

# **LAS LEYES DE LA VIDA**

**DALAI LAMA**

## Contraportada

“Cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de actuar como si todos nuestros pensamientos, palabras y actos tuvieran una real importancia, porque, en realidad la tienen. Nuestras vidas tienen tanto un propósito como un significado.”

Para el Dalai Lama, el sentido común conduce a la felicidad.

En su opinión, los seres humanos somos mejores de lo que pensamos y podemos ayudar a los demás a desarrollar su bondad.

*Las leyes de la vida* ofrece orientación moral a partir de la espiritualidad la compasión como modelos de la conducta humana. En sus páginas, el Dalai Lama explica cómo purificar el alma, el cuerpo y el espíritu, mientras muestra el camino de la liberación. Para ello, trata conceptos como ira y emoción, dar y recibir, paz mundial, felicidad, karma y mente, muerte, estado intermedio, renacimiento o refugio interior.

El Dalai Lama Tenzin Gyatso es un excepcional guía espiritual que habla con humildad, calidez y sentido del humor sobre su pensamiento. Sus palabras invitan a la responsabilidad y al desarrollo de la espiritualidad en todas las facetas de la vida.

## INDICE

- I. La dimensión espiritual. . . . .
  - 1. Dimensiones de la espiritualidad. . . . .
  - 2. La compasión y el individuo. . . . .
  - 3. Felicidad, karma y mente. . . . .
  - 4. ¿Qué es la mente?.....
- II. El camino gradual a la liberación. . . . .
  - 1. Las cuatro nobles verdades. . . . .
  - 2. Los ocho versículos de la transformación del pensamiento
  - 3. Buscar un refugio interior. . . . .
  - 4. Muerte, estado intermedio y renacimiento.
  - 5. Afrontar la muerte y morir bien
- III. Hacia una ética de la responsabilidad. . . . .
  - 1. Hacia una ética universal. . . . .
  - 2. Una aportación humana a la paz mundial..
  - 3. Por una ética de la responsabilidad universal

## Glosario

### I LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

#### I. DIMENSIONES DE LA ESPIRITUALIDAD

##### Dos NIVELES DE ESPIRITUALIDAD

Hermanos y hermanas, me gustaría abordar el tema de los valores espirituales con la definición de dos valores de espiritualidad.

Para empezar, permíteme decir que como seres humanos nuestro objetivo básico es el de disfrutar de una vida feliz; todos queremos experimentar la felicidad. Es algo natural para nosotros buscarla. Éste es el propósito de nuestra vida. La razón de ello es bastante obvia: cuando perdemos la esperanza, el resultado es que nos deprimimos y hasta es posible que nos volvamos suicidas. Nuestra propia existencia está, pues, fuertemente arraigada en la esperanza. Si bien no existe ninguna garantía de lo que nos va a traer el futuro, porque somos capaces de continuar viviendo, tenemos esperanza. Por tanto, podemos afirmar que el propósito de nuestra vida, el objetivo de nuestra vida, es la felicidad.

Los seres humanos no son producto de las máquinas. Somos más que simple materia; nosotros sentimos y experimentamos. Por ello, el bienestar material por sí solo no basta. Necesitamos algo más profundo, aquello

que normalmente defino como afecto humano o compasión.

Con el afecto humano, o compasión, todas las ventajas materiales que tenemos a nuestra disposición pueden ser muy constructivas y producir resultados positivos. No obstante, sin él, las ventajas materiales por sí solas no conseguirán satisfacernos ni tampoco aportarnos ningún grado de paz mental o felicidad. De hecho, las ventajas materiales sin el afecto pueden incluso crear problemas adicionales. En consecuencia, podemos afirmar que el afecto o compasión es la clave para la felicidad humana.

#### EL PRIMER NIVEL DE ESPIRITUALIDAD: LAS RELIGIONES DEL MUNDO Y SU VALOR PARA LA HUMANIDAD

El primer nivel de espiritualidad para los seres humanos de cualquier lugar del mundo es la fe en una de las muchas religiones que existen. En mi opinión, cada una de las principales religiones mundiales cumple una importante función; pero para que éstas contribuyan eficazmente en beneficio de la humanidad, desde el aspecto religioso, existen dos factores importantes a tener en cuenta. El primero de ellos es que los practicantes a título individual de todas estas religiones, es decir, nosotros mismos, debemos practicarlas de forma sincera. Las enseñanzas religiosas deben ser parte integral de nuestras vidas; no han de estar desligadas de esa práctica. A veces, entramos en una iglesia o un templo y recitamos oraciones o quizá generamos algún tipo de sentimiento espiritual, pero en cuanto salimos a la calle, esta sensación religiosa desaparece totalmente. Ésta no es la forma correcta de practicar. El mensaje religioso debe permanecer con nosotros dondequiera que estemos. Las enseñanzas de nuestra religión tienen que estar presentes en nuestras vidas de tal forma que, cuando realmente necesitemos o pidamos bendiciones o fuerza interior, estas enseñanzas estén ahí incluso en esos momentos; estarán ahí cuando experimentemos dificultades porque estarán constantemente presentes. La religión sólo puede ser realmente eficaz cuando se ha convertido en parte integral de nuestras vidas.

Necesitamos, asimismo, experimentar con mayor profundidad los significados y valores espirituales de nuestra propia tradición religiosa, necesitamos conocer estas enseñanzas no solamente a nivel intelectual, sino también a través de nuestra propia experiencia más profunda. A veces comprendemos diferentes ideas religiosas en un plano demasiado superficial o intelectual. Sin un sentimiento más profundo, la eficacia de la religión queda limitada. Así pues, debemos practicar de forma sincera, y la religión ha de convertirse en parte de nuestras vidas.

