

DALAI LAMA



El arte de vivir en
el nuevo milenio



El arte de vivir en el nuevo milenio

Dalai Lama

Traducción de
Miguel Martínez-Lage

DEBOLSILLO
www.megustaleerebooks.com

Prólogo

Después de haber perdido mi patria cuando tenía dieciséis años de edad, y después de convertirme en un refugiado político a los veinticuatro, he afrontado infinidad de dificultades en el transcurso de mi vida. Cada vez que me paro a considerarlas, comprendo que muchas de ellas fueron imposibles de superar: no solo fueron inevitables, sino que también fue imposible hallarles una resolución favorable. No obstante, en lo que se refiere a mi propia paz de espíritu y a mi salud física, puedo afirmar con seguridad que me ha ido razonablemente bien. De resultados de ello, he sido capaz de enfrentarme a la adversidad con todos mis recursos mentales, físicos y espirituales. No podría haberlo hecho de ninguna otra manera. De haberme dejado abrumar por la ansiedad y la desesperación en algún momento, mi salud habría resultado muy perjudicada y habría tenido una muy reducida libertad de acción.

Cuando miro a mi alrededor, veo que no solo los refugiados tibetanos y los miembros de otras comunidades desplazadas y exiliadas hemos de enfrentarnos a las dificultades. En todas partes, en todas las sociedades, las personas soportan el sufrimiento y la adversidad, incluidas las que gozan de libertad y de prosperidad material. En realidad, tengo la impresión de que gran parte de la infelicidad que hemos de soportar los seres humanos es debida a nuestros propios actos. Por consiguiente, en principio es al menos evitable. También me he dado cuenta de que, en general, los individuos cuya conducta es éticamente positiva son más felices y están más satisfechos que los que descuidan la ética e incluso actúan de manera contraria a ella. Y esto confirma mi creencia de que si podemos reorientar los pensamientos y las emociones, y reordenar nuestro comportamiento, no solo podremos aprender a soportar el sufrimiento con mayor facilidad, sino que también podremos impedir que gran parte de ese sufrimiento llegue incluso a presentarse en nuestra vida.

En este libro trataré de mostrar qué es lo que entiendo al hablar de «conducta ética positiva». De entrada, reconozco que es sumamente difícil generalizar con cierto éxito o ser absolutamente preciso en todo lo relacionado con la ética y la moralidad.

Rara vez llega a presentarse una situación que se puede contemplar total y exclusivamente en blanco y negro. Tal vez nunca sea así. Un mismo acto tiene distintos matices y grados de valor moral en función de las circunstancias. A la vez, resulta esencial que alcancemos un consenso respecto de lo que constituye una conducta positiva y una conducta negativa, de lo que es correcto y lo que es erróneo, de lo apropiado y lo inapropiado. Antiguamente, el respeto que se tenía por la religión implicaba que la práctica de la ética se mantenía en una mayoría de personas, fieles de tal o cual religión. Las cosas ya no son así; por lo tanto, hemos de hallar algún otro medio de establecer los principios éticos elementales.

No debe suponer el lector que, en cuanto Dalai Lama, dispongo de alguna solución especial que puedo ofrecerle. En estas páginas no hay nada que no se haya dicho antes. Desde luego, entiendo que las preocupaciones y las ideas que aquí se expresan son patrimonio compartido por muchos de los que piensan para hallar soluciones a los problemas y al sufrimiento que afrontamos los seres humanos. En respuesta a la sugerencia que me han hecho algunos amigos, y al ofrecer este libro al público en general, tengo la esperanza de ser en cierto modo el portavoz de esos millones de personas que, al no tener la oportunidad de manifestar sus opiniones en público, siguen siendo miembros de lo que considero una mayoría silenciosa.

