

TIBET I OCCIDENT
“Quan l’ocell de ferro voli”
(didàctica intercultural)

Ramon Martí Comes
Curs 1999-2000

TIBET AND THE WEST
“When the iron bird flies”

1. **Buddha’s birth: following the birds**
2. **Tibet’s invasion: “When the iron bird flies”**
3. **Buddhism: following the middle way**
4. **Traditional Tibet: near the full moon**
5. **The West looks towards the East, and viceversa**
6. **Ahimsa: Tibetans in-exile**
7. **Tibetan culture and new paradigmes: looking inside**

TIBET Y OCCIDENTE
“Cuando el pájaro de hierro vuela”
(Didáctica intercultural)

1. **Nacimiento de Buda: siguiendo a los pájaros**
 2. **Invasión de Tíbet: “Cuando el pájaro de hierro vuela”**
 3. **Budismo: siguiendo el camino medio**
 4. **Tíbet tradicional: cerca de la luna llena**
 5. **Occidente mira Oriente y viceversa**
 6. **Ahimsa: tibetanas i tibetanos en el exilio**
- Cultura tibetana y nuevos paradigmas: mirando hacia dentro**

TIBET I OCCIDENT “Quan l’ocell de ferro voli” (didàctica intercultural)
--

1. **Naixement de Buda: seguint els ocells 34**
2. **Invasió de Tibet: “Quan l’ocell de ferro voli” 40**
3. **El budisme: seguint el camí del mig 50**
4. **Tibet tradicional: prop de la lluna plena 58**
5. **Occident mira Orient i viceversa 78**
6. **Ahimsa: tibetanes i tibetans a l’exili 85**
7. **Cultura tibetana i nous paradigmes: mirant endins 102**

Índex 5

- Índex en link al títol
- Llistat de F

Instruccions d’ús 10

- Com utilitzar la web
- Com seguir un itinerari diferent el professor o l’alumne
- Com utilitzar la part teòrica sobre interculturalitat
- Com utilitzar els links
- Com utilitzar les qüestions/activitats proposades
- Com adquirir més informació
- Com utilitzar el glossari
- (-) Educació holística (Teoria/3)
- (-) Educació en valors (Teoria/25)

Documentació 11

- (-) [SS Dalai Lama: Conferència de recepció del Premi Nobel de la Pau 1989](#)
- (-) [Manifest de S.S. Dalai Lama del 10 Març 2000](#)
- (-) [SS Dalai Lama: Cuidar la Terra](#)
- (-) [Estats visitats pel Dalai Lama:](#)
 - Declaració Universal Drets Humans
www.un.org/sapinsh/aboutun/hrights.htm
- (-) Resolucions d’organismes internacionals (ONU, Parlament Europeu, Congrés USA, Parlaments d’Itàlia, Euskadi, Àustria, Liechtenstein, Luxemburg, Bèlgica, Canada...) i ONGs.
www.tibetictl.org
- (-) Resolució del Parlament Europeu, 13 abril 2000
www.tibet.com/Resolution/ep13april00.html

Mediateca 19

- [Bibliografia general sobre interculturalitat](#)
- [Bibliografia general sobre ecologia i nous paradigmes](#)
- [Bibliografia general sobre Tibet i budisme](#)
- [Revistes, dossiers i articles de premsa sobre Tibet i budisme tibetà](#)
- [Films sobre Tibet](#)
- [Vídeos sobre Tibet i budisme tibetà](#)
- Col·lecció informació bibliogràfica. Biblioteca Rosa Sensat
www.pangea.org/rsensat
- Biblioteques universitàries. Catàleg:
www.cbuc.es/cgi-bin/

Adreces a Internet 29

- [Sobre interculturalitat i educació en valors, pel desenvolupament i la pau](#)
- [Sobre Tibet, govern i cultura tibetana a l'exili i ajuda al poble tibetà](#)

Glossari 31

TIBET I OCCIDENT
“Quan l’ocell de ferro voli”
(didàctica intercultural)

1. Naixement de Buda

- Naixement de Buda
- (↪) Història del budisme
 - ↪ Film “El pequeño Buda”
 - F1-5
 - A1-7
- (↪) Webs recomenades: www.mescalito.org/budismo
www.usuarios.iponet.es/casinada

2. Invasió de Tibet: “Quan l’ocell de ferro voli”

- Invasió de Tibet. Profecies
- Conseqüències de la invasió xinesa
 - ↪ Desaparició de centenars d’espècies locals
- (↪) Indicadors demogràfics i de medi ambient
- (↪) Breu biografia del Dalai Lama. Pla de Pau en 5 punts
- (↪) Denúncies de violacions dels drets humans a Tibet. Resolucions internacionals
- (↪) Llengua i cultura (Teoria/14)
 - F6-12
 - A8-15
- (↪) Webs recomenades: www.tibet.com/DL/
www.tibetclt.org/materials
www.grannyg.bc.ca/tibet/
www.iepala.es/spa/derechos.htm
www.savetibet.org

3. El budisme: seguint el camí del mig

- Il·luminació de Buda. Els 84.000 ensenyaments
 - ↪ Les 3 Joies (Buda, Dharma i Sangha)
 - ↪ Les 4 Nobles Veritats
 - ↪ La Sendra 8 (Òctuple)
 - ↪ Les 10 accions positives i les 10 accions negatives
 - ↪ Les 6 Perfeccions o el camí del bodhisatva
 - ↪ OM **MANI PADME HUM** (mantra de la compassió)
- F13-18
- A16-20
- (↪) Webs recomenades: www.omni.cc.purdue.edu/
www.tibet.com/Buddhism/

4. Tibet tradicional: prop de la lluna plena

- Una unitat eco-històric- cultural
- Religió i poder polític

- ↪ Un origen de llegenda
- ↪ Història de Tibet. Cronologia breu
- (↪) Cronologia històrica extensa

- Què vols saber de Tibet
- ↪ Institucions polítiques
- ↪ Utilització dels recursos i grups de població
- ↪ El calendari i les festivitats
- ↪ La medicina
- ↪ La indumentària
- ↪ La vivenda
- ↪ Els desplaçaments
- ↪ Art
- ↪ El Bardo Thödöl, llibre dels morts

- ↪ Les 10 virtuts de la terra
- ↪ Els 4 amics en harmonia
- ↪ Els 8 signes de bon auguri
- ↪ T'atreveixes a parlar tibetà?
- (↪) Llengua i comunicació intercultural (Teoria/15)

- F19-34
- A21-31

- (↪) Webs recomendes: www.omni.cc.purdue.edu/
www.tibet.com/Buddhism/

5. Occident mira Orient i viceversa

- Introducció
- ↪ Dues cares d'una mateixa moneda
- ↪ Ha influït el budisme en la cultura Occidental?
- ↪ Frares mendicants, viatgers i jesuïtes a l'Extrem Orient
- ↪ Viatgeres i viatgers intrèpits al Tibet prohibit
- ↪ Occident invita els lames tibetans
- (↪) Extracte biogràfic del lama Gueshe Lobsang Tsultrim
- (↪) Orient vs Occident i viceversa (Teoria/4)

- F35-39
- A32-36

- (↪) Webs recomenades: www.alexandra-david-neel.org

6. Ahimsa: tibetanes i tibetans a l'exili

- Introducció
- El Govern tibetà a l'exili. Refer la seva vida i preservar la cultura
- TIPA (Tibetan Institute of Performing Arts)
- FPMT (Fundació per a la Preservació de la Tradició Mahayana)
- Institució benèfica ROKPA
- Visitando un asentamiento tibetano en el sur de la Índia
- Las nuevas generaciones: de la tradición al consumo
- "Un día normal en el monasterio"
- SOS Tibet internacional. Grups de suport
- Catalunya i la cultura tibetana
- (→) Situació multicultural a Catalunya (Teoria/7)
- (→) Cultura, multiculturalitat i interculturalitat (Teoria/8)
- (→) Perspectiva psicològica (Teoria/D)
- F40-48
- A37-42
- (→) Webs recomenades: www.savetibet.org/
- www.redalternativa.com/hum4006.htm
- www.agora.stm.it/pr/tibet
- www.tibet.iteso.mx/
- www.tibet.org/
- www.worldbridges.com/Tibet/

7. Cultura tibetana i nous paradigmes: mirant endins

- Introducció
- D'egosistema a ecosistema
- Estat d'emergència: últimes dades planetàries
- SOS ¡Cuidem la Terra!
- L'Agenda 21
- Saps què és el moviment Xipko?
- Una economia budista?
- Per una cultura del desenvolupament i la pau
- Una ètica per al nou mil.lenni, per S.S. XVè Dalai Lama
- (→) Nous pensadors
- (→) Canvi de paradigmes (Teoria/1)
- (→) Educació holística (Teoria/3)
- (→) Causes i conseqüències del multiculturalisme (Teoria/5)
- (→) Els *mass media* i la nova cultura mediàtica (Teoria/17)
- (→) L'educació del segle XXI (Teoria/H)
- F49-55
- A43-54
- (→) Webs recomenades: www.tibet.com/Eco/eco
- www.firewall.unesco.org/cpp/sp
- www.pangea.org/unescopau
- www.barcelona.2004.org
- www.globenet.org/ed
- www.edualter.com

Llistat de F (fotografies, mapes, imatges d'arxiu...)

- F1. Vall de Nepal amb camps d'arròs
- F2. Dones assecant arròs. Nepal
- F3. Dubar Marg. Baktapur. Nepal
- F4. Buda Sakyamuni
- F5. Keanu Reeves a una imatge del film "El pequeño buda"
.....
- F6. Entrada de les tropes FPL xineses a Lhasa (capital de Tibet)
- F7. Presoners tibetans
- F8. Tropes i tancs davant el Potala
- F9. El Dalai Lama fugint a dalt d'un cavall
- F10. S.S. el Dalai Lama assegut al tron sota la figura de Buda Sakyamuni
- F11. Padmasambhava
- F12. Troncs tallats al voltant d'un txorten. Kham (Tibet Oriental)
.....
- F13. Manjushri (manifestació de la saviesa de tots els budes)
- F14. Sangha
- F15. Estupa de Sarnat (Benarés. Índia) Lloc on Buda féu el 1r sermó el 530 a C.
- F16. Detall de l'estupa de Swayambú (Kathmandú. Nepal)
- F17. Monjo llegint textos sagrats
- F18. Roques amb el mantra "Om mani padme hum"
.....
- F19. Mapa de Tibet
- F20. El XIIIè Dalai Lama
- F21. Serralades de Kham (Tibet Oriental)
- F22. Oficials vestits de cerimònia pel Losar
- F23. Vell molent tsampa a un molí hidràulic
- F24. Monjos tocant trompes
- F25. Doctora i doctor observat el pols dels malalts
- F26. Khampes
- F27. Pont, txorten i cases
- F28. Ruquets de càrrega
- F29. Pont penjant de fusta
- F30. Temple del Jokhang (Lhasa)
- F31. Palau del Potala (Lhasa)
- F32. Camps a l'època de la sega
- F33. Els 8 signes de bon auguri
- F34. Alfabet tibetà
.....
- F35. Marco Polo a Orient. Còdex del segle XVè
- F36. Primers exploradors creuant els Himàlaies
- F37. Alexandra David-Neel i Lama Yongden
- F38. Tintín a Tibet
- F39. Gueshe Lobsang Tsultrim conduint SS Dalai Lama. Barcelona, 1994
.....
- F40. Reencarnació de Tsong Rinpotxé
- F41. Reencarnació de Trixan Rinpotxé

- F42. Classe al SOS Tibetan Children's Village. Bylakuppe (Índia)
- F43. Jetsun Pema, germana petita del Dalai Lama, presidenta dels "SOS Tibetan Children's Village", coneguda com la "Mare de Tibet".
- F44. Tibetana exiliada a Índia venent al carrer
- F45. Monjos repartint te a una puja al Monestir de Sera (Índia)
- F46. Monjos fent debat
- F47. Monjo pintant una escultura
- F48. Tibetana durant la Manifestació del 10 Març 2000 a Barcelona
.....
- F49. Rètol anunciant el Dalai Lama al Madison Square Garden de Nova York, 1991
- F50. Papallona monarca
- F51. Planeta Terra des de l'Apolo 15
- F52. Dalai Lama a la Cimera de Rio amb indis amazònics
- F53. Arbre Kalpe-Taru
- F54. Mapamundi grups de països segons deute extern
- F55. Nenúfar

Instruccions d'ús

- Com utilitzar la web

Els continguts de tota la web són complementaris els uns dels altres. Encara que es marqui un ordre numerat per apartats, tots ells poden ser consultats indistintament. De fet, es tracta d'una visió interdependent i cíclica. A través dels links pot accedir-se d'una pàgina a una altra, a fi d'aconseguir una visió integrada del tema. Aquesta web, pot ser utilitzada amb una finalitat didàctica seguint les propostes de qüestions/activitats per als alumnes. Es tracta d'un tema transversal que pot ser treballat a diferents àrees. També pot ser consultada per qualsevol persona interessada, seguint un itinerari personalitzat, evitant les propostes didàctiques.

- Com seguir un itinerari didàctic diferent pel professor o els alumnes

Cada pàgina inicial de cada apartat conté una introducció general que es complementa amb d'altres materials als qual es pot accedir a través de diferents links. A l'índex, al qual podeu accedir clicant a sobre del títol s'indica:

-els materials d'ampliació indispensable pels alumnes vénen marcats amb: ↯

-els materials de consulta del professor i optatius pels alumnes amb: (↯)

- Com utilitzar la part teòrica sobre interculturalitat

A la part teòrica sobre interculturalitat es pot accedir a través d'un link sobre (didàctica intercultural) a la Home Page. Els apartats teòrics van numerats, així com les aportacions d'autors sobre el mateix aspecte i que es ressenyen amb una mateixa numeració correlativa. A partir de la web s'accedeix a la teoria indicant la numeració dels apartats: (Teoria/nº).

- Com utilitzar les qüestions/activitats proposades

En cadascun dels aspectes generals tractats s'han inclòs una sèrie de qüestions/activitats recomenades. La numeració és correlativa durant tota la web. Les qüestions/activitats proposades actuen des de tres nivells o motivacions:

- una recerca cap enfora estimulants i ampliant els coneixements

- una recerca cap endins a fi de descobrir la pròpia personalitat

- una valoració de la relació entre la pròpia personalitat i l'entorn

Amb això es pretenen aconseguir tres objectius bàsics:

- millorar el nivell de coneixements i tècniques d'aprenentatge

- millorar la pròpia autoestima, des de la perspectiva d'una [educació holística](#)

- millorar la relació amb l'entorn i els altres segons una [educació en valors](#)

Les qüestions/activitats no pretenen ser una proposta tancada sinó més aviat suggeridores d'un treball obert on els alumnes poden participar en grup acompanyats per l'educador.

Poden treballar-se totes o no en funció de la temporització desitjada, nivell i diversitat de la classe.

L'avaluació de les qüestions/activitats ha de ser flexible adequant-se a la motivació i finalitat de cada proposta.

- Com adquirir més informació

A partir de les webs recomenades al final de cada apartat poden ampliar-se els coneixements específics dels aspectes tractats. Dins les qüestions/activitats també es recomanen webs a fi d'adquirir més informació o suggerències. A més a més, el fet de consultar altres webs situa el tema en un context més ampli i a la vegada optimitza el suport d'Internet.

- Com utilitzar el glossari

Un sol glossari per a totes les pàgines de la web serveix de consulta terminològica, conceptes, personatges o aspectes concrets. Els termes que poden consultar-se al glossari es marquen: §

[SS Dalai Lama: Conferència de recepció del Premi Nobel de la Pau 1989](#)

Germanes i germans:

Pensant en el tema d'aquesta xerrada, he decidit fer-vos partícips d'algunes de les meves reflexions sobre els problemes comuns que tots nosaltres hem d'afrontar com a membres de la gran família humana. Compartim aquest petit planeta que anomenem Terra i, en conseqüència, hem d'aprendre a viure en pau i harmonia amb nosaltres mateixos i amb la natura. I no estic parlant d'una utopia sinó d'una veritable necessitat. Depenem tant els uns dels altres que ja no podem seguir vivint en comunitats aïllades ignorant el que succeix fora d'elles.

La comprensió que tots som iguals i que, en conseqüència, tots tractem de buscar la felicitat i evitar el sofriment, resulta sumament útil a l'hora de desenvolupar el sentiment de fraternitat, d'amor i de compassió que resulta tan fonamental si volem sobreviure en aquest món cada vegada més petit en el que vivim. Si cadascú de nosaltres s'ocupés, d'una manera purament egoista, exclusivament d'allò que li interessa i es despreocupés de les necessitats alienes, no tan sols faríem mal als altres sinó que també acabariem fent-nos mal a nosaltres mateixos. Aquesta és una situació que ha quedat perfectament clara al llarg del present segle. Sabem ja que una guerra nuclear suposaria un suïcidi col·lectiu i que la pol·lució indiscriminada de l'aire i dels oceans buscant aconseguir el major benefici al més curt termini possible acabaria destruint el fonament mateix de la nostra supervivència. Així doncs, a mesura que les relacions entre les nacions i entre els individus es tornen cada cop més interdependents no ens queda cap altra alternativa que desenvolupar el que podríem denominar un sentit de responsabilitat universal.

No hi ha cap dubte que els éssers humans som membres d'una família global i que el que succeix a qualsevol indret del planeta ens afecta a tots. Això, evidentment, no es refereix únicament a les coses negatives sinó que és igualment aplicable també a les positives. L'extraordinària tecnologia dels mitjans de comunicació ens permet conèixer immediatament el que succeix a qualsevol part del món i, al mateix temps, ens torna vulnerables als esdeveniments que tenen lloc a l'altra banda del planeta. És per això que ens entristim quan ens assabentem que els nens moren de fam a l'Àfrica oriental i que ens sentim alegres quan sabem que una família aconsegueix reunir-se després de romandre separada durant varies dècades pel mur de Berlín. Les nostres collites i el nostre bestiar poden ser contaminats i la nostra salut i manteniment amenaçats per un accident nuclear que té lloc a milers de quilòmetres de distància, i la nostra pròpia seguretat es veu enfortida quan dues faccions que es troben enfrontades bèl·licament a qualsevol país decideixen establir la pau.

Però la guerra o la pau, la destrucció o la conservació de la naturalesa, la violació o la protecció dels drets humans i les llibertats democràtiques, la pobresa o el benestar material, la carència de valors morals i espirituals o la seva existència i desenvolupament, i, en suma, la impossibilitat o la possibilitat d'entesa entre els éssers humans, no són fenòmens aïllats que poden ser analitzats o tractats independentment. De fet, es troben tan interrelacionats a tots els seus nivells que per poder tractar-los adequadament cal considerar-los des d'aquesta perspectiva.

La pau —en el sentit d'absència de guerra— té poc valor per algú que està morint-se de fam o de fred, no serveix de gaire per a treure el dolor de la tortura al presoner polític i tampoc reconforta als qui han perdut els seus éssers estimats en una inundació causada per la desforestació indiscriminada d'un país veí. La pau només pot mantenir-se de manera estable allí on es respectin els drets humans, allí on la gent està suficientment alimentada i allí on els individus i les nacions gaudeixen de veritable

llibertat. La veritable pau, però, tant amb el món que ens envolta com amb nosaltres mateixos només pot aconseguir-se a través del desenvolupament de la pau dins la nostra pròpia ment.

El desenvolupament material és, sense cap tipus de dubte, important pel progrés de la humanitat; però sense el contrapunt del desenvolupament espiritual també pot provocar greus problemes. Crec, doncs, que tots dos tipus de desenvolupament tenen importància i hem de fomentar-los conjuntament per a poder aconseguir un veritable equilibri.

La clau radica en la pau interior perquè, en aquest cas, els problemes externs no poden arribar a pertubar-nos. D'aquesta manera podem afrontar les situacions que ens porti el futur amb calma i racionalitat sense perdre la nostra felicitat interior. Això és molt important ja que, per més comfortable que sigui la nostra vida, si no tenim aquesta pau interior dependrem sempre de les circumstàncies externes.

Per això resulta evident que hem de procurar de resoldre els problemes d'una manera equilibrada tenint en compte tots els aspectes implicats. Per descomptat que això no és gens fàcil, però resulta inútil tractar de resoldre un problema si al fer-ho en creem un altre d'igual magnitud. No ens queda, doncs, cap altra alternativa que assumir la nostra responsabilitat universal no tan sols en un sentit geogràfic sinó també respecte a la totalitat dels problemes que afecten al nostre planeta.

La responsabilitat no afecta tan sols als dirigents dels països o a aquells que han estat elegits o designats per a dur a terme aquesta tasca sinó que, de fet, ens pertoca individualment a cadascun de nosaltres. La pau comença en cadascú de nosaltres. I només quan hem aconseguit la suficient pau interior podrem estar en pau amb tots els que ens envolten; només quan el nostre país està en pau podem compartir la pau amb els països veïns, i així successivament. L'amor i la bondat no fan tan sols que els altres se sentin estimats i cuidats sinó que també ens ajuden a reforçar la nostra pau i la nostra felicitat. Existeixen tècniques per a treballar i desenvolupar conscientment els sentiments d'amor i de bondat. Per a certes persones, la manera més eficaç consisteix en comprometre's amb una determinada pràctica religiosa mentre que per a unes altres, en canvi, pot no tenir res a veure amb la religió. L'únic veritablement important és fer l'esforç sincer d'assumir la nostra part de responsabilitat respecte als altres i respecte a l'entorn natural que ens envolta.

Manifiesto de Su Santidad el XIV Dalai Lama

10 de marzo, 2000

Un saludo sincero a todos mis compatriotas tanto en Tíbet como en el exilio, así como a nuestros amigos, amigas y a todos aquellos que nos apoyan en todo el mundo en conmemoración del 41 aniversario del Levantamiento Nacional Tibetano de 1959.

Estamos en el inicio del siglo XXI. Si examinamos los acontecimientos que tuvieron lugar a lo largo del siglo XX, vemos que la humanidad ha logrado enormes progresos en mejorar el bienestar material. Al mismo tiempo, ha habido una masiva destrucción tanto a nivel de vidas humanas como de estructuras debido a que pueblos y naciones recurrieron a la confrontación en vez del diálogo a la hora de resolver problemas bilaterales y multilaterales. El siglo XX, por tanto, ha sido en cierta medida un siglo de guerras y derramamiento de sangre. Creo que hemos aprendido lecciones de un gran valor a través de estas experiencias. Queda claro que cualquier solución que provenga de la violencia o enfrentamiento no es duradera. Creo firmemente que es únicamente a través de medios pacíficos que podemos desarrollar un mejor entendimiento mutuo entre nosotros. Debemos hacer que este nuevo siglo sea un siglo de paz y de diálogo.

Conmemoramos este aniversario del 10 de marzo en un momento en que la situación de nuestra lucha por la libertad es compleja y ardua, pero a la vez el espíritu de resistencia de nuestro pueblo en Tíbet sigue aumentando. Asimismo, resulta alentador observar el creciente apoyo por nuestra causa a nivel mundial. Desafortunadamente, por parte de Beijing, existe una evidente falta de voluntad política y valor para abordar el tema de Tíbet de forma sensible y pragmática mediante el diálogo. Ya desde el principio de nuestro exilio, hemos tenido confianza que llegaría lo mejor, aunque a la vez preparándonos para lo peor. Siguiendo este espíritu, y durante muchos años, hemos hecho todo lo que estaba a nuestro alcance para conseguir que el gobierno chino iniciara un proceso de diálogo y reconciliación.

Hemos establecido lazos con nuestros hermanos y hermanas de fuera de China, incluyendo Taiwan, con lo cual se ha fortalecido significativamente la comprensión mutua, el respeto y la solidaridad.

Al mismo tiempo continuamos con nuestro trabajo de fortalecer la base de nuestra comunidad en el exilio generando conciencia de la verdadera naturaleza de la lucha tibetana, preservando los valores tibetanos, difundiendo la no violencia, aumentando la democracia y expandiendo la red de personas que nos apoyan en todo el mundo.

Con gran tristeza debo anunciar que la situación actual de los derechos humanos en Tíbet ha dado un crítico giro en los últimos años. Las campañas del “golpe duro” y la “reeducación patriótica” en contra de la religión tibetana y el patriotismo va intensificándose de año en año. En ciertas esferas estamos siendo testigos del resurgimiento de la atmósfera de intimidación, coerción y temor evocadora de los tiempos de la Revolución Cultural. Solamente en 1999 han habido seis casos conocidos de muertes causados por la tortura y el abuso. Las autoridades han expulsado a 1.432 monjes y monjas de sus monasterios y conventos que rechazaron oponerse a la libertad tibetana o acusarme. Existen, en la actualidad, 615 prisioneros políticos tibetanos conocidos y documentados en Tíbet. Desde 1996, un total de

11.409 monjes y monjas han sido expulsados de sus lugares de devoción y estudio. Es evidente que han habido pocos cambios con relación al despiadado objetivo político de China en Tíbet desde principios de los años sesenta, período en el que el último Panchen Lama, que atestiguó personalmente la ocupación de Tíbet por parte de la China comunista desde los años cincuenta a principio de los sesenta, escribió su famosa petición de las 70.000 características. Incluso hoy en día, la actual reencarnación del joven Panchen Lama se halla bajo arresto domiciliario virtual, convirtiéndole en el prisionero político más joven del mundo. Me siento profundamente afectado por todo esto.

La tendencia más alarmante en Tíbet es la avalancha de colonizadores chinos que siguen llegando al país aprovechándose de la apertura tibetana al capitalismo de mercado. Esto, junto con la propagada enfermedad de la prostitución, locales de juego y bares de karaoke, todo ello calladamente fomentado por las autoridades, está socavando las normas sociales tradicionales y valores morales de los tibetanos. Estos medios, más eficaces que la fuerza bruta, están consiguiendo reducir al pueblo tibetano a una minoría en su propio país, alienándoles de sus creencias y valores tradicionales.

Esta triste situación en la que se halla Tíbet, no contribuye a aliviar el sufrimiento del pueblo tibetano o aportar una estabilidad y la unidad de las gentes de la República China. Si China está seriamente interesada por la unidad, debe hacer esfuerzos honestos para ganar los corazones de los tibetanos en vez de intentar imponerles su voluntad. Es la responsabilidad de los que ejercen el poder, aquellos que dirigen y gobiernan, el asegurar que la política hacia todos sus grupos étnicos esté basada en la igualdad y la justicia para evitar el separatismo. Aunque las mentiras y la falsedad puedan engañar a las personas temporalmente y el uso de la fuerza pueda controlar físicamente a los seres humanos, es solamente a través de un correcto entendimiento, imparcialidad y respeto mutuo que las personas pueden sentirse genuinamente convencidas y satisfechas.

Las autoridades chinas perciben la cultura y la religión única de Tíbet como la causa

de la separación. Por consiguiente, se intenta destruir el núcleo integral de la civilización e identidad tibetana. A las nuevas medidas de restricción en los campos de la cultura, religión y educación, se junta la importante afluencia de inmigrantes chinos a Tíbet constituyendo una política de genocidio cultural.

Es verdad que la causa raíz de la resistencia tibetana y la lucha por la libertad radica en la larga historia de Tíbet, el carácter distintivo de su antigua cultura, y su singular identidad. La cuestión tibetana es mucho más compleja y profunda que la simple versión oficial que sostiene Beijing. La historia es la historia y nadie puede cambiar el pasado. Uno simplemente puede retener lo que quiere y abandonar lo que no quiere. Es mejor dejar para los historiadores y expertos en temas legales el estudiar objetivamente el caso para que saquen sus propias conclusiones. En materia de historia las decisiones políticas no son necesarias. En consecuencia, yo miro hacia el futuro.

Debido a la falta de comprensión, aprecio y respeto por la singular cultura, historia e identidad tibetanas, las normas políticas chinas aplicadas en Tíbet han sido persistentemente dirigidas de forma incorrecta. En el Tíbet ocupado hay poco espacio para la verdad. El uso de la fuerza y la coacción como medio principal para gobernar

y administrar Tíbet, obliga a los tibetanos a mentir por temor y a los funcionarios locales a esconder la verdad y crear hechos falsos con el propósito de adaptarse y complacer a Beijing y a sus administradores en Tíbet. Por ello, el trato de China con Tíbet continua evadiendo los hechos reales que tienen lugar en Tíbet. Este enfoque manifiesta una falta de previsión y resulta contraproducente. Esta política es propia de una mentalidad estrecha y revela la cara desagradable de la arrogancia racial y cultural, así como un profundo sentido de inseguridad política. Los sucesos desarrollados con relación a la huida de Agya Rinpoche, el abad del Monasterio de Kumbum, y mas recientemente la de Karmapa§ Rinpoche son algunos de los casos resultantes. No obstante, es imperdonable que en estos momentos, en nombre de la soberanía nacional y la integridad, un estado pueda seguir aplicando este tipo de política despiadada con impunidad y escapar de la condena internacional. Hay que añadir, además, que el mismo pueblo chino va a lamentar profundamente la destrucción de la antigua y rica herencia cultural de Tíbet. Sinceramente creo que esta riqueza cultural y espiritual no solamente puede beneficiar a millones de chinos sino que también puede enriquecer a China como país.

Resulta penoso el hecho de que algunos líderes de la República China parecen esperar que la cuestión tibetana desaparezca con el paso del tiempo. Con este pensamiento los líderes chinos están repitiendo los cálculos erróneos que llevaron a cabo en el pasado. Indudablemente, ningún dirigente chino hubiese pensado en 1949/50 y luego en 1959 que en el 2000 China aún estaría luchando cuerpo a cuerpo con la cuestión tibetana. La vieja generación de tibetanos ha desaparecido, y ha emergido la segunda y tercera generación.

Independientemente del paso del tiempo, la lucha por la libertad del pueblo tibetano continúa con la misma determinación. Es evidente que no se trata de una lucha por la causa de una persona, ni de una generación de tibetanos. Por tanto es obvio que las generaciones futuras del pueblo tibetano continúen alimentando, honrando y comprometiéndose en esta lucha por la libertad. Tarde o temprano, los dirigentes chinos se verán obligados a afrontar este hecho.

Los líderes chinos se niegan a creer que no persigo la separación sino una genuina autonomía para los tibetanos. Manifiestamente me acusan de mentir. Son libres de venir y visitar nuestras comunidades en el exilio para averiguar la verdad por ellos mismos.

Mi firme empeño es encontrar una solución pacífica y mutuamente aceptable para el problema tibetano. Mi propuesta considera que Tíbet disfrute de una autonomía genuina dentro del marco de la República China. Este tipo de solución beneficiosa para ambas partes contribuiría a la estabilidad y unidad de China -sus dos prioridades principales- y entre tanto los tibetanos verían asegurado el derecho básico de preservar su propia civilización y proteger el delicado medio ambiente del altiplano tibetano.

Al no obtener ninguna respuesta afirmativa por parte del gobierno chino a mis proposiciones a lo largo de los años, no me queda otra alternativa que apelar a los miembros de la comunidad internacional. Parece claro en la actualidad que únicamente el incremento y la unión de los esfuerzos internacionales podrán persuadir a Beijing a cambiar su política con respecto a Tíbet. A pesar de las reacciones negativas por parte de China, creo firmemente que la manifestación de interés y apoyo internacional son esenciales para crear un contexto favorable a la resolución pacífica del problema tibetano. Por mi parte, sigo sometido al proceso de diálogo. Tengo la profunda convicción de que el diálogo y la voluntad de mirar con honestidad y claridad la realidad de Tíbet puede llevarnos a una solución viable.

Quisiera aprovechar esta oportunidad para agradecer al gran número de personas, gobiernos, miembros de los parlamentos, organizaciones no gubernamentales y diferentes tradiciones religiosas por su apoyo. La simpatía y apoyo por nuestra causa que muestra un número cada vez mayor de bien informados hermanos y hermanas chinas es de especial significado y constituye un gran aliento para nosotros los tibetanos. Quiero, asimismo, transmitir mis saludos y expresar mi más profundo agradecimiento a todas aquellas personas de todo el mundo que nos muestran su apoyo y que hoy están conmemorando este aniversario. Por encima de todo, quisiera expresar, en nombre de todos los tibetanos, nuestra gratitud al pueblo y al gobierno de India por su infinita generosidad y apoyo mostrado durante estos últimos cuarenta años de nuestro exilio.

Rindo homenaje a los valientes hombres y mujeres de Tíbet que han muerto por la causa de nuestra libertad, hago suplicas para que pronto el sufrimiento de nuestro pueblo llegue a su fin.

SS Dalai Lama: Cuidar la Terra

F Dalai Lama a la Cimera de Rio, amb indi de l'Amazones

Em complau saber que la Unió per a la Conservació Mundial llença una campanya internacional sobre el tema Cuidar la Terra a partir del 21 d'Octubre de 1991.

La Terra no és tan sols l'herència comuna de tota la humanitat sinó també la font essencial de la vida. Al sobreexplotar els seus recursos estem soccavant la base de la nostra existència. Per tot arreu abunden els signes de destrucció, causats per l'activitat humana, i de la degradació de l'entorn natural. Per això, la protecció i conservació del planeta és una qüestió de supervivència. La manera com responguem a aquest desafiament afectarà no tan sols la nostra generació sinó a moltes d'altres que ens succeiran. En el cas de temes globals, com la conservació del planeta, la ment humana és el factor clau. Ja siguin problemes econòmics, de relacions internacionals, científics, tecnològics, sanitaris o ecològics, encara que aquestes qüestions semblin estar més enllà de la capacitat individual, on el problema s'origina i on primer hem de buscar-hi una resposta és en el nostre interior. Per poder canviar una situació externa, hem de canviar primer interiorment. Si desitgem un jardí preciós, primer hem d'imaginar-lo, hem de tenir-ne una visió prèvia. Tan sols després podrem fer realitat aquesta idea i materialitzar el jardí. La destrucció de la naturalesa i dels recursos naturals són el resultat de la ignorància, de l'absència de respecte pels éssers vius del planeta i de la cobdícia.

