

EL ARTE

DE SABER

PERDONAR

Liberarse del dolor
a través de la tolerancia
y la compasión



DALÁI LAMA

Con Víctor Chan

PAIDÓS

DALÁI LAMA

EL ARTE

DE SABER

PERDONAR

Liberarse del dolor
a través de la tolerancia
y la compasión

Con la colaboración de Victor Chan

Traducción de Núria Martí

PAIDÓS

Título original: *The Wisdom of Forgiveness: Intimate Conversations and Journeys*,
de dalái lama y Victor Chan

Esta edición se ha publicado por acuerdo con Riverhead Books, un sello de Penguin
Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

1.ª edición, 2006

1.ª edición en esta presentación, marzo de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene
el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás
contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa
de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la
web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Su Santidad dalái lama y Victor Chan, 2004

Todos los derechos reservados, incluso el derecho de reproducción total o parcial en
cualquiera de sus formas.

© de la traducción, Núria Martí Pérez, 2006

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© de las ilustraciones de la cubierta: Nanano, StockSmartStart / Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4208-0

Fotocomposición: María García

Depósito legal: B. 3.147-2024

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. Telepatía en el castillo de Praga 11

1. La perilla de Fu Manchú 25
2. Dos monjes en el parapeto 39
3. El norirlandés de Derry 55
4. Fuego en el ombligo 73
5. La persona más altruista 89
6. Ningún patito de goma 97
7. Diamantes en la red 113
8. Una escopeta en el dormitorio 127
9. Un mar de tortugas doradas 143
10. Un erudito coreano en Bodhgaya 155
11. Unas invisibles vibraciones positivas 167
12. Igual que si moldearas arcilla 175
13. La creación de un yogui del espacio 185
14. Las ondeantes cometas blancas 199
15. Un par de fotografías sin firmar 215

- 16. El egoísmo de los budas 225
- 17. La cualidad fría de los arándanos 237
- 18. Meditando con el bip bip 249
- 19. Mente sofisticada, mente en calma 265

Agradecimientos 279

Sobre los autores 283



CAPÍTULO 1

LA PERILLA

DE FU MANCHÚ

El despertador sonó a las cuatro de la madrugada. Lo apagué aliviado. Lo había comprado el día anterior en el bazar y estaba preocupado, temiendo que no funcionara correctamente. En el pasado había tenido ya muchas frustrantes experiencias con otros relojes indios.

Me vestí rápidamente, agarré la cámara de vídeo y salí del hotel de mochileros. Desde él podía ver la aguda silueta de la cordillera del Dhauladhar, la parte baja del Himalaya, elevándose por encima de la pequeña estación de montaña de Dharamsala. Reinaba un gran silencio; la ciudad no empezaría a despertar hasta dentro de un par de horas. No se veía un alma. Crucé rápidamente la vacía y pequeña estación del autobús y luego eché a correr siguiendo la ondulante carretera que llevaba a la residencia del dalái lama.

Tenzin Taklha, el subsecretario privado del dalái lama, me estaba esperando en la entrada del palacio. Llevaba una

camiseta de manga corta y unos pantalones largos grises, y su aspecto era descansado y relajado, pese a la temprana hora. Yo llegué con el rostro enrojecido y la camiseta incómodamente pegada a la espalda a causa del sudor, aunque la temperatura era fresca.

—Siento haberle hecho levantar tan temprano —me disculpé.

—No hay ningún problema. Pocas veces tengo la oportunidad de estar con Su Santidad cuando medita de madrugada. Es un raro privilegio para mí —repuso Tenzin, un atractivo joven que se encontraba en la treintena, sonriendo ligeramente.

Ya hacía un año, en 1999, que había empezado a entrevistar al líder tibetano para poder escribir las conversaciones que mantenía con él. Pero era la primera vez que me permitían estar con Su Santidad tan temprano.