Sin embargo, el lector debiera tener en mente que mi formación y mi aprendizaje han sido de carácter íntegramente religioso y espiritual. Desde mi juventud, mi principal terreno de estudio, al que todavía sigo dedicado, es el de la filosofía y la psicología budistas. En particular, he estudiado las obras de los filósofos religiosos de la tradición Geluk, a la que pertenecen por tradición propia los Dalai Lamas. Por ser un firme creyente en el pluralismo religioso, también he estudiado las obras principales de otras tradiciones budistas. En cambio, he tenido un contacto relativamente escaso con el pensamiento moderno y laico. Con todo, este no es un libro de religión. Menos aún es un libro sobre el budismo. Mi intención ha sido apelar a un enfoque de la ética que se base en principios más universales que estrictamente religiosos.

Por esta razón, escribir un texto destinado al público en general ha sido una tarea llena de retos, y este libro es el resultado de un trabajo en equipo. Uno de los problemas específicos que ha planteado ha sido la enorme dificultad de traducir a las lenguas modernas una serie de términos tibetanos que parecía esencial emplear a lo largo de estas páginas. De ningún modo constituye este libro un tratado filosófico; por eso he procurado explicar dichos términos de tal modo que pudieran ser

fácilmente captados por un lector no especializado, amén de ser traducidos con claridad a otras lenguas. A lo largo de ese proceso, y al intentar comunicarme sin ambigüedad con los lectores cuyas lenguas y culturas pueden ser muy diferentes de la mía, cabe la posibilidad de que se hayan perdido ciertos matices de sentido propios de la lengua tibetana, y también es posible que se hayan añadido otros que en principio no estaban previstos. Tengo la confianza de que el esmerado trabajo de los editores del libro sirva para minimizar este problema. Si alguna de estas posibles distorsiones sale a la luz, espero poder corregirlas en las próximas ediciones del libro. Entretanto, por su ayuda en este sentido, por sus traducciones al inglés y por sus innumerables sugerencias, quiero dar las gracias al doctor Thupten Jinpa. También deseo expresar mi agradecimiento al señor A. R. Norman por su trabajo de redacción, que ha sido de un valor incalculable. Por último, también quiero dejar constancia de mi agradecimiento a todas las personas que me han ayudado a llevar esta obra a buen término.

Dharamsala, febrero de 1999

PRIMERA PARTE

Los fundamentos de la ética

1

La sociedad moderna y la búsqueda de la felicidad humana

Soy relativamente un recién llegado al mundo moderno. Aunque huí de mi tierra hace ya mucho tiempo, en 1959, y aunque desde entonces mi vida como refugiado en la India me ha llevado a mantener un contacto mucho más estrecho con la sociedad contemporánea, pasé mis años de formación en gran medida alejado por completo de las realidades del siglo XX. Esto fue debido en parte a mi nombramiento de Dalai Lama: me convertí en un monje a muy temprana edad. También es reflejo de la realidad que los tibetanos habíamos escogido —a mi juicio, cometiendo un error— cuando decidimos permanecer apartados tras las altas cordilleras que separan nuestro país del resto del mundo. Sin embargo, hoy en día viajo mucho por todo el mundo y tengo la inmensa buena suerte de conocer continuamente a nuevas personas.

Por si fuera poco, vienen a verme muchísimos individuos que tienen distintas formas de vivir. Son muchos —sobre todo los que hacen el esfuerzo de viajar hasta la localidad montañosa de Dharamsala, en la India, donde vivo exiliado— los que acuden en busca de algo. Entre ellos hay personas que han pasado grandes sufrimientos: unos han perdido a sus padres y a sus hijos; otros tienen amigos o familiares que se han suicidado; otros están enfermos de cáncer o de enfermedades derivadas del sida. Además están mis compatriotas tibetanos que cuentan sus propias historias de adversidades y sufrimiento. Por desgracia, muchos tienen expectativas muy poco o nada realistas y suponen que yo gozo de poderes curativos o que puedo otorgarles cierta clase de bendición. Y yo no soy más que un ser humano normal y corriente. Ante semejantes situaciones, lo mejor que puedo hacer es tratar de ayudarles compartiendo con ellos su sufrimiento.