En primera instància, hem d'esforçar-nos per superar aquests estats de la ment, prenent consciència de la naturalesa interdependent de tots els fenòmens amb una actitud d'aspirar a no danyar les altres criatures vives i una comprensió de la necessitat de compassió. Degut a la naturalesa interdependent de totes les coses, no podem pretendre resoldre els problemes més diversos amb una actitud unilateral o egocèntrica. La història ens demostra amb quina freqüència la gent no va ser capaç de cooperar en el passat. Els nostres antics errors són el resultat d'ignorar la nostra naturalesa interdependent. Ara necessitem un enfocament holístic, integral, dels problemes conjuntament amb un genuí sentit de la responsabilitat universal basat en l'amor i la compassió.

Brindo els meus millors desitjos i oracions per l'èxit d'aquest projecte per a crear una major consciència de la necessitat de cuidar millor el nostre planeta.

Estats visitats pel Dalai Lama:

Alemanya (1973, 82,83,84,86,87,88,89,90,91,92,94,95,96,98)
Argentina (1992)
Austràlia (1982, 92,96)
Àustria (1973,83,86,89,91,92,93,95,98)
Bèlgica (1973, 90, 91,94)
Bulgària (1991)
Buriat Autònom (1991,1993)
Canadà (1980, 90, 93)
Costa Rica (1989)
Dinamarca (1973,91,96)
Espanya (1982,1994)
Estats Units (1979,80,81,84,87,90,91,92,93,94,95,96,98,99)
Estònia (1991)
Finlàndia (1988,96,98)
França (1982,86,88,89,90,91,92,93,94,98)
Grècia (1979)
Holanda (1973,86,90,94)
Hungria (1982,89,92,93,96)
Índia (1956,1959. Actualment hi resideix)
Indonèsia (1982)
Irlanda (1973,91)
Israel (1994)
Itàlia (1982,86,88,89,91,94,96)
Japó (1967,78,80,84,94,95,98)
Letònia (1991)
Liechtenstein (1991)
Lituània (1991)
Malàisia (1982)
Mèxic (1989)
Mongòlia (1979,82,91,94)
Nepal (1981)
Noruega (1973,89,91,96)
Nova Zelanda (1992,96)
Polònia (1993)
Regne Unit (1973,81,84,88,91,93,94,96)
URSS (1991,94)
Singapur (1982)
Sudàfrica (1996)
Suècia (1973,88,90,91,96)
Suïssa (1973,74,74,83,85,87,88,90,91,94,95,96,98)
Tailàndia (1967,72,93)
Turquia (1983)
Txecoslovàquia (1990)
Vaticà/Roma (1973,81,84,88,90,91,96)
Xile (1992)
Xina (1954)

Bibliografia general sobre interculturalitat

ALOY, J.M. (1998): "Jo sóc de... Jo vinc de...", *Identitat, Escola catalana*, 353, (octubre).

ARANGUREN, L.A. i P. SÁEZ (1998): *De la tolerancia a la interculturalidad. Un proceso educativo en torno a la diferencia*, Madrid, Anaya.

BANKS, J.A. (1989): *Multicultural Education*, London, Allyn and Bacon

BANKS, J.A. (1996): "El debate canónico, la construcción del conocimiento y la educación multicultural", *Kikiriki*, 41, (julio-agosto).

BARTOLOMÉ, M. (1995): "L'educació intercultural: Entre el repte i la utopia", *Temps d'Educació*, 13, Universitat de Barcelona, Divisió de Ciències de l'Educació, (1r semestre).

BOLETIN PROYECTO PRINCIPAL DE EDUCACIÓN en America Latina y el Caribe (1996): "Educación para el desarrollo y la paz: valorar la diversidad y aumentar las oportunidades de aprendizaje personalizado y grupal", Santiago de Chile, (agosto).

BUXARRAIS, M.R. et al. (1991): *L'interculturalisme en el currículum. El racisme*, Barcelona, Col.lecció Dossiers Rosa Sensat, 45.

BUXÓ, M. J. (1998): "De la definició de cultura en plural a les xarxes transculturals", *L'Avenç*, 226 (juny).

CAÑADELL, R. (1994): *La interculturalitat*, Vic, Eumo

CARBONELL, F. (1997): *Immigrants estrangers a l'escola. Desigualtat social i diversitat cultural en l'educació*, Barcelona, Alta Fulla

CARRASCO, S. (1997): "L'educació intercultural. Orientacions actuals i perspectives de futur en el marc de la ciutat", *Barcelona Educació* (maig-juny).

CARRASCO, S. (1997): *De la diversitat a la desigualtat. Racismes, societats i identitats*, Barcelona, Graó

CASTIÑEIRA, A. (1995): *Comunitat i nació*, Barcelona, Proa

CLANET, C. (1993): *L'Interculturelle. Introduction aux approches interculturelles en Education et en Sciences Humaines*, Toulouse, Presses Universitaires du Mirail.

DELGADO, M. (1998): "Diversitat d'identitats plurals", *Identitat, Escola catalana*, 353, (octubre).

DELORS, J. (1996): *Educació: hi ha un tresor amagat a dins. Informe per a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre Educació per al segle XXI*, Barcelona, Centre UNESCO de Catalunya.

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT. GENERALITAT DE CATALUNYA (1996): *Educació intercultural. Orientacions per al desplegament del currículum*, Nou sistema educatiu, Barcelona.

ESSOMBA, M.A. (Coord.) (1999): *Construir la escuela intercultural. Reflexiones y propuestas para trabajar la diversidad étnica y cultural*, Barcelona, Graó

FUNDACIÓ PER LA PAU, Butlletí Gener-Febrer'2000.

GANDHI, M. (1974): *Guía de la salud*, Barcelona, Ediciones Bellsolá.

GARRIDO, J.L. (1996): "Interculturalisme: el repte de l'educació europea", *L'escola de tothom, Vela Major*, 4, (octubre).

GARRIGA, C., SOLER, E. i M. MAJÓ (1996): "Aprendre a conviure en la diferència: Interculturalitat i escola. El cas dels gitanos", *L'escola de tothom, Vela Major*, 4, (octubre).

- GIACOMIN, V. i L. DE BIASI (1998): *El proyecto de Alicia. Educación Universal en Acción, Manual práctico para maestros, alumnos y padres*, Root Institute, Boghaya, Varanasi, India. Traducción de Isabel Arocena, Barcelona.
- GUENON, R. (1993): *Oriente y Occidente*, Buenos Aires, CS Ediciones.
- JANER, G. (1998): "El dret a la diferència", *Identitat, Escola catalana*, 353, (octubre).
- JORDÁN, J.A. (1992): *L'educació multicultural*, Barcelona, CEAC.
- JORDÁN, J.A. (1996): *Propuestas de educación iintercultural para profesores*, Barcelona, CEAC
- JORDÁN, J.A. (1998): *Multiculturalisme i educació*, Barcelona, Edicions de la Universitat Oberta de Catalunya, Proa.
- KRISHNAMURTI, J. (1980): *Más allá de la violencia*, Barcelona, EDHASA
- LLUCH, X. I J.SALINAS (1996): "Uso (y abuso) de la interculturalidad", *Cuadernos de pedagogía*, 252, (noviembre).
- MOLINA, F. (1998): *Interculturalitat i Educació. Una reflexió sociològica sobre l'acció educativa*, Edicions Universitat de Lleida.
- MONCLUS, A i C. SABAN (1999): *Educación por la paz. Contenidos y experiencias didácticas*, Madrid, Síntesis Educación.
- MONTAGUT, X. (1996): "L'educador davant la diversitat cultural", *L'escola de tothom, Vela Major*, 4, (octubre).
- MUÑOZ, A. (1997): *Educación Intercultural. Teoría y práctica*, Madrid, Editorial Escuela Española.
- NAVARRO, J.M. (1998): "Identitats negades a la Mediterrània", *Identitat, Escola catalana*, 353, (octubre).
- NÚÑEZ, M. (1996): "Acció intercultural dels mitjans de comunicació", *L'escola de tothom, Vela Major*, 4, (octubre).
- PARES, M. (Coord.) (1991): "Comunicació social i identitat cultural a Catalunya", *Comunicació, Identitat Cultural i Relacions Interculturals*, Simposi Internacional, Barcelona, Centre d'Investigació de la Comunicació i UNESCO, Generalitat de Catalunya.
- PIGEM, J. (Coord.) (1991): "La red de problemas que hay en el mundo", *Nueva Conciencia*, Barcelona, Integral.
- PIGEM, J. (Coord.) (1991): "Un mundo interdependiente", *Nueva Conciencia*, Barcelona, Integral.
- PINXTEN, R. (1997): "Identidad y conflicto: personalidad, socialidad y culturalidad", *Revista CIDOB d'Afers Internacionals*, 36, Barcelona.
- PUIG I MORENO G. (Coord.) (1992): *Recerca i educació interculturals. Actes de la Conferència Europea de St. Feliu de Guíxols*, Barcelona, Hogar del Libro
- PUJADAS, J.J. (1998): "Les identitats minoritàries i el respecte a la pluralitat en un temps de globalització", *Identitat, Escola catalana*, 353, (octubre).
- RACIONERO, L. (1993): *Oriente y Occidente*, Barcelona, Anagrama.
- RAVAL VA!! Diari Independent de Comunicació del Barri, 49, Barcelona, Febrero.
- RODRIGO, M. (1998): "La comunicación intercultural", *Perspectiva i Diversitat 4, Suplement de Perspectiva Escolar*, Barcelona, Associació de Mestres Rosa Sensat.
- RODRIGO, M. (1999): *Comunicación intercultural*, Barcelona, Anthropos.
- SALES, A. (1998): "El contexto intercultural de la escuela de hoy", *Educadores*, 187, (julio-septiembre)

WEBER, E. (1996): "La interculturalitat comença per un mateix", *La interculturalitat, Revista dCIDOB*, Barcelona.

WOODCOCK, G. (1973): *Gandhi*, Barcelona-México, D.F., Ediciones Grijalbo

Bibliografía general sobre ecología i nous paradigmes

- BENNETT, J.A. (1978): *Introducción a la ecología de campo*, Madrid, Blume
- CAPRA F. (1991): "A systems view of the World", *Resurgence*, nº 151
- CAPRA, F. (1985): *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*, Barcelona, Integral.
- Colección Vivac (Ecología) (1987)*, Barcelona, Teide
- DALAI LAMA (1997): *Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre las ciencias de la mente*, (edición a cargo de F.J. Varela y J.W. Hayward), Providencia Santiago, Chile, Dolmen Ensayo
- Documentos*, El Mundo, Junio 1992
- DEPARTAMENT DE MEDI AMBIENT. GENERALITAT DE CATALUNYA (1996): *Cuidem la terra*, Manual per comprendre
- FOLCH, R. (1978): *Sobre ecologismo y ecología aplicada*, Barcelona, Ketres
- FROMM, E., TRUNGPA, CH. et al. (1990): *Psicoterapia y salud en Oriente y Occidente*, Barcelona, Kairós
- GOLEMAN, D. (1996): *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona
- GOLEMAN, D. (1998): *La práctica de la inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona
- Guía de recursos de educación para el desarrollo en internet (2000)*, 2ª Edición, Madrid, CIP, Fundación Hogar del Empleado
- HUNT, A. (1990): *Dharma Gaia*, Berkeley, California, Parallax Press
- JAUME et al. (1988): "Espiritualidad y Ecología, la síntesis imprescindible, Entrevista a Raimon Panikar", *Integral*, nº 97, Barcelona
- JUNG, C.G. (1994): *La interpretación de la naturaleza y el psique*, Barcelona, Paidós
- LA VOLA (Equip d'educació)(1994): *El bosc un ecosistema i un recurs*, Vic, Eumo
- LAMA DJINPA (BORJA DE ARQUER) (1993): "Ecología y pensamiento", Resumen de la Conferencia, Puerto de la Cruz
- LOVELOCK J. et al. (1989): *Gaia*, Barcelona, Kairós
- MARGALEF, R. (1974): *Ecología*, Barcelona, Omega
- MARTINEZ ALIER, J. (1992). *De la economía ecológica al ecologismo popular*, Barcelona, Icaria
- MATA, T. (1988): "El hombre, solo una parte de la vida de Gaia. Conversación con J.E. Lovelock, autor de la Hipótesis Gaia", *Integral*, nº 98, Barcelona
- MAYOR, F. (2000): *Un món nou*, Barcelona, Centre UNESCO de Catalunya
- MYERS, N. (1992): *Atlas Gaia. El futuro de la Tierra. Soluciones a la crisis medioambiental en una era de cambio*, Madrid, Celeste
- Nueva Conciencia. Plenitud personal y equilibrio planetario para el siglo XXI*. Extra monográfico nº 22, Barcelona, Integral
- OPHULUS, W. (1984): "Aportaciones del Budismo una nueva sociedad", *Integral*, nº 53, Barcelona
- Río 92. Conclusiones de la Cumbre de la Tierra*, MOPT
- PIGEM, J. (1984): *La odisea de Occidente*, Barcelona, Kairós
- SCHUMACHER, E.F. (1990): *Lo pequeño es hermoso*, Madrid, Hermann Blume.
- SHIVA, V. (1991): "El vínculo sagrado con la Tierra", *Integral*, Barcelona
- TALBOT, M. (1985): *Misticismo y física moderna*, Barcelona, Kairós

WALSH, R. y VAUGHAN, F. (Compilación): *Trascender el ego. La visión transpersonal*, Barcelona, Kairós

WATTS, A. (1992): *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*, Barcelona, Kairós

WATTS, A. et al. (1988): *Qué es la Iluminación*, Barcelona, Kairós

WIJERS, L. (1990) (Recop.): *Ciencia y Espiritualidad. Encuentros del Dalai Lama con Científicos Actuales*, Novelda (Alicante), Dharma

WILBER, K. (1984): *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*, Barcelona, Kairós.

WILBER, K. (1991): *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Barcelona, Kairós

WILBER, K. (1998): *Ciencia y religión. El matrimonio entre el alma y los sentidos*, Barcelona, Kairós

Bibliografia general sobre Tibet i budisme

- ARNOLD, E. Sir: *La luz de Asia*, Barcelona, Teorema
- AVEDON, J.F. (1982): *Entrevista con el Dalai Lama*, Monóvar (Alicante, Arión S.A.
- BAKER, I.A. (1999): *El arte tibetano de la sanación*, Barcelona, Martinez Roca
- BATTESTINI, R.(1989): *Peregrinació al Tibet*, Lleida, Virgili i Pagès SA.
- BERCHOLZ, S. i CHÖZIN, SH.(1994): *La senda de Buda. Introducción al budismo*, Barcelona, Editorial Planeta
- BLOFELD, J. (1980): *Mantras. Sagradas palabras de poder*, Madrid, EDAF
- Chö Yang* (1991), *The Voice of Tibetan Religion and Culturs*, Year of Tibet Edition, Dharamsala (India)
- DALAI LAMA (1962): *Mi vida y mi pueblo*, Barcelona, Noguer
- DALAI LAMA (1984): *Una aportación a la paz mundial*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (1991): *Libertad en el exilio. Autobiografía*, Barcelona, Plaza y Janés
- DALAI LAMA (1994): *La política de la bondad*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (1994): *Sobre medio ambiente*, Barcelona, Icària
- DALAI LAMA (1995): *El poder de la compasión*, Barcelona, Martinez Roca
- DALAI LAMA (1996): *La búsqueda del despertar*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (1996): *Visión de una nueva consciencia*, Menorca, Amara
- DALAI LAMA (1997): *Dimensiones de la Espiritualidad*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (1997): *El sentido de la vida desde la perspectiva budista*, Barcelona, Helios
- DALAI LAMA (1997): *Un acercamiento a la mente lúcida*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (1998): *El sueño, los sueños y la muerte*, Palma de Mallorca, Olañeta. Edició i narració F.J. Varela
- DALAI LAMA (1998): *Sabiduría trascendental*, Novelda (Alicante), Dharma
- DALAI LAMA (2000): *Una ètica per al nou mil.lenni*, Barcelona, Empúries

- DALAI LAMA i J.C. CARRIERE (1995): *La fuerza del Budismo*, Barcelona, Ediciones B, Grupo Z
- DALAI LAMA i HOWARD, M.D. (1999): *El arte de la felicidad*, Barcelona, Grijalbo
- DAVID-NEEL, A. (1989): *Viaje a Lhasa*, Barcelona, Ediciones Indigo
- DE BRUYCKER, D. i NOBLET, M. (1995): *El Tibet. Quaderns de viatge d'en Tintin*, Barcelona, Planeta Junior
- DEWEIRD CH., GANDIA, E. i MONIEZ, M. (1991): *Le Tibet*, París, Editions Peuples du Monde
- FORD, R. (1958): *Prisionero en el Tibet*, Barcelona, Juventud, Fotos en b/n
- GESHE KELSANG GYATSO (1987): *Encuentros en tu interior*, Menorca, Amara
- GIBB, CH. (1984): *A history of Tibet*, 2 Vol., Dharamsala (India), Tibetan Children's Village. Fotos en b/n de H. Harrer
- GUESHE LOBSANG TSULTRIM (1990): *El Adiestramiento Mental*, Novelda (Alicante), Dharma
- GUESHE LOBSANG TSULTRIM (1991) (Recop. R. Martí): *Vida y enseñanzas de un lama tibetano*, Novelda (Alicante), Dharma
- GUESHE TAMDING GYATSO (1993): *Rayos de sol*, Menorca, Amara
- GUESHE TAMDING GYATSO (1998): *Karma y renacimiento*, Menorca, Amara
- HARRER, H. (1957): *Siete años en el Tibet*, Barcelona, Juventud
- HARRER, H. (1985): *Reencuentro con el Tibet*, Barcelona, Joventut
- HARVEY, P. (1998): *El budismo*, Madrid, Cambridge University Press
- HESSE, H. (1971): *Siddharta*, Barcelona, Bruguera
- JUANOTENA, J. (1989): *Un nobel para la paz*, Madrid, Qumran
- LAMA GESHE KELSANG GYATSO (1983): *La esencia del budismo tibetano*, Barcelona, CYMYS
- LAMA LOBSANG TSULTRIM (1998): *La doble trampa del apego y el rechazo*, Novelda (Alicante), Dharma
- LAMA YESHE (1988): *Introducción al tantra*, Novelda (Alicante), Dharma
- LAMA YESHE (1995): *La realidad humana*, Novelda (Alicante), Dharma
- Le Tibet*: Editions Peuples du Monde, París. (Guia)
- LENOIR, F. (2000): *El budismo en Occidente*, Barcelona, Seix Barral
- LLORT, I. (1999): *L'Àsia. Un continent divers. Països de l'Himàlaia. El Nepal. Tibet. El Bhutan*. Quadern per a l'alumnat. Quadern per al professorat, Barcelona, Icària

- MASTRANGELO, G. (1997): *Pequeño Buda. La historia del príncipe Siddharta*, Barcelona, Ediciones B
- MITCHELL, R. A. (1995): *Buda*, Barcelona, Paneta-De Agostini
- MUNTANER, A. (1996): *La Deessa de les Neus*, Barcelona, Gran Angular, Cruïlla
- MUNTANER, A. (1997): *La Vall del Ieti*, Barcelona, Ala Delta, Baula
- NAVARRRO, H.(1999): *El Tibet. De Bodyul a X-Tsang. Un poble sense Estat (1949-1999)*. Dossier 1999. Associació per les Nacions Unides. Barcelona
- NORMARTON, S. (1988): *Tibet. The lost civilisation*, London, Hamish Hamilton, Penguin Books
- REVEL, J.F. i RICARD, M. (1998): *El monje y el filosofo*, Barcelona, Urano
- RHIE, M.M. i THURMAN R.A.F.: *Wisdom and Compasion. The Sacred Art of Tibet*, (Catàleg Exposició), Asian Art Museum of S. Francisco, USA
- RIBAS, E. (1944): *Buda*, Barcelona, Berenguer
- RINCHEN DOLMA TARING (1992): *Hija del Tibet*, Madrid, Grijalbo Mondadori
- SADDHATISSA, H. (1982): *Introducción al Budismo*, Madrid, Alianza editorial
- SNELLING, J. (1993): *El Budismo. Un estudio conciso de su doctrina y su práctica*, Madrid, EDAF, SA
- STRAUS, R.: *Tibet, A travel survival kit*, Lonely planet, 3ª edició. (Guia)
- Tibet. Environnement. Développement* (1993): Editions Prajna, Eco-Tibet-France, 1993
- TRUNGPA, CH. (1985): *Más allá del materialismo espiritual*, Barcelona, EDHASA
- TRUNGPA, CH. (1986): *Nacido en Tibet*, Madrid, Cárcamo
- TUBTEN DSCHIGME NORBU (1962): *Tibet, patria perdida*, Barcelona, Juventud
- TUCCI, G. (1978): *Tibet*, Barcelona, Juventud
- WARD, F. (1980): "In Long-Forbidden Tibet", *National Geographic*, 157, Washington, D.C.
- XIIº TAI SITUPA (1996): *Despertar nuestro buda dormido*, Novelda (Alicante), Dharma

[Revistes, dossiers i articles de premsa sobre Tibet i budisme tibetà](#)

Actualités tibetaïnes, Magazine trimestriel édité par l'Association de Soutien du Bureau du Tibet, Paris

Avui, 11 març 1999

Avui, 15 febrer 1998

Avui, 18 juny 2000

El País. Dominical. 21 març 1999

Et soudain, des nuits d'éveil, Théâtre du Soleil, Paris

Integral n° 168, “¡Viva el Tibet!”, Barcelona

Integral n° 180, “Entrevista al Dalai Lama”, Barcelona

Interculture, n° 106, “Chine et Tibet”, Hiver 1990, Canada

La longue marche. Colons chinois et politique chinoise au Tibet oriental, ICT (International Campaign for Tibet), Washington, USA. CSPT (Comité de Soutien au Peuple Tibétain), Suisse

La Vanguardia, 2 junio 1996

Le Bulletin du Tibet, Journal trimestriel de l'ASBL Les Amis du Tibet, Warneton (Belgique)

Lodoe Munsel. SOS Tibetan Children's Village. India

Mandala, The newsmagazine of the FPMT, California

Nagaryuna. Boletín informativo del Centro de Estudios Tibetanos Nagaryuna. València

The Voice of Tibet, The Pioneer Journal of Sera Monastery, India

Tibet 2000, Revista de “La Caixa”, n° 1/època II

Tibet, New Internationalist, n° 7

Tibetan Bulletin. The Official Journal of the Tibetan Administration, Dharamsala (India)

Tricycle. The Buddhist Review, Denville, NJ, USA

VOGUE par le Dalai-Lama. VOGUE n° 732. Décembre 1992/Janvier 1993. Paris

Films sobre Tibet

El pequeño Buda, B. Bertolucci, 1993

Kundun, Martin Scorsese, 1997

Siete años en el Tibet, J.J. Annaud, 1997

Vídeos sobre Tibet i budisme tibetà

Bandera roja sobre Tibet, Crónica del periodista Orville Shell, 60'

Danzas y Cantos Rituales Tibetanos, Ramon Martí, Nagaryuna, Barcelona, 1996, 37'

Durch den Himalaja nach Tibet, E. Schäfer, 1938-1939, b/n, 50'

El desconocido Tibet, Hajo Bergmann, ZDF. Germa Television, 1986.-50'

En busca de Buda, Canal+, Maig, 93, 60'

Footprint of the Buddha, The long Search, Ronald Eye, Producción Peter Montagnon, BBC, 1977, 50'

Fugint de Tibet, Nick Gray, Yorkshire TV, 60'

Heart of Tibet. An Intimate Portrait of the 14th Dalai Lama, Escrit i dirigit per David Cherniack, Mystic Fire Video, PolyGram Video.

La lluita pels nens lama, TV3, 30'

La Stoupa de la Sagesse, P. Couleau, Les Editions Vajra Yoguini, 1991, 26'

Lung Ta. The forgotten Tibet, M.J. de Poncheville i F.C. Giercke, 1990, 87'

Tibet, NHK TV, Japó, 45'

Tibet: La ruta de la esperanza, Documentos TV, TVE, 59'

Tintín en el Tibet, Hergé, VMH, Ellipse Programme, 1992, 52'

Viaje de Gueshe Lobsang Tsultrim a India, Nepal y Tibet, Ramon Martí, VT Video, Nagaryuna, Barcelona, 1993, 59'

[Adreces a Internet sobre interculturalitat i educació en valors,
pel desenvolupament i la pau](#)

¡Error! Marcador no definido.

(Xarxa de Recursos per a la pau, el desenvolupament i la interculturalitat)

¡Error! Marcador no definido.

(Pàgina del Programa Informàtic Educatiu de la Generalitat de Catalunya)

¡Error! Marcador no definido.

(Base de dades espanyol/anglès relacionada amb l'educació internacional i intercultural)

¡Error! Marcador no definido.

(Centro de Investigación para la Paz)

¡Error! Marcador no definido.

(Programes educatius d'Intermón sobre 3r Món)

¡Error! Marcador no definido.

(Lliga dels drets dels pobles)

¡Error! Marcador no definido.

(Projectes de Mans Unides de desenvolupament al 3r Món)

¡Error! Marcador no definido.

(Fundació Serveis de Cultura Popular)

¡Error! Marcador no definido.

(Fòrum Universal de les Cultures. Barcelona 2004)

¡Error! Marcador no definido.

(Organització UNESCO a Catalunya)

¡Error! Marcador no definido.

(Fundació CIDOB. Àrea d'Interculturalitat)

¡Error! Marcador no definido.

(Associació pr les Nacions Unides. Barcelona)

¡Error! Marcador no definido.

(Associació Justícia i Pau)

¡Error! Marcador no definido.

(Centre d'Estudis i Recursos Culturals)

¡Error! Marcador no definido.

(SOS Racisme Catalunya)

¡Error! Marcador no definido.

(Món-3 Universitaris pel Tercer Món)

¡Error! Marcador no definido.

(Amnistia Internacional España)

Per a més informació d'espais a Internet sobre educació pel desenvolupament, la pau, educació en valors i interculturalitat, des de tots els països del món, consulteu:

II guía de recursos de educación para el desarrollo en internet

© Centro de Investigación para la Paz, Fundación Hogar del Empleado, Madrid, 2000

[Adreces a Internet sobre Tibet, govern i cultura tibetana a l'exili i ajuda al poble tibetà](#)

¡Error! Marcador no definido.

(Pàgina oficial del Govern de Tibet a l'exili. Informació general)

¡Error! Marcador no definido.

(Informació sobre l'estatus de Tibet)

¡Error! Marcador no definido.

(Ajuda al poble tibetà)

¡Error! Marcador no definido.

(Documents organismes internacionals)

¡Error! Marcador no definido.

(Centres FPMT. Fundació per al Preservació de la Tradició Mahayana)

¡Error! Marcador no definido.

(Centre d'Estudis Tibetans Nagaryuna. Barcelona)

¡Error! Marcador no definido.

(Casa de Tibet a Barcelona)

¡Error! Marcador no definido.

(Informació turística)

¡Error! Marcador no definido.

(Informació turística)

* Glossari

-Brahman. A l'època de Buda, Índia estava dividida en castes o grups socials diferents segons les seves funcions i privilegis dins l'estructura de la societat. A cada casta s'hi accedia per naixement i eren impermeables entre si. Els brahmans pertanyien a la casta considerada superior, la casta sacerdotal i el seu deure era dedicar-se a la vida religiosa i a l'estudi dels llibres sagrats. Buda va oposar-se al sistema de castes ja que aquesta classificació suposava, de fet, greus injustícies socials en no permetre a totes les persones accedir a les mateixes oportunitats. La casta dels "intocables" era especialment la més perjudicada, ja que eren marginats de la resta de la societat. Avui en dia, el sistema de castes malgrat que està prohibit legalment, encara té un forta influència social.

-Confucianisme. Doctrina filosòfica i moral basada en els ensenyaments de Confuci (?551-?479 aC.), establerta com a religió imperial al segle II aC., estructurada posteriorment com a religió oficial a la Xina i reelaborada metafísicament al segle XI dC. Com a neoconfucianisme.

-Dharma. Conjunt d'ensenyances donades per Buda per poder aconseguir la il.luminació.

-Genocidi. Extermini o eliminació sistemàtica d'un poble, una nació o qualsevol altre grup social per motius de raça, de religió o de política.

-Gompa. Significa monestir i també sala o habitació on es realitzen les cerimònies religioses i estan les imatges de les deïtats.

-Gueshe. Equival a lama o mestre. Designa a un monjo que ha seguit tots els estudis monàstics durant uns 20 anys fins adquirir el títol que l'acredita com a mestre. El nivell més alt és el de gueshe larampa.

-Iniciació de Kalatxakra. Cerimònia molt complexa dirigida per un mestre altament qualificat que dóna accés a pràctiques tântriques.

-Karmapa. Nom del cap de l'escola kagyupa. El primer karmapa, Dusun Khyenpa, fundà el monestir de Turpu, a Tibet, l'any 1189. L'actual karmapa és el XVIIè segons una descendència ininterrompuda de reencarnacions.

-Kharma. "Acte, acció". L'efecte d'un acte és de la mateixa naturalesa que la causa, i serà experimentat pel seu autor en funció de les impregnacions que han quedat en la seva ment. Segons que la causa sigui positiva, negativa o neutra l'efecte serà de felicitat, sofriment o neutre respectivament.

-Khata. Mocador llarg de seda blanc que s'ofereix com a salutació. També poden deixar-se als temples o gompa com ofrena davant les imatges sagrades. Si l'ofereixes a un mestre aquest te'l retorna col.locant-lo al teu coll. És un dels costums que més identifiquen als tibetans.

-Llinatge. Successió ininterrompuda de mestres, d'una mateixa escola budista, que han rebut la transmissió directa dels ensenyaments de Buda, fins l'actualitat. També pot significar l'ascendència de la qual l'actual lama n'és l'última reencarnació o descendent.

-Mahatma Gandhi (1869-1948). El 1919 va promoure la primera campanya general de no violència i no cooperació contra els anglesos, a la que s'afegia la reivindicació de la independència nacional de l'Índia, aleshores colònia britànica. Durant molts anys va continuar la seva lluita de resistència passiva i vagues de fam. L'any 1944 participà en les negociacions que van conduir a la concessió de la independència del seu país. Havia estudiat a la universitat d'Ahmadabad (Índia) i a Londres. Fou assassinat el 1948 per un brahman fanàtic. És considerat com l'apòstol de la no-violència o ahimsa.

-Mala. Enfilall amb 111 grans o boletes que serveix per comptar els mantres mentre es reciten. N'hi ha de tot tipus de grans, llavors, pedres semiprecioses... Les tibetanes més velletes solen utilitzar *males* de grans grossos de vidre blanc i transparent. També existeixen *males* més petits de 18 o 21 grans que es porten al canell.

-Mandala. Representacions gràfiques o d'arena de colors en forma de diagrames circulars, que serveix de suport per a la meditació.

-Mao Zedong o Mao Tsé Tung (1893-1976). President del Partit Comunista de Xina. Ja en el primer discurs de la nova República Popular de la Xina, Mao va afirmar que un dels seus primers reptes seria reintegrar el Tibet a la "Terra Mare". Tal com ho demostren les seves memòries, Tibet es convertí en un objectiu extraordinàriament desitjat per Mao des dels primers anys de la lluita comunista. La seva obra més coneguda és *El llibre Roig*.

-Molinet d'oracions. Cilindre omplert amb mantres que quan es fa rodar en el sentit de les agulles del rellotge emana benediccions.

-Momo. Pastissos petits amb carn, verdures i fines herbes cuits al vapor

-Padmasambhava (Guru Rinpotxé). Va néixer a Caxemira (Índia) al segle VIII i va introduir el budisme tântric a Tibet, després de la invitació que li va fer el rei tibetà Trisong Detsen. La tradició li atribueix poders màgics extraordinaris. Fou el fundador de l'escola Nygmapa, la més antiga de Tibet.

-Panxen Lama. Aquest títol fou ofert pel Gran Cinquè Dalai Lama, cap el 1600, en homenatge al seu preceptor, l'abad del monestir de Tashi Lumpo, a Shigatsé (Ü Tsang. Tibet Central). El Dalai Lama i el Panxen Lama estan units, segons els tibetans, per la mateixa relació que uneix el Sol i la Lluna. El Panxen Lama, després del Dalai Lama, és la reencarnació més elevada i més venerada a Tibet.

-Poliàndria. Unió matrimonial d'una dona amb més d'un home. A Tibet es va utilitzar aquesta forma d'unio entre una dona i varis germans, amb la finalitat d'evitar repartir les terres entre els germans i reduir el patrimoni familiar. De fet, les terres a molts indrets de Tibet són molt poc productives i cal posseir una superfície raonable per poder subsistir tota una família.

-Psicologia transpersonal. Les experiències transpersonals són aquelles en les que la sensació d'identitat –el self- s'estén més enllà (trans) de l'individu o de la persona i arriba a abarcar aspectes de la humanitat, la vida, el psiquisme i el cosmos que anteriorment eren experimentades com alienes. La psicologia transpersonal consisteix en l'estudi psicològic de les experiències transpersonals i les seves correlacions.

-Puja. Cerimònia que es realitza a la gompa on assisteixen els monjos. Es reciten i canten textos sagrats, acompanyats de música. Hi ha molts tipus de pugues segons el calendari, la deïtat a qui està dirigida, etc. Algunes pugues poden durar moltes hores i durant la puja es serveix te calent amb mantega i sal, i una mica de menjar.

