

*“Transformándonos en una Aldea Global de Armonía y Paz” fue el tema del primer simposio de bienestar holístico de Singapur, el cual se llevó a cabo en septiembre de 2009 y fue organizado por Eco-Harmony, una empresa social de la fundación Kampung Senang Charity and Education Foundation. Este artículo se usó como prólogo del programa de este simposio.*

## **Transformándonos en una Aldea Global de Armonía y Paz**

*“No es suficiente con ser compasivo, tienes que actuar. La acción tiene dos aspectos. Uno es superar las distorsiones y aflicciones de tu propia mente, es decir, calmar y eventualmente disipar el enojo. Esto es acción por compasión. El otro aspecto es más social, más público. Cuando es necesario hacer algo en el mundo para rectificar las injusticias, si uno realmente está interesado en beneficiar a los demás, entonces necesita estar comprometido, involucrarse.*

-Su Santidad el Dalai Lama

Esta es una visión radiante: promover el bienestar para todos los seres del planeta. Kampung Senang y Eco-Harmony están organizando un movimiento sinérgico para transformar nuestra aldea global -nuestro mundo- en un lugar de armonía y paz.

Este es un audaz llamado que tiene el potencial de impulsar la acción hacia la sanación en los niveles personal y planetario. O podría ocurrir, como lo han hecho algunas agrupaciones, que al terminar todos se sientan bien pero no hagan nada.

Nuestro potencial como seres humanos es vasto -mucho más de lo que imaginamos- y debemos mantener una visión amplia de las posibilidades positivas que tenemos para poder lograrlas. Como lo sugiere Su Santidad el Dalai Lama, un movimiento que está orientado hacia la meta que propone este simposio, requiere de un compromiso doble: desarrollar armonía y paz en nuestras propias mentes y corazones, y usar nuestra compasión para promover acciones que sean de beneficio para los demás.

Con respecto a si este simposio va a inspirar o no la transformación verdadera, eso dependerá de que cada uno de los que estamos aquí tengamos una mente abierta, un corazón abierto y tomemos el compromiso de cambiarnos a nosotros mismos para cambiar al mundo.

Ahora examinemos la propuesta de Kampung Senang.

## **Transformándonos**

Transformar significa “llevar a cabo un minucioso o drástico cambio en la forma, apariencia o el carácter de algo.” Es definitivo que nuestro mundo necesita un cambio así... y este empieza adentro de cada uno de nosotros.

Cuando vemos un problema, estamos naturalmente inclinados a pensar que su causa y solución se encuentran en algún lugar "ahí afuera" y contamos con mucha evidencia para creer en esto. La disparidad entre ricos y pobres -individuos y naciones- sigue ensanchándose, produciendo un sufrimiento y descontento terribles en ambos lados del espectro. Estamos consumiendo los recursos naturales de la tierra a gran velocidad y los peligros del cambio climático son ampliamente reconocidos. Los horrores de la guerra crecen conforme el armamento moderno se vuelve más diabólico y devastador.

¿Cómo es que transformarme a mí mismo tiene efecto sobre estos polémicos asuntos globales? En todos nosotros hay semillas que se corresponden con las de cada una de las posibles causas humanas que han producido esas dificultades.

La hostilidad que alimenta al conflicto de Medio Oriente, es la misma que alimenta la disputa doméstica durante el desayuno. Contrarrestamos la guerra en el mundo cuando nos comprometemos a terminar con la guerra dentro de nuestros hogares, escuelas y lugares de trabajo.

La avaricia que motiva las riesgosas inversiones que amenazan las economías globales, es la misma que motiva el consumo personal de la moda, los aparatos electrónicos y el entretenimiento. Nosotros promovemos la armonía y la paz globales al cultivar una actitud de sentirnos satisfechos con lo que tenemos, superando nuestra propia ansiedad por tener más y mejor.

La cerrazón mental, la pereza y la confusión que frustran los esfuerzos para erradicar el hambre, reducir los desperdicios y disminuir las emisiones tóxicas, es la misma pereza, cerrazón mental y confusión que evita que nosotros reciclemos nuestras botellas de agua de plástico en la oficina.

Al no refrenar la expresión del enojo, de la avaricia y de la ignorancia en nosotros mismos, contribuimos con la desdicha del mundo, en lugar de ayudar a sanarla.

## **Aldea Global**

El futurista Marshall McLuhan, acuñó el término "aldea global" para describir un mundo que se ha vuelto más pequeño gracias a los avances en las comunicaciones. McLuhan pronosticó el Internet, comparándolo con un sistema nervioso central de gran extensión que acabaría por conectar a todos en el mundo.