Incluso a esta incipiente hora, varios soldados indios y un par de guardias de seguridad tibetanos estaban ya vigilando la entrada. Tenzin me condujo a través de las grandes puertas metálicas. Me quedé sorprendido. Aunque a esas alturas yo ya era una persona conocida —en el año anterior había entrevistado al dalái lama media docena de veces—, los guardias de seguridad tibetanos siempre me habían hecho pasar por una serie de detectores de metales y registrado a fondo. Cada visitante, sin excepción, debía someterse a estas medidas de seguridad.

Sin embargo, aquella mañana me dio la sensación de haber cruzado una frontera invisible. Al menos por el momento formaba parte del puñado de personas no tibetanas que eran consideradas confidentes del dalái lama. Me permitían entrar a sus aposentos privados sin revisarme para comprobar que no llevase ningún arma escondida.

Este episodio me hizo recordar otra ocasión en la que había cruzado las mismas entradas en marzo del año 1972. En aquella época solo estaba vigilando la entrada el centinela indio. Siempre me acordaré de aquel día primaveral en el que conocí al dalái lama. Yo tenía veintisiete años.

En aquella ocasión, hacía más de treinta años, yo había elegido cuidadosamente mi atuendo para el encuentro y me había puesto unos ajustados pantalones negros de terciopelo. Los fondillos de los pantalones eran un poco problemáticos, porque estaban tan desgastados que la tela se transparentaba. También llevaba una camiseta negra de algodón que había comprado en Kabul, suave y ligera, cuyas mangas estaban decoradas con estrechas bandas bordadas a mano. Pero el plato fuerte era la capa negra con una capucha que había comprado en Marruecos. Me había aficionado a esa capa y a no ser que hiciera muchísimo calor, siempre me envolvía con ella al estilo del Zorro.

En aquella época me parecía que todas esas piezas de ropa de color negro hacían juego con mi perilla a lo Fu Man-

chú. Me la había dejado crecer pacientemente durante el último par de años, mientras había estado viajando por Europa y Asia. Pero me estaba empezando a frustrar con ella, porque era delgada y rizada, en lugar de la exuberante barba con la que había soñado. Y además tendía a curvarse hacia mi nuez de Adán. A pesar de manipularla a diario —tirando de ella con frecuencia para que se amoldara a la ley de la gravedad—, lo único que quería hacer era esconderse.

En aquellos tiempos yo tenía una cabellera brillante y larga que me llegaba hasta la zona lumbar. Me la había peinado cuidadosamente para la ocasión y la llevaba recogida en una cola de caballo. Ataviado con mis mejores ropas y con los desgastados fondillos de los pantalones cubiertos con la ancha capa, estaba listo para mantener una entrevista con el llamado Buen Rey del Tíbet.

Conocía muy pocas cosas sobre el dalái lama y su país. Los primeros veinte años de mi vida los había pasado en Hong Kong. El Tíbet no figuraba por supuesto en el plan de estudios de la colonia de la Corona británica. Y a mis compañeros de clase chinos les interesaba sobre todo Occidente, con sus grandes negocios, sus facultades de Medicina y sus maravillosos avances tecnológicos. No soñaban con visitar la helada y prohibida tierra conocida como el Techo del Mundo.

Yo era igual que ellos, salvo por un detalle: en el instituto devoraba los libros de Jin Yong, el mejor novelista que hasta

entonces había conocido. La febril mente de Jin Yong había concebido el Tíbet con el que yo soñaba. Fue al leer sus novelas de kung-fu cuando aprendí que existían unos enigmáticos lamas tibetanos que habían desarrollado unos poderes sobrenaturales después de haber estado meditando durante años en sus ermitas situadas en lo alto de las montañas. Esta idealizada imagen de los monjes tibetanos, que encarnaba la espiritualidad y la destreza física, no se había separado de mí.

Cheryl Crosby, una budista de Nueva York, fue quien logró que yo pudiera conocer al dalái lama. Dorje Yuthok, una amiga suya y matriarca de una familia aristocrática de Lhasa, le había escrito una carta de recomendación para que pudiera ver al líder tibetano. Cheryl, a pesar de tener solo algunos años más que yo, era una persona increíblemente madura para su edad. Era muy segura de sí misma y hacía amistades con facilidad. Incluso cuando nos secuestraron en Kabul mantuvo la calma en todo momento, hasta el extremo de mantener una apariencia conciliadora con nuestros secuestradores. Después de huir, habíamos viajado juntos a Dharamsala.