-Rinpotxé. Títol honorífic i de respecte que vol dir "molt preciós". S'atorga als grans mestres o a reencarnacions de lames importants (tülkus).

-Samsara. Designa tot estat d'existència condicionat i caracteritzat per la ignorància, la impermanència i el sofriment

-Tanka. Pintura religiosa sobre tela enquadrada amb brocats i que pot enrotllar-se i transportar-se. El seu origen segurament és degut als desplaçament dels nòmades.

-Taoisme. Un dels tres grans corrents del pensament xinès tradicional fundat, segons la tradició, per Lao-Tsé (segle VI aC.), a qui s'atribueix el Tao-Te-King (Llibre del Camí i de la Virtut), obra fonamental del taoisme.

-Tsampa. Farina torrada d'un tipus de cereal semblant a l'ordi, que la barregen dins el te amb sal i mantega de iak. Pot fer-se també amb un altre tipus de cereal o mantega. Constitueix l'aliment bàsic dels tibetans i la mengen a tothora.

-Txorten o estupa. Representa la ment de Buda. Poden contenir relíquies d'alguns mestres importants. Purifiquen el lloc on són construïdes i serveixen per adquirir benediccions a aquell que circumval·la al seu voltant, segons el sentit de les agulles d'un rellotge.

-Vacuïtat. L'aparent naturalesa dels fenòmens com independents i autoexistents és falsa, en realitat la seva naturalesa última o real és la vacuïtat: tots els fenòmens són impermanents i interdependents. Aquest és un concepte molt important dins la filosofia budista, que s'oposa als dos extrems oposats seus del nihilisme i de l'eternalisme. No l'hem de confondre amb el buit.

-Zen. Forma japonesa de l'escola budista xinesa *chan*, introduïda al Japó pel monjo Eisai (1191) i perfeccionada pel monjo Dogen (1227).

1. Naixement de Buda: seguint els ocells

- F1. Vall de Nepal amb camps d'arròs
- F2. Dones assecant arròs. Nepal
- F3. Dubar Marg. Baktapur. Nepal
- F4. Buda Sakyamuni
- F5. Keanu Reeves al film "El pequeño buda"

Una dolça primavera d'ara fa més de 2.500 anys, al regne feudal dels Sakyas, la bella princesa Maya Devi seguint la tradició hindú es traslladava amb tot un fastuós seguici des del palau del seu marit, el príncep Sudodana Gautama, fins la casa dels seus pares. Estava a punt de tenir el seu primer fill que seguint el costum havia de néixer a la casa natal de la mare. Però el part la sorprengué abans d'arribar dins un bosc molt bonic on la princesa volgué aturar-se per poder admirar unes flors molt belles i escoltar els ocells, als afores d'un poblet anomenat Lumbini prop de la ciutat de Kapilavastu, a l'actual frontera entre Índia i Nepal.

Protegits per les branques cobertes de fulles verdes i sobre l'herba nova de la primavera va néixer un nen molt bufó. Tan bonic era que segons la llegenda tots els ocells del bosc volant acudiren a contemplar-lo i un torrent d'aigua càlida aparegué del cel per rentar a la mare i el fill.

En rebre la notícia, ràpidament, el pare acompanyat pels mags de la cort també va córrer fins Kapilavastu per conèixer el seu hereu.

Dins aquell bosc feia vida d'ermità el brahman§ Asita, un home sant i amb grans poders adivinatoris. Ja havia tingut un somni que li anunciava el naixement d'un ésser molt especial i aquell dia seguint els ocells va arribar fins Kapilavastu. Es presentà al davant del príncep Sudodana i li digué, emocionat:

-He vingut per poder venerar el recent nascut...

Com que era un savi molt respectat per tot el regne, li van entregar el nadó. Ell l'aixecà amb els seus braços cap el cel mostrant-lo joiós a tots els súbdits i, tot d'una, emocionat, començà a plorar.

-Per què ploreu gran savi Asita? És que heu vist alguna cosa estranya en el meu filllet?
-li preguntà preocupat el rei.

-Alegreu-vos, heu tingut un fill d'extraordinària bellesa. Els déus abandonaran els temples per veure'l. No tingueu cap por, ni cap dubte, els presagis indiquen que aquest nen lliurarà el món del sofriment. Si ploro és perquè abans que arribi a convertir-se en un buda, jo ja hauré mort i no podré escoltar els seus consells.

Tothom quedà sorprès d'aquelles revelacions i Asita profetitzà:

-Ell ha nascut per al bé de tots els éssers, el seu poder de meditació serà com la frescor del llac sobre el foc dels desitjos, estendrà el núvol de la compassió que amb la seva pluja apagarà les flames del dolor. Ell obrirà les portes per escapar de la desesperació; lliurarà els homes i les dones de les xarxes on resten atrapats teixides amb la seva pròpia bogeria i ignorància. Ha aparegut per lliurar de l'esclavatge els pobres, els miserables i els desesperats.

Finalment es dirigí a Maya Devi, que es trobava molt debilitada, i li digué:

-Dolça mare, estimada pels déus i els homes per aquest magnífic naixement, d'aquí a set dies aconseguireu sense dolor la fi del dolor -i va tornar-se'n al bosc.

Tot el que Asita profetitzà, així va succeir. La bella princesa Maya Devi morí al cap de set dies, per estalviar-se, diuen, el dolor de veure el seu fill abandonar un dia el palau convertit en un pobre mendicant; i el nen, que va rebre el nom de Sidharta Gautama, més tard es convertiria en Buda.

Els seus ensenyaments, basats en la compassió i la sabiduria, van estendre's per molts països de l'Àsia. Després de 2.500 anys, el [budisme](#), amb més de 500 milions de seguidors, continua sent un camí d'alliberament, un repte per saber aprofitar la naturalesa humana, i té cada vegada més impacte dins el món occidental.

Webs recomenades: www.mescalito.org/budismo/budismo3.htm
www.usuarios.iponet.es/casinada

Proposta de qüestions/activitats

A1. Localitza a un mapa de l'Àsia els països budistes que es citen al final del link [budisme](#). Situa també Lumbini. Quin país t'agradaria més visitar? Quines precaucions caldria prendre? Amb qui t'agradaria anar de viatge? Què és el que t'agrada més quan surts de viatge? Series capaç de narrar un viatge inventat per les valls de Nepal?

A2. Observa la F1. Per què es conrea tan d'arròs a l'Àsia Monzònica? Saps algun lloc de Catalunya on també se'n cultivi? Quin plat cuinat amb arròs t'agrada més? Sabries cuinar-lo? A casa, en quines feines pots ajudar?

A3. Observa la F2. És possible una escena com aquesta a un país occidental? Per què? Has treballat mai al camp? On creus que es pot ser més feliç, al camp o a la ciutat? Per què?

A4. Observa la F3. Sabries dir a quina pel·lícula surt aquesta mateixa plaça? Qui era el jove actor que feia el paper de Buda? Si no ho recordes punxa aquest link: [film](#)

A5. Buda va ser l'hereu de la família Gautama. Creus que és millor o pitjor ser el primer fill? I el segon? I tenir germans o germanes? T'agradaria tenir fills, de gran? Per què?

A6. Per què creus que el brahman Asita compara el poder de Buda amb la frescor d'un llac o de la pluja? Després d'una discussió desagradable, que sents en el teu interior?

A7. Una amic o una amiga et truca per telèfon i et diu que se sent deprimida. Què fas? Què vol dir ser humanitari?

budisme

-**Buda Sakyamuni**. Kapilavastu 560 aC.-Kusinara 480 aC. Fill de Sudodana, príncep del clan Sakya. Als 29 anys abandona el palau, a Yashodara, la seva muller i el seu fill Rahula a fi de seguir un camí espiritual. Després de sis anys de vida ascètica aconsegueix la il.luminació a Bodgaya (Índia).

-530 aC. Primer sermó de Sarnat, prop de Benarés (Índia). Mor als 80 anys.

-1er. Concili de Rajagriha. Reunit, segons la tradició, poc després de la mort de Buda, per establir la seva doctrina veritable i la disciplina monàstica a seguir.

-2on. Concili de Vaishali. Reunit cent anys més tard. Surten dues postures diferents: el sthavira o monjos antics defensors de la tradició, i els mahasanghica, monjos renovadors, que influiran en la futura escola Mahayana.

-sIII aC. Emperador Ashoka. Budisme religió de l'Estat. Propaga una ideologia pacifista basada en l'ètica budista. Envia el seu fill Mahendra a Ceilan. Intentà d'unificar la comunitat en el:

-3er. Concili de Pataliputra, que fou la base de l'ortodoxia tradicional o de l'escola Theravada, la qual arrelà preferentment a Ceilan, on es guarden els textos primitius en llengua palí, i en el SE asiàtic.

.....
-sI dC. **El budisme Theravada** s'introdueix a Birmània. Al sXI dC. amb la conversió del rei Anorattha de Pagan és quan s'imposa i s'esten per tot Birmània.

-sXIII. El budisme Theravada passa de Ceilan i Birmània a Tailàndia, Cambotja i Laos, i més tard a Indonèsia.

-sXV. L'Islam esdevingué predominant a Malàisia, Sumatra, Java i Borneo.

.....
-sI dC. **El budisme Mahayana** (Gran Vehicle) pren consciència de ser un moviment propi en contraposició al budisme theravada o hinayana (Petit Vehicle). Posa un ideal de salvació universal concretat en el bodhisatva. Més endavant sorgiran l'escola Madyamika, fundada per Nagaryuna (sII dC), i la Vijnanavada o Yogachara. Juntament amb el tantrisme sortirà un tercer Vehicle anomenat **Vajrayana** (Vehicle del Diamant).

-S'escampà ràpidament pel nord d'Índia i d'allí a l'Àsia Central. Seguint la ruta de la seda, on s'establiren comunitats budistes, arribà a Xina -que ja havia tingut contactes amb el budisme el sIII aC.

-**ÍNDIA**. sX dC. El budisme començà a declinar l'Índia i Buda esdevé una de les encarnacions de Vishnu. Els brahmans s'esforçaren a conservar llur posició privilegiada d'acord amb el sistema de castes, amb les quals no estava d'acord el budisme. El filòsof Shankara havia incorporat, el s VIII, els punts més forts del pensament budista en una síntesi decisiva. Ambedkar, modernament, ha dirigit un moviment de protesta social dels intocables contra el sistema de castes, basat en el budisme.

- XINA**. 67 dC. L'emperador xinès Mingdi fa portar relíquies i texts sagrats.
 - 25-220 dC. Durant al dinastia Han va desenvolupant-se el budisme a Xina. Període d'aclimatació enfront de les dues religions nacionals, el taoisme§ (disposat a una conciliació) i el confucianisme§ (que el refusa per perillós).
 - sIV-sVI. El budisme gaudí del favor imperial. Apareixen 10 escoles budistes diferents.
 - sVIII moment culminant de la creació d'una cultura budista relativament unificada.
 - 845 dC. Després de la dinastia Tang, debilitat de l'imperi i ressorgiment de l'espirit nacional, influx polític del taoisme i renovació del confucianisme. Destrucció de 44.000 temples i monestirs.
 - sXI-XIX. El budisme no té cap paper important, llevat el temps de la dominació mongòlica (1280-1367).
 - 1912. Adveniment de la 1ª República, desvetllament del budisme.
 - 1949. Triomf del comunisme. Prohibició de la pràctica religiosa.
 - De Xina, el budisme passà a Annam (VIETNAM), on encara persisteix al costat del confucianisme, taoisme i cristianisme.
-
- 372 arribà a **COREA** on a l'Edat Mitjana tingué un paper important fins que, després de la vinguda de la dinastia Yi (1392), perdé la preponderància enfront del confucianisme.
-
- 525. Una embaixada de Corea el portà al **JAPÓ**.
 - 621. L'obra del príncep Taishi convertit al budisme fou decisiva. Fundà un monestir i centre d'estudis prop de Nara. Al principi el budisme no fou massa comprés pels japonesos.
 - 710-784. Període Nara. 1ª Edat d'Or del budisme, per bé que molt dependent encara del xinès. Sorgiren 6 escoles. Adquirí una gran influència política.
 - 794-1192. Període Heian. l'emperador Kammu traslladà la capital a Kyoto. Període de guerres i lluites entre monestirs, seguit per un nou budisme més propiament japonès amb escoles pròpies (Zen§, etc) que es mantingueren dins les idees mahayana i arrelaren en tot el poble.
 - 1868. Abolició del shogunat. El budisme es reorganitzà segons les noves condicions. Gran puresa del budisme Mayhayana.
 - Després de la 2ª Guerra Mundial ha desplegat una gran activitat social i intel.lectual entorn el budisme. Ajuts a centres budistes estrangers.

- TIBET**. 374-433 aC. Primers contactes amb el budisme. Rei Lhatatori. Fusió amb la religió autoctona Bön.
- 618-649 dC. Rei Songsen Gampo, es casa amb dues princeses de Nepal i Xina budistes. Introducció del budisme. Capital Lhasa, centre religiós.
- sVIII. Padmasambhava, mestre hindú introdueix budisme tântric. Funda el 1r monestir a Samye. Progressiva expansió del budisme.
- sIX. Persecussió del budisme. Destrucció de monestirs.
- sX-XI. Segona onada expansiva. Fundació de l'Ordre Kadampa (Atisha), Ordre Kagyupa o Bonets Vermells (Naropa, Marpa, Milarepa) i Ordre Sakya.
- sXIII. Relació Chö-Yön amb Mongòlia. Kublai Khan, emperador mongol, es convertí al budisme.
- 1357-1419. Lama Tsong Kapa, reformador budista crea l'Ordre Gelugpa o Bonets Grocs. Fundació dels monestirs gelugpas de Gaden, Drepung i Sera.
- 1447. Gedun Truppa és considerat el 1r Dalai Lama, que amb successió ininterrompuda arriba fins a l'actual XIVè Dalai Lama, Tenzin Gyatso.
- sXV-XX. Budisme Mahayana religió de tot el poble, encara que també hi havia mahometans i alguns cristians.
- 1950-1959. Progressiva annexió de Tibet pels xinesos. Exili del Dalai Lama.
- Anys 70. Revolució Cultural. Destrucció de 6000 temples i monestirs.
- Recuperació i preservació del budisme Mahayana tibetà a l'exili. Rèpliques dels monestirs fora de Tibet a Índia, Nepal i Occident.

Tradicions budistes actuals i la seva localització a l'Àsia:

Tradicció theravada: Maharashtra (Índia), Sri Lanka, Myanmar (Birmania), Tailàndia, Cambotja, Laos.

Tradicció tibetana: Tibet, Ladakh (Índia), Nepal, Bhutan, Sikkim, Mongòlia i les repúbliques de Buriat, Kalmyk i Tuva a Sibèria (Rússia).

Tradicció Zen§: Japó, Corea, Xina, Vietnam, Malàisia, Singapur, Taiwan.

[film](#)

L'actor Keanu Reeves en el paper de Buda al film "El pequeño Buda" del director italià Bernardo Bertolucci.

Les escenes del príncep Sidharta van ser filmades a Nepal. El palau reial es va reconstruir a la plaça anomenada Dubar Marg de Baktapur que apareix a la F3.

2. Invasió de Tibet: “Quan l’ocell de ferro volí”

F6. Entrada de les tropes FPL xineses a Lhasa (capital de Tibet)

F7. Presoners tibetans

F8. Tropes i tancs davant el Potala

F9. DL fugint dalt d’un cavall

Pawo Rinpotxé*, un gran savi de Tibet, tingué un somni premonitori que va revelar-li al [Dalai Lama](#):

"Veig enfosquir-se el Sol i caure al damunt de Tibet una nit negra, una nit terrible. I mentre la foscor esdevé total i amenaçadora sobre el nostre país, veig una multitud d'estrelles espurnejants il.luminar tota la superfície de la Terra. Potser el dharma estigui destinat algun dia a desaparèixer de Tibet..., però serà per il.luminar el món sencer".*

Poques setmanes després, el 31 de març de 1959, Tenzin Gyatzo, el XIVè Dalai Lama, hauria de fugir a plena nit degut a la falta d'acord amb les tropes xineses que havien començat a envair el seu país l'any 1949. Des d'aquella fosca nit mai no ha retornat i viu exiliat a Dharamsala (Índia), a l'altra banda dels Himàlaies.

Les [conseqüències de la invasió](#) i la contínua ocupació i transformació de Tibet per part de les autoritats xineses han estat desastroses: més d'un milió de morts, sis mil monestirs saquejats, destrucció del medi ambient...

El Partit Comunista de Xina ha intentat justificar la seva política a Tibet basant-se en tres grans arguments: “alliberar-lo de la servitud feudal medieval i de l’esclavatge”, “alliberar la zona de la negativa influència occidental” i de “l’anestesia religiosa”. En el moment de l’arribada de l’Exèrcit Alliberament Popular de Mao Zedong * a Tibet només s’hi trobaven sis persones no nascudes allí. A més a més, en cap moment la població civil va demanar la intervenció estrangera per dur a terme cap reforma social. De fet, en termes de mobilitat social i distribució de la riquesa, Tibet mantenia uns índex molt superiors a la mitjana de la resta de països asiàtics.

L’ONU, malgrat que una votació de la comunitat internacional va considerar injusta la invasió i defensava l’autodeterminació del Tibet, va deixar que Xina i Tibet arribessin a un acord per la via diplomàtica. La República Popular de la Xina, que mai ha volgut acceptar les negociacions ofertes pel Dalai Lama, ha estat objecte de contínues [denúncies](#) de violacions dels drets humans a Tibet per part de prestigioses ONGs, potències mundials i organitzacions internacionals.

L’any 1959, a Ginebra, la Comissió Internacional de Juristes ja va condemnar la situació de Tibet considerant-la com un genocidi§:

[;Error!Marcador no definitio.](#)

L’interès de Xina per ocupar Tibet és degut, entre altres motius, a l’explotació d’urani, or, plata i pedres precioses; explotació dels boscos i cereals; reduir la densitat de població a Xina traslladant-hi colons; posició militar estratègica al cor de l’Àsia; imposar la seva doctrina enfront el budisme.

El somni de Pawo Rinpotxé, però, s'ha complert i el Dalai Lama juntament amb d'altres grans mestres han estès el dharma, les ensenyances de Buda, arreu del món on viuen exiliats. I, curiosament, ha estat així com la roda del dharma ha girat una vegada més fins arribar a les nostres terres complint-se una altra profecia del segle VIIIè atribuïda a Padmasambava*:

"Quan l'ocell de ferro voli i els cavalls galopin sobre rodes, el dharma serà expulsat de Tibet i els tibetans seran dispersats arreu del món com formigues, i el dharma arribarà fins el país de l'home roig".

F11. Padmasambhava

Webs recomenades: www.tibet.com/DL/
www.grannyg.bc.ca/tibet/
www.iepala.es/spa/derechos.htm
www.savetibet.org/

Dalai Lama

F10. S.S. XIVè Dalai Lama assegut al tron sota la figura de Buda Sakyamuni
"Se'm considera la reencarnació dels tretze anteriors Dalai Lamas de Tibet (el primer dels quals va nèixer el 1351 d. C.), que, a la vegada, són considerats manifestacions d'Avalokitesvara o Xenrezig, bodisatva de la compassió, el poseïdor del Lotus Blanc. Per tant, es creu que jo també sóc una manifestació de Xenrezig, de fet el setanta quatre d'un llinatge que pot seguir-se cap enrera fins un brahman que va viure a l'època de Buda Sakyamuni. Se m'ha preguntat molt sovint si realment jo m'ho crec. La resposta no és senzilla. Però (...) quan considero les meves experiències a la vida actual, i segons les meves creences budistes, no tinc cap dificultat en acceptar que em sento espiritualment unit als tretze Dalai Lames precedents, a Xenrezig i al propi Buda"
(Autobiografia del Dalai Lama)

Breu biografia del Dalai Lama

SS el XIVè Dalai Lama Tenzin Gyatso és el cap espiritual i polític del poble tibetà. Va néixer dins una família de camperols el 6 de Juliol de 1935 a Taktser un poblet d'Amdo, al nord-est de Tibet. D'acord amb la tradició tibetana, als dos anys va ser reconegut com la reencarnació del seu predecessor el XIIIè Dalai Lama i, per tant, com la manifestació de Avalokitesvara, el Buda de la Compassió.

El seu nom de naixement Lhamo Dhondrub, fou canviat per Jetsun Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, però els tibetans normalment l'anomenen Yeshe Norbu o més simplement [Kundun](#), que vol dir La Presència. El títol de Dalai Lama és d'origen mongol i significa "Oceà de Sabiduria".

-22 de febrer de 1940 cerimònia d'entronament a Lhasa, capital de Tibet. Als sis anys va començar els seus estudis fins aconseguir el títol de Gueshe Larampa (Doctor en Filosofia Budista) quan tindrà 25 anys. Va haver de passar els examens preliminars en cadascuna de les tres grans universitats monàstiques: Drepung, Sera i Ganden. Al final dels examens va ser conduït fins el temple del Jokhang, el més important de Lhasa, durant el Monlam o Festival de l'Oració.

-17 de novembre de 1950, als 15 anys, és anomenat urgentment cap d'Estat i de Govern, després que uns 80.000 soldats del FLN havien ja envaït la major part de Kham i Amdo.

-Estiu de 1953 rep de Ling Rinpotxé la iniciació del Kalatxakra*.

-1954 viatja a Beijing (Pekín) per entrevistar-se amb Mao Tse-tung i d'altres líders inclosos Txu En-lai i Deng Xiaoping a fi d'aconseguir la pau.

-1956 mentre viatja a Índia, juntament amb el Panxen Lama per celebrar el 2500 aniversari de Buda Jayanti, s'entrevista amb el primer ministre Nehru i li exposa la difícil situació de Tibet.

-Malgrat els esforços per aconseguir un acord amb el Partit Comunista, la invasió és cada cop més brutal. 10 de Març 1959 manifestació a Lhasa del poble tibetà contra la invasió xinesa i demanant la independència de Tibet. Repressió brutal.

-17 de març de 1959 decideix exiliar-se a Índia després de consultar-ho amb el Govern, el kaxang i l'oracle. Al principi van seguir-lo unes 80.000 persones.

Actualment hi ha més de 130.000 tibetans exiliats arreu del món.

-Març 1959, abans de sortir de Tibet, van aturar-se a Lhuntse Dzong per a repudiar formalment l'Acord en 17 Punts i anunciar la formació d'un nou govern com a "única autoritat legalment constituïda sobre aquella terra".

-Durant els primers anys de l'exili SS ha apel·lat a l'ONU sobre la qüestió tibetana. L'Assemblea General va adoptar una sèrie de [ressolucions](#) l'any 1959, 1961 i 1965 demanant a Xina que respectés els drets humans així com el desig dels tibetans a l'autodeterminació.

-Amb el nou govern tibetà a l'exili va intentar urgentment salvaguardar el poble tibetà i la seva cultura. Els refugiats van establir-se en els assentaments agrícoles creats en els territoris cedits generosament pel govern d'Índia, i es va promoure el desenvolupament econòmic. Es va crear un sistema d'educació per a nois i noies per poder estudiar la seva [llengua](#), història, religió i cultura.

-L'any 1959 es va crear el [Tibetan Institute of Performing Arts \(TIPA\)](#) i l'Institut Central de Estudis Superiors Tibetans es convertia en universitat per als tibetans establerts a Índia. Prop de 200 monestirs van ser creats de nou a Índia per poder preservar i estudiar l'immens corpus d'ensenyaments budistes tibetans i a la vegada l'essència de la forma de vida tibetana.

-1963 promulga una constitució democràtica basada en els principis budistes i la [Declaració Universal dels Drets Humans](#) que serveixi de model per al futur Tibet lliure. Actualment els membres del Parlament són elegits pel poble. El Consell de Ministres és elegit pel Parlament. El Dalai Lama contínuament enfatitza la necessitat de la democràcia en un possible Tibet lliure, així com la seva renúncia a mantenir el poder polític quan arribi aquest moment.

-21 de setembre de 1987 a Washington DC davant la Càmera del Congrés pels Drets Humans va proposar el [Pla de Pau en 5 Punts](#) com a primer pas per poder resoldre el futur estatus de Tibet amb Xina:

1. Transformació de la totalitat de Tibet en una zona d'[Ahimsa](#) (pau i no violència).
2. Abandonament de la política de transferència de població xinesa cap el Tibet, ja que posa en perill la veritable existència del tibetans com a poble.
3. Respecte pels drets humans fonamentals i llibertats democràtiques del poble tibetà.
4. Restauració i protecció de l'entorn natural de Tibet i abandonament de l'ús que en fa Xina per a la producció d'armament nuclear i com abocador de residus nuclears.
5. Inici de negociacions serioses sobre el futur estatus de Tibet i les relacions entre els pobles tibetà i xinès.

-15 de juny de 1988 al Parlament Europeu d'Estrasburg va elaborar un desenvolupament del Pla de Pau en 5 Punts i va proposar la creació d'un govern democràtic tibetà amb associació amb la República Popular Xinesa com a responsable de la política exterior de Tibet mantenint un nombre restringit d'instal·lacions militars fins que Tibet es converteixi, després d'una conferència regional de pau, en una zona d'Ahimsa. Xina no ha acceptat mai l'oferta de les negociacions.

-1989 [Premi Nobel de la Pau](#). El comitè de Noruega organitzador va llegir: "El Comitè vol emfatitzar el fet que el Dalai Lama en la seva lluita per l'alliberació de Tibet conseqüentment s'ha oposat a l'ús de la violència. Ell, en canvi, sempre ha estat partidari de solucions pacífiques basades en la tolerància i el respecte mutu a fi de preservar l'herència històrica i cultural del seu poble".

-Fins l'actualitat ha [visitat nombrosos països](#), s'ha reunit amb Organismes Internacionals, s'ha entrevistat amb personatges importants d'arreu del món per defensar el seu poble i la seva cultura. També ha ofert moltes conferències sobre la responsabilitat universal que com a éssers humans ens pertoca i iniciacions budistes per la pau del món. Les publicacions a partir dels seus ensenyaments i opinions també són cada dia més nombroses i sol·licitades.

-El Dalai Lama es defineix a sí mateix dient: "Jo només sóc un simple monjo budista, ni més ni menys".

Conseqüències de la invasió

- 1.200.000 tibetans (1/5 part de la població total) han mort com a resultat de la invasió.
- Més de 130.000 tibetans i tibetanes han de viure exiliats, majoritàriament a Índia i Nepal.
- Tibet, que actuava com un país pacífic entre Índia i Xina, s'ha convertit en una enorme base militar, mantenint entre 300.000 i 500.000 soldats xinesos i centars de míssils nuclears.
- Els tibetans malgrat el perill de tortura, empresonament o execució, mai no han acceptat l'ocupació del seu país. Per exemple, entre setembre de 1987 i juliol de 1991 es van sublevar més de 65 vegades, el que va suposar centars de morts i presoners.
- Més de 6.000 monestirs, temples i edificis històrics foren destruïts a més dels textos religiosos i literaris, escultures, etc. el que suposa una pèrdua irreparable del patrimoni cultural de tota la humanitat.
- Xina reprimeix l'ensenyança i estudi elevats del budisme. Els grans mestres es troben únicament a l'exili i els joves intenten fugir per poder seguir els estudis de gueshe* fora del seu país.
- Milers de monjos, monges i presoners polítics han estat sotmesos a tortures i treballs forçats.
- Les dones tibetanes han estat obligades a esterilitzacions i avortaments forçats.
- Els recursos naturals i la fràgil ecologia destruïts. Les inundacions provocades pels rius a Xina, Índia i d'altres països asiàtics són conseqüència de l'expoliació dels immensos i mil.lennaris boscos de Tibet (més del 40%) i l'erosió resultant.
- Destrucció de la vida animal i [desaparició de centenars d'espècies locals](#).
- Discriminació i segregació contra el poble tibetà dins el seu propi país.
- L'educació dels nens i nenes tibetans és molt inferior al de la població xinesa (el 70% de les places per estudis superiors estan reservades als xinesos)
- Segregació dins l'atenció mèdica, reservant les millors facilitats a la població colonitzadora.
- Perillosa i irreversible agressió demogràfica amb la transferència de població xinesa (colons) a Tibet. Això suposa una amenaça per al seu patrimoni i identitat futurs, en ser ja una minoria (6 milions) enfront la població ocupant (7,5 milions).
- La transferència de població ha produït un 300% d'inflació, dues classes socials dividides racialment, més taxa d'atur pels tibetans, crisi d'aliments i pobresa extremada.
- Tibet ocupa un dels últims llocs entre els països del món segons l'índex de desenvolupament, en renda per càpita i esperança de vida (40 anys).
- Segons la Comissió Internacional de Juristes (1960), les autoritats xineses van violar els següents 16 articles de la [Declaració Universal dels Drets Humans](#): Articles 3,5,9,12,13,16,17,18,19,20,21,22,24,25,26,27.

Si vols més informació, fes **click**:

[Indicadors demogràfics, econòmics i de medi ambient](#)

Indicadors demogràfics, econòmics i de medi ambient

Font: *Eco-Tibet-France 1993.- Editions Prajna de Karma-Ling (Savoie)*

La població tibetana al llarg de la història

-És difícil de saber el total de població tibetana abans de 1950 i després de la invasió xinesa, a causa de les dificultats d'accés, manca d'estructures administratives modernes, i absència d'instal·lació fixa de comunitats nòmades que representen una proporció important del total.

-Si reduïm el nombre d'habitants a la regió d'U-Tsang, com han fet el xinesos o estudiosos estrangers, les dades tampoc són certes.

-Abans de 1959, les estimacions del govern tibetà xifraven la població total d'U-Tsang, Kham i Amdo en 6.000.000 d'habitants.

-El medi ambient marginal on estava confinada la població abans de 1950, la proporció relativament elevada de població que practica un celibat estricte per raons religioses i el sistema poliàndric entre germans practicat a nombroses regions, són causa d'una relativa estabilitat de la població fins 1950.

-Segons Goldstein,1981, el creixement anual de la població va davallar fins a 0,21 % entre el segle XVè i els principis del segle XXè.

-Segons Rockill,1985, estimava una població de 3.000.000 a finals del sXIXè..

-L'any 1915, Mc Donald, utilitzant les avaluacions dels impostos per pagar el temple de Lhasa, va estimar que hi havia 3,9 milions de persones a les diferents regions sota l'autoritat del Dalai Lama.

Avaluació actual de la població

-La situació actual tampoc permet dona xifres correctes i fiables.

-La taxa de creixement anual ha canviat sota el règim xinès:

-El nombre de monjos, i sobretot de monjos amb celibat és molt inferior a abans de 1959.

-L'arribada de colons xinesos ha canviat considerablement el perfil de la població, tot creant una competència respecte als escasos recursos i en particular per les terres conreables.

-Hi ha un lleuger augment de la taxa de fecunditat, de supervivència infantil i una disminució de la taxa de mortalitat natural.

-El creixement de la població ha estat, però, reduïda per d'altres factors:

-Més de 1,2 milions de tibetans van morir a causa de la invasió.

-Avortaments forçats. Infanticidi. Eugenèsia. Control selectiu de fecunditat.

-Planificació familiar (no més de 3 nens).

-Actualment són poc més de 6 milions: U-Tsang 2,1. Amdo 1. Kham 3.

-107.000 exiliats que viuen a 33 països estrangers.

-Nombre total de tibetans al món: 6.207.000. Això representa una taxa de creixement anual de 0,8% des de 1959 si exclouem els 1,2 milions de morts per l'ocupació.

-Les concentracions majors de població són a U-Tsang a Lhasa i les valls inferiors del riu Tsangpo. A Amdo a les zones urbanes i agrícoles, a l'est, a prop de Siling, Labrang, Tashikil i a la vall de Matxu. A Kham, a prop de Txamdo, Lithang, Dege i la zona de Detxen.

-Al nord de Txang, una meseta freda i desèrtica de quasi 400.000 Km², hi viuen 500.000 nòmades.

La població xinesa al Tibet

-Actualment viuen entre 7 i 8 milions de xinesos concentrats a les regions d'Amdo i Kham, principalment.

-Segons el 4art cens xinès de 1990, Amdo comptava una població de 4,45 milions dels quals el 60% eren xinesos.

-A mitjans dels anys 80, a Kham hi vivien 3 milions de xinesos i 3,3 milions de tibetans.

-Les ciutats més grans de la província de Sitxuan (Dartsedo, Derge, Kanze, Barkham) estan habitades per una majoria xinesa, que controla l'activitat econòmica. Els treballadors colons de nivell inferior -llenyataires, obrers, ensenyants, comerciants- vénen a Tibet per estar-s'hi tota la vida. Els professionals de nivell alt -metges, enginyers..- s'instal·len per períodes d'1 a 5 anys.

-L'any 1980, dels 120.000 habitants de Lhasa només el 42% eren tibetans.

-Segons Clarke, l'any 1982 a U-Tsang hi vivien 96.000 xinesos i l'any 1986 més de 136.000.

-Segons Ngapo Ngawang Jime, membre tibetà a l'administració xinesa, l'any 1989 vivien a Lhasa 100.000 xinesos.

-Si afegim de 300.000 a 500.000 militars de l'Exèrcit d'Alliberament del Poble estacionats prop de la frontera amb Índia, el nombre de xinesos a U-Tsang serien uns 1,4 milions.

-Així doncs, el nombre total de colons i militars a les tres regions de Tibet és aproximadament 7,6 milions. La població tibetana 6,1 milions.

Evolució econòmica i demogràfica

-L'ocupació xinesa és un exemple perfecte de colonització.

-La intenció primera del "desenvolupament" de Tibet és satisfer les necessitats dels colons, i abastir de matèries primeres i productes la indústria de Xina. Aquest pla d'explotació colonial nega les necessitats vitals dels tibetans i destrueix l'estabilitat del medi ambient.