#### LA IMPORTANCIA DE UNA RELACIÓN ESTRECHA ENTRE LAS RELIGIONES

El segundo factor está más relacionado con la interacción entre las diferentes religiones del mundo. En la actualidad, debido al ascenso del cambio tecnológico y a la economía mundial, nos hallamos en una situación en la que jamás habíamos dependido tanto unos de otros.

Entre los diferentes países y continentes, se ha establecido una relación mucho más estrecha. De hecho, la supervivencia de una región del mundo depende de la de las otras. En consecuencia, el mundo ha establecido unos lazos mucho más estrechos, es más interdependiente y existe más interacción humana. En tales circunstancias, la idea de pluralismo entre las religiones mundiales es de suma importancia. En épocas pasadas, cuando se vivía en comunidades alejadas unas de otras y las religiones surgían en relativo aislamiento, la idea de que solamente existía una religión resultaba muy útil. Pero ahora la situación ha cambiado, y las circunstancias son totalmente diferentes. Aceptar el hecho de que existen diferentes religiones es de esencial importancia, y para desarrollar un respeto mutuo genuino entre ellas, es imprescindible establecer un contacto cercano entre las diferentes religiones. Éste es el segundo factor que hará que las religiones mundiales sean efectivas a la hora de ejercer un efecto benéfico para toda la humanidad. Cuando estaba en el Tíbet, no tenía ningún contacto con personas de otras religiones, por ello mi actitud hacia ellas no era muy positiva. Pero una vez tuve la oportunidad de conocer a personas de otras creencias y aprender a partir del contacto personal y la experiencia, mi actitud hacia las demás religiones cambió. Me di cuenta de lo útiles que son para la humanidad, y del potencial que cada una de ellas tiene para contribuir a un mundo mejor. A lo largo de varios siglos, las religiones han aportado elementos maravillosos para una evolución mejor de los seres humanos e incluso hoy en día existe gran número de seguidores del cristianismo, del islam, del judaísmo, del budismo, etcétera. Millones de personas se están beneficiando de todas estas religiones. Para dar un ejemplo del valor que tiene conocer a personas de diferentes creencias, mis encuentros con el fallecido Thomas Merton hicieron que me diera cuenta de lo maravilloso y valioso que era como persona. En otra ocasión, tuve la oportunidad de conocer a un monje católico en Montserrat, uno de los famosos monasterios de España. Me habían dicho que este monje había vivido durante varios años como

ermitaño en una colina justo detrás de la abadía. Cuando visité el monasterio, descendió de su ermita expresamente para conocerme. Dio la casualidad de que su inglés era aún peor que el mío y esto me animó más para hablar con él. Nos quedamos frente a frente y le pregunté: «En todos estos años, ¿qué has estado haciendo en esa colina?». Me miró y contestó: «Meditación en la compasión, en el amor». Cuando pronunció estas pocas palabras comprendí el mensaje a través de sus ojos. Desarrollé, verdaderamente, una sincera admiración hacia aquella persona y hacia otros como él. Este tipo de experiencias me ha ayudado a confirmar en mi mente que todas las religiones mundiales poseen el potencial para generar bondad en las personas, independientemente de sus diferencias en filosofía y doctrina. Cada tradición religiosa tiene su propio mensaje maravilloso que transmitir.

Por ejemplo, desde el punto de vista del budismo, el concepto de un creador es ilógico; debido a la manera en que el budismo analiza la causalidad, resulta un concepto difícil de comprender para los budistas. No obstante, no cabe ahora profundizar en cuestiones filosóficas. El punto importante aquí es que para las personas que siguen enseñanzas en las que la creencia básica reside en un creador, este enfoque resulta muy eficaz. Según esas tradiciones, el ser humano es creado por Dios. Además, por lo que recientemente he aprendido de mis amigos cristianos, no aceptan la teoría del renacimiento, por lo cual tampoco aceptan las vidas pasadas o futuras. Aceptan solamente esta vida. Sin embargo, sostienen que esta misma vida está creada por Dios, por el creador, y esta idea genera en ellos un sentimiento de intimidad con él. Su enseñanza más importante es que, dado que nosotros estamos aquí por voluntad de Dios, nuestro futuro depende del creador, y debido a que éste está considerado como sagrado y supremo, nosotros debemos amarlo.

Lo que se observa de esta enseñanza es que nosotros deberíamos amar a nuestros semejantes, los seres humanos; éste es el mensaje esencial. El razonamiento es que si nosotros amamos a Dios, debemos amar a nuestros semejantes, los seres humanos, porque ellos, como nosotros, fueron creados por aquél. Su futuro, así como el nuestro, depende del creador; así pues, su situación es como la nuestra. En consecuencia, resultaría cuestionable la fe de las personas que dicen: «Amad a Dios», pero que no muestran un amor sincero hacia sus iguales, los humanos. La persona que cree en Dios y en el amor hacia él debe manifestar la sinceridad de su amor a través del amor dirigido hacia sus semejantes. Este tipo de enfoque es muy poderoso, ¿no os parece?