El hecho de conocer a innumerables personas provenientes de todos los rincones del mundo, que viven de las formas más diversas que se pueda imaginar, me recuerda nuestra elemental igualdad en cuanto seres humanos que somos. En efecto, cuanto

más voy conociendo el mundo, más claro me resulta que poco importa cuál sea nuestra situación, ni si somos ricos o pobres, ni si tenemos una buena educación o somos analfabetos, ni la raza, el sexo, la religión, etc., pues todos deseamos ser felices y evitar el sufrimiento. Todos y cada uno de nuestros actos y, en cierto modo, toda nuestra vida —el modo de vivir que elegimos dentro de las limitaciones que imponen nuestras circunstancias— se puede contemplar como nuestra respuesta individual al gran interrogante que nos espera a todos: «¿Cómo lograré ser feliz?».

En esta gran búsqueda de la felicidad nos acompaña, creo yo, la esperanza. Aun cuando no queramos reconocerlo, sabemos que no puede haber ninguna garantía de que exista una vida mejor y más feliz que la vida que llevamos hoy en día. Como dice un viejo proverbio tibetano: «La vida en el más allá o el día de mañana, nunca podemos estar seguros de qué vendrá primero». Y a pesar de todo tenemos la esperanza de seguir viviendo. Esperamos que por medio de tal o cual acción podamos alcanzar la felicidad. No solo como individuos sino también desde el punto de vista social, todo lo que hacemos se puede contemplar bajo el prisma de esta aspiración fundamental. Desde luego, es algo que comparten todos los seres que sienten. El deseo o la inclinación de ser felices y de evitar el sufrimiento no conoce fronteras; forma parte de nuestra naturaleza, y en cuanto tal no requiere justificación alguna, aparte de estar revalidado por el sencillo hecho de que, de forma natural y correcta, es eso lo que deseamos.

Y precisamente eso es lo que vemos en los países ricos y en los países pobres. En todas partes y por todos los medios imaginables, todas las personas se esfuerzan por vivir una vida mejor. Sin embargo, por extraño que sea, tengo la impresión de que quienes viven en los países que gozan de un mayor desarrollo material, a pesar de su industria, se sienten en ciertos aspectos menos satisfechos y son menos felices y en cierta medida sufren más que quienes viven en los países menos desarrollados. En efecto, si comparamos a los ricos con los pobres, a menudo da la impresión de que quienes no tienen nada son de hecho los que menos angustia pasan, aun cuando padezcan el dolor físico y otras formas de sufrimiento. En cuanto a los ricos, si bien unos cuantos saben cómo emplear su riqueza de modo inteligente —es decir, no en vivir de forma lujosa, sino en compartir lo que tienen con los más necesitados—, la mayoría no lo hace así. Están tan atrapados por la idea de adquirir todavía más objetos que no dejan un hueco para que en sus vidas haya otra cosa. Tan absortos se hallan que pierden de hecho el sueño de la felicidad que, precisamente, las riquezas debieran haberles facilitado. A resultas de ello están continuamente atormentados,

desgarrados por la duda sobre lo que pueda suceder y por la esperanza de ganar aún más; están asediados por el sufrimiento mental y emocional, aun cuando de puertas afuera pueda dar la impresión de que llevan una vida totalmente exitosa y confortable. Esto es algo que, sin duda, indica el alto grado e incluso la perturbadora prevalencia que se da en las poblaciones de los países materialmente más desarrollados de ansiedad, descontento, frustración, incertidumbre, depresiones. Además, este sufrimiento interior está claramente relacionado con una creciente confusión en torno a lo que constituye la moralidad y a lo que son sus fundamentos.

A menudo me acuerdo de esta paradoja, sobre todo cuando viajo al extranjero. Es frecuente que, cuando llego a un país que me era desconocido, al principio todo me parezca agradable, muy hermoso. Todas las personas con quienes me encuentro se muestran muy amigables. No hay un solo motivo de queja. Luego, día a día, a medida que conozco los problemas que tiene la gente, que me cuentan sus preocupaciones y sus cuitas, resulta que bajo esa superficie son muchos los que se sienten inquietos e insatisfechos con sus vidas. Experimentan sentimientos de aislamiento, de los que brota la depresión. A resultas de todo ello reina un ambiente enrarecido, uno de los rasgos más comunes del mundo desarrollado.