-Els plans de desenvolupament imposats deixen els tibetans al marge del progrés econòmic: 80 \$ per habitant l'any 1990. Un 21,7% de població adulta alfabetitzada. 40 anys d'esperança de vida. Ocupa el lloc 153è entre Ttxad i Djibouti en el ranking de nacions del món.

-La transferència massiva de població xinesa representa una amenaça creixent per a la identitat del poble tibetà, i un esgotament dels recursos naturals de base.

-Xina destina a Tibet una part molt feble dels fons d'ajut internacional acordats per a la conservació del medi ambient i desenvolupament. Es per això que els projectes destinats a Tibet en matèria d'agricultura, indústria, eco-turisme, energia i conservació de la naturalesa volen ser controlats directament pels organismes internacionals i ONG's.

Destrucció del medi ambient

-El dipòsit de deixalles nuclears i tòxiques en llocs perillosos, a la superfície de la Terra, contamina algunes parts de la Meseta i provoca enormes problemes de salut a les poblacions humanes i animals, malformacions congènites, i fins i tot la mort.

-Més del 40% dels boscos de Tibet han estat deforestats. El 1985 un nombre incalculable d'arbres han estat comptabilitzats com 2442 milions de metres cúbics de fusta, amb un valor de més de 54 milions de dòlars, en el mercat xinès. Han estat exportats cap a Xina o a fora. En gran part provenen dels boscos de coníferes molt antics, entre els més densos del món, amb una mitjana de 2300 m³ per hectàrea. La regeneració i repoblament molt febles, han augmentat l'erosió en greus proporcions.

-Aquesta massacre de boscos, l'erosió dels sòls, les degradacions de l'entorn tibetà han contribuït de manera significativa a l'elevació dels llits del Riu Groc, del Bramaputra, del Riu Blau i de l'Indus, quatre dels cinc rius amb les taxes més altes de riuades.

-La llista vermella d'espècies animals en perill de l'UICN esmenta 30 animals tibetans, com el panda gegant, el lleopard de les neus, l'ós negre d'Àsia i la grua de coll negre que eren poc abundants però no amenaçades fins quan els tibetans governaven el seu propi país. Milions d'animals salvatges i ocells han desaparegut amb la destrucció del seu hàbitat, o bé han estat morts pels caçadors o traficants d'animals salvatges. Nombrosos comunicats sobre la violència efectuada contra la fauna salvatge de Tibet precisen que els soldats xinesos utilitzen les armes automàtiques per exterminar els ramats de yaks salvatges i d'ases salvatges.

-Les fràgils pastures d'altituds elevades i els terrenys agrícoles han estat malmesos de forma important com a conseqüència de l'administració i política xinesa, pels colons i llurs mètodes de conreu inapropiats, així com les temptatives fallides d'augmentar el rendiment del forratge, de les llavors híbrides o els plans d'irrigació. Altres destruccions provenen de la instal·lació de bases militars amb rampes de míssils. L'únic període de fam conegut en tota la història de Tibet ha estat sota el règim que els xinesos imposen.

-La destrucció de l'estil de vida tibetà amb harmonia amb la naturalesa, l'augment de la pobresa d'una gran part de la població tibetana i, amb l'empobriment dels recursos naturals, la reducció de les capacitats necessàries per combatre i suportar les dificultats i necessitats futures, poden ser molt duradores.

-La degradació i la desertització de la Meseta tibetana contínua i progressiva, atempten contra el seu ecosistema, únic a la Terra, la plataforma més elevada i gran de tot el planeta. Aquesta situació té influència sobre la circulació atmosfèrica i els corrents dels vents cap a l'Àsia; segons els experts, pot estar relacionada amb la desestabilització de les condicions climàtiques de l'hemisferi nord.

-La pèrdua probablement irreversible d'innombrables espècies locals, fins i tot aquelles que encara no estaven descobertes i estudiades, així com l'amenaça coneguda de la desaparició d'espècies que representen els tresors de la cultura tibetana i posseeixen un gran valor pel món sencer.

-La misèria i la destrucció augmentades per les crescudes dels rius i els desastres causats per les riuades en els països veïns.

desaparició de centars d'espècies locals

“No exagero si dic que el Tibet on vaig créixer era un país paradisiac. Tots els que hi van viatjar abans de mitjan segle vint han destacat l'increïble nombre d'animals salvatges que hi havia. Al meu parer, una de les raons és que no caçàvem gairebé mai –tret en les zones més remotes on no creixien les collites. De fet, el Govern solia editar una proclama anual per protegir la fauna: “Ningú”, deia, “ni nobles ni humils, farà mal o exercirà la violència sobre cap criatura del mar o de les regions verges”.

Les úniques excepcions eren les rates i els llops.

De jove, recordo haver vist un gran nombre d'espècies diferents quan viatjava fora de Lhasa. El record més vívid que tinc del viatge de tres mesos pel Tibet –des de la ciutat on vaig néixer, Takser, situada a l'est, fins a Lhasa, on em van proclamar formalment dalai-lama- és la fauna que vam trobar pel camí. Innombrables ramats de *kiang* (ases salvatges) i *drong* (iacs salvatges) pasturaven lliurement per les immenses planes. De tant en tant, entrevèiem ramats de *gowa*, la tímida gasela tibetana, de *wa*, el cérvol de morro blanc o de *tso*, el nostre majestuós antílop. Recordo també la meva fascinació pel petit *txibi*, o pica, que es congregava a les zones cobertes d'herba. Eren tan simpàtics! També m'agradava mirar els ocells: el digne *gho* (l'àguila barbada) planant per sobre els monestirs penjats a les muntanyes, els tropells d'oques (*nangbar*), i de nit sentir el crit del *wookpa* (l'òliba de llargues orelles).

Fins i tot a Lhasa, no et senties aïllat de la naturalesa. En les meves estances a dalt de tot del Potala, el palau d'hivern dels dalai-lama, vaig passar incomptables hores observant el comportament del *khyungkar* de bec vermell que niava a les esquerdes de les parets. I darrere el Norbulingka, el palau d'estiu, veia sovint parelles de *trung trung* (grues de coll negre), que viuen a les maresmes i són la personificació de la gràcia i de l'elegància. I tot això sense haver esmentat la suprema magnificència de la fauna tibetana: els óssos i les guineus de muntanya, el txanku (llop) i el *sazik* (el bell leopard de neu), el panda gegant de posat amable, nadiu de la zona fronterera entre el Tibet i la Xina, i el *six* (linx) que aterria el cor dels grangers nòmades.

Malauradament, aquesta profusió de fauna ja no es pot trobar. En part per culpa de la caça, però sobretot per la pèrdua d'hàbitat. El que queda després de mig segle d'ocupació del Tibet és només una petita part del que hi havia. Sense excepció, tots els tibetans que han retornat al país després de quaranta o cinquanta anys m'han informat de la sorprenent absència de vida salvatge. Abans, els animals salvatges s'acostaven lliurement a les cases, ara gairebé no es veuen. Igualment pertorbadora és la devastació dels boscos. En el passat, les muntanyes eren frondoses i plenes de verd. Els que hi han tornat diuen que avui estan pelades i ermes com la calba d'un monjo. El Govern de Pequín ha admès que, en part, són la causa de les tràgiques inundacions de la Xina occidental, i d'altres indrets més llunyans. Tanmateix, m'han informat repetidament dels combois que transporten troncs més enllà de l'est del Tibet sense parar. Això és especialment tràgic a causa del terreny muntanyós i el clima hostil del país, que requereix una replantació acurada. Malauradament, no hi ha proves que s'estigui realitzant”. (Dalai Lama, *Una ètica per al nou mil.lenni*)

F12. Troncs tallats al voltant d'un txorten§. Kham (Tibet oriental) (21)

Proposta de qüestions/activitats

A8. De vegades els somnis tenen significats ocults, de vegades no. Què indicava el somni de Pawo Rinpotxé? Quin és l'últim somni que recordes? S'ha acomplert alguna vegada algun somni que havies tingut? Seria divertit que tota la classe expliqués cadascú un somni i intentar interpretar-lo.

A9. Per què compara Pawo Rinpotxé el dharma§ amb la llum de les estrelles? Intenteu fer cadascú dos llistats: a) Situacions o experiències agradables on hi hagi molta llum. b) Situacions o experiències desagradables on hi hagi foscor. Hi ha coincidències entre vosaltres?

A10. De totes les conseqüències de la invasió xinesa de Tibet, quina és per a tu la més greu? Proposa alguna solució concreta.

A11. Fer un debat a classe amb tres grups: a) partidaris de la invasió. b) contraris a la invasió. c) neutrals. Podria simular-se un sessió de l'ONU (www.tibetict.org) amb tres grups de països. S'ha d'intentar aportar arguments a favor i en contra, i sobretot mantenir el diàleg i evitar l'agressió verbal.

A12. Imitant la profecia de Padmasambhava§, fer un llistat metafòric d'avenços tecnològics. Per exemple: submarí = dofí mecànic.

A13. Buscar a la Declaració Universal dels Drets Humans els 16 articles citats que han estat violats sistemàticament per Xina.

A14. Al link desaparició de centars d'espècies locals, el Dalai Lama cita molts animals en perill d'extinció a Tibet. Busqueu fotos dels animals que cita i feu un dossier. Tens algun animal a casa teva? Com el cuides? Quin animal t'agrada més? Per què? Desgraciadament, avui en dia hi ha molts animals en perill d'extinció arreu del món. Pots informar-te més a la web www.greenpeace.org. Intenta ficar-te dins la pell d'un d'aquests pobres animals. Series capaç d'inventar-te el diari d'un animal en perill d'extinció? Què sent la balena quan sap que van a capturar-la (www.greenpeace.es/fotosballenas1/caza.htm)?

A15. La desforestació és un problema de primer ordre a Tibet i arreu del món. Quina relació hi ha entre inundacions i desforestació?

3. El budisme: seguint el camí del mig

F13 Manjushri (manifestació de la saviesa de tots els budes) (64)

El príncep Sidharta va créixer dins a palau envoltat de plaers. Era molt bell, àgil atleta i feliç. Es va casar i va tenir un fill, Rahula. Un dia, però, va sortir de palau i descobrí tot un món de sofriment que mai no havia vist fins aleshores: un vell, un malalt, un enterrament... Un altre dia va trobar un monjo mendicant. Aleshores va comprendre que la vida a palau no era el seu camí. I una nit, sobre el seu cavall Kantaka, decidí marxar, fer vida de monjo i meditar fins trobar la solució a tot el sofriment dels humans. Tenia 29 anys. Després de set anys de proves duríssimes, destriant i destriant entre els seus pensaments i experiències, evitant els extrems, seguint el camí del mig, per fi una nit sota l'arbre bodhi es va convertir en Buda, és a dir, en aquell que, lliure d'errors, ha assolit la il·luminació; i aquesta descoberta, gràcies a la seva gran compassió, la mostraria a la resta dels humans. Així s'acomplia la profecia del brahman § Asita.

Buda va donar 84.000 ensenyaments com antidòts a totes les actituds mentals negatives i poder alliberar-nos de tots els sofriments del samsara §. L'essència de totes les ensenyances es troba en la bodhitxita, que és la motivació altruista d'abandonar l'egoisme per poder ajudar tots els éssers. Totes aquestes ensenyances van arribar fins a Tibet i, a través d'un llinatge ininterromput de transmissions entre lames o gueshes § altament qualificats, després de segles i segles, ara han arribat fins a nosaltres. És així com "l'ocell de ferro" ha transportat arreu del món els lames exiliats i, amb ells, la filosofia del buda.

-Les **3** Joies

-Les **4** Nobles Veritats

-La sendera **8** (òctuple)

-Les **10** accions positives i **10** accions negatives

-Les **6** Perfeccions o el camí del bodhisatva

-OM MANI PADME HUM

Les 3 Joies

F14. Sangha (118)

Quan estem malats anem al metge. Ell ens visita, sap quina malaltia patim i ens recomana un tractament a seguir. Potser, fins hi tot, ens hauran d'hospitalitzar. Haurem de pendre uns medicaments, vigilar la febre, seguir una dieta, fer uns exercicis...I les infermeres ens cuidaran i ens explicaran com pendre les medecines...Si tot va bé, si hi posem voluntat sense desanimar-nos i, sobretot, si fem cas dels consells, ben segur que ens curarem. Però, encara que el metge no s'hagi equivocat, ens podrem guarir si no escoltem les infermeres, si no prenem els medicaments? La solució, per tant, està en nosaltres mateixos.

Els enganys de la ment també podem entendre'ls com una malaltia que provoca sofriment. Però, com trobar la solució? Com sortir-se'n, de l'angoixa, de l'odi, de l'enveja, de la por..?

Es compara Buda amb el metge ja que sap d'on prové el sofriment, el seus ensenyaments o dharma amb les medecines doncs contenen el remei, i la sangha o amics espirituals que ens ajuden a aconseguir més felicitat amb les infermeres o infermers. Tot i així, tot dependrà de nosaltres sortir-nos-en o no de qualsevol problema. Buda aconsellava experimentar un mateix i un cop comprovats els beneficis d'una pràctica, com els efectes curatius d'una medecina, pendre-ho, però mai abans d'haber-ho analitzat. Ara bé, cadascú és diferent i necessita un remei específic. Això explica perquè va deixar-nos 84.000 receptes distintes.

Pel seu incalculable valor, ja que poden mostrar-nos com traspasar el riu del sofriment, es diu que Budha, Dharma i Sangha són les Tres Joies.

La causa del sofriment i la seva solució, Buda va resumir-les a [Les 4 Nobles Veritats](#).

“En un món de violència verbal i física el budisme és sinònim de pau, de silenci, de reflexió. És el que qualsevol metge recomanaria a un malalt víctima d'un gran cansament”.

(Dalai Lama)

Les 4 Nobles Veritats

F15. Estupa de Sarnat (Benarés. Índia) (72) Lloc on Buda donà el 1r sermó el 530 aC.

El primer ensenyament que donà Buda fou el de Les 4 Nobles Veritats on es resumeix tota la filosofia budista:

La **1^a** Noble Veritat diu que aquesta vida, tant si volem com no, està plena de problemes, de dificultats, de desil.lusions... és a dir, de sofriment.

La **2^a** Noble Veritat diu que aquesta insatisfacció permanent, encara que per un moment pensem que som feliços, prové d'unes causes anteriors. Si no existeix una causa no pot aparèixer un resultat, sigui bo, dolent o neutre. La causa inicial del sofriment és la ignorància, de la qual deriven l'aferrament, l'odi i el karma§ que són les causes del sofriment.

La **3^a** Noble Veritat diu que aquestes causes de sofriment, però, no són permanents –tot és impermanent- i, per tant, poden cessar, i en conseqüència, cessarien també els seus resultats negatius

La **4^a** Noble Veritat diu que existeix un camí que ens condueix a la cessació definitiva del sofriment. _

La sendera 8 (òctuple)

F16. Detall estupa§ de Swayambú (Kathmandú. Nepal) (12)

La sendera òctuple és un camí que ens condueix cap a la felicitat. Això no vol dir que s'hagin de seguir 8 etapes consecutives, sinó més aviat perfeccionar simultàniament 8 aspectes interdependents o interrelacionats entre sí. Aquests ensenyaments els hem d'anar aplicant a poc a poc a la nostra vida diària, sense forçar-nos excessivament, segons les característiques de cadascú. A poc a poc, hem d'anar observant si d'aquesta manera som cada vegada més feliços i solidaris. Si no és així, vol dir que no estem seguint encertadament la sendera òctuple:

- 1. Recta visió.** En el nostre camí no ens podem aferrar a res ja que ni les coses, ni les persones, ni nosaltres mateixos som en realitat com semblen ser. Tots els fenòmens que apareixen com a sòlids i aïllats, amb existència pròpia i inherent, en realitat no són així, sinó que són el resultat de moltes causes i condicions i estan, més a més, en canvi constant. Nosaltres també estem en canvi constant i depenem també de l'entorn. Una situació difícil també es dissol. Tot depèn de tot i tot està en continu canvi. La recta o encertada visió parteix de les 4 Nobles Veritats i de la vacuïtat§ dels fenòmens.
- 2. Recta motivació.** En el nostre camí hem d'eliminar els obstacles, per això, tot pensament ha d'estar lliure d'emocions negatives. Si quan decidim alguna cosa ens mou la ignorància, l'odi o el desig incontrolat, segur que a la curta o a la llarga només experimentarem més problemes. La motivació que precedeix qualsevol acció és decisiva, ja que d'ella dependrà el resultat final.
- 3. Recta comunicació.** En el nostre camí hem de saber comunicar-nos encertadament. Tots els mitjans de comunicació a través de l'escriptura, el so o la imatge han de saber també comunicar rectament. Això vol dir tenir en compte i respectar els altres, de manera que qualsevol fet de comunicació serveixi per millorar la comprensió, la relació, l'estat d'ànim... en definitiva la felicitat de qui t'escolta. En el nostre camí no cap la mentida, l'insult, la difamació o la pèrdua de temps parlant de no res.
- 4. Recta acció.** En el nostre camí, igual que les paraules i els pensaments, hem d'utilitzar el cos de manera beneficosa i positiva, evitant tot tipus d'agressió: maltractar, robar o practicar el sexe inadecuadament. Si no pots ajudar els altres, al menys no els facis cap mal.
- 5. Recte mitjà de vida.** En el nostre camí hem de descobrir en quin treball som realment útils, on podem desenvolupar les nostres habilitats particulars i passar-ho bé. Qualsevol professió, per insignificant o absurda que sembli als altres, si a nosaltres ens resulta creativa o positiva hem de desenvolupar-la. Per contra, no podem treballar o col·laborar en tot allò que atempti contra la nostra dignitat, contra els éssers vius o la salut del planeta. Per exemple fabricar, vendre o distribuir armes, alcohol, drogues... Una recta manera de viure suposa seguir uns criteris ètics, ecològics i un consum responsable.

- 6. Recte esforç.** En el nostre camí no convé equivocar-se, per tant, hem de saber discernir si la direcció que portem és convenient o no ho és. Si estem seguint uns estats mentals positius, hem de posar-hi tota l'energia i continuar. Si, per contra, ens involucrem en situacions contraproductives, detectar-ho ràpidament i amb decisió, canviar de sentit.
- 7. Recta atenció.** En el nostre camí hem de ser plenament conscients de cada moment i de cada situació que vivim. Saber quin és l'estat del nostre cos i de la nostra ment. Observar com reaccionem als estímuls exteriors i interiors: amb plaer, amb dolor, amb indiferència... Sentir el món, el cos, les emocions a cada instant...però, sense identificar-nos en aquest fluxe constant. Ser conscients de tot i, en estat d'alerta, evitar oblidar-nos del cos o deixar-nos endur per la primera emoció que ens arribi.
- 8. Recta concentració.** En el nostre camí hem de trobar la felicitat. Si davant les dificultats inevitables de la vida la ment es pertorba o es deprimeix, difícilment estarà a punt per trobar la solució encertada. Com el gran oceà, la ment és tranquil·la en les seves profunditats, i les emocions aflictives són com l'onatge: tan sols un aspecte impermanent de la superfície. Amb una meditació o concentració encertada sabrem com calmar l'onatge i retrobar aquesta ment feliç que no és arrossegada pels obstacles i sap com sortir-se'n dels problemes. No hem de confondre mai cap emoció fugissera amb la gran capacitat del nostre interior. Com l'oceà i les ones, com el cel i els núvols així és la ment i les emocions que apareixen i desapareixen.

Una bona guia per seguir el camí és conèixer [les 10 accions positives](#).

Les **10** accions positives i **10** accions negatives

Anomenem accions positives aquelles que són causa de felicitat i mai de sofriment, i accions negatives les que només aporten com a resultat sofriment i mai felicitat. Tota la felicitat o infelicitat que experimentem són resultat de les accions comeses anteriorment amb el cos, la paraula o la ment. Per això és molt important conèixer aquesta llei dita de causa/efecte: l'única causa de felicitat o sofriment depen de les accions o kharma§ acumulat per cadascú. L'origen de tots els equívocs que ens porten a cometre accions negatives és la ignorància que fa que sorgeixi l'aferrament, l'odi i la resta d'enganyos, sota els que actuem equivocadament creant el kharma.

Les **10** accions negatives són:

3 del cos: matar, robar i practicar sexe incorrectament

4 de la paraula: mentir, difamar, utilitzar paraules dures, xerrera sense sentit

3 de la ment: cobdícia, malícia, mantenir visions equivocades

Les **10** accions positives són les contràries a les anteriors: no matar, no robar...

Les **6** Perfeccions o el camí del bodhisatva

F17. Monjo llegint textos sagrats (161)

Bodhisatva és aquell que segueix el camí cap a la il·luminació amb el pròpòsit de poder ajudar tots els éssers. Aquesta motivació altruista anomenada bodhitxita és la base del budisme mahayana també dit Gran Vehicle. El bodhisatva en el seu camí arriba a perfeccionar aquestes sis qualitats que actuen com antídoto dels enganys mentals i els conseqüents resultats aflictius:

1 La **generositat** com antídoto de l'avarícia

2 La **moralitat** o conducta ètica com antídoto de les accions incorrectes

3 La **paciència** o tolerància com antídoto de l'odi i l'enfadament

4 L'**entusiasme** com antídoto del descoratjament i la peresa

5 La **concentració** com antídoto de la dispersió i la distracció mental

6 La **saviesa** com antídoto de la ignorància

OM **MANI PADME HUM** (mantra de la compassió)
F18. Roques amb el mantra "Om mani padme hum" (126)

Mantra significa “que protegeix l’esperit”. Són paraules de poder, fórmula sagrada que es repeteix moltes i moltes vegades sense parar. Les síl·labes del mantra generalment són en sànscrit.

El mantra OM **MANI PADME HUM** significa “Salut a la Joia dins el Lotus” i està consagrat a Avalokitesvara, el buda de la compassió. El sentit de recitar-lo és que ens ajuda a desenvolupar la qualitat de la compassió en la nostra ment. És el més cèlebre i el més invocat pels tibetans que el reciten constantment mentre van cantant amb el mala §. També és el mantra més utilitzat dins els molinets d’oracions §.

Webs recomenades: www.omni.cc.purdue.edu/
www.tibet.com/Buddhism/

Proposta de qüestions/activitats

A16. Segur que tal com li va passar al príncep Sidharta, hi ha moltes situacions que no t'agraden gens ni mica i voldries canviar-les. Imagina't que tens un poder sense límits. Quines coses canviaries? I del teu caràcter, què canviaries?

A17. Es diu que Buda va donar 84.000 ensenyances diferents. Per què?

A18. Quan no ens aferrem a les coses, vol dir que seguim la recta visió de la sendera òctuple. Sabries dir quin dels 8 aspectes segueixes correctament si:

-Fas un bon programa de ràdio

-No malgastes aigua

-Aprofites el temps per fer esport

-Vigiles la postura de l'esquena

-Dónes un bon consell a un amic o amiga

-Procures no fer massa cas d'un mal moment, perquè saps que tot passa

També, si vols, pots fer tu un llistat d'exemples, com l'anterior, i que els altres ho endevinin.

A19. Què t'agrada d'un bon amic o amiga? Què creus que agrada de tu als altres? Es pot fer un joc de classe. Cadascú escriu com li agrada que sigui el seu amic o amiga. Es reparteixen els escrits sense firmar entre tots. Cada alumne llegeix l'escrit que li ha tocat i intenta endevinar a qui pertany. O també es podria escriure anònimament una descripció del caràcter i gustos personals i que els altres ho endevinin.

A20. Hem dit que les accions positives són les que aporten felicitat, les negatives sofriment i les neutres ni una cosa ni l'altra. Feu un dossier a partir de retalls de premsa classificant les notícies en positives, negatives o neutres. També es pot fer a partir dels noticiaris televisius.

4. Tibet tradicional: prop de la lluna plena

Fris (78). Composició (37) (95) (107) (54)

F19. Mapa de Tibet (Imatges Tibet JPG) Mapa: www.tew.org/geography/book.html

“No exagero si dic que el Tibet on vaig créixer era un país paradisiac”.

(Dalai Lama)

Més enllà dels Himàlaies, darrera les altíssimes muntanyes sempre nevades a una altitud mitjana de 4.000 metres està Tibet: una amplíssima superfície de 2,47 milions de Km² al cor de l'Àsia, habitada des de fa milers d'anys per gent de muntanya forta i austera que no admet queixar-se. Alts, arrogants, àgils, aspres i dolços a la vegada, de mirada franca i cos magre. Cabells negres, peus petits i un riure franc i cridaner. Aptes pel cant i la dansa en cercle, genets arriscats. De tarannà senzill i directe, sense segones intencions i decisions immediates. Així són els tibetans i les tibetanes. Una raça forta que viu les festes segons la lluna plena, mentre canten cada nit de cara a les estrelles el mantra gloriós:

OM MANI PADME HUM

Les seves muntanyes, les més altes de la terra, la seva meseta, la més elevada i extensa del món, els seus boscos molt antics i les seves nombroses valls profundes que encara no coneixen l'acció de l'home, contribueixen a fer de Tibet una gran reserva d'aigua i una regió biogeogràficament única.

Hom hi toba 7 zones de vegetació diferents, des de boscos tropicals a zones desèrtiques, amb una pluviometria anual mitjana de menys de 100 mm al nord a més d'un metre al sud-est.

Històricament, fins a la invasió xinesa que comença l'any 1949, el Tibet va ser una nació sobirana composta de tres regions administratives: Ü-Tsang, Kham i Amdo. El seu aïllament, les seves tradicions culturals així com la seva preocupació per un autèntic estil de vida d'acord amb els mitjans i recursos disponibles van convertir-lo fins recentment en un dels dipositaris més rics del món en matèria d'ecosistemes i fauna salvatge. Pels tibetans, el budisme, que pregona un respecte continu i una coexistència amb totes les formes de vida, afecta tot el conjunt dels aspectes de l'activitat humana.

Els grans rius d'Àsia comencen el seu recorregut a Tibet i el travessen, com el Manxu (Houang-Ho o Riu Groc), el Tsangpo (Bramaputra), el Dritxu (Yang-Tse Kiang o Riu Blau), el Senge Khabab (Indus), el Phungxu (Arun), el Gyalmo Ngulxu (Saluen) i el Zatzu (Mekong).

Quasi una quarta part de les deu mil grans espècies de plantes descobertes i identificades fins avui en dia només es troben a Tibet. Grans extensions, relativament inexplorades, són la reserva d'una fauna salvatge, rica i variada. Espècies animals pròpies de Tibet, com l'antílop tibetà, el iak salvatge, l'ase salvatge i l'anyell d'Argali, han evolucionat per a sobreviure fins altituds de 4500 m.

Segons el dret internacional, segons la seva història i cultura, Tibet era un país independent fins la invasió xinesa de 1949/50. Aquesta ocupació està sostinguda per una voluntat d'aniquilar la cultura local, una explotació salvatge de la seva mà d'obra i una destrucció o una extracció a gran escala dels recursos naturals i vivents del país. Abans de l'explotació xinesa, els tibetans coneixien un medi ambient estable: els homes, les dones i la natura vivien en harmonia.

Font: *Eco-Tibet-France*

F20. XIIIè Dalai Lama (65/Imatges)

Fins el 1911 en que el XIIIè Dalai Lama no va començar a modernitzar el país, Tibet mantenia una organització social i política tradicional, que fou perfilada definitivament pel VIIè Dalai Lama el 1751. Es tracta d'un poder centralitzat entorn de la figura del Dalai Lama, on no existeix una separació entre una visió secular i religiosa, segons les creences bàsiques dins la seva cultura del kharma§ i la reencarnació.

Al llarg de tota la història de Tibet, la [religió](#) fou la força que va preservar l'ordre social, polític, econòmic i la vida espiritual. Tot i així, Tibet sempre va tenir problemes degut principalment a les eternes rivalitats entre escoles religioses, els clans i les ètnies.

[Un Origen de llegenda](#)

[Història de Tibet. Cronologia breu](#)

[Cronologia històrica extensa](#)

Què vols saber del Tibet tradicional?

[Institucions polítiques](#)

[Utilització dels recursos i grups de població](#)

[El calendari i les festivitats](#)

[La medicina](#)

[La indumentària](#)

[La vivenda](#)

[Els desplaçaments](#)

[Art](#)

[El Bardo Thödöl, llibre dels morts](#)

[Les **10** virtuts de la terra](#)

[Els **4** amics en harmonia](#)

[Els **8** signes de bon auguri](#)

[T'atreveixes a **p**arlar tibetà?](#)

[Proposta de qüestions/activitats](#)

Webs recomendes: www.omni.cc.purdue.edu/
www.tibet.com/Buddhism/

Un Origen de llegenda

F21. Serralades de Kham (Tibet Oriental) (31)

Potser el conte més popular entre els tibetans és el que narra els seus orígens d'un mono i una ogressa.

Conta la llegenda que el mono estava molt content de poder seguir una vida tranquil·la de pregària i meditació, vivint allà dalt a les coves de les muntanyes. L'ogressa de les roques, però, va anar fent-se gran tota sola sense cap companyia i se sentia molt i molt trista... i plorava. El mono, un dia, en veure les llàgrimes de l'ogressa va sentir una gran compassió per ella i li va proposar de casar-se. I es van casar i van tenir sis fills. Al cap de poc temps ja eren més de cinc-cents i van anar poblant moltes terres. Escamparen els cinc tipus de cereals, perderen la cua i van començar, més tard, a parlar entre ells. I, d'aquests que habitaren les terres altes de Tibet, la resta de tibetans en són els descendents, diuen.

Els budistes creuen que, de fet, el mono era la manifestació de Xenrezig, el buda de la compassió i l'ogressa la manifestació de Tara, la manifestació de l'energia de tots els budes.

I, certament, a la vall d'Ü-Tsang on van aparèixer les primeres civilitzacions tibetanes, hi ha moltes coves on s'ha descobert que hi van viure els primitius homínids descendents dels primats! La llegenda, per tant, no va molt errada.

Història de Tibet. Cronologia breu

Prehistòria. 48.000 a C. Paleolític. Clima més benigne que l'actual. Primers pobladors
5.000 a C. Cultura neolítica. Conreu de cereals

.....
Fins 618. Tibet llegendari. Primers reis. Dinastia a Yarlung. Religió Bön

.....
618-649 Songtsen Gampo unifica Tibet. Capital Lhasa. Creació del Potala i el Jokhang.

755-797 Trisong Detsen invita Padmasambhava* a propagar el budisme. Ordre

Nygmapa.

Concili de Lhasa: guanya la visió mahayana dels mestres hindús

sIX Desintegració del Gran Tibet. Persecució del budisme

Creació de principats autònoms a l'oest. Regne de Guge

.....
sX-XI 2na ona expansiva del budisme. Atisha (Ordre Khadampa)

Naropa. Marpa. Milarepa (Ordre Kagyupa)

Fundació del primer monestir Ordre Sakya

.....
sXII-XIV Relació Txö-Yön emperadors mongols. Kublai Khan es converteix al budisme

.....
1354-1642 Independència de Tibet

1357 -1419. Lama Tsong Kapa. Reforma del budisme. Fundació
de l'Ordre Gelugpa (continuació de l'ordre khadampa)

Creació dels monestirs de Gaden, Drepung i Sera

1447 Gedun Truppa 1r Dalai Lama funda Tashilumpo

1617-1682. El Gran Vè Dalai Lama

Poder absolut de Lhasa i els Dalai Lama. Designació del Panxen Lama.

Relació Txö-Yön amb els emperadors manxús de Xina

.....
sXVIII El VIè Dalai Lama renuncia al poder

El VIIè Dalai Lama instaura el Kashag (consell administratiu)

Guerra contra els gurkhas (Nepal). Ajut de Xina segons el pacte Txö-Yön

.....
1876-1933 El XIIIè Dalai Lama assumeix completa autoritat. Inicia la modernització del

país. Primers automòbils i telèfon.

1904 Convenció amb Gran Bretanya

1910 Invasió manxú. Exili del Dalai Lama a Índia

1911 Abdicació del darrer emperador manxú. El Dalai Lama torna d'Índia

1911-1950 Organització de Tibet com estat independent.

1913 Conferència de Simla: reconeixement de Tibet independent per GB i Xina.

1940 Tenzin Gyatso XIVè Dalai Lama

1950-1959 Annexió de Tibet pels xinesos. Exili del XIVè Dalai Lama

Si voleu saber més de la seva història podeu seguir-la a:

[Cronologia **h**istòrica extensa](#)

Cronologia històrica extensa

Prehistòria. 48.000 a C. Paleolític. Clima més benigne que l'actual. Primers pobladors
5.000 a C. Cultura neolítica. Conreu de cereals

Tibet llegendari

- 530 aC. [Buda](#) exposà a Benarés (Índia) l'essència de la seva doctrina
- 500 aC? Nyatri Tsenpo. Primer rei llegendari. Dinastia de Yarlung
Primer palau Yambu Lhakang a la vall del riu Yarlung Tsangpo
26 reis llegendaris. Religió animista Bön
- 374-433 Lhatathori. Primers contactes amb el budisme
3 reis.
- 570 Namri Songtsen.
-

Tibet històric

- 618-649 Songtsen Gampo. Primer rei unificador de Tibet:
ocupa des dels oasis de l'Àsia central- Mont Kailash-Yunnan.
641. Es casa amb una princesa nepalesa i una princesa xinesa que el
converteixen al budisme. Introducció del budisme a Tibet.
Capital Lhasa. 1ª Construcció del Potala i del Temple del Jokhang.
L'erudit Sambhota introdueix l'alfabet tibetà inspirat en el de Caixmir
(període gupta), després de la seva visita a aquest país.
- 755-797 Trisong Detsen. El budisme es reconegut com a religió de l'estat.
Invita anar a Tibet a mestres hindús, grans coneixedors del budisme:
Shantirakshita, Padmasambhava§.
Fundació del monestir de Samye per Padmasambhava, que també
Introdueix el budisme tântric, la filosofia i la medicina. Crea ordre
Nygmapa.
Concili de Lhasa: discussions entre mestres xinesos i hindús. Surt com a
guanyadora la visió Mahayana dels hindús. Tots els budistes xinesos
abandonen el país.
- 815-838 Ralpatxen. Extensió del budisme. Arribada de pandits hindús que
tradueixen i revisen textos sagrats.
Xina reconeix la independència de Tibet i l'ocupació de Gansu pels tibetans.