Si examinamos de esta manera cada religión desde diferentes ángulos, no simplemente a partir de nuestra propia postura filosófica, sino teniendo en cuenta diferentes puntos de vista, no cabe duda de que todas las principales religiones tienen el potencial de hacer mejor al ser humano. Esto es evidente: un contacto estrecho con personas de otras creencias hace posible desarrollar una actitud mental amplia y respeto mutuo con relación a otras religiones. El acercamiento a diferentes creencias me ayuda a aprender nuevas ideas, nuevas prácticas, y nuevos métodos o técnicas que yo puedo incorporar en mi propia práctica. De forma similar, algunos de mis hermanos y hermanas cristianos han adoptado ciertos métodos budistas como, por ejemplo, la práctica de la concentración mental en un solo punto, así como técnicas que ayudan a desarrollar la tolerancia, la compasión y el amor. Resulta de gran beneficio que practicantes de diferentes religiones se reúnan para este tipo de intercambios. Además de desarrollar la armonía entre ellos, también pueden obtenerse otros resultados benéficos.

Los políticos y los líderes nacionales hablan con frecuencia de la «convivencia» y el «acercamiento». ¿Por qué no puede ser así también entre las personas religiosas? Creo que ha llegado la hora. En Asís, en 1987, por ejemplo, líderes y representantes de diferentes religiones mundiales se reunieron para orar juntos, aunque no estoy seguro de que la palabra «oración» sea el término adecuado para describir de forma exacta la práctica de todas estas religiones. En cualquier caso, lo importante es que representantes de distintas religiones se reúnan en un mismo lugar y recen, cada uno de acuerdo con su propia fe. Esto ya está sucediendo y, en mi opinión, algo muy positivo se está generando. No obstante, todavía necesitamos poner más esfuerzo en desarrollar la armonía y la proximidad entre las diferentes regiones del mundo, ya que sin tal esfuerzo continuaremos experimentando los numerosos problemas que dividen a la humanidad.

Si la religión fuera el único remedio para disminuir el conflicto humano y si este mismo remedio se convirtiera en una fuente más de conflicto, sería algo desastroso. En la actualidad, así como en el pasado, surgen conflictos en nombre de la religión debido a diferencias religiosas, y en mi opinión esto es muy, muy triste. Pero como ya he mencionado anteriormente, si pensamos con una mente más amplia y profunda, nos daremos cuenta de que la situación en el pasado era totalmente distinta a la de hoy. Ya no vivimos de una manera aislada sino interdependiente. Por tanto, en la actualidad es muy importante darse cuenta de que una relación estrecha entre las diferentes religiones es algo fundamental; sólo así los diferentes grupos religiosos tendrán la posibilidad de trabajar juntos de forma más íntima y hacer un esfuerzo común en beneficio de toda la humanidad. Sinceridad y fe en la práctica religiosa por un lado, y tolerancia religiosa y cooperación por el otro, comprenden el primer nivel del valor de la práctica espiritual para la humanidad.

## EL SEGUNDO NIVEL DE ESPIRITUALIDAD: LA COMPASIÓN COMO RELIGIÓN UNIVERSAL

El segundo nivel de espiritualidad es más importante que el primero porque sin importar lo maravillosa que pueda ser una religión, las personas que la aceptan siguen siendo un número muy limitado. La mayoría de los cinco o seis mil millones de seres humanos que hay en nuestro planeta, probablemente no practican ningún tipo de religión. De acuerdo con la formación que han recibido por parte de su familia, quizá se identifiquen como pertenecientes a uno u otro grupo religioso: «Yo soy hindú», «Yo soy budista», «Yo soy cristiano», pero en profundidad, la mayoría de estas personas no son necesariamente practicantes de ninguna fe religiosa. Esto es así y está bien; el hecho de que una persona adopte o no una religión es un derecho individual de cada uno. Todos los grandes maestros de la Antigüedad, tales como Buda, Mahavira, Jesucristo y Mahoma, nunca lograron crear una conciencia espiritual en toda la humanidad, en todos los seres humanos. En realidad, nadie puede hacer tal cosa. Si estas personas no creyentes se llaman a sí mismas ateas no importa. De hecho, según algunos eruditos occidentales, los budistas también son ateos, dado que no aceptan el concepto de un creador. Por ello, a veces, añado una palabra más al describir a los no creyentes y es la palabra «extremista»; los llamo no creyentes «extremistas». Estas personas no son solamente no creyentes sino que son extremistas en su visión al sostener que la espiritualidad no tiene ningún valor. Si embargo, debemos recordar que ellas también forman parte de la humanidad y que, como todos los seres humanos, tienen el deseo de ser felices, de vivir una vida feliz y en paz. Éste es el punto importante.

Por mi parte creo que no hay nada malo en continuar siendo no creyente, pero mientras seamos parte de la humanidad, mientras seamos seres humanos, tenemos necesidad del afecto humano, de la compasión humana. Ésta es, en realidad, la enseñanza fundamental de todas las tradiciones religiosas: el punto esencial es la compasión o el afecto humano. Sin éste, incluso las creencias religiosas pueden resultar destructivas. Por tanto, la esencia en la religión incluso es la bondad de corazón. Desde mi punto de vista, el afecto humano o la compasión es la religión universal. Sea uno creyente o no, todos necesitamos afecto humano y compasión, porque nos da fuerza interna, esperanza y paz mental. Resulta, pues, algo indispensable para todos.