En un principio, esto me desconcertaba siempre. Aunque nunca había llegado a suponer que la riqueza material por sí sola bastara para superar el sufrimiento, cuando contemplaba el mundo desarrollado desde el Tíbet, un país que en lo material siempre ha sido extremadamente pobre, debo reconocer que pensaba que la riqueza habría servido al menos para reducir el sufrimiento, pero no se da ese caso. Suponía que al estar reducida e incluso paliada la adversidad física, como de hecho sucede a la mayoría de la población de los países industrialmente desarrollados, la felicidad resultaría mucho más fácil de alcanzar, al menos en comparación con quienes viven en condiciones mucho más severas. Por el contrario, los extraordinarios avances de la ciencia y la tecnología parecen haber servido para alcanzar poco más que una mejora meramente numérica. En muchos casos, el progreso apenas se ha traducido en nada más que en un número mayor de casas opulentas y de coches de lujo que circulan entre ellas. Desde luego que se ha producido una reducción de ciertos tipos de sufrimiento, sobre todo de determinadas enfermedades; sin embargo, me parece que esa reducción del sufrimiento no ha sido global.

Al decir eso me acuerdo muy bien de uno de mis primeros viajes a Occidente. Fui invitado por una familia muy acaudalada que residía en una casa muy grande y muy bien dotada de toda suerte de comodidades. Todas las personas se mostraron muy

educadas e incluso encantadoras. Había criados que se ocupaban de satisfacer todas las necesidades de cada uno, y así empecé a pensar que por fin había encontrado una prueba indudable de que la riqueza podía ser fuente de la felicidad. Mis anfitriones tenían un aire innegable de confianza y de relajación, pero cuando tuve ocasión de ver en el cuarto de baño un cajón entreabierto que estaba repleto de tranquilizantes y de somníferos, a la fuerza tuve que recordar que muchas veces hay un abismo inmenso entre las apariencias externas y la realidad interior.

Esta paradoja en función de la cual el sufrimiento interior —aunque podríamos decir también psicológico y emocional— se encuentra tan a menudo en medio de la riqueza material es algo recurrente en buena parte de Occidente. En realidad, es un fenómeno tan frecuente que incluso podríamos preguntarnos si no existe en la cultura occidental algo que predispone a la gente a padecer esa clase de sufrimiento. Yo lo dudo. Son muchos los factores implicados, y está claro que el desarrollo material desempeña un papel de muchísimo peso, pero también podemos mencionar la urbanización cada vez mayor de la sociedad moderna, las altas concentraciones de personas que viven en una proximidad muy grande. En este contexto, vale la pena considerar que en lugar de la dependencia mutua que podríamos tener los unos de los otros a la hora de buscar apoyo o consuelo, hoy en día tendemos a confiar en las máquinas y en determinados servicios. Así como antiguamente los granjeros llamaban a sus familiares para que les ayudasen en la cosecha, hoy les basta con telefonear a un contratista de braceros. La vida moderna está organizada de tal manera que exija la mínima dependencia directa de los demás. Parece que es casi universal la ambición de que cada uno tenga su propia casa, su propio coche, su propio ordenador, etc., a fin de que seamos tan independientes como podamos. Eso es algo natural y comprensible. Asimismo, podemos señalar la creciente autonomía de que gozan las personas a resultas de los avances de la ciencia y la tecnología. De hecho, hoy en día es posible ser mucho más independiente de los demás que en cualquier otra época de la historia. Sin embargo, con todos estos desarrollos ha surgido la sensación de que el futuro de cada uno no depende de su vecino, sino de su trabajo o, a lo sumo, de su jefe. Y eso a su vez nos lleva a suponer que, como los demás no tienen ninguna trascendencia en mi felicidad, su felicidad no tiene ninguna importancia para mí.