El rei és assassiant pel seu germà:

838-842 Langdarma "el rei dolent" rebutja el budisme i recolza la religió indígena Bön. Destrucció de monestirs. Profanació de tombes dels reis. Només quedarà l'escola Nygmapa de Padmasambhava.
Persecució del budisme a Tibet Central (Ü Tsang) fins 1247.
El rei és assassinat per un monjo. Fi de la dinastia reial budista i del Gran Tibet.

sIX Creació de principats autònoms pels fills dels reis.

886. Creació del Regne de Guge. Capital ag 120 Km del Mont Kailash.

sX-XI Segona ona expansiva i de recuperació del budisme a Tibet Occ.:

Rinzen Zangpo (958-1055), gran mestre, enviat a Caxmir.

978. Arribada de nous pàndits hindús. Creació d'ordres:

Ordre Khadampa: Atisha (982-1052), mestre hindú, es convidat a Guge

(Tibet) i aconsegueix salvar el budisme dels errors i degeneració. El seu deixeble Drom Tonpa funda

el monestir de Reting.

Ordre Kagyupa: Naropa (1016-1100) transmet ensenyaments a

Marpa (1012-1097) que instruirà el gran poeta Milarepa (1040-1123).

1189. Fundació del monestir de Turpu, pel primer karmapa § Dusum Khyenpa.

1073. Fundació monestir ordre Sakya (Virupa, Dharampala)

1034-1102. Köntxok Gyelpo (fundador)

sXII. L'Imperi Mongol comença a expandir-se, intenta envair Tibet.

1239-1279 Els exèrcits mongols de Godan Khan envaeixen Tibet i Xina.

1244 Inici de la relació Txö-Yön entre els emperadors mongols, que defensaran amb el seu exèrcit el territori tibetà en cas de perill, i els lames tibetans, que seran els seus assessors i mestres espirituals de l'Imperi.

1247 Sakya Pandita, anomenat virrei de Tibet pels mongols, a canvi d'ensenyar el budisme al poble mongol.

1260-1295 Kublai Khan, emperador mongol, es convertí al budisme. Continua els acords Txö-Yön de respecte i igualtat entre tibetans i mongols.

1280. Emperador de Tibet i Xina. Tibetà llengua comuna. A partir d'ara un mestre budista tibetà viurà a la cort imperial xinesa.

SXIII Els musulmans envaeixen Caixmir i tallen les arrels hindús del budisme

tibetà. Més tard fracassaran en l'intent d'envair Tibet.

SXIV Desintegració de l'Imperi Mongol.

1354-1642 Període d'independència de Tibet.

Lama Tsong Kapa (1357-1419) reformador budista, basant-se en la tradició Khadampa d'Atisha crea l'ordre Gelugpa ("bonets grocs"), la més important de

Tibet i tota l'Àsia Central.

Fundació dels monestirs de Gaden (1409), Drepung (1416) i Sera (1419).

1447 Gedun Truppa funda el monestir de Tashilumpo. És considerat posteriorment el 1r Dalai Lama.

1578 Altan Khan atribueix el títol de Dalai Lama al lama de Drepung Sonam Gyatso, després de suplicar-li que li donés ensenyaments.

1588 Mor el 3r Dalai Lama fundador del monestir de Koumbum (Amdo) on havia nascut Lama Tsong Kapa.

1617-1682 Lobsang Gyatso "El Gran Cinquè" Dalai Lama es converteix en governant. S'estableix un nou govern central i Lhasa com a capital. 1655 és rebut a Pekín, iniciant les relacions Txö-Yön entre Tibet i la dinastia manxú xinesa. Creació del Potala sobre les antigues runes del palau de Songtsen Gampo. Fundació de l'Escola d'Astrologia i Medicina. Dissenyà el vestit típic nacional dels seus servents. Designa un Panxen Lama, el seu guia espiritual. Poder definitiu de l'ordre Gelugpa a Lhasa, que substitueix els Karmapas (branca de l'escola Kagyupa). Inici de l'Estat Teocràtic dominat pels gelugpas.

1625 El jesuïta potugués Antonio de Andrade logra mantenir durant 10 anys una missió catòlica al sud de Tibet. Finalment és expulsat.

1660 J. Grueber i A. d'Orville primers europeus a Lhasa.

1702 El VIè Dalai Lama, gran poeta, renuncia al poder. Període de desconcert.

1705-1750 Tibet cau lentament sota el poder de Xina, a qui demana ajut militar, segons el pacte Txö-Yön, contra amenaces externes.

1717 Mongols Dzungars enveixen part de Tibet

1716-1721 Missió de jesuïtes a Lhasa. Coneixement a Occident de la cultura tibetana

1751 VIIè Dalai Lama instaura el Kashang, consell administratiu del govern tibetà. Crea el parc de Norbulingka, on s'edificarà el palau d'estiu.

1788-1792 Primera guerra contra els Gurkhas (Nepal) amb ajut de les tropes imperials xineses. L'emperador manxú amplia el poder efectiu sobre Tibet, un cop derrotats els Gurkhas.

1841-1842 Guerra contra rajàs de Jammu i Caixmir. Tibet perd Ladakh.

- 1855-1856 Segona guerra contra Nepal. Tibet recupera part de la frontera sense ajut imperial. Tractat de pau amb Nepal. L'emperador manxú abandona el rol de Cap-Protector del Dalai Lama.
- 1861 Gran Bretanya imposa el seu protectorat a Sikkim, estat tributari de Tibet.
-
- 1876-1933 Thubten Gyatso XIIIè Dalai Lama. Assumeix completa autoritat temporal i espiritual. Inicia la modernització amb els primers automòbils i telèfons. Període de rivalitat anglo-russa sobre Tibet.
- 1904 Expedició britànica contra Lhasa. Firma de Convenció amb GB: es requeria el consentiment britànic en qualsevol tractat de Tibet. Això significa acceptar internacionalment Tibet com estat sobirà.
- 1910 Invasió manxú. Final de la relació Txö-Yön. Destitució del Dalai Lama, que marxa a Índia.
- 1911 Insurrecció republicana a Xina. Abdicació de Pu Yi, darrer emperador de Xina.
El XIIIè Dalai Lama retorna de l'exili i reestableix una independència que dura fins la darrera invasió de 1950.
- 1911-1950 El govern tibetà va mantenir: exèrcit, sistema judicial, impostos, correus, telègrafs, moneda...
- 1912 Conferència de Simla. Reconeixement oficial xinès i britànic de Tibet com entitat independent, amb plena autonomia i autoritat, amb delimitació de fronteres.
- 1920 Sir Charles Bell visita Lhasa. Inici del programa de modernització.
- 1934 Mort del XIIIè Dalai Lama. Abans de morir deixa un missatge advertint els tibetans del possible perill xinès.
Descobriments del Tenzin Gyatzo XIVè i actual [Dalai Lama](#). Fins que no assumeix el càrrec als 16 anys governa el regent Rating Rinpoxé.
Delegació comercial tibetana rebuda oficialment a Índia, USA, Gran Bretanya, França i Itàlia. Durant la II Guerra Mundial el Tibet roman neutral. Gran error no buscar representació a les recent creades Nacions Unides, un cop acabada la II Guerra Mundial.
- 1949 El Partit Comunista controla Xina.
- 1950-1959 Annexió de Tibet pels comunistes xinesos.
10 de març 1959. Insurrecció tibetana contra invasió xinesa.
Exili de S.S. Tenzin Gyatso, XIVè Dalai Lama.

Què vols saber del Tibet tradicional?

Institucions centrals polítiques i administratives

F22. Oficials vestits de cerimònia pel Losar (Imatges JPG)

Dalai Lama cap de govern, detenta l'autoritat espiritual i el poder polític.

Cada Dalai Lama es considera la reencarnació de l'anterior.

Pot renéixer dins de qualsevol família, encara que sigui pobra, fet que democratitza aquesta institució. Fins que no compleix els 18 anys el país és administrat per un **regent**.

Kashag. Consell de ministres compost per 3 laics i 1 monjo. Té el poder executiu i jurídic. Eren nomenats pel Dalai Lama.

Gyadzom. Gran assemblea formada per alts càrrecs religiosos, funcionaris civils, nobles, representants dels comerciants i artesans. Funció consultiva en situacions de crisi (guerra, invasió...). Podia destituir el regent.

Tsikang. Institució laica composta per 4 membres que controla l'administració pública, excepte el afers religiosos. Administraven fons públics i reclutaven funcionaris.

Yik-tsang. Institució religiosa composta per 4 monjos que s'ocupava dels problemes de gestió i administració dels monestirs.

Utilització dels recursos i grups de població

F23. Vell molent tsampa§ a un molí hidràulic

Dins una societat tradicional, el poder va lligat a la possessió de les terres. La major part de les terres conreables pertanyien al govern, als monestirs, als prínceps i senyors independents. També existien petits propietaris i vassalls que disposaven de parcel·les del seu senyor a canvi d'una part de la collita. La poliàndria§ permetia a una família conservar el seu patrimoni sense haver de repartir-lo entre els germans. Els estrictes principis de l'herència provocava que els fills, a més dels béns materials, heretaven la professió del pare. Els matrimonis dins d'un mateix estament social no permetien tampoc canvis en l'estructura social.

Els diferents grups de població vivien en harmonia amb el medi ambient, utilitzant els recursos naturals sense provocar desequilibris ecològics:

Els **rongba** són els pagesos. El seu origen es remunta a les primeres civilitzacions agrícoles a la Vall del Yarlung, a Ü Tsang o Tibet Central. Ocupen la part baixa de les valls, a les terrasses, vora els rius per poder regar. Viuen en cases molt grans. Conreen cereals, verdures, arbres fruiters... També tenen animals: iaks, ovelles, vaques, porcs, cavalls, gallines... Aprofiten la força dels torrents per a moure els molins de gra.

Els **drokpa** són els nòmades. Són exclusivament ramaders. Habiten a les mesetes més altes i fredes. Viuen segons unes estructures tribals molt antigues. No tenen una vivenda fixa i es traslladen amb les tendes d'un lloc a un altre on hi hagi bona pastura i aigua. Crien iaks i ovelles, dels quals obtenen tot el que necessiten per viure: llet, carn, llana, pell, transport, combustible (dels excrements)...

Els **samadrokpa** són meitat pagesos, meitat nòmades. Combinen el treball al camp amb el pastoreig. Porten els ramats a les muntanyes a pasturar tot el dia i tornen a la nit. De vegades, també es queden a dormir a les muntanyes i s'enduen alguna cosa per menjar (formatge sec, tsampa*, fruits secs...).

Els **mercaders** eren un grup molt important dins la societat tradicional. Ocupaven un lloc intermig entre l'aristocràcia i el clergat, per un costat, i els pagesos i els nòmades, per un altre. Els tibetans són comerciants per naturalesa. De molt antic ja actuaven com intermediaris entre Índia, Nepal, Mongòlia i Xina. Els mercaders importaven tot el que Tibet necessitava, cohesionaven el territori, transportaven a més de mercaderies altres tipus de serveis, portaven les notícies, ajudaven els monestirs amb quantioses ofrenes...

Bàsicament, doncs, els tibetans vivien de manera molt simple del conreu de les poques terres fèrtils i la pastura.

El calendari i les festivitats

F24. Monjos tocant trompes (116)

El **calendari tibetà** es basa en els moviments del Sol i de la Lluna. Els dies i els anys segueixen el Sol, i els mesos la Lluna. Tenen un sistema per ajustar el nombre de mesos i els dies de l'any. Els anys es designen pel nom d'un animal conjugat amb un element. Són 12 animals i 5 elements. El nom de l'animal, seguint sempre el mateix ordre, canvia cada any. El nom de l'element, cada dos. Aquesta combinació crea cicles de 60 anys. Actualment estem al 17è cicle.

Els 12 animals són: llebra, dragó, serp, cavall, boc, mono, ocell, gos, rata, bou i tigre.

Els 5 elements són: foc, terra, ferro, aigua i fusta.

Any 2127 = Dragó de ferro (correspon a l'any 2000. Va començar el 6 de febrer)

Any 2128 = Serp de ferro (any 2001)

Any 2129 = Cavall d'aigua (any 2002)

...

Les **festivitats** més importants són:

Dies 1 al 25 del 1r mes lunar (aprox. febrer) = Losar (Festa d'Any Nou). Festival del
Mönlam Xenmo (La Gran Pregària)

Dia 8 del 4rt mes lunar (aprox. maig) = Aniversari naixement de Buda Sakyamuni

Dia 15 del 4rt mes lunar. Pleniluni (aprox. maig) = Aniversari de la il.luminació i
mort de Buda

Dia 19 del 5è mes lunar (aprox. juny) = Aniversari del XIVè Dalai Lama

Dia 4 del 6è mes lunar (aprox. juliol) = Commemoració del 1r sermó de Buda

Dia 25 del 10è mes lunar (aprox. novembre) = Festa de les llums. Aniversari de
Lama Tsong Kapa
(celebrada pels Gelugpa)

A més, cada escola budista o monestir important celebra les seves festivitats particulars.

La festa més important és el **Losar** o festa d'Any Nou. Dura uns quants dies i es continua amb el Mönlam Xenmo o Gran Pregària, festival establert per Lama Tsong Kapa l'any 1409. Durant el Losar les famílies aprofiten per visitar-se i oferir-se les khates§ de salutació, fer-se regals i preparar bons menjars, com els deliciosos momos§. També es cantava, es ballava i es feien representacions dramàtiques.

Els tibetans, de fet, aprofiten el Losar per a celebrar tots junts i alhora el seu aniversari. El dia que van néixer no és massa important, recordant l'any ja ni ha prou!

Un altra peculiaritat dels tibetans és que tampoc mantenen cognoms familiars que els identifiquin i tots combinen els mateixos noms, siguin de la família que siguin: Jampa (Amor), Dawa (Lluna), Nyma (Sol), Lobsang (Bon Cor), Nawang (Poder de la paraula), Zopa (Paciència), Rinchen Norbu (Joia Preciosa)... Aquests aspectes indiquen com n'era de cohesionada aquella societat tradicional, i com el més important era el grup per damunt de l'individu.

La medicina

F25. Doctora i doctor observant el pols dels malalts (162)

La medicina tibetana, d'inspiració budista, concebeix l'individu en la seva globalitat sense dissociar la ment, el cos i la seva posició dins els cosmos. Segons el kharma de cadascú els actes del cos i la ment estan en simbiosi, i els seus desordres -causats pels tres verins o enganys bàsics: la ignorància, l'odi i l'aferrament- poden manifestar-se en forma de malalties. De la mateixa manera, la purificació del kharma negatiu acumulat pot afavorir la curació d'una malaltia. Pels tibetans salut vol dir equilibri entre tots els elements que componen l'univers i també el cos humà: terra (carn i ossos), aigua (sang i limfa), foc (calor del cos), aire (activitats nervioses i motrius) i èter (suport dels elements precedents, radica en la consciència).

La medicina recull influències de l'Índia, Xina, Pèrsia, Turquia... a partir dels metges d'aquests països que van se invitats pels reis de Tibet, des de molt antic. Al segle XVIIè el regent Sangye Gyatso va crear el primer institut de medicina al turó de Xapori, al costat del palau del Potala, residència del Dalai Lama a Lhasa, capital de Tibet.

El diagnòstic pot fer-se a partir de la presa del pols, examinant el orins o a partir de preguntes al pacient i d'altres observacions. Pel tractament, a més de mesures preventives, hi ha molts tipus de curacions (intervencions quirúrgiques, ventoses, termalisme, ioga, etc.). El sistema més interessant i freqüent és a partir de píndoles, específiques per a cada dolència, elaborades amb productes naturals: or, plata, turquesa, coure, coral, sàndal, aloè, genciana, bambú, olis diferents...

Centre de teràpia budista: www.rokpa.org/therapy.htm

La indumentària

F26. Khampes (100) (40)

La **xuba** és la peça de vestir típica de Tibet que la porten tan els homes com les dones. És com un abric ample creuat sense botons, de mànigues llargues que arriba fins als turmells. Els homes, però, la porten estirada amunt i lligada a la cintura, formant una bossa ampla que s'utilitza com de butxaca on guarden objectes personals, alliberen el braç dret, que queda defora i la màniga penjant. Les dones la porten de colors més vistosos i amb bruses de seda, no l'estiren amunt, ni treuen cap braç. També porten un tipus de xuba sense mànigues i davantals teixits amb llistes de colors. Els agrada guarnir-se amb collars i arracades de pedres semiprecioses. Actualment, combinen les peces tradicionals amb roba occidental.

Hi ha una gran varietat de barrets segons la regió o classe social. També els agrada molt portar molts ornaments: joies al cap, collars, anells... fets de turquesa, corals, lapislàtzuli, jade, plata, or... Els homes i dones khampa (habitans de Kham) se'ls distingeix pels seus pentinats amb llargues trenes lligades amb cordons vermells.

La vivenda

F27. Pont, txorten i cases (98)

Els tibetans tenen dos tipus principals d'hàbitats: la casa i la tenda.

Les **tendes** és on viuen els drokpa o nòmades allunyats dels pobles, als altiplans, a més de 4000 metres d'altitud on pasturen els ramats de iaks i ovelles. Les tendes estan fetes amb pell de iak, estirades per cordes i subjectades sobre pals. El perímetre està protegit per un petit mur de pedres o terra. Cobreixen una superfície d'uns 20 m², on poden viure unes 15 persones i no hi entra la pluja ni la neu.

La **casa**, que està concebuda com una projecció còsmica, té tres pisos que es corresponen amb els tres nivells del Món:

-Pis superior, correspon als déus, hi ha una petita gompas i una habitació reservada als lames o monjos que s'hi hostatgin.

-Pis intermig, simbolitza el món dels humans, és on viu la família amb la llar al mig.

-Pis inferior, correspon a les divinitats del subsòl i és on es guarda el bestiar.

Generalment, les cases són de forma atalusada i de planta lliure, amb les parets exteriors de materials diversos (fang, pedres...) i l'estructura interior de fusta. Disposen de terrasses i terrat pla per assecar les collites.

Cada dematí, en aixecar-se, la primera tasca consisteix en fer postracions davant les divinitats protectores i cremar branques oloroses per purificar la casa amb el fum.

Vora les cases o al costat dels camins es troben els **bum-pa** ("casa dels cent mil tsa-tsa") i els **do-bum** ("cúmulo de cent mil pedres").

Els desplaçaments

F28. Ruquets de càrrega (39)

F29. Pont penjant de fusta (94)

Els desplaçaments suposen un alt risc. Els camins estaven fets tan sols per al pas de caravanes: senderes estretes que voregen penya-segats de vertigen o rius torrencials, que baixen furiosos entre roques i desnivells amb un so ensordidor, mentre els creues pels perillosos ponts de troncs lligats. Tot i així, els tibetans viatgen molt degut als pelegrinatges o necessitats comercials, a l'om de cavalls no gaire alts o mules i seguits de molts ruquets que transporten els embalums. A les zones més elevades, sobretot, s'utilitza el iak com animal de càrrega.

Art

L'art tibetà és essencialment religiós o metafísic en totes les seves manifestacions més importants. Tant és així, que els tibetans distingeixen tres tipus d'obres:

- Les que representen el cos de Buda: pintures murals, tankes§ i escultures
- Les que representen la paraula de Buda: textos literaris
- Les que representen la ment de Buda: txorten§ o estupes

L'art tibetà s'ajusta perfectament als paràmetres de **l'art tradicional**:

- No són "obres d'art" fetes per ser transportades a museus o galeries.
- Són significatives d'alguna cosa transcendental i no busquen tan sols la "bellesa" superficial.
- Tenen una funció apologètica i contemplativa.
- La seva veritat no és una qüestió de semblança amb la naturalesa, sinó amb les idees i significats que expressa.
- Són creatives però no tenen un fi en si mateixes, sinó que són al·lusives d'una altra realitat.
- Les arts plàstiques estan subordinades a l'arquitectura on van destinades.
- Segueixen un patró prefixat i trasmesos ritualment de mestre a deixeble amb instruccions precises i "sagrades".
- Utilitzen recursos expressius i identificatius a partir de les postures del cos, de les mans (mudres)... A més d'objectes simbòlics i identificatius.
- Composicions reglades dins un espai virtual al·lusiú a nivells mentals diferents.
- Composicions geomètriques simbòliques com els mandala*.
- Aplicació de la simetria, tanmateix conceptuals segons importància de la figura i disposició prefixada de tots els elements iconogràfics.
- L'artista "anònim" no explota conscientment la seva personalitat, sinó que des d'una postura transpersonal actua com a nexa d'unió amb el futur espectador, en una comunicació contemplativa comuna.

Dins l'arquitectura destaquen els monestirs, que són veritables ciutats amb els temples o gompes *, com els monestirs de Sera, Gaden i Drepung de l'ordre gelug-pa.

A Lhasa hi ha els dos palaus més importants i que foren la residència del Dalai Lama: el Potala que era el palau d'hivern i el Norbuligka, que era el palau d'estiu. Al cor de la ciutat es troba el magnífic **temple del Jokhang** iniciat al segle VIIè pel rei Songtsen Gampo i ampliat al segle XVè per Lama Tsong Kapa. Concèntricament l'envolten els carrers del Barkhor i Lingkhör, on giren els peregrins recitant mentres.

F30. Temple del Jokhang (Lhasa) (15)

El **palau del Potala** de Lhasa està edificat sobre el turó de Marpori a 130m i ocupa unes 13 hectàrees. La façana est-oest abarca 365 metres. Té 13 pisos, amb més de 1000 habitacions on podien viure més de 1500 persones. De fet es com un palau-ciutat format per múltiples edificis units a través de terrasses. Funcionava com a residència i monument funerari amb les tombes dels Dalai Lama.

Va ser construït al segle XVIIè pel Vè Dalai Lama (el Gran Cinquè) sobre les ruïnes del palau reial fundat pel rei Songtsen Gampo (cap el 637). Fou ampliat durant els segles posteriors.

F31. Palau del Potala (Lhasa) (17)

El Bardo Thödöl, llibre dels morts

El budisme admet l'existència d'estats mentals impermanents units per la llei de causa /efecte. Aquesta continuïtat d'estats segueix després de la mort del cos físic –que no és res més que una etapa dins una sèrie d'estats- i pot passar per un altre estat materialitzat en un cos nou. El **bardo** és el període intermediari entre la mort i la nova forma d'existència, i dura, en éssers ordinaris, 49 dies. Segons les regles de la roda de l'existència, les condicions de la futura reencarnació dependran del kharma acumulat per cadascú.

El **Bardo Thödöl** és el llibre tibetà dels morts i enumera les regles a seguir pel difunt durant el bardo.

Les 10 virtuts de la terra

F32. Camps a l'època de la sega (111)

- 2 virtuts a l'herba: útil com a prat vora l'home, i també per a pastures més allunyades
- 2 virtuts al sòl: terra per a construir les cases i bona terra per als camps de conreu
- 2 virtuts a l'aigua: bona per a beure i per a regar
- 2 virtuts a la fusta: troncs per edificar i llenya per cremar
- 2 virtuts en aquesta forma de vida: una terra ideal per a l'agricultura i, al mateix temps, bona per a que hi pasturin ramats.

Els 4 amics en harmonia

Fa molt de temps, a la densa jungla prop de Kashi (Benarés. Índia), vivien

una perdiu
una llebre
un mico
un elefant

Convivien en pau i harmonia. Desitjant saber qui de tots ells era el més vell a fi de mantenir-se un respecte, la perdiu va preguntar a cadascun quin era el seu record més antic referent a un arbre que allí hi havia. L'elefant i el mico se'n recordaven de quan aquell arbre era de la mateixa alçada que ells mateixos, la llebre havia begut les gotes de rosada que queien de l'arbre quan encara només tenia dues fulles. Aleshores, la perdiu va explicar-los que ella havia menjat algunes llavors i que dels seus excrements va sorgir aquell arbre. Havent descobert l'ordre correcte d'edat entre ells, van establir, aleshores, que el mico pugés sobre el llom de l'elefant, la llebre sobe les espatlles del mico i la perdiu, a dalt de tot, a sobre de la llebre.

I decidiren entrar en la sendera de la virtut gràcies a observar les cinc accions bàsiques, evitant: matar, agafar el que no és teu, conducta sexual incorrecta, mentir i pendre intoxicants. Un cop van aconseguir que aquests fossin els principis del seu comportament, van emprendre un viatge per ensenyar a tots els animals de la selva aquests cinc principis. Com a resultat d'aquesta harmonia va crear-se una gran pau i prosperitat a tot aquell regne.

Un dia, el rei i la reina i els seus ministres preguntaren a un ermità endeví que els revelés quina era la causa de la seva bona fortuna. Ell els va explicar que la causa era deguda a la bona conducta dels animals. Quan ells van expressar-li el desig d'anar a veure els animals, l'ermità els va dir que no era necessari i que, de fet, podrien aconseguir el mateix si seguien els mateixos preceptes. Així ho van fer i el regne va disfrutar d'una gran riquesa i prosperitat.

I, en conseqüència, van renéixer com a déus...

Versió en anglès: www.tibet.com/Buddhism/4friends.html

Els 8 signes de bon auguri

F33. Els 8 signes de bon auguri (Imatges JPG)

-El corn blanc. Simbolitza els sons harmoniosos i pacífics dels ensenyaments filosòfics i religiosos del dharma que s'ajusten a les diferents tendències, intel·ligència i potencials de cadascun dels éssers. El seu so ens recorda que hem de seguir un camí espiritual per aconseguir l'autèntica llibertat.

-El nus de l'eternitat. Simbolitza la interdependència entre tots els fenòmens. La unió indissoluble entre la saviesa (comprensió de la vacuïtat) i la gran compassió.

-L'ombrel·la preciosa. Simbolitza les activitats justes i nobles que protegeixen els éssers de les malalties, els obstacles i les desgràcies.

-La roda. Simbolitza els tres cicles d'ensenyaments primordials de Buda Sakyamuni: els sermons, les realitzacions aconseguïdes per l'estudi i la pràctica, que permeten als éssers obtenir la felicitat provisional i la felicitat última o definitiva.

-El dos peixos d'or. Simbolitzen les vies "auspicioses" o de bon auguri que segueixen tots els éssers desprovistos de por i que saben evitar els perills de caure dins d'una existència sense llibertat. Són la riquesa, la prosperitat i la llibertat universal.

-El lotus. Simbolitza la perfecta purificació dels vicis, defectes, negativitats, passions nefastes i factors perturbadors del cos, la paraula i la ment. És la imatge del gran esclat de les activitats justes conduint-nos cap a la il·luminació.

-L'estendard de la victòria. Simbolitza la victòria de les tres portes (cos, paraula, ment) sobre tots els obstacles, tot allò perjudicial i totes les negativitats.

-La gerra del tresor. Simbolitza una meravellosa pluja sense fi de felicitat: llarga vida, riqueses, prosperitat, tots els beneficis impermanents d'aquest món i, també, els beneficis definitius de la budeïtat.

T'atreveixes a parlar tibetà?

F34. Alfabet tibetà (Imatge arxiu JPG))

La llengua tibetana pretany a la gran família de les llengües anomenades tibeto-birmanes. Cada regió, però, parla un tibetà diferent i entre els habitants d'Amdo, Ü Tsang o Kham els costa una mica d'entendre's. La llengua més elegant era la que es parlava a la cort de Lhasa.

Cap el 650 d. C. durant el regnat de Songtsen Gampo, i a requerimet d'aquest, l'erudit Sambhota va crear l'alfabet tibetà inspirat en el de Caximir (període gupta), després de la seva visita a aquell país, que consta de 30 consonants i 4 vocals.

Breu vocabulari i frases en tibetà (transcripció fonètica):

Hola! *Tashi Delek*

Com et dius? *Quieran min care re?*

El meu nom és ... *Naran qui min ... re*

D'on ets? *Quieran capar re yim?*

Jo sóc de... *Nga ... yim*

Quants anys tens? *Quieran lo caso yim?*

Jo tinc 20 anys *Nga lo nycmu yim*

Quina és la teva professió? *Quiern leka care xe qui yō?*

Jo sóc estudiant *Nga loyon xe qui yō*

Vols ser el meu amic/amiga? *Quieran gnye qui tropo xe qui yim pe?*

Tinc fred *Nga xag-qui-dug*

Tinc calor *Nga sawa sheta-dug*

Tinc sed *Nga ka con-qui-dug*

Tinc son *Nga nyi-ku-qui-dug*

Estic cansat/cansada *Nga cale-caqui-dug*

Què és això? *Di care-re?*

És bo això? *Di yagpo dug-ge?*

Si, és molt bo! *Di yag-po-dug!*

No, és molt dolent! *Di yagpo min-dug!*

Com es diu això? *Di min-la care ser qui yō-re ?*

Si's plau, ajuda'm! *Nga-la rogpa nam-roгна!*

On vas? *Capa dro-gui-yim-pa?*

D'on vén's? *Cane yom-pa?*

Adéu! *Cale pe!*

Proposta de qüestions/activitats

A21. Compara el mapa de Tibet (F19) (www.tew.org/geography/book.html) amb el Tibet Autònom actual dissenyat pels xinesos. Descriu els canvis de fronteres que observes. Quines parts de Tibet han quedat fora? Has passat mai per una frontera? Per a què creus que serveixen les fronteres? Imagina't tot el món sense cap frontera. Com seria?

A22. A un mapa de l'Àsia ressegueix els rius:

- Riu Groc
- Riu Blau
- Bramaputra
- Indus
- Mekong

des del seu naixement a Tibet fins la seva desembocadura. Quins països creuen? Per quines ciutats importants passen? Podries calcular, utilitzant l'escala, quants quilòmetres aproximadament tenen? En quins trams del seu curs creus que són navegables? Tenim rius navegables a Catalunya? Per què? Has navegat mai per un riu?

A23. Trobes alguna relació entre la llegenda que narra l'origen des tibetans i les primeres etapes de la prehistòria? De fet, l'origen dels tibetans és degut a una història d'amor. Cita tot allò que creus que sigui fruit de l'amor.

A24. Intenta resumir qui és el Dalai Lama i quina funció té pels tibetans.

A25. Per què creus que al Tibet tradicional vivien en harmonia amb el medi ambient, i no existia una sobreexplotació dels recursos? La societat industrial pot aconseguir-ho també? Series capaç d'inventar un artefacte que funcioni amb energia natural renovable, com el molí hidràulic (F23)?

A26. Segons el calendari tibetà l'any 2000 és l'any del dragó de ferro. Quan vas nèixer quin any del calendari tibetà era? I l'any 2005, quin any serà?

A27. Quines són les principals diferències entre la roba occidental i la típica dels khampes (F26)? La roba que portes, la tries tu? T'agradaria crear una moda de vestir? Quan tries una roba o unes sabates, ho fas per ser com els altres o per ser com tu realment ets? Quin tipus de roba no t'agrada gens? Per què?

A28. La vida a Tibet no és fàcil. Viatjar és perillós i viure a una tenda amb 15 persones...! Nosaltres, en canvi, tenim bones carreteres i vivendes i tot és fàcil. Però encara volem més confort i més objectes i més i més... i no estem mai satisfets del tot. De què series capaç de prescindir per tal de ser més feliç?

A29. A la *Home Page* o portada d'aquesta web trobaràs un tanka i una estupa. Els dibuixos geomètrics del fons també són tibetans. Totes aquestes creacions formen part del que denominem "art tradicional". Quins altres estils artístics tradicionals coneixes? Imagina't que ets un artista o sou un grup d'artistes tradicionals que van d'un lloc a un altre i us fan un encàrrec. Descriu la situació i feu -tot el grup- un esbós de l'obra que hauríeu de realitzar: pintar un mur, fer una tanka§, dirigir les obres de...

A30. Un cop llegit "Els 4 amics en harmonia" escriu un conte en el qual un grup d'amics (animals o no) es posen d'acord per a realitzar alguna cosa interessant en comú. També es pot escriure entre tot un grup.

A31. Dibuixar un dels 8 signes de bon auguri podria ser un regal molt bonic per a oferir-lo a algú el dia del seu aniversari o demà mateix, perquè li portés bona sort.

5. Occident mira Orient i viceversa

Fris: Terra. Apolo 15 (Imatges arxiu JPG)

F35. Marco Polo a Orient. Còdex del segle XVè (Imatge arxiu JPG)

F36. Primers exploradors creuant els Himàlaies (Imatge arxiu JPG)

F37. Alexandra David-Neel i Lama Yongden (Imatge arxiu JPG)

F38. Tintín a Tibet (Imatge arxiu JPG)

"Enyoro un país que no és el meu. M'obsessiona el record de les estepes, la solitud, les neus eternes i l'immens i clar cel d'allà dalt".

(Alexandra David-Neel)

Per Occident i Orient no hem d'entendre tan sols dos llocs diferents dins el planeta Terra, sinó també dues maneres diferents d'entendre el Món. Mentre Occident s'ha preocupat per dominar cap enfora amb la tecnologia, Orient ho ha fet cap endins amb la meditació. Avui en dia, els dos camins s'estan creuant, de manera que Orient adopta comportaments occidentals, i viceversa.