Examinemos, por ejemplo, la utilidad de un corazón bondadoso en la vida cotidiana. Si nos sentimos de buen humor cuando nos levantamos por la mañana, si hay en nosotros un sentimiento de bondad, automáticamente nuestra puerta interna se abre a ese día. Incluso en el caso de que nos encontrásemos a una persona desagradable, no experimentaríamos demasiada alteración y quizá incluso conseguiríamos decirle algo agradable. Podríamos charlar con esa persona poco amistosa y tal vez incluso mantener una conversación profunda. Sin embargo, en un día en el que nuestro estado de ánimo es menos positivo y nos sentimos irritados, de forma automática se cierra nuestra puerta interna. En consecuencia, incluso si nos encontramos con nuestro mejor amigo o amiga nos sentimos incómodos y tensos. Estos ejemplos muestran cómo nuestra actitud interior marca una gran diferencia en nuestras experiencias diarias. Así pues, para crear una atmósfera agradable, placentera, dentro de nosotros mismos, de nuestras familias o nuestro entorno, debemos darnos cuenta de que el origen último de esa atmósfera placentera reside dentro de cada uno: un corazón bondadoso, compasión humana, amor. El hecho de crear una atmósfera positiva y amistosa nos ayuda automáticamente a disminuir el miedo y la inseguridad. De esta manera podemos, con mayor facilidad, hacer nuevos amigos y provocar más sonrisas. Después de todo, somos animales sociales. Sin la amistad con otros seres humanos, sin la sonrisa humana, nuestra vida se convierte en desdicha. La sensación de soledad se hace insoportable. Se trata de una ley de la naturaleza; en otras palabras, según las leyes naturales, dependemos unos de otros para vivir. Si bajo ciertas circunstancias, debido a que algo no funciona en nosotros, nuestra actitud hacia nuestros semejantes, de quienes dependemos, se vuelve hostil, ¿cómo podemos esperar alcanzar la paz mental o disfrutar de una vida feliz? De acuerdo con la naturaleza básica humana, o ley natural, el afecto -la compasión- es la clave para la felicidad.

Según la medicina contemporánea, un estado mental positivo, o paz mental, resulta también beneficioso para nuestra salud física. Si estamos constantemente alterados acabamos dañando nuestra propia salud. Por tanto, incluso en el aspecto de la salud, la calma mental y la serenidad son muy importantes. Esto demuestra cómo el cuerpo físico de por sí aprecia y responde a la calidez humana, a la paz mental.

## LA NATURALEZA HUMANA FUNDAMENTAL

Si observamos la naturaleza humana fundamental, vemos que nuestra naturaleza no es de carácter agresivo sino dócil. Por ejemplo, si examinamos diferentes animales, nos damos cuenta de que los más pacíficos tienen una estructura corporal en concordancia con su naturaleza; de forma similar, la estructura física de los animales de presa también se ha desarrollado de acuerdo con lo que son. Comparemos el tigre y el ciervo: existen grandes diferencias en sus estructuras físicas. Cuando comparamos nuestro propio cuerpo con el de

ellos, vemos que nosotros nos parecemos más a los ciervos y a los conejos que a los tigres. Incluso nuestros dientes son más parecidos a los de ellos, ¿no es así? No son como los de un tigre. Nuestras uñas son otro buen ejemplo, pues ni tan siquiera puedo cazar a un ratón sólo con mis uñas de humano. Por supuesto, debido a la inteligencia humana, somos capaces de inventar y utilizar diferentes herramientas y métodos para hacer cosas que sin ellos nos sería difícil realizar. Así, como podemos ver, debido a nuestra condición física pertenecemos a la categoría de animales dóciles. Considero pues que ésta es la naturaleza humana fundamental tal como enseña nuestra estructura física básica.

## LA COMPASIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS

Dada nuestra situación global actual, la cooperación es esencial, en particular en campos como la economía y la educación. En la actualidad, el concepto de que las diferencias son importantes prácticamente ha desaparecido, como queda reflejado en el movimiento por una Europa occidental unida. Este movimiento es, en mi opinión, realmente valioso y muy oportuno. No obstante, el esfuerzo por crear este estrecho vínculo entre las diferentes naciones no surgió debido a la compasión o la fe religiosa, sino más bien por necesidad. Existe en el mundo una tendencia creciente hacia la conciencia global. En tales circunstancias, una relación estrecha con los demás se ha convertido en un elemento ligado a nuestra propia supervivencia. El concepto de la responsabilidad universal, basada en la compasión y el sentimiento de hermandad, es hoy fundamental. El mundo está lleno de conflictos -por ideologías, por religión e incluso conflictos dentro de las familias- basados en el hecho de que una persona quiere una cosa mientras otra desea algo distinto. Si examinamos el origen de todos estos conflictos, descubrimos que hay varias, existen muchas causas diferentes, incluso dentro de nosotros mismos.

No obstante tenemos, a la vez, el potencial y la habilidad para unirnos en armonía. Todas estas otras cosas son relativas. Aunque existan muchos puntos que originan conflicto, existen al mismo tiempo muchas posibilidades de generar unión y armonía. Ha llegado el momento de poner mayor énfasis en la unión. Aquí, una vez más, debe haber afecto humano. Por ejemplo, quizá uno tenga una opinión religiosa o ideológica diferente a la de otra persona. Si respetamos sus derechos y mostramos de forma sincera una actitud compasiva hacia ella, entonces no importa si su idea se adapta a la nuestra; esto sería algo secundario. Mientras la otra persona crea en ello y se beneficie de tal punto de vista, está en su pleno derecho. Por tanto, debemos sentir respeto y aceptar el hecho de que existen diferentes puntos de vista. Lo mismo sucede en el campo de la economía: nuestros competidores también deben obtener algún tipo de beneficio, porque ellos asimismo han de sobrevivir. En mi opinión, cuando tenemos una percepción más amplia basada en la compasión las cosas empiezan a ser mucho más fáciles. Una vez más, la compasión es el factor clave.

