

la limitación con presencia de ánimo; es el tiempo de culminar todos los aprendizajes acumulados durante los años precedentes.

La obra hace un bello recorrido por la última epata de la vida con sus luces y sombras, ayuda a vivir con armonía y plenitud esta etapa y da sabios consejos ante las tentaciones de vivir con sombra y poca aceptación, poniendo delante un horizonte de sentido por lo que vale la pena adentrarse en sus páginas, escritas con acierto y desde la experiencia de la autora.

Ponemos punto y final a esta entrega con las palabras de Robert Browning, contenidas en el libro (p. 216).

«¡Envejeced conmigo!
 Todavía nos espera lo mejor.
 Lo último de la vida, meta de lo primero:
 Nuestros días están en Sus manos,
 En las de Aquel que dijo: "He planeado un todo;
 La juventud no muestra más que una parte;
 Confiad en Dios: mirad todo, no temáis"».

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

DALAI LAMA, *Escritos esenciales*, introducción y edición de THOMAS A. FORSTHOEFEL, Santander: Sal Terrae, 2009, 191 pp.

He aquí un compendio de la doctrina sobre la sabiduría, la compasión y la meditación de uno de los más importantes maestros espiritual de nuestro tiempo. El decimocuarto Dalai Lama (Tenzin Gyatso), líder espiritual del Tíbet, vive en el exilio desde 1959. Durante este tiempo ha tratado de preservar la cultura de su país natal y ha sido uno de los más destacados representantes del budismo en Occidente. Viaja sin parar y escribe libros de enorme éxito, ha contribuido a difundir los preceptos budistas sobre la sabiduría y la compasión, a la vez que ha fomentado la paz y la comprensión entre las distintas religiones. En 1989 le fue concedido el Premio Nobel de la Paz.

Esta antología, hecha a partir de más de veinte obras, presenta las enseñanzas esenciales del Dalai Lama, iluminando un mensaje que habla a la gente de todas las tradiciones.

Thomas A. Forsthoefel es director del Departamento de Religión en el Mercyhurst College, en Erie (Pennsylvania), autor de *Soulsong: Seeking Holiness y Coming Home*, además de co-editor de *Guris in América*.

«Tú mismo eres tu propio protector; el bienestar y el malestar están en tus manos.

Nunca podremos obtener paz en el mundo si descuidamos el mundo interior y no estamos en paz con nosotros mismos».

(Dalai Lama, tomado de la contraportada.)

En la introducción Forsthoefel relata cómo conoció al Dalai Lama y la pacífica serenidad que desprendía, lo conoció en el transcurso de unas conferencias en Dharamsala, sede del gobierno tibetano en el exilio y residencia del Dalai Lama. Este encuentro lo marco profundamente trascendía a los encuentros mundanos habituales, un encuentro penetrante, profundo, un intercambio sagrado de miradas, esto en la India se llama *darshan* «ver» y ser visto por la divinidad. Es como una explosión súbita de las personas santas que llegan a nuestra vida, esas personas se convierten en espejos, en cierta manera nos vemos a nosotros mismos en el espacio de los valores esenciales. Las personas santas muestran de qué modo hay que estar en la vida, cómo ser más humanos y cómo ser más divinos.

Las enseñanzas del Dalai Lama actúan como fermento desde una honda experiencia espiritual que le ha dado enseñar budismo desde hace muchos años y la fuerza de sus convicciones. La cultura occidental ha desembocado en un empobrecimiento producto de la modernidad y la postmodernidad y la gente en Occidente necesita escuchar algo distinto. El hombre tiene un innegable anhelo de lo sagrado, un deseo de divinidad por ello busca —en las diferentes culturas y caminos— respuestas a sus preguntas. Esta dimensión ha sido definida como *homo religiosus* por el historiador de las religiones Mireca Eliade (p. 13), las orientaciones hacia lo sagrado caracteriza a la humanidad.