Durant tota la història, Occident ha sentit interès per Orient. De vegades era Orient qui dominava, de vegades a l'inrevés. Alguns imperis, inclús, van arribar a unir els dos extrems. I molts enviats, sobretot frares i jesuïtes, viatjaven fins Orient a requeriment de l'església, els reis o els grans mercaders.

Tibet de sempre va suposar una terra de fascinació i misteri. Arriscats exploradors volien entrar-hi, però estava prohibit. Una viatgera intrèpida va aconseguir entrar a Lhasa. Fins i tot, Tintín va quedar enlluernat pels poders màgics dels lames tibetans!

Alguns moments culturals, corrents filosòfics o autors europeus han presentat semblances amb la filosofia Oriental -com, per exemple, l'estoïcisme o Schopenhauer-, però de fet, malgrat algunes breus influències, es tracta de cultures separades. Es a partir del segle XIX quan hi ha un interès seriós per Orient. I no serà fins en el segle XX, quan es traslladen a Europa i Estats Units els grans mestres japonesos i, després, els lames tibetans, que hi són invitats, que el budisme adquirirà dins el món occidental un coneixement efectiu.

Dues cares d'una mateixa moneda

Ha influït el budisme en la cultura Occidental?

Frares mendicants, viatgers i jesuïtes a l'Extrem Orient

Viatgeres i viatgers intrèpits al Tibet prohibit

Occident invita els lames tibetans

Proposta de qüestions/activitats

Webs recomenades: www.alexandra-david-neel.org

Dues cares d'una mateixa moneda

Quan parlem d'Orient i Occident, no hem de pensar només en dos llocs separats del planeta Terra, sinó més aviat en dos punts de vista diferents. Curiosament, moltes visions considerades "orientals" es donen avui en dia a Occident i, per contra, molts "ismes" passats de moda a Occident, tenen a Orient neòfits i entusiastes seguidors. L'avantatge de tot això és que l'experiència d'uns i d'altres pugui ser positivament utilitzada en l'àmbit mundial.

Occident ha centrat els seus esforços a dominar enfora: la naturalesa, l'entorn amb l'ajut de la tecnologia, expandint-se, classificant i enumerant elements i més elements. Orient ho ha fet cap endins: dominar la ment o l'esperit, amb la meditació, intentant superar el dualisme i retrobar el sentit de l'"Uni-vers" (etimològicament: "cap a la unitat"). Divergència o complementarietat? Per a un futur global la resposta és aconseguir la confluència enriquidora de tots dos.

Durant segles, les interrelacions entre Orient i Occident han sigut constants. Recordem, fins i tot, els imperis de Ciro el Gran (546 a. C.), Alexandre el Gran (331 a. C.) o els romans que successivament dominaren des d'Europa fins l'Índia. O el paper de pont cultural del món islàmic. De vegades ha estat Orient qui ha sobresortit i dominat, d'altres Occident. Actualment, a l'inici del tercer mil·lenni, quan Occident busca nous paradigmes més enllà del progrés material i Orient se'ns acostava en el poder i model econòmic, olvidant els seus bells mites, és un temps idoni per a una relació intercultural. Podem afirmar que vivim un punt crític d'inflexió de les dues cultures, que en sentit invers es creuen.

I cal recordar que Europa va posseir una visió tradicional que ara pot recuperar amb l'ajut d'Orient, on la tradició, juntament amb la modernitat que penetra amb força devoradora, encara persisteix

Ha influït el budisme en la cultura Occidental?

Van existir similituds molt nombroses entre el pensament antic occidental i el budisme. Per exemple, s'han trobat interpretacions filosòfiques similars entre el budisme i l'estoïcisme, el neoplatonisme i el gnosticisme grec. La veritat, però, és que es tracta de cultures diferents encara que tinguin trets comuns, no pel fet d'haver rebut influències mútues, sinó més aviat per similituds de l'esperit humà universal.

Encara que durant l'edat mitjana i moderna molts viatgers i estudiosos arribessin fins Orient, no serà fins al segle XIX quan apareix un "Renaixement oriental", propiciat, sobretot, pels romàntics alemanys en contra de la ideologia de la Il·lustració i l'avenç del materialisme. Es tradueixen i publiquen a Occident molts textos del cànon budista antic o Theravada i alguns textos Mahayana. L'autor alemany A. Schopenhauer trobava paral·lelismes entre la seva magistral obra *El món com a voluntat i representació* (1818) i el budisme. Malgrat algunes semblances, Schopenhauer, però, feia una lectura nihilista del budisme que no era certa, cosa que va confondre molts intel·lectuals europeus.

El primer grup organitzat a Occident que va aconseguir difondre algunes pràctiques religioses orientals, des d'una perspectiva esotèrica, fou la Societat Teosòfica, fundada a Nova York el 1875, sota el carisma d'Helena Blavatsky, una noble russa.

L'11 de setembre de 1893 s'inaugura a Xicago el Parlament mundial de les religions, que fou la primera manifestació interreligiosa de l'era moderna. Tractava de conciliar l'Occident tècnic i l'Orient espiritual. El budisme va suposar una gran revelació.

La influència del budisme la podem trobar en autors com Sir Edwin Arnold a Anglaterra, on l'any 1879 escriu *Light of Àsia*, o més tard en Hermann Hesse en la seva interessant novel·la *Siddharta* (1922). Carl Jung va explorar els paral·lelismes entre els somnis simbòlics i els mandales tibetans. El psicoanalista americà Erich Fromm, va organitzar a Mèxic, el 1957, un seminari sobre "Budisme zen i psicoanàlisi", on va indicar els nombrosos punts de contacte.

Als anys 50, autors de la Beat Generation com Allen Ginsberg, Jack Kerouac amb *Els rodamons del Dharma*, o Aldous Huxley amb *Les portes de la percepció* també van incorporar elements orientals.

Una altra forma d'expansió del budisme serà a finals del segle XIX amb la gran quantitat d'immigrants xinesos i japonesos que viatgen cap a Amèrica. També des de Sri Lanka emigren a Austràlia i Àfrica. Durant el segle XX, després de la 2ª Guerra Mundial, es tracta de refugiats asiàtics (Vietnam, Cambotja, Laos, Tibet) cap a Occident. L'any 1985 es traslladen uns 884.000 refugiats.

El ioga i les arts marcial va fer, també, que molts occidentals s'interessessin per la saviesa d'Orient des de principis de segle. Tot i així, no serà fins a partir dels anys 60, amb l'arribada dels grans mestres orientals, quan el budisme es coneixerà a Occident de manera efectiva.

Freres mendicants, viatgers i jesuïtes a l'Extrem Orient

A partir del segle XIII es multipliquen els viatges des d'Europa cap a l'Extrem Orient. Es tractava de comerciants italians o també enviats especials del Papa o d'algun rei, en missions especials.

-El 1245 el papa Inocenci IV envia el franciscà Joan de Plano-Carpini a entrevistar-se amb el cap dels mongols Güyük Khan, nét de Gengis Khan. Els mongols s'havien convertit al budisme i mantenien molt bones relacions amb els monjos de Tibet.

-També al segle XIII Guillem de Rubrouck es presenta davant el gran Khan, i fa la primera descripció dels monjos tibetans: "És com veure els religiosos del nostre país. Tots porten el cap i la barba rasurats. Observen castedat i es reuneixen en cent o dos-cents a un mateix convent...". També descriu la riquesa de Tibet: "En el seu país abunda l'or, fins a tal punt que el qui en necessita només ha de furgar a terra i agafar-ne tant com vulgui...".

-El 1289 el franciscà Joan de Monte Corvino és enviat pel papa Clement V a la cort del gran Khan. "Aquests religiosos són molt més austers i d'observància més estricta que no els religiosos llatins", va escriure referint-se als monjos tibetans. Uns decennis més tard, el franciscà Joan de Marignolli, enviat a Orient, també farà elogis dels monjos budistes.

-Al segle XIV es publiquen els viatges de Marco Polo (1271-1295) amb descripcions precises dels monjos budistes, de la vida de Buda i molts més aspectes. També narra els coneixements màgics i ocults dels tibetans.

-Els missioners jesuïtes es traslladen a Xina i Japó durant els segles XVI al XVIII. La seva postura serà més crítica al principi i, a poc a poc, aniran fent una autèntica descoberta del budisme. Són Francisco Javier, Cosme de Torres, Ricci.. i també el dominic Noël Alexandre.

Viatgeres i viatgers intrèpits al **T**ibet prohibit

Un vegada dissolt l'imperi mongol al segle XIV, la ruta entre Occident i Tibet va quedar inaccessible i entrar a Lhasa era pràcticament impossible. Els missioners o viatgers més arriscats que ho aconseguien finalment eren expulsats del país. Alguns, amb una mica de sort, aconseguien quedar-s'hi més temps. Moltes missions comercials també fracassaven. Aquesta prohibició convertia Tibet en la terra més màgica i misteriosa de tot l'Orient.

-El 1625 el jesuïta portugués A. de Andrade aconseguix mantenir una missió catòlica al sud de Tibet, però, finalment és destruïda i els missioners expulsats.

-El 1660 el jesuïta austríac J. Grueber és el primer europeu que penetra a Lhasa i descriu la ciutat santa i el Gran Cinquè Dalai Lama: "Aquest rei no és adorat tan sols pels habitants del lloc com una divinitat sinó que tots els altres reis de Tartaria (Mongòlia), que són els seus súbdits, emprenen voluntàriament pelegrinacions per a rendir-li adoració com al Déu viu i vertader..."

-El jesuïta Ippolito Desideri i el caputxí O. Della Penna van poder quedar-s'hi prou temps. Desideri va escriure un estudi sobre la religió tibetana i Della Penna va traduir molts llibres sagrats i va compondre un diccionari tibetà-italià amb 27.000 paraules!

-El 1845 el sacerdot francès Régis-Evariste Huc publica *Souvenirs d'un voyage dans la Tartarie, le Thibet et la Chine* que constitueix un document excepcional de la vida a Lhasa i la fascinació d'Occident pel "lamaisme", com li deien a la cultura de Tibet. Va tenir un gran èxit i es va traduir a 12 idiomes. El que més agradava del budisme era el seu missatge sempre pacifista.

-El 1924, després de varies temptatives frustrades, Alexandra David-Neel aconseguix arribar fins a Lhasa, vestida de captaire i acompanyada per un lama tibetà jovenet, el seu fill adoptiu, Lama Yongden. El difícil viatge, ple d'aventures i dificultats, durà vuit mesos. El seu diari, *Viatge d'una parisina a Lhasa*, publicat el 1927, va tenir un gran èxit. Més tard, viurà tres anys a una ermita, a la frontera de Tibet, amb un lama, que li ensenyà exercicis tântrics, i el seu fill adoptiu. L'any 1929 publica *Místics i mags del Tibet* i es converteix en una de les millors especialistes de budisme tibetà. Actualment a França hi ha un [centre cultural](#) amb el seu nom.

Occident invita els **L**ames tibetans

Occident va interessar-se al principi, des del segle XIX, principalment pel budisme Theravada importat de Sri Lanka. Durant el segle passat, aproximadament fins els anys 70, descobreix el zen i la pràctica del zazen a partir de mestres japonesos com D. T. Suzuki, Susuki-Roshi, Taisen Deshimaru o el vietnamita Thich Nhat Hanh.

A partir dels anys 70 començarà la difusió del budisme tibetà per Occident, quan els occidentals es traslladen fins a Índia o Nepal a la recerca dels lames tibetans allí exiliats. Són els propis europeus, australians o nordamericans els qui funden centres budistes als seus països i inviten els lames a traslladar-s'hi per donar ensenyaments. També alguns lames joves, caps importants d'algun llinatge§, que són enviats a Occident per estudiar l'anglès i la cultura occidental, a petició dels nous deixebles, es quedaran aquí. Alguns també donaran classes a les universitats.

El Dalai Lama i el Karmapa§ (cap de l'escola Kagyu-pa) vénen una mica més tard a ratificar la transmissió del dharma feta pels lames residents.

I així és com arribaran grans mestres: Kalu Rinpotxé, Txogyam Trungpa, Dagpo Rinpotxé, Namkhai Norbu, Lama Yeshe, Lama Zopa...

El lama resident a Barcelona [Gueshe Lobsang Tsultrim](#) va ser invitat l'any 1981.

F39. Gueshe Lobsang Tsultrim conduit a SS Dalai Lama. Barcelona, 1994.(Im. Arx.)

Extracto biográfico del Lama tibetano Gueshe Lobsang Tsultrim

-Nacido el año 1931, en una región de Kham (Tibet Oriental) llamada Nang-Sang.

-Hasta los trece años vivió con su familia. En total eran ocho hermanos, pero una de las hermanas murió. A partir de los siete años, tras la muerte de su padre, su madre se cuidará especialmente de él con la intención de que llegara a ser monje.

-En 1944 ingresará en el monasterio de Nang-Sang, donde permanecerá hasta los diecinueve años, con estancias periódicas con su familia, según la costumbre tibetana.

-En 1950, tras un examen que supera sin dificultad, entrará en el monasterio de Sera, en Lhasa capital de Tibet. En principio debía permanecer sólo un año, pero por diversas circunstancias nunca más regresará a su pueblo natal.

-De 1950 a 1959 permanecerá en Sera, completando los estudios de Tsema Namdrel, Pragnaparamita y Madyamika. Recibe del Dalai Lama dos veces la iniciación de Kalachakra, y de Su Santidad Trichan Rimpoché las de Yamantaka, Guya Samaya y Chakrasambara.

-En 1959, después de la invasión china, debe abandonar Tibet junto con algunos monjes y refugiarse en una base militar de India. Siguiendo las indicaciones del Dalai Lama se reunirá en el monasterio de Buxa, al norte de India, con otros mil trescientos monjes tibetanos, donde reciben ayuda del gobierno de Nheru y organizaciones internacionales.

-Desde 1959 a 1969 proseguirá en Buxa sus estudios de Sutra y Tantra. Recibe enseñanzas e iniciaciones de Tsong Rimpoché, y realiza los retiros de Yamantaka, Vajrayogini, Guya Samaya, Chitamani Tara... completando todos los estudios correspondientes con el más alto nivel.

-En 1970 se traslada a Mysore, sur de India, y durante los tres primeros años, compagina los estudios con la construcción del nuevo monasterio de Sera, en unos terrenos cedidos por el gobierno.

-Después se traslada a la universidad tibetana de Sarnat, en Benares, ingresando en el séptimo nivel. Completa todos los grados y le conceden el título de Acharya.

-Regresa al monasterio de Sera, en Mysore. Estudia los textos de Vinaya y Abhidharma. Al cabo de dos años adquiere el título de Gueshe Larampa, el más elevado de los cuatro niveles de Gueshe.

-Finalmente, durante un año y seis meses, en el Colegio Tántrico de Gyuto, cerca de Darjeeling, realiza los estudios especiales de Tantra. Principalmente estudia el Tantra de Guya Samaya. Allí recibe una carta de Lama Yeshe y Lama Zopa proponiéndole que fuera a Australia para impartir enseñanzas, pero tras otra propuesta acepta ir al monasterio de Kopán en Nepal, una vez completados los estudios tántricos.

-En Kopán da por primera vez enseñanzas e iniciaciones a españoles. Y tras otra propuesta de Lama Yeshe, y pedir consejo a Tsong Rinpoché y al propio Dalai Lama, acepta trasladarse a España, ya que los centros budistas de occidente solicitaban la presencia de maestros cualificados.

-En 1981 llega a Barcelona, para dirigirse luego al centro de Monóvar (Alicante), donde dará enseñanzas diariamente al grupo allí residente. Tras la primera visita del Dalai Lama a España, acompañado por Lama Yeshe, se traslada a Barcelona siguiendo sus indicaciones.

-Hasta 1984 residirá alternativamente en Barcelona y Madrid. A partir de esta fecha, y por recomendación de Lama Zopa, permanecerá en el [Centro Nagaryuna de Estudios Tibetanos](#) de Barcelona, efectuando a su vez dos giras anuales por el resto de centros budistas españoles y otros centros culturales.

-Durante su permanencia en Occidente efectúa algunos viajes a India y Nepal, para visitar algunos de sus familiares y los monasterios budistas de monjes refugiados en aquel país.

-En 1993, después de 34 años en el exilio consigue regresar a Tíbet y reencontrarse con su pueblo y su familia.

-En la actualidad, se siente satisfecho de los beneficios que puede ofrecer aquí, a través de sus enseñanzas, puyas, oraciones, entrevistas, iniciaciones, retiros...

-Finalmente, es interesante remarcar su apoyo y colaboración en la Iniciación de Kalachakra (Diciembre,1994) ofrecida por el Dalai Lama, en Barcelona.

-Parte de sus enseñanzas ya se han publicado en varios libros. (click: [Bibliografía](#))

Proposta de qüestions/activitats

A32. Quins eren els límits de l'Imperi d'Alexandre el Gran? Com s'organitzava? Quines rutes comercials amb Orient va crear? Quins productes importava d'Orient? Quins altres imperis van unir Europa amb Orient?

A33. Actualment, per raons econòmiques diferents, molts productes que utilitzem estan fets a l'Àsia. Fes-ne un llistat. Pots trobar-ho mirant les etiquetes.

A34. Busca la biografia de Marco Polo. De qui era enviat? Quina era la seva missió? Quins països asiàtics va conèixer? Què opina dels tibetans?

A35. Alexandra David-Neel fou la primera dona europea que va aconseguir entrar al Tibet prohibit. Busca la seva biografia. Els interessos de Marco Polo i d'Alexandra David-Neel són completament dispars. En què es diferencien? Quan viatges, creus que pots aprendre coses noves? Quines?

A36. Podríem dir que mentre Occident ha intentat dominar la naturalesa tecnològicament, Orient ha procurat dominar la ment. Seria com posar l'interès cap enfora o mirar més cap endins nostre. Totes dues coses són necessàries i complementàries. De fet, quan dins i fora no estan en contradicció, vol dir que tot va bé. Per exemple, si mirant un arbre t'agrada, intentaràs cuidar-lo. Si no t'agrada que et facin mal, no maltractaràs cap persona o animal per petit que sigui... Continua inventant tu més exemples on dins i fora coincideixen.

6. Ahimsa: tibetanes i tibetans a l'exili

Fris

Composició: Monjo al PC (146) Parella tib. joves (136) Parella tib.vells (139)

"El Tibet del futur serà una nació amant de la pau fonamentada en el principi d'ahimsa (no-violència), en un sistema democràtic i en un Govern que es comprometí a preservar el medi ambient i a desmilitaritzar la zona".

(Dalai Lama)

Des que el Dalai Lama marxà a l'exili l'any 1959, mai ha canviat la seva actitud de negociar amb les autoritats xineses a fi de trobar una solució pacífica sobre el futur estatut de Tibet, i sobre les futures relacions entre els pobles xinès i tibetà, mantenint sempre una postura de no-violència. Les relacions entre la República Popular de la Xina i el [Govern tibetà a l'exili](#) han passat per diferents fases. Del 1959 al 1979 pràcticament no hi van haver contactes. Del 1975 al 1985 semblava haver-hi un acostament, però el Règim xinès va tornar a un postura d'enduriment. Les dues delegacions enviades pel Dalai Lama per pactar amb el Règim xinès no van tenir èxit. L'any 1987, el Dalai Lama va exposar les seves reivindicacions en el [Pla de Pau en 5 Punts](#). Malauradament, després de quasi mig segle no s'observa cap millora, ans al contrari, la situació sembla cada vegada més tensa i la fugida del 17è Karmapa§ a Índia o el segrest del 11è [Panxen Lama§](#) de 10 anys, per les autoritats xineses, així ho demostren. El règim de Liang Zemin es mostra indiferent a les propostes del Dalai Lama; tan sols els membres del Partit Democràtic Xinès, partit opositor il.legal, han difós una proposta a l'Assemblea Nacional en el sentit de donar a Tibet un estatut polític més flexible, semblant al de Hong Kong.

El Dalai Lama, en el seu últim [Manifest del 10 de març 2000](#), reconeix la difícil situació, però continua insistint en la postura d'ahimsa, seguint l'exemple de Mahatma Gandhi§, com a únic camí fins aconseguir un estat d'autonomia real per a tot el Tibet. Durant tots aquests anys les tibetanes i els tibetans, amb un gran esforç i l'ajut del govern de l'Índia i algunes organitzacions internacionals, han aconseguit [refer la seva vida i preservar la cultura](#), conservant la seva identitat més enllà dels Himàlaies. Actualment són uns 130.000 refugiats a més de 30 països, principalment a l'Índia, a més dels Estats Units, Suïssa, França, Alemanya, Austràlia...

El Dalai Lama, els caps de les diferents tradicions, així com les reencarnacions dels grans mestres, com Tsong Rinpotxé o Trixan Rinpotxé, posseïxen un gran valor pels tibetans, que veuen en ells els referents i la continuïtat de les seves creences més profundes. Per aquest motiu són molt estimats i viuen custodiats a les rèpliques dels seus antics monestirs reedificats fora de Tibet.

F40. Reencarnació de Tsong Rinpotxé, reconegut com el deixeble de Lama

Tsong Kapa (147)

F41. Reencarnació de Trixan Rinpotxé, que fou mestre de l'actual Dalai Lama (71)

"...y siguen recitando los textos sagrados hasta la madrugada... y un murmullo de voces graves se eleva cada noche por encima de las inhóspitas selvas de la Índia".

- (↪) [Visitando un asentamiento tibetano en el sur de la India](#)
- (↪) [Las nuevas generaciones: de la tradición al consumo](#)
- (↪) ["Un día normal en el monasterio"](#)
- (↪) [SOS Tibet internacional. Grups de suport](#)
- ↪ [Catalunya i la cultura tibetana](#)

Proposta de qüestions/activitats

- (↪) Webs recomenades: www.savetibet.org/
www.redalternativa.com/hum4006.htm
www.agora.stm.it/pr/tibet
www.tibet.iteso.mx/
www.tibet.org/
www.worldbridges.com/Tibet/

El [Govern tibetà a l'exili](#) va ser reorganitzat a Dharamsala (Índia) d'acord als principis democràtics moderns. S'encarrega d'administrar tots els assumptes dels tibetans exiliats incloent el restabliment, preservació i desenvolupament de la cultura tibetana i l'educació, i dirigir la lluita per aconseguir la restauració de la llibertat a Tibet. Tot el poble tibetà, tant els que estan a dins com els que estan a fora de Tibet, considera el seu Govern a l'exili com l'únic i legítim govern de Tibet. El Dalai Lama és el Cap d'Estat, per voluntat dels seus súbdits.

La comunitat tibetana a l'exili es regeix per l'Estatut per a tibetans a l'exili i és administrada pel Kashag (Consell de Ministres) que té el poder executiu. L'Assemblea de Diputats del Poble Tibetà (actualment són 43 membres que representen els habitants de les tres regions de Tibet -Ü Tsang, Kham i Amdo-, a més de les diferents escoles religioses) és el cos legislatiu suprem i s'escull per sufragi universal directe cada cinc anys. La Cort Suprema de Justícia és un cos judicial independent per a resoldre contenciosos dels ciutadans amb l'administració tibetana.

L'Administració Central Tibetana (CTA) esta composta per:

3 comissions autònomes: Eleccions, Serveis Públics i Auditoria

7 ministeris: Religió i Cultura, Interior, Educació, Informació i Relacions

Internacionals, Seguretat, Salut i Finances

1 Consell de planificació

A les darreres eleccions del 25 d'abril 1996 els 130.000 electors van votar entre 102 candidats els 43 escons de l'Assemblea de Diputats. Per primera vegada va aparèixer un partit polític: el NDPT (Partit Democràtic Nacional de Tibet), amb l'objectiu d'elegir l'Assemblea segons un principi de partits polítics i no com a representants de les tres regions. Significa això el naixement d'un autèntic sentiment democràtic?

La CTA també s'encarrega de mantenir les Oficines de Tibet a Nova Delhi, Nova York, Tokio, Londres, Kathmandú, Ginebra, Moscou, Budapest, París, Canberra i Washington DC. Aquestes Oficines actuen com agències oficials del Dalai Lama i del Govern tibetà a l'exili.

A més, a moltes ciutats d'arreu del Món existeix la [Casa del Tibet](#) que actuen com a centres culturals i de suport a la causa tibetana.

[refer la seva vida i preservar la cultura](#)

F42. Classe al SOS Tibetan Children's Village. Bylakuppe (Índia) (133)

L'Administració Central Tibetana, gràcies també a l'ajut del Govern de l'Índia i varies organitzacions internacionals, ha aconseguit rehabilitar amb èxit els refugiats tibetans en 14 grans centres agrícoles, 8 de menor tamany, 21 assentaments agro-industrials i 10 centres artesanals repartits per Índia i Nepal. També hi ha 83 centres escolars tibetans entre Índia, Nepal i Bhutan amb aproximadament 23.000 alumnes (92%).

Més de 117 monestirs han estat reestablerts a l'exili; a més d'un gran nombre d'institucions, com l'Institut Tibetà de Medicina i Astrologia, la Biblioteca i Arxiu Generals, el [TIPA \(Tibetan Institute of Performing Arts\)](#), el Centre Tibetà d'Arts i Oficis tots ells a Dharamsala (Índia). A Sarnath (Índia) hi ha l'Institut Central Tibetà d'Estudis Superiors, i a Nova Delhi (Índia) la Casa de Tibet. Totes aquestes institucions procuren preservar i promoure el patrimoni cultural.

Paral·lelament, s'han creat més organitzacions per a l'ajut del poble tibetà o la preservació de la seva cultura, com són les organitzacions [ROKPA](#) o la [FPMT](#), respectivament.

[TIPA \(Tibetan Institute of Performing Arts\)](#)

F. Logo de TIPA (Imatge arxiu JPG)

Els tibetans i les tibetanes són un poble al què agrada molt cantar i ballar...i tots saben fer-ho molt bé!

TIPA va ser la primera de totes les institucions creades a l'Índia pel Govern a l'exili, l'agost de 1959. Actualment unes 120 persones, entre artistes, professors, alumnes, artesans, administradors, cuiners... viuen dins el recinte de l'Institut. La seva tasca consisteix en preservar la forma antiga del Lhamo o Òpera tibetana, i també el *gar* i d'altres danses i músiques folclòriques. Existeixen petites companyies de Lhamo disseminades pels diferents poblats de refugiats a l'Índia i Nepal i cada any TIPA les invita a participar en el "Shoton", Festival anual d'Òpera. També s'encarrega de la formació de professors i dels artistes joves, treballant la veu, el cant i les danses, a més de seguir els estudis reglats.

"Parlant sobre el canvi o modernització, jo crec que la modernització és com una marea que no pots aturar. Però hem de tenir clar què vol dir modernització respecte a l'art escènic tibetà. La modernització no significa sinicització, occidentalització o Índianització. La modernització amb l'herència cultural tibetana pot suposar una cosa única al món. Això és degut a que bàsicament l'art escènic tibetà, especialment l'òpera, no promou l'aferrament, l'odi o l'egoisme, al contrari de la música i balls moderns d'arreu del món. És per això que, amb aquest rerefons, si nosaltres efectuem alguna modernització, crec que aportem una cosa única contribuint a la pau i la comprensió mundial" (Jamyang Dorjee, director de TIPA)

Si vols més informació fes **click**: www.tibetanarts.org

ROKPA

ROKPA és una associació benèfica internacional amb seu a Suïssa i sucursals arreu del món. Va ser fundada pel Dr. Akong Tulku Rinpotxé i la Srta. Lea Wyler a Suïssa, l'any 1982.

ROKPA en tibetà significa "ajuda" i el seu objectiu principal era donar ajut als refugiats tibetans malalts i desemparats a Índia i Nepal. Actualment, ROKPA ha ampliat les seves activitats per ajudar a malalts, dones desprotegides, persones sense llar, vells i malalts mentals de diferents llocs del món, sense tenir en compte la seva religió, nacionalitat o cultura. Té menjadors gratuïts a Budanat (Nepal), Londres, Glasgow i Brusel·les. Actualment ROKPA finança 136 projectes a les zones rurals més pobres de Tibet: escoles primàries i secundàries, orfanats, clíniques sanitàries, formació de mestres, restauració i conservació del medi ambient i la cultura tradicional...

El Dr. Akong Tulku Rinpotxé és el president de ROKPA Internacional i president de ROKPA Trust. També és el director del Samye Ling Tibetan Centre a Escòcia. Va arribar al Regne Unit l'any 1967 com a refugiat tibetà. Pertany a la tradició kagyupa.

Si vols més informació fes **click**: www.rokpa.org

[FPMT \(Fundació per a la Preservació de la Tradició Mahayana\)](#)

La FPMT és una organització internacional dedicada a la transmissió del budisme Mahayana, com un ensenyament viu i actualitzat. Va ser creada l'any 1975 per dos grans mestres tibetans: Lama Yeshe i Lama Zopa Rinpotxé. Les activitats de la FPMT segueixen les directrius establertes pels seus fundadors.

Segons el budisme Mahayana tots els éssers són iguals ja que ningú no vol el sofriment i tots intentem trobar la felicitat, encara que l'anomenem de diferent manera o la busquem per diferents camins. La motivació Mahayana consisteix en ajudar tots els éssers en aquesta recerca. Es per això, que la FPMT disposa de centres d'estudis, monestirs, centres de retiros, publicacions...

El [Centre Nagarjuna de Barcelona](#) forma part de la FPMT des de 1981. El lama resident és [Gueshe Lobsang Tsultrim](#), un mestre altament qualificat, nascut a Tibet el 1931.

Si vols més informació fes **click**: www.FPMT.org

Visitando un asentamiento tibetano en el sur de la India

F43. Jetsun Pema, hermana pequeña del Dalai Lama, presidenta del "SOS Tibetan Children's Village", coneguda com la "Mare de Tibet" (Imatge arxiu JPG)

F44. Tibetana exiliada a Índia venent al carrer (138)

Entre los enclaves de campos de refugiados tibetanos en India, uno de ellos resulta extremadamente paradójico. Está situado a 90 kilómetros de Mysore, en el estado de Karnataka al sur de India, entre los pueblos de Kushalnagar y Bylakuppe. Los tibetanos se establecieron allí a partir de 1969, tras haber vivido en Buxa, más al norte. Muchos de ellos murieron, incapaces de adaptarse al calor y humedad de la India. Los que sobrevivieron fueron ganando terreno a las selvas monzónicas con un esfuerzo sobrehumano. "Buda nació en India y, luego, durante siglos, grandes maestros hindúes fueron invitados a que vinieran a Tibet para enseñarnos el Dharma, el sagrado camino del Buda", por ello su relación con India -aclaran- es muy lejana y profunda, y su líder espiritual y político, el Dalai Lama, les recuerda continuamente la gratitud que deben al pueblo hindú.

Actualmente, en dicho enclave, -además de los monjes y monjas que permanecen en los monasterios- residen unos 20.000 tibetanos repartidos en 18 campos numerados, pequeñas poblaciones diseminadas entre inmensas colinas de campos de maíz que han surgido en medio de la selva, en la franja fronteriza entre los estados de Karnataka y Kerala. Los monzones ofrecen el agua necesaria para una agricultura intensiva. A cada tibetano, cuando llegaba, le correspondía la donación de un acre de tierra -4.047 m²-, que en un principio cultivaban con productos diversos para su subsistencia. Hoy en día el número de refugiados ha crecido y buscan nuevas soluciones a la falta de recursos: se dedican al monocultivo de maíz, esperando el mejor momento de precios en el mercado para venderlo, mejoran la producción -2.500 kg/acre- con la adición de abonos, incorporan ganado vacuno de importación, compran nuevos acres de tierra o se dedican a otras actividades fuera de la agricultura. Siguiendo su instinto de mercaderes intermediarios entre los Imperios de Asia, continúan elaborando productos refinados: incienso obtenido con 54 hierbas distintas procedentes de los Himalayas, alfombras elegantes y mullidas que exportan a todo el mundo o vendiendo prendas de lana por los mercados de India, desplazándose según las festividades religiosas a cualquier lugar por lejano que parezca. La mujer tibetana, fuerte y decidida, tiene un papel primordial en la lucha para el sostenimiento de la familia, trabajando los campos o dirigiendo, incluso, el mundo de las alfombras.

La gente mayor, seguida de algunos jóvenes, continúa cada mañana dando vueltas a las *stupas* recitando el mantra glorioso OM MANI PADME HUM, con sus molinillos de oración, el atuendo ajustado y oscuro, y el sombrero de ala ancha

de las altas montañas. Y siguen rezando cuando trabajan pesadamente en los campos, talleres de alfombras e incienso o cuando llevan a pastar a las vacas adentrándose, incluso, en las selvas limítrofes que se pierden en la humedad espesa del monzón.

Una programada organización procura atender las necesidades de estos asentamientos: hospitales, dispensarios, colegios, guarderías, centros de acogida... Un buen ejemplo es el *SOS Tibetan Children's Village*, miembro del SOS Kinderdorf International Vienna, que asombra por su novedoso funcionamiento, el cuidado de los niños -425 chicas y 416 chicos-, su elaborada pedagogía y las bellas casitas entre jardines.

Y cada martes, en el mercado de Kushalnagar, junto al inmenso río Kavery, o los jueves al lado de las *stupas*, en el Campo nº 1 cerca de Bylakuppe, sin parámetros de tiempo o espacio, coexisten las dos culturas hindú y tibetana. Entonces la paradoja se dispara: mezcla de atuendos, colores, gestos distintos, razas... Entre vacas sagradas, motos aparcadas, la lluvia incesante de verano, regateos, viejos con trenzas, jóvenes con tejanos, música disco, olor de incienso, monjes y laicos...