## CONCLUSIÓN: EL SIGNIFICADO DE LA COMPASIÓN

He hablado extensamente acerca de la compasión sin explicar su verdadero significado. Me gustaría ahondar en el sentido de la compasión, que a menudo suele entenderse erróneamente. La genuina compasión está basada no en nuestras propias proyecciones y expectativas sino en los derechos del otro. Independientemente de si la otra persona es un amigo íntimo o un enemigo, el hecho de que desee la paz y la felicidad y quiera superar el sufrimiento ha de servirnos de base para desarrollar un genuino interés por su problema. Ésta es la compasión auténtica.

Normalmente, cuando nos interesamos por un amigo íntimo, llamamos a esto compasión. Esto no es compasión, es apego. Incluso en el matrimonio, aquellos que perduran a lo largo del tiempo lo hacen no debido al apego -aunque generalmente está presente-, sino porque también existe compasión. Los matrimonios que duran sólo poco tiempo experimentan falta de compasión; existe solamente apego emocional basado en proyecciones y expectativas. Cuando el único punto de unión entre amigos íntimos es el apego, incluso un pequeño detalle puede hacer cambiar nuestras proyecciones. Tan pronto como cambian nuestras proyecciones, desaparece el apego, porque estaba basado únicamente en aquéllas.

Es posible tener compasión sin apego y, de forma similar, sentir enfado sin odio. Por consiguiente, necesitamos hacer una distinción clara entre la compasión y el apego, y entre el enfado y el odio. Esta claridad de conceptos es útil en nuestra vida diaria y en nuestros esfuerzos hacia la paz mundial. Considero que éstos son los valores espirituales fundamentales para la felicidad de todos los seres humanos, independientemente de si uno es creyente o no.

## 2. LA COMPASIÓN Y EL INDIVIDUO

### EL PROPÓSITO DE LA VIDA

Hay una gran pregunta que subyace bajo nuestras experiencias, no importa que pensemos en ella conscientemente o no.

¿Cuál es el propósito de la vida? He considerado esta pregunta y me gustaría compartir mis pensamientos con la esperanza de que puedan aportar un beneficio práctico y directo a todos aquellos que los lean.

Creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde el momento del nacimiento, cada ser humano busca la felicidad y no quiere el sufrimiento. Esto no se ve afectado ni por las condiciones sociales o de educación ni por las ideologías. Desde lo más profundo de nuestro ser, simplemente deseamos ser felices. No sé si el universo con sus incontables galaxias, estrellas y planetas, tiene un significado más profundo o no, pero en último término está claro que nosotros, seres humanos que vivimos en esta tierra, nos enfrentamos a la tarea de conseguir una vida feliz. Por ello, es importante descubrir aquello que traiga consigo el mayor grado de felicidad.

## CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

Para empezar, podemos dividir cada tipo de felicidad y sufrimiento en dos categorías principales: mental y física. De las dos, la mente es la que ejerce una mayor influencia en la mayoría de nosotros. Exceptuando aquellas situaciones en las que nos encontramos gravemente enfermos o sin cobertura para las más básicas necesidades, nuestra condición física desempeña un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está satisfecho, virtualmente lo ignoramos. La mente, sin embargo, registra cada hecho, no importa lo pequeño que sea. Por ello, debemos dedicar nuestros esfuerzos más serios a obtener la paz mental.

Desde mi propia y limitada experiencia, he descubierto que el mayor grado de tranquilidad interna viene del desarrollo del amor y la compasión.

Cuanto más nos preocupamos de la felicidad de los demás, mayor es nuestro sentimiento de bienestar. Cultivando un sentimiento cálido, cercano a los demás, automáticamente ponemos nuestra mente en un estado de calma. Esto nos ayuda a remover todos aquellos miedos o inseguridades que podamos tener y nos da la fuerza necesaria para enfrentarnos a cualquier obstáculo que surja. Es la fuente última de éxito en la vida.

Mientras vivamos en este mundo, estamos destinados a encontrar problemas. Si en esos momentos perdemos la esperanza y nos desanimamos, disminuiríamos nuestra capacidad para enfrentarnos a las adversidades. Si, por otro lado, recordamos que no somos los únicos, sino que todo el mundo debe experimentar sufrimientos, esta perspectiva más realista de la situación aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. Es más, con esta actitud, cada nuevo obstáculo puede ser visto como otra oportunidad para mejorar nuestra mente.

Así pues, podemos esforzarnos gradualmente para convertirnos en seres más compasivos, es decir, podemos desarrollar una simpatía genuina por el sufrimiento de los demás conjuntamente con el deseo de ayudarles a remover su dolor. Como resultado, aumentará nuestra propia serenidad y fuerza interna.

## NUESTRA NECESIDAD DE AMOR

Finalmente, la razón por la que el amor y la compasión traen la mayor felicidad es simplemente porque nuestra naturaleza las aprecia por encima de cualquier otra cosa. La necesidad de amar es la base de la existencia humana. Es el resultado de la profunda interdependencia que todos compartimos. No importa lo hábil o capaz que sea un individuo, por si solo él o ella no sobrevivirá. No importa lo vigoroso o independiente que uno se sienta durante los períodos más brillantes de su vida, cuando uno está enfermo, o es muy joven o muy viejo, debe depender de la ayuda de los demás.

La interdependencia, desde luego, es una ley fundamental de la naturaleza. No solamente las formas de vida más desarrolladas sino también los más diminutos insectos son seres sociales quienes, sin ninguna religión, leyes ni educación, sobreviven a través de una cooperación mutua basada en el reconocimiento innato de sus propias interconexiones.