A mi juicio, hemos creado una sociedad en la que las personas cada vez tienen mayores dificultades para darse mutuas muestras de afecto. En lugar de una sensación de comunidad, que es uno de los rasgos más tranquilizadores de las sociedades menos

desarrolladas, por lo general rurales, encontramos un altísimo grado de soledad y de alienación. A pesar de que millones de personas viven en muy estrecha proximidad, parece que muchísimas de ellas, y en especial las de mayor edad, no tienen a nadie con quien hablar. La moderna sociedad industrial a menudo me asombra, pues parece una especie de inmensa máquina autopropulsada. En vez de tener a seres humanos al frente de esa máquina, cada individuo no pasa de ser sino un minúsculo e insignificante elemento, una pieza más de la máquina, sin otra opción que la de moverse cuando se mueve la máquina.

Todo eso se agrava más si cabe con la retórica contemporánea del crecimiento y del desarrollo económico, que refuerza de manera muy considerable la tendencia a la competitividad y a la envidia que tienen las personas. Y con ello se llega a la necesidad de mantener las apariencias, que es en sí misma una notable fuente de problemas, tensión e infelicidad. No obstante, el sufrimiento psicológico y emocional que tanto prevalece en Occidente, probablemente no refleja tanto un defecto de índole cultural como una tendencia inherente a la totalidad del género humano. Yo desde luego me he fijado en que existen formas de sufrimiento similares fuera de Occidente. En algunas regiones del sureste asiático es fácil observar que, según aumenta la prosperidad, el tradicional sistema de creencias comienza a perder la influencia que tenía antes sobre las personas. A resultas de ello, existe una amplia manifestación de inquietud, bastante parecida a la que ya es habitual en Occidente. Eso nos lleva a pensar que ese potencial existe en todos nosotros, y que tal como una enfermedad física es reflejo del entorno en que se produce, lo mismo sucede con el sufrimiento psicológico y emocional: brota en el contexto de una serie de circunstancias particulares. Así pues, en los países del hemisferio sur, del mundo subdesarrollado o, si se quiere, del «Tercer Mundo», hallamos enfermedades y males circunscritos a esa parte del mundo, como son los debidos a la falta de higiene y de medidas sanitarias. Por el contrario, en las sociedades urbanas e industriales hallamos una serie de enfermedades que se manifiestan de un modo que resulta coherente con ese mismo entorno. Y así, en vez de encontrar enfermedades transmitidas por el agua, encontramos enfermedades relacionadas con el estrés. Todo eso implica que hay razones de peso para suponer que existe un vínculo entre el énfasis desproporcionado que ponemos en el progreso externo y la infelicidad, la ansiedad y la falta de contento que se da en la sociedad moderna.

Tal vez pueda parecer una afirmación muy pesimista, pero, a menos que

reconozcamos el carácter de nuestros problemas y el grado que alcanzan, no seremos capaces ni siquiera de empezar a solucionarlos.

Está claro que una de las mayores razones de que la sociedad moderna esté tan entregada al progreso material es el propio éxito que han alcanzado la ciencia y la tecnología. La maravilla de estas formas de la actividad humana es que brindan una inmediata satisfacción. Nada tienen que ver con la oración, cuyos resultados son en su mayor parte invisibles, en caso de que la oración realmente funcione como se espera. Y esos resultados que la ciencia y la tecnología tienen nos impresionan, sin duda. ¿Podría haber una tendencia más normal? Por desgracia, esta entrega al progreso material nos lleva a suponer que las claves de la felicidad son el bienestar material y, por otra parte, el poder que nos confiere el conocimiento. Y si bien para cualquiera que lo piense con un poco de madurez es evidente que el bienestar material no puede aportarnos por sí mismo la felicidad, tal vez no lo sea tanto que el conocimiento tampoco puede dárnosla. Lo cierto es que el conocimiento por sí solo no puede aportarnos la felicidad que brota del desarrollo interior, que no depende de factores externos. En efecto: aunque nuestro detallado y muy específico conocimiento de los fenómenos externos sea un triunfo de enormes proporciones, la urgencia de reducir el espectro y de especializarnos cuando buscamos el conocimiento, lejos de aportarnos la felicidad, puede incluso resultar peligrosa; puede llevarnos a perder el contacto con la realidad más amplia de la experiencia humana y, en particular, con nuestra dependencia de los demás.