Y más aún. Como imposible de creer, las réplicas de los grandes monasterios que en otras épocas dieron el gran esplendor espiritual de Tibet, albergan ahora a miles de monjes huidos al sur de India o incluso niños de corta de edad que sus padres envían desde Tibet para que estudien allí. También hay monjes nacidos ya en el exilio.

Todas las escuelas del budismo tibetano -Gelugpa, Nygmapa, Kagyupa, Sakya- han reedificado sus *gompas* -salas de oración- con las deidades sagradas de meditación, siguiendo las mismas pautas iconográficas e iconométricas tradicionales. Y la llegada de jóvenes monjes y monjas buscando maestro no cesa. Actualmente, el monasterio de Sera, de la escuela Gelugpa, cerca del Campo nº 3, con más de 3.000 monjes, es la mayor universidad monástica del mundo. Se agrupan en distintos *khangsens* o grupos de monjes procedentes de una misma región de Tibet con un tutor responsable. El monasterio les asegura un mínimo de dinero -unas 300 pesetas al mes- para poder cubrir las necesidades básicas, aunque cada *khangsen* es autónomo. Las ayudas que llegan de los benefactores occidentales o de sus familiares en India o Nepal las reparten entre todo el *khangsen*.

En el intento de [preservar su cultura](#) (¬ Teoría/8) los tibetanos continúan rigiéndose según sus jerarquías y costumbres, siguiendo pautas elaboradas desde hace siglos que garanticen su perpetuidad. Y a pesar de algunas contemporizaciones, a veces, resulta difícil entenderlas desde unos paradigmas tan

móviles como los del mundo tecnificado. Pero no existe contradicción profunda, cuando descubres que una misma motivación mueve a todos los seres de este Planeta Azul: alcanzar el secreto de la felicidad. Y, ciertamente, el budismo tibetano, sobre este deseo, tiene mucho que enseñar.

Las nuevas generaciones: de la tradición al consumo

Pero el cambio que todo lo impregna, no cesa y los nuevos tibetanos y tibetanas, los nacidos en India, cada vez procuran acercarse más a las formas modernas. "Nuestros padres y abuelos son budistas por tradición. Nosotros elegimos el budismo porque es crítico. Nos permite dudar". Y su nueva imagen denota esta [elección personal](#) (\neg Teoría/ D). Las chicas ya no llevan trenzas con corales, y los chicos conducen audaces y altivos -signo inequívoco de su raza- las motos japonesas de importación, como harían sus antepasados en las altas planicies sobre caballos enjaezados. Poseen estudios, no les seduce el trabajo en los campos y, curiosamente, su mentalidad se acerca más a la occidental que a los paradigmas ancestrales de la sociedad hinduista donde han crecido. De todas formas, los tibetanos ya en su tradición poseen más libertad a la hora de elegir su compañero, por ejemplo, y nunca han creído en un sistema social diferenciado por castas. Únicamente los monjes y lamas son más respetados y considerados superiores por su sabia renuncia al *samsara*, al mundo de los apegos.

Conocen, además, las ventajas de nuestro mundo, saben las mejores condiciones y posibilidades de promoción que poseen otros tibetanos exiliados en Europa o Estados Unidos, donde consiguen hábilmente abrirse camino o casarse con no tibetanos. Y ahí radica uno de los aspectos más críticos: su supervivencia como pueblo. Por el contrario las bodas entre indios y tibetanos son prácticamente nulas. La política de transferencia masiva de colonos chinos *han* a Tibet, seguida por el Partido Comunista, supone que actualmente los tibetanos son ya minoría en su propio país. Por ello, el Dalai Lama aconseja a los exiliados que procuren permanecer unidos, casarse entre ellos y guardar sus tradiciones, habla y cultura.

Hábiles en los aspectos económicos y comportamientos sociales, los jóvenes tibetanos saben integrarse sin dificultad a la nueva cultura donde viven exiliados. De todas formas, a pesar de que manifiesten rasgos externos propios de la sociedad moderna de acogida, en su interior siguen respetando y valorando los principios budistas de sus progenitores.

Aunque consideran al Dalai Lama como su guía espiritual y político, algunos jóvenes tibetanos han sido partidarios de una lucha más dura contra el Régimen Chino.

Si vols més informació fes **click**: www.tibetanyouthcongress.org/

Un día normal en el monasterio

F45. Monjos repartint te a una puja§ al Monestir de Sera (Índia) (163)

F46. Monjos fent debat (151)

F47. A l'exili s'han reproduït les deïtats seguint les pautes iconogràfiques i iconomètriques tradicionals (155)

Un día normal en el monasterio empieza a las cinco de la mañana, a esa hora nos reunimos en el templo para hacer oraciones durante dos horas más o menos. En la mitad de las oraciones se sirve té y pan a cada monje, ese es nuestro desayuno. Después cada uno estudia en su habitación hasta las nueve, hora en que comienza el debate, que se hace al aire libre en la explanada que hay frente al templo. El debate dura hasta las diez y media, y a las once es la comida.

Por la tarde tenemos las clases, que suelen ser de una hora, cada cual vamos a la habitación de nuestro maestro junto con otros compañeros del mismo curso. La mayoría de los monjes tenemos dos o tres maestros y solemos tener un par de clases al día, entre las doce y las cinco de la tarde. El tiempo libre entre las clases lo aprovechamos para descansar, estudiar, lavar ropa o hacer lo que tengamos pendiente.

A las cinco tomamos la cena, y a las seis nos reunimos de nuevo frente al templo para la sesión de debate de la tarde, que dura hasta las nueve. Durante el debate cada curso se reúne en un lugar determinado, primero nos sentamos en un grupo en el que dos monjes responden a las preguntas que hacen varios monjes que están de pie, mientras el resto están sentados alrededor escuchando. A las siete nos reunimos todos los monjes para hacer oraciones durante una hora, y después hacemos de nuevo debate, esta vez por parejas. A partir de las nueve podemos ir a nuestra habitación, aunque muchos se quedan debatiendo hasta las once o las doce. Por la noche, después del debate, recitamos los textos que hemos memorizado para no olvidarlos, paseando por la calle.

Los martes no hay clases ni debates, aunque sí suele haber oraciones. Es nuestro día de descanso, que aprovechamos para lavar ropa, pasear o ir de compras al pueblo.

En febrero tenemos unos diez días de vacaciones, cuando se celebra el Losar que es la fiesta del Año Nuevo Tibetano, y en septiembre también solemos tener una semana de vacaciones. Los exámenes anuales suelen ser entre agosto y octubre, tenemos un examen de memorización, otro de debate y dos tipos de exámenes escritos. Superando todos los exámenes y siguiendo todos los estudios espero alcanzar mi deseo y llegar a ser gueshe.

Aunque parezca que es un ritmo muy duro y estricto, en realidad no lo es tanto, porque hay épocas en que los estudios y el debate son más relajados y tenemos más tiempo de descanso. También tenemos que trabajar en los campos del monasterio, en los que cultivamos maíz, pero como somos muchos monjes, a cada uno solo nos toca trabajar unos cuantos días al año. Una vez al mes más o menos tenemos que trabajar en la cocina, desde las tres de la madrugada

hasta las cinco de la tarde. Algunos monjes también se dedican a introducir textos en el ordenador, trabajan en la biblioteca o en los talleres donde imprimen textos, pintan tankhas, realizan esculturas de las deidades o cosen telas para las gompas.

(Texto del monje budista en el Monasterio de Sera (India), Jesús Revert)

[llegar a ser gueshe](#)

Los monjes exiliados que llegan al monasterio suelen tener entre 15 y 25 años, a esa edad empiezan los estudios y siguen la vida y las actividades del monasterio hasta obtener el título de Gueshe a los 40 o 50 años. Los estudios de Gueshe consisten básicamente en cinco grandes temas: "La Perfección de la Sabiduría", que se estudia durante seis años, "Madyamika", que trata principalmente sobre la vacuidad y se estudia durante cuatro años, "Vinaya", referente a la disciplina y los votos de monje que son dos años, "Abhidharma" que explica todos los fenómenos y la cosmología de acuerdo con el budismo y son unos cuatro años, y finalmente "Cognición válida" que es un texto sobre lógica y razonamiento que se estudia y debate cada año durante dos meses entre octubre y diciembre. Antes de empezar los estudios de "La Perfección de la Sabiduría", durante tres años se estudia un texto llamado "Colección de Tópicos", que es como una introducción.

Finalmente, cuando han superado todos los exámenes, se trasladan a otro monasterio para realizar los estudios de tantra.

(Texto del monje budista en el Monasterio de Sera (India), Jesús Revert)

SOS Tibet internacional. Grups de suport

El paper de la comunitat internacional en el problema tibetà és essencial, fins al punt que sense la intromissió de les Nacions Unides o els Estats Units és molt difícil que Tibet pugui recuperar el seu territori. El fet, però, que Tibet no ingressés a Nacions Unides l'any de la seva fundació (1945) i, per tant, no tenir representants a l'Assemblea i temporalment en el Consell de Seguretat ha perjudicat molt el seus interessos. Tal com ha reconegut més tard el Dalai Lama, la voluntat d'aïllament dels tibetans ha estat, en part, causa de la seva situació actual.

Les **Nacions Unides** sí que ha fet [declaracions](#) en contra de la invasió xinesa, ha publicat nombrosos informes, ha demostrat bones intencions, ha reclamat el dret dels tibetans a l'autodeterminació... però en cap cas mai accions determinants.

Els **Estats Units** han denunciat repetidament les violacions dels drets humans que tenen lloc a la Xina, i el Dalai Lama sempre ha estat molt ben rebut a la Casa Blanca, però les resolucions del Congrés i el Senat o les declaracions del president tampoc han estat determinants.

La **resta d'Estats occidentals o el Parlament Europeu** -com en la última [ressolució del 13 abril 2000](#)- s'han limitat també a fer declaracions solemnes però no impliquen compromisos decisius. **L'Índia i Nepal**, com a països veïns, han exercit un paper important en el conflicte des del punt de vista humanitari, acollint a la gran majoria dels exiliats tibetans.

Donada la impossibilitat dels Estats de dur a terme determinades accions que podrien deteriorar les seves relacions amb la Xina -a quin país industrialitzat no li interessa un possible mercat de 1000 milions de persones?-, el paper de les **ONGs, convencions i trobades internacionals**, per contra, adquireixen cada vegada més importància en l'ajut a la causa tibetana.

El dia 10 de Març, celebrant la insurrecció a Lhasa del 1959, s'organitzen manifestacions a favor de l'autodeterminació de Tibet a Índia, Estats Units... A Europa s'organitza a les diferents ciutats europees (Brusel·les, París, Ginebra...) on hi ha la seu d'organismes internacionals. Convoquen el Bureau de Tibet a París, el Partit Radical, les Comunitats Tibetanes a Europa i l'associació Grups de Suport Europees a Tibet i d'altres ONGs. Arriben a participar-hi més de 50 organitzacions!

Si vols més informació fes **click**: www.tibet.org/Resources/TSG

[Catalunya i la cultura tibetana](#)

F48. Tibetana durant la Manifestació del 10 Març 2000 a Barcelona (125)

Catalunya és i ha estat sempre una terra de pas i migració que ha sabut conservar els seus trets diferenciadors, a més d'integrar altres formes de cultura. El resultat és una situació multicultural (-Teoria/B) que li confereix una major pluralitat i riquesa lingüística i cultural.

La comunitat tibetana resident a Catalunya és molt petita però la seva aportació intercultural, en canvi, és molt important i valuosa.

Les quatre grans tradicions filosòfiques tibetanes -Nygma, Sakya, Kagyu i Gelug- tenen un centre a casa nostra on poden dur a terme les seves activitats. Cal destacar sobretot el Centre d'Estudis Tibetans Nagaryuna amb el seu lama resident Gueshe Lobsang Tsultrim de l'escola Gelug -la mateixa del Dalai Lama- per la tasca de difusió del budisme tibetà, a més d'aportar uns coneixements molts útils a tothom d'acord amb els nous paradigmes: plenitud personal i responsabilitat universal. Ofereix activitats gratuïtes de dilluns a divendres d'entrada lliure. També organitza curssets de caps de setmana o cursos de durada més llarga, el que permet que les mil.lennàries ensenyances budistes, que a través de llinatges ininterromputs de gueshes han arribat fins al present, podem ara conèixer-les aquí de primera mà. El lama resident, un mestre altament qualificat dins la tradició tibetana, també aconsella de forma particularitzada a partir d'entrevistes personals concertades prèviament.

De la tradició kagyu existeix el centre Samyé Dzong a Barcelona que pertany a l'organització de Samyé Ling (www.samyeling.org) fundada l'any 1967 per Dr. Akong Tulku Rinpotxé i Xogyam Trugpa Rinpotxé, amb seu a Escòcia. Aquest centre invita importants mestres que donen ensenyaments molt valuosos.

Paral.lelament a aquestes activitats de caire més filosòfic i creixement personal, trobem la Casa de Tibet que du a terme una gran quantitat d'actuacions i té una tasca de tipus més cultural i de defensa de la causa tibetana que no els centres citats. Va ser inaugurada el 1994 per SS Dalai Lama. També invita mestres o especialistes que donen conferències o imparteixen curssets.

L'any 1994 es va celebrar al Palau St. Jordi de Barcelona la Iniciació del Kalatxakra§ impartida per SS Dalai Lama, que ha visitat el nostre país en diverses ocasions, sent rebut per importants autoritats polítiques i eclesiàstiques. En aquesta celebració, que és d'una gran importància dins la tradició filosòfica tibetana, va participar-hi gent vinguda d'arreu del món.

La resposta tan favorable i el respecte dels catalans envers la cultura tibetana, demostra l'interès i empatia que sentim per aquest poble ocupat, exiliat i privat de les seves llibertats.

Si vols saber més coses dels tibetans a Catalunya, fes **click**:

[Hola! Em dic Mijmar...](#)

[Entrevista a Wangxen, monjo tibetà](#)

“Hola amics! Em dic Mijmar, sóc tibetana i visc a Sabadell. A tot Catalunya vivim un grup molt reduït de tibetans. No hem tingut cap problema per adaptar-nos, ja que aquí la gent no és racista. De fet ens han tractat sempre molt bé i amb molt de respecte i nosaltres també els hem tractat amb respecte. Estem molt agraïts. Crec que el fet de respectar-nos és perquè la gent sap que els tibetans no tenim país. Però el cas és que ens enrotllem molt bé! Tampoc hem tingut massa problemes per aconseguir treball. Jo treballava de planxadora a un taller. A finals de mes em caso amb un noi d'aquí. Si tinc un fill, quin nom li posaré? Un nom català, així li serà tot més fàcil per a ell o ella (riu). Hi ha d'altres parelles de tibetans o tibetanes que s'han casat amb gent d'aquí. Això no suposa cap problema, ja que com diu el Dalai Lama, l'important no és el color de la pell, sinó ser bona persona, tenir un bon cor. Al grup de tibetans ens agrada trobar-nos per poder parlar la nostra llengua i així no oblidar-la. Quan expliques coses amb la teva llengua te'n pots riure més a gust... i ens ho passem molt bé! Ens trobem de tant en tant a la Casa de Tibet, o més sovint a les nostres cases. Quan celebrem el Losar es fa amb molta més gent catalana que es reuneix juntament amb nosaltres i lloguem algun lloc més gran. També ho celebrem al centre Nagarjuna, amb el lama tibetà Gueshe Lobsang Tsultrim. Aquell dia fem menjar de festa: momos, pastissos... En general, les dones tibetanes ens adaptem amb més facilitat que els homes tibetans... potser perquè som més llestes! (Fa broma i riu). No crec que perdrem mai la nostra identitat com a poble, encara que això depèn de cada persona. Jo estimo molt el meu país, però no hi he estat mai... vaig néixer a l'exili... Algun dia penso anar-hi, i també m'agradaria quedar-m'hi a viure, si Tibet fos lliure”.

“Em dic Wangxen, sóc monjo budista i president de la [Casa de Tibet](#) a Barcelona. Vaig néixer a l'exili, fora de Tibet i sempre he desitjat poder anar a viure a la terra dels meus avantpassats, així podria compartir els meus coneixements i experiències amb la resta de tibetans. Però primer és necessari que Tibet sigui lliure, és per això que em sento responsable i intento lluitar pel meu país, seguint una postura de no violència. Ah! Però si visqués allà també tornaria de tant en tant a Barcelona... (riu)

Aquí a Catalunya, justament avui els he contat, vivim setze tibetans i ens hi trobem molt a gust. El problema principal és arreglar els papers, però un cop solucionada aquesta qüestió, no hi ha cap problema perquè la gent d'aquí sent molta simpatia pels tibetans. Alguns ja s'han casat amb catalans.

Tots els caps de setmana ens reunim per poder estar junts i menjar plegats i després anar a passejar. Durant la setmana no ens veiem perquè cadascú està a la seva feina.

Totes les tradicions religioses tibetanes tenen un centre a Catalunya. El primers lames tibetans en arribar per aquestes terres foren Tsong Rinpotxé, Lama Yeshe i Lama Zopa que l'any 1976 van anar a Eivissa. Lama Yeshe i Lama Zopa van ser els fundadors de la [FPMT](#). Poc després va arribar [Gueshe Lobsang Tsultrim](#) que va ser el primer lama que es va quedar a viure aquí. Jo aleshores era el seu traductor.

L'any 1994 es va fundar la Casa de Tibet, durant la iniciació del Kalatxakra, impartida per SS Dalai Lama que la va inaugurar. O sigui que ja portem cinc anys i vuit mesos (riu). Aquí vénen tot tipus de persones, amb interessos diferents, simpatitzants de la cultura tibetana, no tan sols budistes. Està obert a tothom i donem a conèixer la cultura, art, medicina, filosofia ... de Tibet.

Algunes vegades l'Ajuntament de Barcelona ens ha ajudat econòmicament de forma puntual, per exemple editant uns pòsters anunciant algun festival de danses tibetanes o coses per l'estil, però, de fet, ens autofinancem amb els socis. Som un centre semi-oficial, és a dir que no ens cal consultar a Dharamsala, on resideix el Govern tibetà a l'exili o a l'Oficina de Tibet a París quan volem fer alguna cosa. Ara bé, qualsevol notícia o consell per part del Govern tibetà que arriba a través de l'Oficina de París, nosaltres ens n'assabentem i l'apliquem.

Què pot aportar la cultura tibetana a Occident? La cultura tibetana va sempre barrejada amb la filosofia budista. Jo crec que pot ajudar a omplir el teu cor i sentir més valor per la pròpia vida i l'existència. Si només ens preocupem pels problemes materials i econòmics i no podem equilibrar el nostre cos i la nostra ment... i això provoca angoixa i sofriment. La filosofia tibetana pot ajudar a viure a un mateix més feliç, equilibrant cos i esperit, per tenir més pau i harmonia, per saber acceptar les situacions i sentir satisfacció dins el cor”.

Proposta de qüestions/activitats

A37. Vols mesurar la teva memòria? Les afirmacions següents són verdaderes o falses?

1. Ahimsa vol dir "no perdre el temps"
2. Tsong Rinpotxé va ser un dels mestres del Dalai Lama
3. El Dalai Lama és el Cap d'Estat del Govern tibetà a l'exili per volutat dels seus súbdits
4. A l'exili hi ha escolaritzats uns 100.000 alumnes tibetans
5. TIPA és una institució que s'ocupa del problema de la fam
6. Lama Yeshe i Lama Zopa van fundar la FPMT
7. Els assentaments de tibetans a l'exili són majoritàriament urbans
8. Un dia normal, a un monestir, els monjos es lleven a les cinc del matí
9. Arribar a ser gueshe pot suposar més de 20 anys d'estudi
10. Tibet forma part de les Nacions Unides des de 1959

Click [Respostes](#) 1F. 2F. 3V. 4F. 5F. 6V. 7F. 8V. 9V. 10F

A38. Martin Luter King (1929-1968) també va seguir el mètode de la no-violència per aconseguir la igualtat civil dels negres a USA. Busca la seva biografia. Quines semblances hi trobes amb la biografia de Ghandi? Últimament s'han fet campanyes no-violentes per ajudar el tercer món, concerts musicals, festes antiracistes... Es podria fer un dossier amb les organitzacions, trobades, festivals... de caire no-violent i solidàries que es coneguin. Es pot consultar:

www.pangea.org/edualter/catalan

www.cje.org/tolerancia

A39. Una vegada a l'exili, els tibetans han intentat no perdre la seva cultura. La primera institució que van crear fou el TIPA, per conservar la seva dansa i música. Si per força visquessis a l'exili, quins elements culturals propis intentaríes conservar amb prioritat?

A40. Els tibetans i les tibetanes més joves, nascuts a l'exili, intenten combinar la cultura dels seus pares amb la societat on ara viuen. Segons diuen, els valors bàsics del budisme –“tenir un bon cor”- no estan en contradicció amb la vida moderna. Segur que els teus avis o pares també et diuen el que és bo o dolent...

Podria fer-se un debat molt interessant a classe sobre: Quins valors no passaran mai de moda?

A41. Molts tibetans van morir en arribar a l'Índia per problemes d'adaptació. Intenta trobar a un mapa de l'Índia la ciutat de Mysore. Molt a prop hi ha l'assentament de refugiats tibetans. Estem en ple clima monzònic. Ara mira on està situat Tibet. Fes un llistat de les diferències geogràfiques i climàtiques que observis entre tots dos llocs. Has viatjat algun cop a un lloc amb un clima molt diferent al que estàs habituat? Que vas sentir? Pot la tecnologia actual superar aquestes dificultats? Cita exemples.

A42. Quan el monjo explicava el que fa durant un dia, què pensaves? La seva meta és arribar a ser gueshe i així poder ajudar als altres. Nosaltres també fem moltes coses que serviran als altres. Estudiar, per exemple, n'és una. Imagina't que pots inventar-te un dia inoblidable: escriu-lo! A qui faràs feliç durant aquesta jornada?

7. Cultura tibetana i nous paradigmes: mirant endins

Fris: Arbre de l'abundància

“Les grans revolucions són internes”

(Mercè Rodoreda)

“Quan el budista diu que la realitat és buit, vol dir que està buida de demarcacions”

(Ken Wilber)

“En síntesis, la economía budista trata de maximizar las satisfacciones humanas por medio de un modelo óptimo de consumo, mientras que la economía moderna trata de maximizar el consumo por medio de un modelo óptimo de esfuerzo productivo”

(E.F. Schumacher)

F49. Rètol anunciant el Dalai Lama al Madison Square Garden de Nova York, 1991

“L'encontre del budisme i Occident és l'esdeveniment més significatiu del segle XX”

(Arnold Toynbee)

La majoria d'autors que proposen un [nou paradigma](#) coincideixen en uns mateixos aspectes: la necessitat de recuperar una visió metafísica de l'existència, la necessitat de superar la tensió entre el món exterior i interior, dissoldre el dualisme en les nostres concepcions i comportaments derivats, la reconciliació entre el món subjectiu i el coneixement científic, recuperar valors ètics universals, transcendir l'ego, superar la fal·làcia del “progrés”...

Si vols saber qui són els que pensen així, fes **click**: [Nous pensadors](#)

“Aquesta meta de separar els oposats i després aferrar-se a les meitats positives o córrer darrera d'elles, sembla ser una característica distintiva de la civilització occidental progressista; de la seva religió com de la seva ciència, la seva medicina o la seva indústria. (...) Sembla com si el ‘progrés’ i la infelicitat fossin l'endret i revers d'una mateixa moneda. Ja que la mateixa urgència per progressar implica un descontentament amb l'estat ‘actual’ de les coses, de manera que quant més intenta un progressar, tant més agudament descontent se sent. Al perseguir cegament el progrés, la nostra civilització ha institucionalitzat, en efecte, la frustració”.

(Ken Wilber)

Dins un nou paradigma sembla imprescindible la reconciliació del que fins ara s'entenia com oposats: local/global, orient/occident, raó/intuïció, ciència/esperit, progrés/sostenibilitat, identitat/multicultura, matèria/energia...

$$E=mc^2$$

Evitant, així, moltes demarcacions i fronteres que ja han quedat inoperants. Des d'aquesta postura, la filosofia tibetana aporta una complementarietat i estimula a retrobar aquest coneixement oblidat a Occident.

La física moderna, per exemple, coincideix amb el budisme en entendre els fenòmens com a resultat d'una interdependència:

“Les dues teories bàsiques de la física moderna mostren, doncs, tots els trets principals de la visió oriental del món. La teoria dels *quants* ha abolit la noció d'objectes fonamentalment separats, ha introduït el concepte de participant per a reemplaçar al d'observador i ha arribat a veure l'univers com un entrellat de relacions recíproques on les seves parts només es defineixen mitjançant les seves connexions amb la totalitat”

(Fritjof Capra)

“El que sembla evident és que existeix una connexió entre el cervell i la ment, així com entre la ment i la matèria. Aquest és un aspecte, segons la meva opinió, molt important. Crec que, en base a aquesta relació, cap la possibilitat d'establir un diàleg entre la filosofia oriental i la ciència occidental”

(Dalai Lama)

I moltes altres disciplines modernes, com l'ecologia, ciència cognitiva o la psicologia transpersonal *, així com molts moviments socials pacifistes o d'ajuda al desenvolupament tenen connexions amb els postulats de la filosofia tibetana, que en la seva essència es resumeix a partir dels conceptes d'interdependència i vacuïtat§, i de la responsabilitat universal que ens pertoca a cadascun de nosaltres.

[D'eGosistema a eCosistema](#)

[Estat d'emergència: últimes dades planetàries](#)

[SOS ;Cuidem la Terra!](#)

[L'Agenda 21](#)

[Saps que és el moviment Xipko?](#)

[Una economia budista?](#)

[Per una cultura del desenvolupament i la pau](#)

[Una ètica per al nou mil.lenni, per S.S. XVè Dalai Lama](#)

[Proposta de qüestions/activitats](#)

(-) Webs recomenades: www.tibet.com/Eco/eco
www.firewall.unesco.org/cpp/sp
www.pangea.org/unescopau
www.barcelona.2004.org
www.observatori.barcelona2004.org
www.edualter.com

Nous pensadors

Abraham Maslow, Alan Watts, Albert Hofmann, Aldous Huxley, Arne Naess, Carl Gustav Jung, Carl Rogers, Daniel Goleman, David Bohm, E.F. Schumacher, Edgar Morin, Elisabeth Kübler-Ross, Erich Fromm, Francisco Varela, Fritjof Capra, Gregory Bateson, Hazel Henderson, Helena Norberg-Hodge, Ivan Illich, James Cowan, James Hillman, James Lovelock, John Broomfield, Jordi Pigem, Ken Wilber, Krishnamurti, Lee Klinger, Lynn Margulis, Marilyn Ferguson, Raimon Panikkar, Ram Dass, Robert Graves, Robert Jungk, Roger Walsh, Rupert Sheldrake, Satish Kumar, Sri Aurobindo, Stanislav Grof, Stephan Harding, Theodore Roszak, Vandana Shiva, Wendell Berry, Wilhelm Reich...

(En aquest llistat no es citen els mestres budistes orientals).

Molts d'aquests “nous pensadors” són professors invitats al [Schumacher College](http://www.gn.apc.org/schumachercollege) (www.gn.apc.org/schumachercollege) d'Anglaterra, que és un centre internacional dedicat a l'estudi i la pràctica dels valors espirituals i ecològics. El Dalai Lama és un dels seus patrocinadors.

El [Instituto Mente y Vida](http://www.mente-y-vida.org) organitza reunions bianuals interculturals entre el Dalai Lama i científics occidentals (neurociència, medicina, ciència cognitiva, informàtica, psicologia...), coordinades pel neurocientífic F. Varela, que són publicades.

Alguns autors com J. Avedon o J.C. Carrière han publicat llibres conjuntament amb el Dalai Lama.

D'egosistema a ecosistema

Com a resultat de la ignorància podem caure en un doble error: aferrar-nos excessivament o odiar les persones, els objectes, les situacions... generant desitjos i més desitjos o rebuig i més rebuig. Com a resultat de la ignorància ens identifiquem amb un "jo" que creiem separat de la resta, autosuficient i independent i intentem satisfer-li tots els seus desitjos. Com a resultat de la ignorància actuem segons un dualisme excloent: amics o enemics, bo o dolent... Com a resultat de la ignorància oblidem que formem part del planeta i el sobreexplotem...

Si transcendíssim aquest ego dualista i cobdiciós, refermat per una ideologia materialista i una ciència mecanicista, podríem accedir al camí del bodisatva: aquell que ple d'amor i compassió anteposa l'interès dels altres respectant tots els éssers i, aleshores, sabent que forma part de tot i que les seves possibilitats són infinites, se sent feliç i més feliç...

Aquest seria el pas d'un egosistema a un ecosistema: reconèixer que el bé propi i el dels altres és inseparable, o millor encara, que el bé dels altres és el millor bé propi. I per aconseguir-ho cal evitar qualsevol forma de violència contra els altres i l'entorn on vivim. Aquests valors respectuosos podem, de fet, entendre'ls com espirituals. Una consciència ecològica profunda (*deep ecology*), per tant, aniria més enllà d'una aproximació fragmentària als problemes mediambientals, articulant una visió espiritual i filosòfica comprensiva sobre la naturalesa que es deriva d'una apertura més sensitiva cap nosaltres mateixos i la vida que ens envolta.

F50. Papallona monarca (Imatge Arxiu JPG)

"D'acord amb els ensenyaments budistes, existeix una interdependència molt íntima entre l'entorn natural i els éssers vius que l'habiten. (...) Crec profundament que els éssers humans són bondadosos per naturalesa, i per això hauríem de tenir relacions pacífiques i bondadoses no tan sols amb el nostres semblants, els éssers humans, sinó que és molt important que aquesta mateixa actitud es manifesti també cap a tot el que ens envolti. (...) Per aconseguir una veritable protecció i preservació del medi ambient, en la meua opinió, és molt important que abans de tot es generi un equilibri intern a nivell individual. (...) En última instància, la decisió ha de sorgir del cor. La clau fonamental es troba en generar un genuí sentit de responsabilitat universal basat en l'amor i la compassió, i en la capacitat d'una consciència clara"

(Dalai Lama, *Ecologia i bondat humana*)

Estat d'emergència: últimes dades planetàries

Font: Diari *El Mundo*, 3 juny 1992

21.806 espècies estan actualment en perill, és a dir, una de cada **13** plantes conegudes i 1 de cada **10** espècies de mamífers i aus.

724 espècies registrades s'han extingit des de l'any 1600.

6.500.000 dofins ha estat morts a l'Oceà Pacífic degut a la pesca no selectiva.

10.000 catxalots sobreviuen del mil.lió que recorrien abans els oceans.

1 tonyina de més d'1 metre de llargada capturada pels vaixells de pesca japonesos és retornada a la mar perquè és un peix ja madur amb un grau excessiu de contaminació.

8.000 bombes manuals per a suministrar aigua potable als poblats del tercer món, tenen el mateix preu que un helicòpter "Apache".

5.000 vivendes podrien ser construïdes a barris marginals pel preu d'un sistema de míssils "Patriot".

9 de cada **10** morts en una guerra són civils.

20.000 aus van morir a causa de la marea negra de la guerra al Golf Pèrsic.

40 vegades més radioactivitat es va alliberar a l'accident de la central nuclear de Xernovil que degut a les bombes atòmiques d'Hiroshima i Nagasaki.

25.000 tortugues moren cada any a la Mediterrània víctimes de la pesca.

79% de l'acer i el **85%** del paper és consumit per tan sols el 23% de la població mundial.

100.000 animals són emprats anualment a USA per experimentar articles de cosmètica.

6.000 milions \$ genera anualment el comerç d'animals protegits.

21% del canvi climàtic de l'última dècada ha estat provocat pels USA. La

Comunitat Europea ocupa el 3r lloc amb un **14%** de contaminació.

160.000.000 de pessetes per minut s'han gastat els governs en pressupostos militars durant els darrers **20** anys.

17.000.000.000.000 \$ han invertit els governs de la Terra en els seus exèrcits durant els darrers **20** anys.

209.245 milions de pessetes dedicarà l'Estat espanyol l'any 2000 per a la recerca militar, el que representa el **41,2 %** del total de la despesa de l'Estat en investigació.

50.000 incendis es registren cada any als països mediterranis, a conseqüència dels quals desapareixen quasi **1.000.000** d'hectàrees de bosc.

12.000 medicaments es comercialitzen a l'Estat Espanyol, mentre l'OMS ha demostrat que no en calen molts més de **200**.

500 anys tarda una llauna llençada a les escombraries en descompondre's.

1.000 milions d'arbres són tallats cada any per a fabricar bolquers de cel.lulosa que després tarden 500 anys en descompondre's.

4.500.000 km² addicionals es necessitaran l'any 2050 per cobrir les necessitats (conreus, cases, carreretes..) de la població mundial segons la taxa de natalitat actual.

10.000 milions de persones viuran l'any 2050.

97% dels nadons fins el 2050 naixeran a països en vies de desenvolupament.

22.000.000 d'animals moren innecessàriament cada any degut a la caça "esportiva".

30 hectàrees de bosc tropical desapareixen cada minut.

80 decibelis és la mitjana de soroll que soporta un habitant de l'Estat espanyol, el més sorollós de la Comunitat Europea. El màxim permès són 55.

27% dels hidrocarburs que maten els boscos els produeixen els cotxes.

2,5°C fins **6°C** haurà augmentat la mitjana de temperatura al planeta l'any 2100, això suposa una augment de **60** cms del nivell del mar.

200 alzines tarden un dia en produir l'oxigen que respiren **800** persones al mateix temps, i la mateixa quantitat que crema un cotxe en **1** hora.

2,6% de l'aigua terrestre és dolça, el **0,01%** es troba a disposició dels éssers vius, la resta està formant els casquets polars.