Allí fue donde me encontré por primera vez con los tibetanos. Vi a hombres y mujeres caminando por callejuelas haciendo girar sus molinos de oraciones; muchos de ellos vestían aún la típica túnica tibetana y las coloridas botas de fieltro que les llegaban hasta las rodillas. Yo me empapé de sus bondadosos y confiados rostros. Irradiaban una ver-

dadera calidez. Sonreían con facilidad y frecuencia. En cada encuentro había siempre una atmósfera alegre y juguetona. No me cabía la menor duda. Dharamsala, conocida también como la pequeña Lhasa, era el lugar más apacible de todos cuantos había conocido.

En la tarde de nuestra entrevista, Cheryl y yo seguimos al ayudante tibetano de mediana edad a través de las entradas del palacio. Un soldado indio en el interior del complejo residencial estaba apoyado en su rifle, fumando un *bidi* [un cigarrillo indio barato enrollado en una hoja]. Apenas nos miró mientras recorríamos el breve camino que llevaba a la sala de audiencias. Estas eran las únicas medidas de seguridad en torno al dalái lama en aquellos tiempos.

La sala de audiencias, pintada en un vivo color amarillo, era espaciosa y luminosa. De las paredes colgaban varias tankas [una pintura enrollable enmarcada en seda]. Nos sentamos en unos sencillos aunque cómodos sillones indios y esperamos que llegara el dalái lama. Yo estaba muy excitado por la posibilidad de conocer a alguien a quien mucha gente consideraba tanto un dios como un rey. Pero mi excitación estaba empañada por una cierta aprensión. Ignoraba muchas cosas del Tíbet, aunque al menos sabía que los chinos habían invadido el país del dalái lama en la década de 1950, que habían asesinado a muchos de sus súbditos y que lo habían obligado a refugiarse en la India. Por lo que todo el mundo decía, los chinos habían tratado a los tibetanos de una forma

espantosa durante la ocupación. Y yo, un puro descendiente del Emperador Amarillo, estaba a punto de encontrarme cara a cara con el líder supremo de los tibetanos. Lo más probable era que el dalái lama, después de exiliarse en 1959, no hubiera entrado en contacto con demasiados chinos. Y me preocupaba que fuera hostil conmigo.

Mientras cavilaba sobre las posibles situaciones, entraron dos monjes jóvenes vestidos con idénticas túnicas granates. Reconocí al dalái lama en el acto. En aquella época tenía treinta y siete años. Pero con sus gafas y su lisa tez, parecía increíblemente joven. A diferencia de muchos de sus compatriotas, la tonalidad de su piel era clara y sus rasgos, delicados. Su suave y sencillo comportamiento fue otra revelación para mí. Era de complexión delgada hasta el punto de estar flaco, al igual que el monje que había a su lado, que era bastante más bajo que él. Más tarde me enteré de que se trataba de Tenzin Geyche Tethong, descendiente de una conocida familia de Lhasa y traductor y secretario privado del dalái lama.

Cuando estaba a punto de sentarse, el dalái lama nos echó un vistazo. Me observó por primera vez. Se quedó mirando mi perilla y soltó unas risitas. En aquella ocasión no se rio con la profunda voz de barítono que lo caracteriza, sino con una aguda risita que duró un cierto tiempo. Le costaba mantenerse sereno y se había inclinado hacia delante para contener la risa. Mientras tanto, Cheryl había empezado a

prosternarse ante él extendiendo su cuerpo en el suelo. Estaba sorprendida por las inesperadas risitas de Su Santidad, pero estaba decidida a terminar de realizar las postraciones habituales.

Aquella tarde de marzo me quedé plantado allí sintiéndome incómodo. Ignoraba lo que se suponía que debía hacer. No sabía cómo realizar las postraciones. Y, de todos modos, no me apetecía inclinarme ante ese joven que estaba desternillándose de risa debido mi aspecto.