El nivel más sutil de los fenómenos materiales está también gobernado por la interdependencia. Todo fenómeno, desde el planeta en el que habitamos hasta los océanos, nubes, bosques y flores que nos rodean, surge con dependencia de unos modelos muy sutiles de energía. Sin la apropiada interacción, se disuelven y decaen. Es debido a que nuestra propia existencia humana es tan dependiente de la ayuda de los demás por lo que nuestra necesidad de amor está en la base misma de nuestra existencia. Por ello necesitamos un genuino sentido de responsabilidad y una preocupación sincera por el bienestar de los demás.

Tenemos que considerar qué es lo que somos realmente nosotros, los seres humanos. No somos objetos hechos como las máquinas. Si fuéramos meramente entidades mecánicas, entonces las mismas máquinas

podrían aliviar todos nuestros sufrimientos y dar solución a nuestras necesidades. Sin embargo, y debido a que no somos criaturas puramente materiales, es un error poner todas nuestras esperanzas de felicidad únicamente en el progreso externo. En su lugar, debemos considerar nuestros orígenes y naturaleza para descubrir qué es lo que necesitamos.

Dejando de lado la compleja cuestión de la creación y la evolución del universo, podemos como mínimo estar de acuerdo en que cada uno de nosotros es el producto de nuestros padres. En términos generales nuestra concepción ocurrió no sólo en el contexto del deseo sexual sino también en la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Estas decisiones están basadas en la responsabilidad y en el altruismo: el compromiso compasivo de los padres en cuidar de su hijo hasta que éste sea capaz de cuidar de sí mismo. Así pues, desde el mismo momento de nuestra concepción, el amor de nuestros padres está directamente involucrado en nuestra creación. Más todavía, nosotros dependemos completamente del cuidado de nuestra madre desde las etapas más tempranas de nuestro crecimiento. Según algunos científicos, el estado mental de una mujer embarazada, sea tranquilo o agitado, tiene un efecto físico directo sobre el niño todavía por nacer.

La expresión del amor es también algo muy importante en el momento del nacimiento. Ya que la primera cosa que hacemos es succionar la leche del pecho de nuestra madre, nos sentimos naturalmente cercanos a ella, y ella debe sentir amor por nosotros a fin de podernos alimentar apropiadamente; si nuestra madre siente enfado o resentimiento la leche no fluirá libremente. Luego viene el período crítico del desarrollo del cerebro desde el momento del nacimiento hasta, al menos, la edad de 3-4 años, durante el cual el contacto físico y el cariño son los factores más importantes para un normal crecimiento del niño. Si éste no se siente acariciado, abrazado, mimado y querido, su desarrollo se verá perturbado y su cerebro no madurará apropiadamente. Ya que un niño no puede sobrevivir sin el cuidado de los demás, el amor es el alimento más importante. La felicidad en la infancia, el apaciguamiento de los muchos miedos del niño y el saludable desarrollo de la confianza en sí mismo, todo ello depende directamente del amor. Actualmente muchos niños crecen en familias infelices. Si ellos no reciben el cariño adecuado, más tarde en la vida difícilmente amarán a sus padres y, con frecuencia, les será difícil amar a los demás. Esto es muy triste. Cuando el niño crezca y vaya a la escuela, su necesidad de ayuda debe encontrar respuesta en sus profesores. Si el maestro además de impartir la educación académica asume también la responsabilidad de preparar a sus alumnos para la vida, sus alumnos sentirán confianza y respeto, y aquello que se les haya enseñado dejará una huella indeleble en sus mentes.

Por otro lado, las enseñanzas recibidas de un maestro que no muestra una auténtica preocupación por el bienestar de sus estudiantes serán recibidas como temporales y olvidadas muy pronto. Asimismo, si uno está enfermo y está siendo tratado en un hospital por un médico que demuestra un sentimiento cálido y humano, uno se siente cómodo y el deseo del doctor de dar la mejor atención posible es en sí mismo curativo, sin importar el grado de habilidad técnica que el médico tenga. Por otro lado, si nuestro doctor carece de sentimientos humanos y demuestra una expresión poco amistosa, de impaciencia o indiferencia, nos sentiremos ansiosos, e incluso cuando él o ella tengan todas las cualificaciones, la enfermedad haya sido correctamente diagnosticada y la apropiada medicación prescrita, inevitablemente, los sentimientos del paciente crearán una diferencia en la calidad y la totalidad de su recuperación.

Incluso cuando participamos en una conversación ordinaria en nuestra vida diaria, si alguien nos habla con sentimiento humano, disfrutamos escuchándole y respondemos de la misma manera. La conversación entera se hace interesante, no importa lo poco atrayente que sea el tema. Por otro lado, si una persona habla fría o duramente, nos sentimos incómodos y deseamos poner un pronto final al intercambio. El afecto y el respeto de los demás son vitales para nuestra felicidad en cualquier situación al margen de su importancia.

Recientemente me encontré con una pareja de científicos en América que me comentaron que el porcentaje de enfermos mentales en su país era bastante elevado, alrededor del 20% de la población. Quedó claro durante nuestra discusión que la causa principal de la depresión no era la falta de necesidades materiales sino la carencia del afecto de los demás.