También es preciso que reconozcamos qué es lo que sucede cuando nos fiamos en exceso de los logros externos de la ciencia. Por ejemplo, a medida que declina la influencia de la religión, crece la confusión en torno a cuál es el modo más indicado de comportarnos en la vida. En el pasado, la religión y la ética iban estrechamente entrelazadas. Hoy en día, convencidas de que la ciencia ha «desacreditado» a la religión, muchas personas dan un paso más y suponen que, como parece no haber ninguna prueba decisiva de que exista una autoridad espiritual, la moral misma debe de ser una mera cuestión de preferencia individual. Y así como en el pasado los científicos y los filósofos tenían una acuciante necesidad de hallar fundamentos sólidos sobre los cuales aspiraban a establecer leyes inmutables y verdades absolutas, esta clase de investigación se considera fútil hoy en día. A resultas de ello, asistimos a una completa inversión que nos lleva al extremo opuesto, allá donde en definitiva ya no existe nada y donde la realidad misma se pone en tela de juicio. Esto sólo podría conducirnos al caos.

Al decir todo esto, no pretendo ni mucho menos criticar la tarea de los científicos. Es mucho lo que he aprendido gracias a mis encuentros con ellos, y creo que no existe el menor obstáculo a la hora de entablar un diálogo con ellos, aun cuando su punto de vista sea radicalmente materialista. En efecto, desde que alcanzo a recordar me he sentido fascinado por los descubrimientos de la ciencia. De joven, hubo una temporada en la que me interesó más aprender la mecánica de funcionamiento de un viejo proyector de películas que había encontrado en los almacenes de la residencia de verano del Dalai Lama, que concentrarme en mis estudios religiosos y académicos. Lo que me preocupa es que resulta muy fácil que pasemos por alto las limitaciones de la ciencia. Al reemplazar a la religión en cuanto fuente última del conocimiento, al menos en el sentir popular, la ciencia comienza a dar la impresión de ser un poco como una nueva religión. Con eso se produce un peligro similar por parte de algunos de sus partidarios, esto es, el riesgo de caer en una fe ciega en sus principios y, en consonancia, la intolerancia hacia cualquier planteamiento alternativo. No es en modo alguno sorprendente que haya tenido lugar esta suplantación de la religión, sobre todo si se tienen en cuenta los extraordinarios logros de la ciencia. ¿Habría alguien a quien no le impresione que el hombre haya conseguido hollar la luna? Sin embargo, sigue en pie el hecho de que si, por ejemplo, fuésemos a entrevistarnos con un físico nuclear, le dijéramos que nos encontramos ante un dilema moral y le pidiéramos consejo sobre lo que debemos hacer, ese científico solamente podría menear la cabeza y decirnos que busquemos en otra parte la solución al problema. En términos generales, el científico no está en una posición mejor que un abogado a este respecto. Y es que si bien tanto la ciencia como la ley pueden ayudarnos a predecir las consecuencias más probables de nuestros actos, ni la una ni la otra pueden indicarnos cómo actuar en un sentido moral. Por si fuera poco, es preciso que reconozcamos los límites mismos de la indagación científica. Por ejemplo, aun cuando hemos tenido constancia de la conciencia humana desde hace milenios, y aunque haya sido tema de investigaciones constantes a lo largo de la historia, a pesar de sus mejores esfuerzos, los científicos siguen sin entender qué es en realidad, por qué existe como existe, cómo funciona, cuál es su naturaleza esencial. Tampoco puede decirnos la ciencia cuál es la causa sustancial de la conciencia ni cuáles son sus efectos. Por supuesto, la conciencia pertenece a la categoría de los fenómenos carentes de forma, de sustancia, de color; no es susceptible de ser investigada por medios externos, pero eso no significa que no exista. Tan solo supone que los científicos no han conseguido dar con sus claves.