Las enseñanzas del Dalai Lama son las del budismo y de una profunda intimidad con lo sagrado, se trata de ver las cosas como son, libres de las distorsiones impuestas por el intelecto o la emoción, es un conocimiento que emana de la investigación crítica de la realidad con repercusiones muy reales y prácticas como la liberación de la angustia y el sufrimiento. En el libro las enseñanzas están agrupadas en tres categorías clásicas del pensamiento budista: *la sabiduría, la moral y la meditación*, representan las tres categorías que se encuentran en el Noble Camino Óctuple, práctica que lleva a una profunda integración de las virtudes budistas. Dicha integración lleva a una creciente pureza mental y ética cuyo primer fruto es una vida en paz.

La *sabiduría* para los budistas es «ver las cosas como son» libre de las distorsiones del egocentrismo y de las proyecciones subjetivas; no se puede controlar la realidad para que encaje en nuestros planes, el carácter impredecible de la vida trunca cualquier intento de establecer nociones absolutas o definitivas de satisfacción basadas en deseos egocéntricos. Para los budistas la enseñanza o *dharma* de Buda es verdadera y la interiorización de la misma reduce fricciones, suaviza las relaciones y crea facilidad de movimientos, cuando la vida no está en armonía con la realidad viene el sufrimiento. El budismo diluye la noción del yo y por tanto el egoísmo que sigue a tal noción. Para el Dalai Lama hacer daño a otro es hacernos daño a nosotros mismos, porque nos rebotaran las consecuencias negativas de las políticas que humillen, degraden y dañen a los otros. Si se reeduca el modo de ver la realidad habrá menos discordias, menos competitividad y menos conflictos. En el budismo no hay un tú y un yo hay un nosotros, esta forma de ver las cosas tiene fuerte implicaciones ética, políticas y sociales.

La *moral*, la vida ética es central para el budista precede a la purificación mental, un famoso verso de *Dhammapada* condensa el budismo: «hacer el bien, evitar el mal, purificar la mente, ésta es la enseñanza de todos los budas». La acción está en el mismo plano que la purificación mental. El fruto de un buen proceso moral libera la vida de ansiedad y está marcada por la calma y el contento, con una mente libre de impulsos emocionales aflictivos se está en mejores condiciones para la meditación y la transformación interior. El programa ético del budismo se asienta en cinco pilares: no matar, no robar, no mentir, no tener una conducta sexual impropia y no ingerir intoxicantes. Asumir estos preceptos calma la mente, cultiva una perspectiva más amplia y dilata los corazones encogidos. En el budismo se afirma que no se es castigado por tener ira, es la ira la que castiga al que la tiene pues socava la paz interior. En relación a las virtudes la ética budista considera las siguientes: la generosidad, la moralidad, la templanza, el esfuerzo, la meditación y la sabiduría. El Dalai Lama habla del «egoísmo sabio» al reconocer que nuestros buenos actos ayudan a otros pero revierten en bien en nosotros, una gran satisfacción al saber que hemos hecho algo en beneficio de otros. La paz y el gozo siguen a las acciones sanas así como la angustia y el daño sigue a las acciones insanas. La práctica ética es fuente de beneficio para uno mismo y para los demás.

La *meditación* es el proceso de transformación de la conciencia para ver la realidad tal como es; el análisis que el Dalai Lama hace en sus escritos revela la íntima relación que se alcanza entre sabiduría ética y meditación, se basa fundamentalmente en atención correcta y concentración correcta. En última instancia la meditación ayuda a cultivar la calma, *shamatha*, y constituye un paso importante en el programa de liberación interior. Con una mente turbada no se puede ver la realidad tal como es, la mente necesita estar en calma y ésta se cultiva mediante la práctica de la moral y la virtud de la generosidad. El fruto de la meditación es una vida libre de ansiedad y agresividad, una vida marcada por la paz y la armonía como fruto de la práctica espiritual. Toda persona merece la felicidad y la liberación del sufrimiento, no hay nadie que no se lo merezca. Cuando nos enfrentamos a personas difíciles hay que considerarlas maestras pues nos dan la oportunidad de ejercitar la paciencia, la generosidad y la compasión, también ellas merecen ser felices.