Así pues, como se puede ver por lo que he escrito hasta ahora, una cosa aparece clara para mí: seamos o no conscientes de ello, desde el día de nuestro nacimiento, a necesidad de cariño humano está en nuestra sangre. Incluso si el afecto proviene de un animal o de alguien a quien consideraríamos normalmente un enemigo, todos, niños y adultos, gravitarán naturalmente hacia él. Creo que nadie nace libre de la necesidad de amar. Y ello demuestra que los seres humanos no se pueden definir como algo puramente físico aunque algunas escuelas modernas del pensamiento busquen hacerla. Ningún objeto material, no importa lo bello o valioso que sea, puede hacernos sentir amados, porque nuestra más profunda identidad y auténtico carácter se halla en la naturaleza subjetiva de la mente.

Algunos de mis amigos me han dicho que, aunque el amor y la compasión son buenos y maravillosos, no son realmente muy relevantes. Nuestro mundo, dicen ellos, no es lugar donde dichas creencias tengan mucha influencia o poder. Ellos declaran que el enfado y el odio son una parte tan integrante de la naturaleza



humana que la humanidad estará siempre dominada por ellos. Yo no estoy de acuerdo.

Nosotros, seres humanos, hemos existido con nuestra forma actual durante más de 100.000 años. Creo que si durante este tiempo la mente humana hubiera estado principalmente controlada por el enfado y el odio, el total de la población habría disminuido. Pero hoy, a pesar de nuestras guerras, nos encontramos con que la población humana es más numerosa que nunca. Esto me indica claramente que el amor y la compasión predominan en el mundo. Y es por ello por lo que los hechos desagradables son «noticia»; las actividades compasivas son de tal forma parte de nuestra vida diaria que las damos por algo supuesto, y por lo tanto, son grandemente ignoradas.

Hasta ahora he venido comentando principalmente los beneficios mentales de la compasión, pero también contribuye a un buen estado de salud física. De acuerdo con mi propia experiencia personal, la estabilidad mental y el bienestar físico están relacionados directamente. No hay duda, el enfado y la agitación nos hacen más susceptibles a las enfermedades. Por otro lado, si la mente está tranquila y ocupada en pensamientos positivos, el cuerpo no caerá enfermo tan fácilmente.

Pero, desde luego, es también cierto que todos poseemos un innato egoísmo que inhibe nuestro amor hacia los demás. Así pues, ya que todos deseamos la felicidad auténtica que sólo proviene de una mente tranquila, y ya que esta paz mental proviene de una actitud compasiva ¿cómo podemos desarrollarla? Obviamente, no basta con pensar qué bonita es la compasión. Necesitamos hacer un esfuerzo combinado para desarrollarla. Debemos utilizar todos los acontecimientos de nuestra vida diaria para transformar nuestros pensamientos y conductas.

Antes que nada debemos tener claro qué es lo que queremos decir con compasión. Muchas formas de sentimientos compasivos se mezclan con el deseo y el apego. Por ejemplo, el amor que los padres sienten por sus hijos está a menudo fuertemente asociado a sus propias necesidades emocionales; así pues, no es completamente compasivo. De nuevo, en el matrimonio, el amor entre marido y mujer, particularmente al principio, cuando cada uno quizá no conoce todavía profundamente el carácter del otro, depende más del apego que del auténtico amor. Nuestro deseo puede ser tan fuerte que la persona a la que estamos apegados nos parece positiva, aun cuando, de hecho, él o ella sean muy negativos. Además, tenemos una tendencia a exagerar las pequeñas cualidades positivas. Así que cuando la actitud de uno en la pareja sufre un cambio, el otro se disgusta y su actitud varía también. Esto es una señal de que el amor ha sido motivado más por una necesidad personal que por un cariño auténtico por la otra persona.

La auténtica compasión no es sólo una respuesta emocional, sino un compromiso firme basado en la razón. Así pues, una actitud compasiva auténtica hacia los demás no cambiará incluso cuando ellos se comporten negativamente. Desde luego, desarrollar este tipo de compasión es fácil. Para empezar, consideremos los hechos siguientes:

Tanto la gente que es hermosa y afable como la que es fea y destructiva, en último término son seres humanos como yo mismo. Como yo, todos quieren la felicidad y huyen del sufrimiento. Más aún, su deseo de superar el sufrimiento y ser felices es igual al mío. Así, cuando reconocemos que todos los seres son iguales tanto en su deseo de obtener la felicidad como en el derecho a obtenerla, automáticamente sentimos simpatía y cercanía hacia ellos. Así, al ir acostumbrando a nuestra mente a este sentido de altruismo universal, desarrollaremos un sentimiento de responsabilidad hacia los demás: el deseo de ayudarles activamente a superar sus problemas. Éste no es un deseo selectivo, se aplica por igual a todos. Mientras sean seres humanos que experimentan placer y dolor, lo mismo que nosotros, no hay base lógica para discriminar entre ellos o para alterar nuestra preocupación por ellos si se comportan negativamente.

Quiero enfatizar que está a nuestro alcance, con tiempo y paciencia, el desarrollar este tipo de compasión.

Desde luego, nuestro egoísmo, nuestro apego al sentimiento de un yo independiente, existe en sí mismo, trabaja fundamentalmente para inhibir nuestra compasión. Aún más, la auténtica compasión se puede experimentar solamente cuando este tipo de apego al yo es eliminado. Pero esto no significa que no podamos empezar y hacer progresos a partir de este mismo momento.

## CÓMO PODEMOS EMPEZAR

Debemos empezar removiendo los mayores obstáculos de la compasión: el enfado y el odio. Como todos sabemos, son unas emociones extremadamente poderosas y pueden dominar nuestra mente por entero. De todas formas, podemos llegar a controlarlas. Sin embargo, si no dominamos estas emociones negativas, nos perseguirán como una plaga sin ningún esfuerzo extra por su parte e impedirán nuestra conquista de la felicidad de una mente con amor.