El dalái lama logró al fin controlarse. Sonrió tímidamente a Cheryl mientras ella le ofrecía una *khata*, un pañuelo blanco que se entrega como ofrenda. Yo desplegué la mía y me acerqué a él. Me miró de nuevo y volvió a soltar unas risitas. Incluso el solemne Tenzin Geyche estaba sonriendo de oreja a oreja.

La siguiente media hora apenas la recuerdo. No me acuerdo de cómo empezó la conversación. Solo recuerdo vagamente que Cheryl le habló sobre sí misma y le dijo que practicaba el budismo tibetano y que era amiga de la señorita Dorje Yuthok en Nueva York. Cheryl hizo varias preguntas al dalái lama, principalmente sobre su práctica budista. Hace mucho tiempo que he olvidado lo que quería saber y las respuestas que él le dio. Tenzin Geyche tradujo cuidadosamente las preguntas. En aquellos días el inglés del dalái lama era incluso peor que el macarrónico inglés que muchos indios hablaban. De no ser por su traductor habría estado perdido.

Sin embargo, de vez en cuando se atrevía a decir algunas sencillas frases en inglés.

Después el dalái lama se volvió hacia mí. Yo me había estado estrujando el cerebro para que se me ocurrieran algunas preguntas inteligentes, pero sabía muy pocas cosas sobre el Tíbet y menos aún sobre el budismo tibetano. Así que le pregunté algo que no había podido quitarme de la cabeza desde que había cruzado las puertas que llevaban a la sala de audiencias.

Le pregunté si odiaba a los chinos.

El dalái lama parecía más serio después de la conversación que había mantenido con Cheryl. Al oír mi pregunta, se enderezó en el sillón. Su respuesta fue inmediata y concisa. Y en inglés.

—No —respondió.

Me sostuvo la mirada. Tenía una expresión solemne. Ya no había ni un ápice de regocijo en él. Yo desvié la mirada y clavé la vista en el suelo alfombrado.

Después de un interminable silencio, dijo pausadamente y en voz baja unas palabras a Tenzin Geyche en tibetano.

Su secretario privado me las tradujo:

—Su Santidad no alberga malos sentimientos hacia los chinos. Los tibetanos hemos sufrido enormemente con la invasión china. Y mientras estamos manteniendo esta conversación, los chinos están destruyendo sistemáticamente, piedra a piedra, los grandes monasterios del Tíbet. Casi todas

las familias tibetanas de Dharamsala tienen alguna triste historia que contar; la mayoría de ellas han perdido a un miembro de su familia a causa de las atrocidades de los chinos. Pero Su Santidad discrepa con el partido comunista chino y no con los ciudadanos chinos, a los que sigue considerando como sus hermanos y hermanas. Su Santidad no odia a los chinos. En realidad, los perdona sin reservas.

Lo más sorprendente del caso es que, aunque hayan pasado tres décadas, sigo recordando claramente aquel fragmento de la conversación que mantuvimos. Quizá sea porque la respuesta que me dio fue tan inesperada, tan distinta a la imagen de los tibetanos que Jin Yong había creado con sus historias. En cada una de ellas la venganza era un tema recurrente. El honor de un hombre se definía por medio de un heroico y sencillo credo: ojo por ojo, que se parecía mucho al código de los samuráis del Japón feudal. Me maravillaba la idea de que el dalái lama perdonara a los chinos, a pesar de lo que le habían hecho a su pueblo.

Cherly había estado llorando suavemente, emocionada por la entrevista. Cuando nos disponíamos a irnos, el dalái lama se acercó a ella y la consoló, y después me estrechó la mano con mucha seriedad.

Abandoné la sala de audiencias sin sentirme apenas conmovido. Había esperado ver a un rey, pero el dalái lama era el rey más modesto que yo jamás había conocido. Aunque era lo suficientemente amable, era demasiado normal, dema-

siado humilde para mi gusto. Y, además, parecía de lo más terrenal y se reía demasiado.

