra cosa, y

después se separa y hace sufrir a su pareja, y todo eso aunque hayas vivido muchos años juntos.

El sufrimiento, por un lado es muy natural. Todos los que hemos nacido en este mundo tenemos diferentes tipos de sufrimiento. En el momento de nacer también hemos sufrido, llorando cuando salimos de nuestra madre. Ningún niño sonríe ni canta al nacer. El comienzo de la vida es con sufrimiento. Después dos meses, tres meses, un año... gritando, llorando. Cuando el bebé tiene hambre llora. Al niño nadie le enseñó a quejarse y llorar, lo hace automáticamente, esto es una impresión de vidas pasadas. En el budismo hablamos como hemos nacido y vivido muchas vidas, por eso el niño desde pequeño sabe llorar, enfadarse, envidiar, eso es natural. La madre da protección al niño, aunque tiene mucho dolor al dar a luz, olvida su dolor y piensa si su hijo o hija ha nacido bien o mal. Por la noche la madre tiene sueño, el niño llora y la madre renuncia a su sueño para cuidar al niño. Si tiene frío, ella se quita su yérsey, su chaqueta y se la pone al hijo, si tiene hambre le da leche, la comida... y así, así, así.

Nadie quiere enfermar, pero la enfermedad llega y llega el sufrimiento. Al final, sufrimiento ¿de que? Sufrimiento de la muerte, esto es más grave.

Aunque seas el dueño de El Corte Inglés, cuando llega la muerte tienes que dejar El Corte Inglés e irte, aunque seas dueño o presidente de La Caixa, tienes que dejar todos los números a La Caixa y salir ti mismo. Aunque alguien tenga seguridad social privada, la libreta de La Caixa o tarjeta oro, visa... todos tienen que dejar, nadie puede escapar de la muerte. La muerte es muy importante, por lo tanto también lo es vivir bien y morir dignamente; morir con calma, morir con paz. Esto, los médicos y los enfermos, lo tienen que aprender. La muerte es segura, tarde o temprano, 100% seguro que llega. En el momento en que llega la muerte la gente se asusta, se angustia, tiene miedo de la muerte. Morir resulta un poco triste. Debemos morir con calma, con paz, con pensamiento y sensación de Buda Dios; despedir este mundo, el alma o el espíritu que salga del cuerpo con más luz, con más ambiente armónico. Entonces la vida futura será mucho mejor.

La enfermedad, por lo que podríamos concluir, es fundamental, al margen del cuidado técnico médico, de la medicina o de los aspectos que queramos valorar. Es fundamental, por lo que veo y por lo que usted entiende, el cuidado afectivo; el amor y la recepción. Permítame que le lea una nota de un

texto del Dalai Lama que dice: **“Si uno esta enfermo y esta siendo tratado por un médico que demuestra un sentimiento humano, uno se siente cómodo y el deseo del doctor, de dar mejor atención es en si mismo curativo, independientemente del grado de habilidad técnica que este tenga”.**

Egc. *Es decir, que tenemos que usar conocimiento, los procedimientos técnicos, pero, por lo que entiendo, el calor afectivo del propio técnico en salud, veo que ustedes lo referencian como fundamental.*

Btw. Sí, sí, esto es el ánimo y el buen corazón. Si el médico recibe con mucho cariño al paciente, parece que el paciente se puede curar mejor y más rápidamente. Las pastillas tienen fuerza, potencia de curar enfermedades, pero si atiende un doctor con muy mal genio, un doctor sin compasión, aunque el paciente reciba las pastillas, la enfermedad se cura más lentamente. Con un buen doctor y una buena relación con el paciente, en la que el enfermo tenga fe en su doctor, cualquier palabra cariñosa que reciba del doctor, psicológicamente, al paciente le irá mejor, estará más contento. Tú puedes

dar consejos, prescribir un tipo de medicamento y aquella paciente que está a gusto con el doctor, tendrá más fe hacia la medicina. La medicina y el doctor, juntos, podrán curar más. Sin el medicamento, el mejor doctor no va a curar nadie y el medicamento solo, sin un buen doctor, puede ser equivocado. La sabiduría y la compasión siempre son necesarias. Sea el camino espiritual, el camino médico o el camino político. Políticos con sabiduría y con corazón, serán buenos políticos. En todos los campos, la compasión, amar, el cariño,

la bondad y la sabiduría, son muy importantes, afecta hacia mejor.

Egc--Señor Ben Thubten Wangchen creo que estos comentarios, consejos y valoraciones van a sernos de gran utilidad. Muchas gracias. Le deseo en mi nombre y en el nombre de la Fundación FF que su pueblo, el Tíbet, sea lo antes posible libre y podamos seguir compartiendo, aprendiendo, emprendiendo estos principios universales. Muchísimas gracias.

Btw--Muchísimas gracias a usted.