Merece la pena la lectura atenta del libro por la riqueza espiritual y práctica que encierra, la sabiduría que emana de él, los aforismos y declaraciones del Dalai Lama de gran provecho para un mundo buscador de espiritualidad, la que sea, aun sin saberlo. Constituye un tesoro de tradición, de enseñanzas siempre actuales en lo que tiene de enfrentar a las personas con su propia realidad y hacer la vida más generosa entre unos y otros. La obra ofrece un profundo contenido acerca del budismo, estas enseñanzas son complejas, por ello hay que acercarse a la obra con calma tratando de asimilar un pensamiento milenario que hoy tiene plena vigencia. «Si te es posible ayuda a los demás, y si no te es posible, al menos no les hagas daño».

El libro termina con declaraciones que hace el Dalai Lama acerca de la religión, el pluralismo religioso, la ciencia y la espiritualidad así como otras preocupaciones fundamentales. Vale la pena adentrarse en las páginas y aprovechar la sabiduría que de ellas se desprende, darlo a conocer ha sido nuestro propósito al haber pre-

sentado esta recensión. Ponemos punto final con unos versos extraídos del *Arte de la compasión del Dalai Lama*: «Que el pobre consiga riqueza/, que los apenados encuentren alegrías/.Que el abandonado halle una nueva esperanza/, prosperidad y una estable felicidad/.Que los atemorizados dejen de temer/, y que los esclavos sean libres/.Que los débiles encuentren su fuerza/, y que la amistad una los corazones».

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

M. COLOMER I SALMONS, *El Trabajo Social que yo he vivido*, Madrid: Ed. Impulso a la Acción Social, Barcelona y Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Trabajo Social, 2009, 198 pp.

Este libro puede considerarse una memoria de los diferentes trabajos realizados por la autora como asistente social, expuestos sencillamente y en primera persona.

En el trabajo directo es interesante lo vivido en los barrios del Besós y de la Mina, barrios que vio nacer como zonas suburbanas y en lo que desarrolló un amplio trabajo social comunitario. En la Mina, en un tiempo de movimientos reivindicativos mientras la estructura social acusaba el desgaste en los años finales de la dictadura, el trabajo con otros profesionales y con los vecinos fue una realidad positiva con unos objetivos compartidos por muchas personas.

La experiencia en la formación de futuros asistentes sociales, especialmente en la dirección de la Escuela de Formación Social de Manresa y en diferentes cursos de temas sociales impartidos, los debates en la llamada «crisis de la profesión», las gestiones para la clasificación de los estudios, son aspectos importantes expuestos en el libro.

«Un itinerario que parte de unos estudios de carácter privado y llega a un Trabajo Social realizado desde la Administración con un título reconocido oficialmente por el Estado. Da una visión general de la evolución de la profesión de Diplomado en Trabajo Social, a través de importantes cambios políticos en el país».

(Tomado de la contraportada.)

Montserrat Colomer i Salmons inició los estudios de asistente social en el curso 1939-1940, al reiniciarse las actividades de la Escuela de Formación Social creada en 1932 en Barcelona. En 1965 hizo la convalidación del título de asistente social, tras ser reconocida la profesión en España. Ha publicado numerosos artículos sobre temas profesionales en revistas especializadas de Barcelona y Madrid. Destaca el dedicado al Método Básico de Trabajo Social, publicado en el número 55 (julio 1974) de la *Revista de Trabajo Social* y reeditado en el número 75 (septiembre de 1979) de la misma revista. En Abril de 1969 dirigió un Seminario de Métodos de trabajo y ética profesional en Friburgo, dedicado a asistentes sociales que trabajaban con inmigrantes españoles.