Por consiguiente, ¿deberíamos renunciar a las indagaciones de los científicos so pretexto de que nos han fallado? Desde luego que no. Tampoco pretendo dar a entender que el objetivo de la prosperidad para todos carezca de validez. Por nuestra propia naturaleza, la experiencia física y corporal desempeña un papel dominante en nuestra vida. Los logros de la ciencia y la tecnología reflejan claramente nuestro deseo de alcanzar una existencia mejor y un mayor bienestar, y está muy bien que así sea. ¿Podría alguien dejar de aplaudir muchos de los avances de la medicina moderna?

Al mismo tiempo, creo que es genuinamente cierto que los integrantes de ciertas comunidades tradicionales y rurales disfrutan de una armonía y una tranquilidad mucho mayores que las personas asentadas en nuestras ciudades modernas. Por ejemplo, en la región de Spiti, al norte de la India, sigue siendo costumbre no cerrar la puerta con llave cuando uno sale de casa. Se da por sentado que un visitante que llegue cuando no hay nadie en casa entrará y se servirá algo de comer mientras espera a que regrese la familia. Lo mismo sucedía en el Tíbet no hace demasiado tiempo. No quiero decir con esto que no exista la delincuencia en tales lugares. Por ejemplo, en el Tíbet anterior a la ocupación, tales cosas sucedían de vez en cuando, pero cuando sucedían lo normal era que las personas enarcaran las cejas sorprendidas por el suceso, que era raro y muy poco frecuente. Por el contrario, si en algunas ciudades modernas pasa un solo día sin que se cometa un asesinato, se trata de un acontecimiento digno de mención. Con la urbanización masiva ha llegado la falta de armonía.

No obstante, hemos de tener cuidado y no idealizar esas antiguas formas de vida. El elevado nivel de cooperación que se da en las comunidades rurales y menos desarrolladas puede basarse más en la mera necesidad que en la genuina buena voluntad. Las personas reconocen que esa cooperación es una alternativa frente a la adversidad. Y el contento que percibimos en ellas tal vez sea debido sobre todo a la ignorancia. Quizá esas personas no sepan que se puede vivir de otra manera que ni siquiera alcanzan a imaginar. Si pudieran hacerlo, muy probablemente intentarían con todas sus fuerzas desarrollar ese otro modo de vida. El reto ante el cual nos encontramos es, por consiguiente, el de encontrar un medio para disfrutar de la armonía y la tranquilidad como lo hacen las comunidades más tradicionales, al tiempo que nos beneficiamos plenamente del desarrollo material que encontramos en buena parte del mundo en este nuevo milenio. Decir lo contrario es dar por sentado que esas comunidades ni siquiera deberían tratar de mejorar su calidad de vida. Con

todo, estoy muy seguro de que, por ejemplo, la mayoría de los nómadas del Tíbet se alegrarían mucho si dispusieran de ropas térmicas para pasar el invierno, de un combustible que no humease para cocinar, de los beneficios de la medicina moderna y de un televisor portátil en sus tiendas de campaña. Yo desde luego no deseo negarles ninguna de esas mejoras.

La sociedad moderna, con todos sus beneficios y sus defectos, ha aparecido dentro de un contexto compuesto por innumerables causas y condiciones. Suponer que solo con abandonar el progreso material podríamos superar todos nuestros problemas sería pecar de estrechez de miras; sería, más bien, ignorar las causas que subyacen a nuestros problemas. Asimismo, todavía tiene el mundo moderno muchas cosas que inspiran optimismo.