6 de cada **100** gotes d'aigua són dolces. **4** gotes estan sota terra, **1** gota congelada i **1** gota als rius i als núvols.

70 milions de persones moren a l'any per beure aigua en males condicions.

66% de l'aigua es dedica a l'agricultura, un **24%** a la indústria i el **10%** restant a usos domèstics.

1 de cada **2** arbres del boscos alemanys està malalt degut a la pluja àcida.

2.000.000 de Tm de residus tòxics van a parar al mar cada any.

600 milions de persones estan amenaçades directament per l'augment de la desertització del planeta.

6 milions d'hectàrees es transformen cada any en desert.

2,3 milions d'hectàrees són arrasades cada any pels incendis a USA.

10 milions d'animals són atropellats anualment a les carreteres de l'Estat espanyol.

2.500 milions de Tm de residus tòxics són produïts cada any per la indústria, dels quals **338** milions estan classificats com altament perillosos.

Aquestes xifres evidencien tot un conjunt de problemes que hi ha al món, provocats per una complexa [xarxa que els uneix](#), l'origen de la qual és el sistema de valors d'expansió, competitivitat i explotació de les societats tecnocràtico-industrials.

SOS ;Cuidem la Terra!

F51. Planeta azul (Imatge Arxiu JPG. Terra Apolo 15)

“Nuestro planeta azul es mucho mejor y más atractivo. Por tanto, debemos cuidar nuestro propio lugar, casa o planeta”.

(Dalai Lama)

La intenció de Cuidem la Terra és ajudar a millorar la situació del planeta i de la població mundial, tot basant-se en dos requisits: mantenir les activitats humanes dins de la capacitat de càrrega de la Terra i restaurar els desequilibris que existeixen entre les zones riques i les zones pobres del món en matèria de seguretat i d'oportunitats.

L'estratègia parteix de tres supòsits:

-Tots els humans volen per a ells mateixos i per a la seva descendència una vida satisfactòria i el model actual de desenvolupament no ho permet;

-Per aconseguir-ho, depenem dels recursos naturals del planeta que estan, però, desapareixent o malmetent-se;

-No estem condemnats al fracàs sinó que podem viure d'una manera sostenible.

L'objectiu principal és assolir un desenvolupament, l'eix principal del qual siguin les persones i que se centri en la millora de la condició humana i, alhora, estigui basat en la conservació, a més a més de mantenir la productivitat i la varietat de la natura. Es pretén orientar la societat actual cap a una societat sostenible, “al món li calen diverses societats sostenibles, assolides per diferents mitjans”.

(...) els vuit principis bàsics d'una societat sostenible són:

FONAMENT ÈTIC

1r. Respectar i tenir cura de la comunitat dels éssers vius.

CRITERIS

2n. Millorar la qualitat de la vida humana.

3r. Conservar la vitalitat i la diversitat de la Terra.

4t. Reduir al mínim l'esgotament dels recursos no renovables. Mantenir-se dins de la capacitat de càrrega de la Terra.

OBJECTIUS

5è. Modificar les actituds i les pràctiques personals.

6è. Facultar les comunitats perquè tinguin cura del seu medi.

7è. Proporcionar un marc geogràfic per a la integració del desenvolupament i de la conservació.

8è. Forjar una aliança mundial.

Font: Document “Cuidem la Terra”, publicat el 1991 per PNUMA (Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient), UICN (Unió Internacional per la Conservació de la Natura) i WWF (Fons Mundial per la Natura).

“Durant més d'un mil.lenni, nosaltres els tibetans, hem respectat els valors espirituals i ambientals que asseguren el delicat equilibri de la vida a l'alta meseta on vivíem. Inspirats pel missatge de la No-violència i compassió del Buda i protegits per les nostres muntanyes, hem procurat respectar tota forma de vida, mentre els nostres veïns vivien sense perturbacions.

En aquestes èpoques que parlem de preservació del medi ambient, ja sigui quan ens referim a la vida silvestre, als boscos, oceans, rius o muntanyes, la decisió d'actuar ha de sorgir dels nostres cors”.

(Dalai Lama)

L'Agenda 21

F52. Dalai Lama a la Cimera de Rio amb indis amazònics

Es coneix amb el nom d'**Agenda 21** el document estratègic que va ser aprovat a la Conferència de les Nacions Unides per al Medi Ambient i el Desenvolupament que es va fer a Rio de Janeiro l'any 1992. A la Cimera de Rio o Cimera de la Terra, van coincidir els representants de 179 estats en el que seria la culminació del treball de dos anys per definir un model de desenvolupament sostenible.

La Cimera de la Terra va ser un esdeveniment històric. A Rio, es va llançar un sistema nou d'entesa mundial per al desenvolupament sostenible –una entesa que respecta la indivisibilitat de la protecció ambiental i el procés de desenvolupament. Aquest es basa en un compromís polític i un consens mundial al més alt nivell: l'**Agenda 21**.

L'**Agenda 21** constitueix un pla d'acció per als anys 90 i per a la primera part del segle XXI, i ve a ser l'aliança global de la Humanitat per al medi ambient i el desenvolupament, és a dir, per al desenvolupament sostenible.

L'**Agenda 21** és un document extens estructurat en 40 capítols i redactat en forma de pla d'acció. Es tracta d'un projecte d'actuacions perquè el desenvolupament sigui sostenible socialment, econòmicament i ambientalment.

Per facilitar la difusió dels continguts de l'**Agenda 21**, Nacions Unides va editar un document resum que es coneix amb el nom de *Guia de l'Agenda 21*, i que el Departament de Medi Ambient ha traduït al català.

Rio + 5: cinc anys després

Els dies del 23 al 28 de juny de 1997, la dinovena sessió especial de l'Assemblea General de les Nacions Unides va revisar els resultats aconseguits durant els cinc anys d'aplicació de l'Agenda 21 i, després de constatar que la tendència general, pel que fa al desenvolupament sostenible, és avui pitjor que a l'any 1992, va adoptar el [Programa per a la continuïtat de l'aplicació de l'Agenda 21](#).

Amb l'adopció del Programa per a la continuïtat de l'aplicació de l'Agenda 21, els estats:

- Es comprometen a accelerar l'aplicació de l'Agenda 21 d'una manera global i a no renegociar les seves disposicions o ser selectius en la seva aplicació.
- Reafirmen que l'Agenda 21 continua sent el programa d'acció fonamental per aconseguir el desenvolupament sostenible.
- Reafirmen tots els principis continguts en la Declaració de Rio sobre medi ambient i desenvolupament.

En el document, els estats es comprometen a garantir que la pròxima revisió global de l'Agenda 21, l'any 2002, mostrarà un progrés mesurable major en la consecució del desenvolupament sostenible i es comprometen a aplicar el Programa per a la continuïtat de l'aplicació de l'Agenda 21 en la seva totalitat.

"L'Agenda 21 es basa en la premissa que el desenvolupament sostenible no és només una opció sinó un imperatiu, tant en temes ambientals com econòmics, i que, tot i que la transició cap a un desenvolupament sostenible serà difícil, és totalment factible. Requereix un gran canvi en les prioritats dels governs i de les persones, atès que implica la integració plena de la dimensió ambiental dins de les polítiques econòmiques i la presa de decisions en tots els camps de l'activitat, i un gran redesplegament de recursos humans i financers en els àmbits nacional i internacional. Aquesta aliança global és essencial perquè la comunitat mundial emprengui un nou camí vers un futur més sostenible, segur i igualitari a mesura que avancem cap al segle XXI. La responsabilitat principal del nostre futur comú es troba, estrictament parlant, "a les nostres mans"."

Maurice F. Strong

Secretari general de la Conferència de les Nacions Unides
per al Medi Ambient i el Desenvolupament

Abril de 1992

Qui pot ser tan inconscient com per no saber
que cal [cuidar la Terra?](#)

Cal pensar a nivell **g**lobal i actuar a nivell **l**ocal.

Vols saber com fer-ho ● **?**

Fes click: [Què podem fer?](#)

Què podem fer per contribuir a la preservació del medi ambient?

Font: Departament de Medi Ambient. Generalitat de Catalunya

Alguns consells ambientals...

Des de casa

- Estalviar energia i aigua sempre que sigui possible
- No llençar mai olis usats, ni pintures o dissolvents pel desguàs
- Utilitzar pintura a l'aigua, i no amb dissolvents
- Reutilitzar els envasos i pots metàl·lics o portar-los on puguin ser reciclats
- Intentar reparar els aparells electrodomèstics abans de comprar-ne de nous
- Separar les deixalles per poder fer una recollida selectiva
- Evitar els envasos mixtes, difícilment reciclables, com el tetra brik

Al camp i en els espais naturals

- Evitar qualsevol actuació de degradació de la natura
- Evitar la gespa per estalviar el consum d'aigua de reg
- Respectar la vegetació i la fauna
- Prevenir els incendis
- No llençar brossa en qualsevol indret

A l'escola o a l'oficina

- Estalviar energia i aigua sempre que sigui possible
- Tractar les instal·lacions i mobiliari amb cura
- Aprofitar el paper al màxim. Recollir i reciclar el paper sobrant
- Treballar amb paper reciclat i utilitzar-lo per ambdós costats
- Copia en lloc de fotocopiar
- Evitar usar productes derivats del petroli
- Si es possible, aprofitar materials usats per fer altres treballs
- Dur l'esmorzar en una carmanyola, en comptes de bosses de plàstic o paper d'alumini

Al carrer i com a conductors de vehicles

- Utilitzar la bicicleta
- Utilitzar el cotxe i la moto el mínim possible
- Utilitzar el transport públic
- En trajectes curts, desplaçar-nos a peu o en bici
- Utilitzar gasolina sense plom, amb catalitzador
- Controlar la velocitat del vehicle
- Vigilar la pressió del pneumàtics
- No llençar l'oli del motor a qualsevol indret
- Revisar de manera freqüent la mecànica
- Desconnectar el motor en aturades superiors a 3 minuts
- Triar el cotxe nou amb un % acceptable de material reciclat i catalitzadors
- Evitar llençar cigarretes enceses per la finestra

En anar a comprar

- Utilitzar carro o cabàs i evitar acumular bosses de plàstic
- Preferir productes propis de la temporada abans que els envasats
- Evitar comprar peix immadur
- Preferir productes amb envoltori senzill. Evitar el PVC
- Comprar productes que puguin ser utilitzats més d'una vegada
- Comprar begudes amb envasos retornables o de vidre
- Llegir l'etiquetatge dels productes per conèixer els possibles efectes sobre el medi
- Evitar comprar productes "d'usar i llençar"
- Evitar el paper d'alumini per a la conservació dels aliments

Saps que és el moviment Xipko?

F53. Arbre de l'abundància o Kalpe-Taru

El moviment Xipko és una associació que es dedica al manteniment de la flora i fauna de l'Índia, defensant amb èmfasi la conservació de la selva verge. El Xipko, que en

llengua garhwali vol dir *abraçar*, pren el nom de les dones d'una remota aldea de Mandal, en Uttar Pradesh (Índia), que van abraçar-se als arbres de l'Himàlaia per evitar que els tallessin i que només podien ser separades d'ells per la intervenció brutal de l'exèrcit o la policia. La visió Xipko, que pot ser aplicable a la resta del planeta, resumidament, és:

- Protegir els boscos que queden, i declarar l'aigua el principal producte dels boscos.
- Les plantacions de monoconreus hauran de transformar-se en boscos mixtos d'espècies autòctones.
- Estimular la producció no tan sols per a fusta dels boscos, produint: aliments, fertilitzants, farratge i fibres sense malmetre l'arbre.
- Control comunitari des boscos.

Aquest amor pels arbres a Orient ve de molt lluny. Molts savis i profetes vivien als boscos amb els seus deixebles, amb un contacte íntim amb la natura i en perfecta

harmonia amb el seu entorn, alabant el poder dels arbres en proporcionar *10* dons: oxigen vital, aigua, sòl conreable, aliment, farratge, medicina, fibra i ombra, mentre viuen, i després de morts, fusta i llenya.

14. Bajo un árbol nació Buda el gran Sabio
Bajo un árbol fue más allá de la pasión
Y alcanzó la iluminación
Bajo dos árboles pasó al Nirvana
En verdad, el Buda tenía gran estima por los árboles

17. Los árboles florecientes limpian el aire
Nos ayudan a respirar el aire que sustenta la vida
Complacen la vista y calman la mente
Su sombra crea un agradable lugar de descanso

18. En el Vinaya, el Buda enseñó a los monjes
A cuidar de los árboles frágiles
De aquí aprendimos la virtud
De plantar y hacer crecer los árboles

19. El Buda prohibió a los monjes cortar
o hacer cortar plantas vivas
Dañar semillas o hierba fresca
¿No debería esto inspirarnos
A amar y proteger nuestro entorno?

20. Dicen: en los reinos celestiales
Los árboles emanan
Las bendiciones del alma
Y hacen eco del sonido
De las doctrinas budistas fundamentales
Como la impermanencia

21. Es el árbol que atrae la lluvia
Los árboles sostienen la esencia de la tierra
Kalpe-Taru el árbol que realiza todos los deseos
Reside virtualmente en la tierra
Parar cumplir todos los propósitos

(Dalai Lama, *El Árbol Protector de la Interdependencia*)

Una economia budista?

Alguns pensadors occidentals s'han inspirat en el budisme a l'hora de tobar un nou model de societat post-industrial. En el Recte Mitjà de Vida o Mitjans Correctes de Subsistència -un dels preceptes de la [Sendera Òctuple](#)- Buda adverteix que cal seguir uns principis bàsics, d'acord amb la resta de preceptes, de manera que la nostra activitat econòmica eviti danyar qualsevol ésser. Ens invita a que projectem i trobem uns mitjans de vida que ens ajudin a desenvolupar el nostre creixement personal i a la vegada, a ser possible, ser beneficiosos per a la resta. Es tracta, doncs, de reflexionar com i perquè estem emprant el nostre temps treballant. Activitats com vendre armes, drogues, acohol o caçar estan prohibides.

De fet, però, avui en dia no hi ha cap país budista que segueixi una economia basada únicament en aquests principis, i la influència del “progrés material” és cada vegada més gran.

“Es evidente, entonces, que la economía budista debe ser bien diferente de la economía del materialismo moderno, porque el budista ve la esencia de la civilización no en la multiplicación de los deseos sino en la purificación de la naturaleza humana.(...)”

Mientras que el materialista está particularmente interesado en las mercancías, el budista está más interesado en la liberación. Sin embargo, el budismo es el ‘Camino Medio’ y, por lo tanto, de ninguna manera se opone al bienestar físico. En el camino de la liberación no es la salud el obstáculo sino el apego a ella, tampoco lo es el goce de cosas placenteras sino el desearlas incontroladamente. La clave de la economía budista, por lo tanto, es simplicidad y no violencia. Desde el punto de vista de un economista, la maravilla de la forma budista de vida es la extremada racionalidad de su modelo: medios sorprendentemente pequeños que conducen a resultados extraordinariamente satisfactorios. (...)

La simplicidad y la no violencia están, obviamente, muy estrechamente vinculadas. El modelo óptimo de consumo, a la vez que produce un alto grado de satisfacción humana por medio de una proporción relativamente baja de consumo, permite a la gente vivir sin grandes tensiones y cumplir con uno de los principios básicos de la enseñanza budista: ‘Deja de hacer el mal, trata de hacer el bien’”

(E.F. Schumacher, *Lo pequeño es hermoso*)

El principis d'una “política econòmica budista” serien:

tolerància respectuosa
igualtat sense igualitarisme
treball digne per a tothom en una tasca comuna
ús racional dels recursos naturals
simplicitat social
ahimsa o no-violència

Cal recordar, però, que aquests principis són resultat d'un canvi interior previ. El budisme mai no ha pretès ser una força social o política, sinó un camí d'alliberament personal, d'acord amb una postura de responsabilitat envers els éssers i l'entorn:

O sigui: mirant endins!

“Per poder canviar una situació externa, hem de canviar primer interiorment”
(Dalai Lama)

Per una cultura del desenvolupament i la pau

“La ciència i la tecnologia juntament amb l’afecte humà és constructiu. La ciència i la tecnologia sota el control de l’odi és destructiu”.

(Dalai Lama)

Després de tants esdeveniments bèl·lics i violents que han afectat la societat durant el segle passat, actualment hi ha una consciència molt clara en contra de la guerra i la injustícia.

Cal substituir la cultura de la **guerra** i la violència

per una cultura de **P**au.

I per poder afavorir la convivència i el benestar social caldria eliminar, també, la marginació social, la pobresa i la intolerància.

Els problemes i tensions del [segle XXI](#) (-Teoria/H) així com les propostes i solucions, seran cada cop d'abast més internacional a causa dels vïncles més amplis que ja afecten tota la humanitat. A l’hora de superar les principals tensions que es trobarà la societat multicultural del segle XXI -competència/solidaritat, particular/universal, material/espiritual, tradició/modernitat- la solució s'aconseguirà si hem après a saber transcendir qualsevol visió dualista.

Un dels fenòmens més interessants del segle XXI serà la difusió cada vegada més àmplia de valors, comportaments, formes de vida, costums, modes... que afectaran arreu del món i que podriem anomenar transculturals. Aquest intercanvi de fluxos facilitats per la mundialització de l'economia, els avenços tecnològics en el món dels [mass media](#) (-Teoria/17), els transports... provocarà un creixent mestissatge cultural cosmopolita. Assistirem cada dia més a una globalitat que hauria de ser satisfactoria per a tots, sense marginar sectors de la població mundial i que minvés les actuals asimetries econòmiques del planeta.

"Si lo que buscamos en la vida es felicidad, y la relación es un ingrediente importante de una vida más feliz, está claro que tiene sentido orientarnos con arreglo a un modelo que incluya tantas **formas de conexión** con los demás como sea posible. El modelo del Dalai Lama se basa en la voluntad de abrirnos a todos nuestros semejantes, a la familia, los amigos y hasta los extraños, creando así vïnculos genuinos y profundos basados en nuestra común humanidad".

(Howard C. Cutler, *El arte de la Felicidad*)

MANIFEST *2000* ANY INTERNACIONAL DE LA PAU

- 1 "Respectar totes les vides"**
- 2 "Rebutjar la violència"**
- 3 "Practicar la generositat"**
- 4 "Escoltar per comprendre"**
- 5 "Preservar el planeta"**
- 6 "Reinventar la solidaritat"**

Si vols més informació, fes **click**: www.manifest2000.barcelona2004.org
www.firewall.unesco.org/cpp/sp/index
www.pangea.org/unescopau/

***2001-2010* Decenni Internacional per una Cultura de Pau i No-violència pels Nens del Món**

Crida organitzada per l'ONU i firmada per tots els guardonats amb el Premi Nobel de la Pau, per l'ajuda de tots els nens del món, afectats per les diverses formes de violència.

Si vols més informació i col.laborar, fes **click**: www.nobelweb.org/esp/index.htm

Si vols saber-ne més sobre el desenvolupament i la pau, fes **click**:

- (-) [Cap a una cultura de pau: 25 arguments. Fundació per la Pau](#)
- (-) [Agenda de La Haia per la pau i la justícia al segle XXI](#)
- (-) [Campanya "Deute extern, ¿deute etern?"](#)

Cap a una cultura de pau: 25 arguments. Fundació per la Pau

Pressupòsits

1. Les coses poden canviar
2. Els canvis històrics importants són sempre un procés llarg
3. L'opinió pública és l'eina més important per a provocar qualsevol canvi
4. On hi ha persones hi ha conflictes. El problema no són els conflictes, sinó la forma de resoldre'ls

La **V**iolència que cal eradicar

5. La violència és un criteri absurd de resolució de conflictes
6. La violència és ineficaç: no resol els conflictes, només els tapa
7. L'ús de la violència ocasiona sempre mals i sofriment
8. Si en algun moment la guerra podia considerar-se un mal menor, avui el dia és, amb tota seguretat, un mal major
9. L'obsessió per la seguretat crea inseguretat
10. El concepte exclusivament militarista de la seguretat és car i ineficaç
11. La fabricació i comerç d'armes alimenta i fa més greus els conflictes

La **P**au que cal construir

12. La pau és un concepte positiu, que cal construir
13. Demanem que s'iniciï el canvi, no que s'acabi avui mateix
14. Canvi progressiu en les prioritats d'ús dels recursos econòmics i humans
15. De la inversió militar cap a la inversió en desenvolupament social
16. De la investigació per la guerra cap a la investigació per la pau
17. Ja hi ha models alternatius de resolució de conflictes
18. De la solució cap a la prevenció dels conflictes
19. Dels exèrcits ofensius als exèrcits defensius
20. De la seguretat particular a la seguretat compartida
21. Perfeccionament de l'estructura i del funcionament de l'ONU
22. Control de la fabricació i el comerç d'armes
23. Reconeixement ple del dret a fer objecció de consciència a qualsevol forma de col.laboració en la preparació de la guerra
24. Difusió i promoció de la Noviolència
25. L'educació per la pau a tota la població en el camí de la instauració d'una cultura de pau

Si vols saber més sobre la Fundació per la Pau,

fes **click**: www.pangea.org/perlapau

Agenda de La Haia per la pau i la justícia al segle XXI

L'any 1997, diversos Premis Nobel per la Pau i un centenar d'entitats internacionals van promoure la **Crida per la Pau de la Haia**, un manifest en el qual es recordava que el segle XX havia estat un dels més sanguinaris (holocaust, bombes atòmiques, guerres mundials i genocidis, etc.) i alhora un dels més esperançadors (Declaració Universal dels Drets Humans, creació de les Nacions Unides, presència de les ONG, etc.) i es reclamava que, cara al proper segle, els esforços (civils, institucionals, econòmics, etc.) es dirigissin cap a la superació de la guerra i la instauració d'una Cultura de la Pau.

L'**Agenda de La Haia per la pau i la justícia al segle XXI** és filla del procés de la **Crida per la Pau de La Haia** ja que porta més de tres anys desenvolupant-se. Punts principals:

Causas principals de la guerra / Cultura de **P**au

1. Educar per la pau, els drets humans i la democràcia
2. Contrarrestar els efectes adversos de la globalització
3. Avançar en l'ús sostenible i equitatiu dels recursos mediambientals
4. Eradicar el colonialisme i el neocolonialisme
5. Eliminar la intolerància racial, ètnica, religiosa i per raó de gènere
6. Promoció de la justícia entre gèneres
7. Protegir i respectar els infants i els joves
8. Promoure la democràcia internacional i una governabilitat justa
9. Proclamar la no-violència activa
10. Eliminar la violència comunitària a nivell local
11. Fer participar les religions del món en la transformació de la cultura de la violència en una cultura de pau i justícia

El drets i les institucions internacionals en els àmbits del dret humanitari i dels drets humans

12. Impulsar la Campanya global per a l'establiment del Tribunal Penal Internacional
13. Encoratjar la cooperació estreta entre els camps afins del dret internacional humanitari i del dret internacional relatiu als drets humans
14. Reforçar el suport als Tribunals Penals Internacionals
15. Fer complir una jurisdicció internacional per als crims universals: construir a partir del precedent de Pinochet
16. Reformar i ampliar el paper del Tribunal Internacional de Justícia, en el context d'un sistema de justícia global més cohesionat
17. Proporcionar compensacions i enfortir la protecció de les víctimes dels conflictes armats
18. Posar fi a la violència contra la dona en temps de conflicte armat
19. Impedir l'ús d'infants com a soldats
20. Ajudar les víctimes a sotmetre els seus perseguïdors al dret internacional humanitari i al dret relatiu als drets humans
21. Protegir els defensors dels drets humans, els treballadors humanitaris i els observadors

22. Preparar les organitzacions civils populars per utilitzar mecanismes nacionals, regionals i internacionals d'aplicació del dret internacional
23. Promoure un increment del coneixement públic, l'ensenyament i l'enteniment del dret internacional humanitari i de la legislació sobre drets humans
24. Integrar la protecció del drets humans en la prevenció i resolució de conflictes i en la reconstrucció posterior als conflictes
25. Aprofitar l'experiència dels èxits i els fracassos de les comissions de la veritat i de les amnisties polítiques
26. Establir un sistema universal i efectiu d'Habeas Corpus
27. Sotmetre la guerra a controls democràtics

Prevenició, resolució i transformació dels conflictes violents

28. Enfortir les capacitats locals
29. Enfortir la capacitat de les Nacions Unides per a mantenir la pau
30. Prioritzar l'alerta immediata i la resposta immediata
31. Promoure la formació de professionals civils per la pau
32. Refinar l'ús de sancions
33. Enfortir els mecanismes d'intervenció humanitària
34. Feminitzar la construcció de la pau
35. Donar poder a la gent jove
36. Donar suport al dret d'autodeterminació dels pobles sense representació
37. Enfortir la construcció de coalicions entre les organitzacions de la societat civil
38. Enfortir les capacitats regionals i subregionals per a la pau
39. Propoure una diplomàcia de diverses vies
40. Utilitzar els mitjans de comunicació com un instrument actiu en la construcció de la pau
41. Promoure l'anàlisi dels efectes de les polítiques en els conflictes

Agenda de desarmament i seguretat humana

42. Implementar un pla d'acció global per a prevenir la guerra
43. Desmilitaritzar l'economia mundial reduint els pressupostos militars i transferint-ne els recursos cap a programes de seguretat humana
44. Negociar i ratificar un tractat internacional per eliminar les armes nuclears
45. Prevenir la proliferació i l'ús de les armes convencionals, incloent-hi les armes lleugeres, les armes curtes i la seguretat personal
46. Ratificar i implementar el tractat de prohibició de les mines terrestres
47. Prevenir el desenvolupament i l'ús de noves armes i noves tecnologies militars, amb la inclusió de la prohibició de l'urani exhaurit i el desplegament d'armes a l'espai
48. Encoratjar l'adhesió universal i la implementació de la Convenció sobre Armes Biològiques i la Convenció sobre Armes Químiques
49. Responsabilitzar els estats i les empreses de l'impacte de les activitats de producció, proves i ús de productes militars sobre el medi ambient i la salut
50. Construir un moviment de la societat civil per a l'abolició de la guerra

Si vols saber-ne més, fes **click**: www.haguepeace.org

Campanya “Deute extern,;deute etern?”

F54. Mapamundi grups de països segons deute extern

1.000.000.000

de persones en els països més pobres del món es veuen sotmeses a la pressió del deute extern. Deutes contrets pels seus governs, ja fa molts anys, que en res no van beneficiar aquestes persones directament, però que han hagut de pagar amb escreix, a costa de molts sacrificis i de moltes morts. I mai no acaben de retornar-los del tot.

Els països en vies de desenvolupament, per la seva banda, han d'evitar endeutar-se amb crèdits dels països rics i intentar aconseguir un creixement econòmic endògen: Índia està sent un bon exemple.

La Campanya proposa, entre d'altres mesures, la condonació total del deute exterior dels països pobres altament i moderadament endeutats. En primer lloc, sol·licita, la cancel·lació del deute que tingui l'origen en els crèdits FAD (Fons d'Ajuda al Desenvolupament) **-110 milions pessetes-** que van se concedits com ajut oficial al desenvolupament.

Al 1960, els ingressos del 20% de la població més rica eren **30** vegades més grans que els del 20% de la població més pobre. Avui són unes **60** vegades més grans.

L'Àfrica gasta **4** vegades més en devolucions de deutes del que gasta en sanitat

El Tercer Món destina cada any **4** vegades més de dòlars per pagar els interessos i amortitzar el deute extern que el que rep en ajuda al desenvolupament

Repartiment geogràfic del deute total dels països en vies de desenvolupament a l'Administració espanyola (**1,6 bilions** de pessetes el desembre 1996):

- Amèrica llatina 40%
- Nord d'Àfrica 24%
- Àsia (Xina, Indonèsia i Filipines, principalment) 13%
- Orient Mitjà 4%
- Europa de l'Est 8%

*Una ètica per al **N**ou mil.lenni*

per S.S. XIVè Dalai Lama
de Tibet

“Tots els nostres actes tenen una dimensió universal”.

“Atesa la realitat actual, és essencial cultivar un sentit que jo anomenaria responsabilitat universal. (...) El que això implica, per tant, no és una admissió de culpa, sinó una reorientació del nostre cor i la nostra ment cap als altres”.

“L’harmonia entre religions, la pau internacional, el medi ambient, la política, l’economia i els sectors educatiu i mediàtic exigeixen que considerem els interessos dels altres al mateix nivell que el nostre”.

“Si examinem la història, veiem que a la llarga l’amor a la pau, la justícia i la veritat sempre triomfen per sobre de la crueltat i l’opressió. Per això sóc un fervent creient de la no-violència. La violència engendra violència i només significa una cosa: sofriment”.

“Cal recordar també que la no-violència ha estat la característica principal de les revolucions polítiques que es van estendre pel món durant els anys vuitanta. Un dels aspectes més esperançadors de l’era moderna és l’aparició d’un moviment pacifista internacional”.

“Actualment, la interdependència humana és tan explícita que l’única pau de la qual es pot parlar és la pau del món”.

“Per tant, la veritable pau mundial exigeix desmantellar els equipaments militars que hem construït”.

“Si, com individus, ens desarmem internament –disciplinant els nostres pensaments i emocions negatius i cultivant les qualitats positives- creem les condicions per al desarmament extern”.

“De fet, el repte del nou mil.lenni és trobar la manera d’arribar a la cooperació internacional, o millor dit, intercomunitària, on es reconegui tota la diversitat humana i es respectin els drets de tothom”.

“Desitjaria finalitzar manifestant que, en general, em sento optimista davant el futur. Els ràpids canvis en les nostres actituds cap al planeta, també són un motiu d’esperança. (...) Crec poder afirmar que, gràcies a les lliçons que hem començat a aprendre, el segle XXI serà més amable, més harmònic i menys nociu. La compassió, les llavors de la pau, podran florir”

F55. Nenúfar (Imatge arxiu JPG. Nenuf1)

Tot va començar una [dolça primavera](#)...

Proposta de qüestions/activitats

A43. Tant la nova física, l'ecologia com la filosofia tibetana afirmen que tots els fenòmens són interdependents. Intenteu fer aquest joc a classe, per a comprovar com tot està interrelacionat. Trieu qualsevol objecte (el boli, la taula, les sabates, un full de llibreta...) i feu un llistat de tot el que està relacionat amb l'objecte. La llista és infinita. Exemple:

Full de llibreta = papereria-paper-fusta-fàbrica-maquinària-arbre-terra-aigua-núvol-mar-sol...

A44. Treball de camp. Comprovar com un ecosistema és complex, asimètric, amb espècies de diferents edats, amb intercanvi d'energia, adaptació de les plantes a la llum, la temperatura, l'aigua... A un bosc mediterrani, per exemple un [alzinar](#), resumir en una taula les espècies que trobem dins un requadre acotat per cordills, i també l'estructura espacial de la comunitat, reconeixent els diferents estrats: arbori (**a**-alzina, **b**-carrasca, **c**-surera), i dins la resta de la [vegetació de l'alzinar](#): arbustiu alt (**a**-marfull, **b**-arboç, **j**-aritjol...), arbustiu baix (**e**-galzeran, **h**-esparraguera, **m-n-o**-roges...), herbaci (**g**-heura, **k**-falzia negra, **p**-viola...) i lianoides (**l**-lligabosc...).

A45. Treball de camp. Descriure una secció de vegetació d'una [bassa](#). Escriu el nom de les 7 plantes aquàtiques seguïents, al lloc que ocupen segons la seva adaptació a l'aigua: boga, canyís, llapó, llengua d'oca, lleties d'aigua, lliri groc i plantatge d'aigua. Quines modificacions morfològiques i funcionals presenten degudes a la seva adaptació al medi aquàtic?

A46. Seria molt bonic portar plantes a classe i cuidar-les. També pots intentar de plantar un arbre allí on puguis i fes-lo créixer. Serà el teu arbre!

A47. Mira la [xarxa que uneix](#) les dades que es citen a "Estat d'emergència". Intenta fer tu un mapa conceptual, com aquest, on s'interrelacionin aspectes sobre alguna cosa o fet que t'interessi. Per exemple: un equip de futbol, el teu barri, la colla d'amics o amigues...

A48. Què vol dir: "Cal pensar a nivell global i actuar a nivell local"? Posa exemples en els que una qüestió global t'afecta a nivell particular i com reacciones.

A49. Del llistat d'[alguns consells ambientals](#), quants en practiques? Se te n'acudeixen més?

A50. Hem llegit el poema del Dalai Lama dedicat als arbres. Podeu escriure també vosaltres sobre els arbres. Quin arbre t'agrada més? T'has abraçat mai a un arbre? També es pot fer un recull literari en poesia o prosa on aparegui la naturalesa. En trobaràs de tota mena i molts! Recordem els Jocs Florals. Les cites o poemes es podrien agrupar per temes: mar, cel, flors, aigua, arbres... i fer-ne il·lustracions.

A51. Confeccionar un dossier o un mural entre tota la classe on apareguin els fets bèl·lics de tot el segle XX, denunciant les catàstrofes i el sofriment que van provocar.

A52. L'any 1999 l'ONG "Médicos sin fronteras" (www.msf.es) va guanyar el Premi Nobel de la Pau. Quines altres ONG o organitzacions internacionals han guanyat també aquest premi? Si vols informació, fes click: www.nobel.no/listvien.html

T'agradaria col·laborar amb ells? Quina professió t'agradaria tenir? Per què? Quines professions no t'agraden gens? Per què?

A53. Quines similituds trobes entre el [Manifest 2000](#) i les [10 accions positives](#)?

A54. Llegeix els punts 35 i 36 de l'[Agenda de la Haia](#). Què n'opines?

A55. El Dalai Lama, finalment, és optimista respecte al segle XXI. I tu, ets optimista? Per què?