Por ello, para empezar es útil investigar el valor del enfado. A veces, cuando nos desanimamos ante una situación difícil, el enfado parece útil, parece que nos reporta una mayor energía, confianza y determinación.

Aquí, sin embargo, debemos examinar nuestro estado mental cuidadosamente. Mientras es cierto que el

enfado proporciona una energía extra, si exploramos la naturaleza de esta energía, descubriremos que es ciega; no podemos estar seguros de si el resultado será positivo o negativo. Eso es porque el enfado eclipsa la mejor parte de nuestro cerebro: su racionalidad. Así, la energía del enfado es casi siempre poco fiable. Puede causar una gran cantidad de conducta destructiva, desafortunada. Además, si el enfado llega a ser extremo, uno se convierte en un loco actuando de forma tan perjudicial para sí mismo como para los demás.

Es posible, sin embargo, desarrollar una energía igualmente poderosa pero mucho más controlada con la que manejar las vibraciones difíciles.

Esta energía más controlada proviene no sólo de una actitud compasiva sino también de la razón y de la paciencia. Éstos son los antídotos más poderosos contra el enfado. Por desgracia mucha gente prejuzga estas cualidades como síntomas de debilidad. Creo, en cambio, que lo contrario es cierto: son signos auténticos de fuerza interior. La compasión es por su propia naturaleza gentil, pacífica y suave, pero también muy poderosa. Son los que fácilmente pierden la paciencia quienes son inseguros e inestables. Por todo ello, para mí, el surgimiento del enfado es un signo inequívoco de debilidad.

Así, cuando surge un problema, tratas de permanecer humilde y mantener una actitud sincera, preocupándote de que la solución sea justa. Desde luego, otros pueden intentar aprovecharse de ti y si el hecho de que tú mantengas una actitud de desapego sirve sólo para provocar una agresión injusta, en ese caso adopta una postura firme. Esto último debe ser hecho con compasión y, si es necesario expresar tus puntos de vista y tomar medidas extremas, hazlo, pero sin enfado ni malicia.

Debes darte cuenta de que aun cuando parezca que tus adversarios te están haciendo daño, al final su actitud destructiva sólo les perjudicará a ellos. A fin de controlar nuestro impulso egoísta de devolverles el daño recibido, debemos acordarnos de nuestro deseo de practicar compasión y asumir la responsabilidad de ayudar a prevenir que la otra persona sufra las consecuencias de sus actos. Así, debido a que han sido elegidas con calma y reflexión, las medidas que empleemos serán más efectivas, adecuadas y poderosas. La venganza basada en la ciega energía del enfado rara vez da en el blanco.

## AMIGOS y ENEMIGOS

Debo enfatizar de nuevo que el hecho de pensar meramente en que la compasión, la razón y la paciencia son beneficiosas no basta para desarrollarlas.

Debemos estar a la espera de las dificultades que van a surgir y entonces intentar practicar con ellas.

¿Y quién crea dichas dificultades? Nuestros amigos no, desde luego, sino nuestros enemigos. Ellos son quienes nos dan los mayores problemas. Así, si realmente queremos aprender, debemos considerar al enemigo como a nuestro mejor maestro.

Para una persona que aprecia la compasión y el amor, la práctica de la tolerancia es esencial, y para ello, un enemigo es imprescindible. Debemos pues sentirnos agradecidos hacia nuestros enemigos, ya que son ellos los que mejor nos ayudan a desarrollar una mente tranquila. También vemos que tanto en la vida pública como en la privada, debido a un cambio en las circunstancias, los enemigos se convierten en amigos.

El enfado y el odio son siempre dañinos, y a no ser que entrenemos nuestras mentes y trabajemos para reducir su fuerza negativa, continuarán perturbando y entorpeciendo nuestros intentos por desarrollar una mente en calma. El enfado y el odio son nuestros enemigos reales. Ellos son las fuerzas contra las que debemos pelear y vencer, no los enemigos «temporales» que aparecen intermitentemente a lo largo de nuestra vida.

Desde luego, es natural y correcto que todos queramos tener amigos. A menudo hago bromas diciendo que si quieres ser realmente egoísta debes ser muy altruista.

Debes cuidar de los demás, preocuparte por su bienestar, ayudarles, servirles, hacer más amigos, sonreír más... ¿El resultado? Cuando tú mismo necesites ayuda encontrarás a muchos que se brinden a dártela. Si, por otro lado, descuidas el dar felicidad a los demás, en último término tú serás el perdedor.

¿Se crea la amistad por medio de peleas y enfados, celos e intensa competencia? No lo creo así. Sólo el afecto nos proporciona auténticos amigos íntimos.

En la sociedad materialista de hoy en día, si tienes dinero y poder parece tener muchos amigos. Pero no son amigos tuyos, son amigos de tu dinero y poder. Cuando pierdes tu fortuna e influencia resulta muy difícil encontrar a esa gente.

El problema está en que mientras las cosas en el mundo nos vayan bien, nos sentimos confiados, creemos que podemos arreglarnos por nosotros mismos y sentimos que no necesitamos amigos, pero cuando nuestra situación y salud declinan, nos damos cuenta rápidamente de cuán equivocados estábamos. Este es el momento en que aprendemos quién nos ayuda realmente y quién no nos es de ninguna utilidad. Así pues, a fin de prepararnos para ese momento, para conseguir amigos auténticos que nos ayudarán cuando surja la necesidad, debemos cultivar nosotros mismos el altruismo.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