Más tarde, a medida que seguí viajando hacia el este, a Birmania, Hong Kong y después a Estados Unidos, llegué a considerar aquel breve tiempo pasado en Dharamsala como la mejor experiencia de todos mis viajes alrededor del mundo. Los tibetanos me habían causado una impresión imborrable.

Después de aquella entrevista que mantuve con el dalái lama en 1972, durante más de una década seguí recordando vivamente la cultura tibetana. Y además alimentaba mis dormidos instintos nómadas. A partir de 1984, utilizando Katmandú como base, me dediqué a vagar extensamente por los espacios abiertos del Tíbet durante cuatro años para elaborar una guía turística sobre sus prístinos lugares sagrados.

El paisaje de la altiplanicie era conmovedor y asombroso, el más hermoso que había visto en mis años de viajero. Los tibetanos eran tal como yo los recordaba cuando había estado en Dharamsala: amables, generosos y proclives a reírse de repente a carcajadas. Aunque yo fuera chino, este hecho no les impedía ser serviciales conmigo.

Y el sonriente rostro del dalái lama no se separaba de mí. Su fotografía se encontraba en el altar de todas las casas de las aldeas y de los monasterios que yo había visitado. Cada tibetano con el que me encontraba, me preguntaba por él, a menudo con los ojos empañados. De súbito el dalái lama y todo lo que

él significaba se volvieron más importantes para mí. Caí en la cuenta de que él y sus compatriotas practicaban una religión muy sencilla: la de ser bondadosos los unos con los otros.



Mientras las puertas metálicas de la residencia del dalái lama se cerraban a nuestras espaldas, Tenzin Taklha y yo recorrimos el ancho camino de hormigón que llevaba a la sala de audiencias del complejo, el lugar donde se realizaban siempre las entrevistas con el líder tibetano. Sin embargo, en aquella ocasión cruzamos el complejo y una pequeña sala de meditación, y luego pasamos por una zona cubierta de árboles. Frente a nosotros, a lo lejos, vi los jardines y el bonito edificio de dos plantas donde el dalái lama duerme y medita. Era la primera vez que yo visitaba esta parte del complejo residencial.

Un soldado indio que sostenía contra el pecho un arma automática patrullaba por la zona exterior de la entrada. Otro indio, un hombre vestido de paisano con el faldón de la camisa colgándole de la cintura, nos miró impassiblemente. Tres o cuatro guardaespaldas tibetanos vigilaban la zona caminando por ella de un lado a otro en silencio. Mientras yo esperaba plantado ante la casa, me sentí incómodo, como un intruso en el santuario más íntimo del dalái lama.

Justo en aquel instante el líder tibetano salió del edificio, me miró detenidamente y sonriéndome me dijo: «Ni

hao?» con su voz de barítono. Le encanta saludarme en chino. Tras darme un buen apretón de manos, empezó a avanzar por el camino que conducía a los jardines. Ascendió con paso ligero la suave pendiente recorriendo unos cincuenta metros y luego dio vuelta atrás. Se acercó a mí riendo con satisfacción: me estaba demostrando que se encontraba en buena forma. Varios meses antes habíamos estado hablando sobre la importancia de hacer ejercicio físico y de que a él le daba mucha pereza hacerlo. Logré que me prometiera que, en lugar de las treinta postraciones completas que realizaba al día, haría cien. Ahora estaba ansioso por mostrarme que se había tomado muy en serio ese ejercicio matinal.

Nos hizo un gesto con la mano a Tenzin y a mí para que lo siguiéramos. Subimos el tramo exterior de escaleras de hormigón que llevaba a la segunda planta, iluminada con mucha luz: entramos a una espaciosa sala amueblada con varios sofás y sillones cómodos. El parque estaba cubierto en parte con alfombras orientales, y unos grandes ventanales que iban del suelo al techo ocupaban la pared derecha. Desde allí pude ver el agudo contorno del valle de Kangra, aunque la luz del alba hacía que las cimas de las montañas parecieran más suaves.

Entonces el dalái lama nos condujo a la habitación donde meditaba.