Los seres humanos siempre han sido interdependientes, pero en la actualidad este hecho es claramente evidente. Y no sólo con respecto a los individuos, lo mismo sucede con naciones enteras. Nuestras economías están entrelazadas. Aire limpio,

agua limpia, comida saludable y salud pública no son sólo cuestiones locales. Las noticias viajan en un instante, así es que podemos escuchar los lamentos y ver las caras del sufrimiento del mundo en las noticias de la noche.

El concepto de "aldea" supone que las personas trabajan juntas para el bien común, lo que significa que nuestro interés por la salud y el bienestar de cada aldeano es igual al que tenemos por nosotros mismos. Si nos entrenamos para pensar que somos como un sistema nervioso interconectado, reaccionaremos a las necesidades de todos con la misma espontaneidad con la que nuestra mano nos quita una espina del pie.

Se requiere tomar un compromiso perseverante para pensar de este modo. ¿Cómo lo hacemos? Contemplando continuamente que todos los seres vivos -nosotros y los demás- no somos distintos en desear felicidad y no querer el sufrimiento. Dado que todos deseamos y merecemos la misma felicidad, deberíamos trabajar para la felicidad y el alivio del sufrimiento de todos los seres vivos.

## **Armonía**

La armonía es la combinación de notas musicales que se hacen sonar simultáneamente para producir un efecto agradable y un todo homogéneo.

La armonía surge cuando muchas voces se unen en un tema común. Los músicos saben que la receta para las armonías resonantes es 90% escuchar y únicamente 10% cantar. En armonía, cada voz contribuye con una parte mientras escucha su parte en el todo. Nadie domina, nadie se esconde, pero todos pueden contribuir de distintas maneras en diferentes momentos.

Lo opuesto de la armonía es la disonancia, la cual se origina cuando las personas no se escuchan unas a otras, cuando están decididas a seguir su propio camino a cualquier precio, cuando "Lo haré a mi manera" se convierte en el tema de la canción de todas las personas.

Trabajar en favor de la armonía es la única forma de incluir a la multiplicidad de culturas, etnias y religiones que comprende nuestro mundo -a nivel local y global.

Escuchar con sinceridad es una habilidad que se puede aprender, la cual permite que cada voz sea oída. Empieza con una dosis de humildad, al interesarnos más en lo que los otros tienen que decir y enfocarnos menos en expresarnos nosotros mismos. De esa forma, nos abrimos a aprender de todos. Al practicar esto en la mesa del comedor y en las

reuniones con nuestros colaboradores, contribuimos con la armonía entre todas las personas.

## **Paz**

La palabra paz tiene muchos significados, todos ellos ayudan a completar esta visión: estar libre de disturbios; quietud y tranquilidad; calma y serenidad mental; estar libre o la cesación de guerra o violencia; estar libre de desórdenes civiles; estar libre de disputas o desacuerdos entre los individuos o grupos.

Pero una vez más, la única garantía para encontrar la paz que anhelamos es fomentarla en nosotros mismos. En la cita del inicio, Su Santidad sugiere el primer paso: superar las distorsiones y aflicciones en nuestras propias mentes.

¿Cómo? Empezamos por apaciguar nuestro propio enojo, frustración, arrogancia moral y malos humores, reconociendo cómo estos envenenan nuestras relaciones; luego los reemplazamos con pensamientos de gratitud y amor al recordar una y otra vez la bondad que hemos recibido de los amigos, parientes, maestros e incluso de los desconocidos.

Nos concentramos en superar nuestro deseo vehemente por los placeres, por ganar, por el elogio y por la popularidad o fama, a través de ponerle atención a lo preciosa y fugaz que es nuestra vida, permitiendo que tomar conciencia de nuestra mortalidad nos ayude a concentrarnos en las cosas esenciales que hacen que la vida sea más significativa.

Nos comprometemos a vivir de acuerdo con estándares éticos que reflejen interés por los demás. Alentamos el paso, simplificamos y nos damos el tiempo para cultivar calma y serenidad en nuestras mentes y vidas.

Lo que nos lleva de vuelta al punto de partida "transformándonos" -hacer un compromiso para cambiarnos a nosotros mismos para el bienestar nuestro, de nuestras familias y comunidades y de nuestro planeta.

Todas las grandes filosofías nos enseñan que somos capaces de hacer grandes cosas. Como individuos tenemos el potencial de transformarnos en seres de armonía y paz. Juntos, uniéndonos en esta causa, somos capaces de contribuir poderosamente al bienestar de todos en nuestra aldea global.

Tomemos ese compromiso y unámonos con alegría para convertir esta visión en una realidad.

Ven. Thubten Chonyi  
Abadía Sravasti, EUA