Hay infinidad de personas en los países más desarrollados que tienen actitudes solidarias hacia los demás. Más cerca de los míos, pienso en la inmensa amabilidad que han mostrado hacia nosotros, los refugiados tibetanos, muchas personas cuyos recursos materiales son harto limitados. Por ejemplo, nuestros niños se han beneficiado una enormidad de la contribución y el desprendimiento de sus maestros indios, muchos de los cuales se han visto obligados a vivir en condiciones muy difíciles, lejos de sus hogares. A una escala más amplia, también podríamos considerar el aprecio cada vez mayor de que gozan los derechos humanos en todo el mundo. En mi opinión, eso supone un desarrollo sumamente positivo. El modo en que la comunidad internacional responde de manera generalizada ante los desastres naturales con ayuda inmediata es también un rasgo maravilloso del mundo moderno. También es motivo de esperanza el reconocimiento cada vez mayor y más extendido de que no podemos seguir maltratando nuestro medio ambiente sin tener que afrontar muy graves consecuencias. Por si fuera poco, creo que gracias, en gran medida, a las comunicaciones modernas, las personas del mundo entero seguramente están más dispuestas que nunca a aceptar la diversidad. Y la alfabetización y la educación en el mundo entero son en general mucho mayores que antes. Todos estos desarrollos positivos los considero indicadores de lo que podemos hacer los seres humanos.

Recientemente, tuve la oportunidad de entrevistarme con la reina madre de Inglaterra. A lo largo de toda mi vida ha sido una figura muy familiar, de modo que conocerla me supuso un gran placer. Sin embargo, lo que más ánimos me dio fue escuchar su opinión, en calidad de mujer que nació con el siglo XX, sobre el hecho de que las personas son hoy en día mucho más conscientes que cuando ella era joven. En aquellos tiempos, me dijo, a las personas les interesaba sobre todo su propio país,

mientras que hoy en día es muy superior la preocupación por los habitantes de otros países. Cuando le pregunté si veía el futuro con optimismo me contestó afirmativamente y sin titubear.

Por descontado, es cierto que podemos señalar una notable abundancia de tendencias gravemente negativas dentro de la sociedad moderna. No hay razón alguna para dudar de la escalada de los asesinatos, la violencia y las violaciones que se suceden año tras año. Además, continuamente tenemos noticia de que hay relaciones de abuso y de explotación tanto en el hogar como en la comunidad social; sabemos que va en aumento el número de jóvenes adictos a las drogas y al alcohol; sabemos en qué medida afecta a los niños la altísima proporción de matrimonios que terminan en divorcio. Ni siquiera nuestra reducida comunidad de refugiados ha escapado a la repercusión de algunas de estas tendencias. Así como en la sociedad tibetana prácticamente no se tenía noticia del suicidio, últimamente se han producido uno o dos trágicos incidentes de este tipo dentro de nuestra comunidad de exiliados. Del mismo modo, así como la drogadicción no existía entre los jóvenes del Tíbet hace tan solo una generación, ahora hemos visto la aparición de algunos casos aislados, aunque también es justo decir que se han producido en aquellos lugares donde los jóvenes se encuentran más expuestos al estilo de vida de la ciudad moderna.

Con todo, al contrario que los sufrimientos producidos por la enfermedad, la vejez y la muerte, ninguno de estos problemas es insuperable por su propia naturaleza. Tampoco son debidos a una falta de conocimientos. Cuando nos paramos a pensarlo despacio, entendemos que todos ellos son problemas de tipo ético. Todos y cada uno de ellos reflejan nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo, lo apropiado y lo inapropiado. Más allá, podemos apuntar a algo todavía más fundamental: a un descuido notorio de lo que yo denomino «nuestra dimensión interior».

¿A qué me refiero al decir esto? Según entiendo, nuestro excesivo énfasis en las ganancias materiales refleja la suposición subyacente de que lo que se puede comprar también puede, por sí solo, aportarnos toda la satisfacción que necesitamos. Sin embargo, por su propia naturaleza, la satisfacción que puede aportarnos la ganancia material quedará limitada al estricto nivel de los sentidos. Si fuera cierto que los seres humanos no somos diferentes de los animales, no habría ningún problema. Sin embargo, habida cuenta de la complejidad propia de nuestra especie —en particular, el hecho de que tengamos pensamientos y emociones, así como facultades imaginativas y críticas—, es obvio que nuestras necesidades trascienden lo

meramente sensual. La prevalencia de la ansiedad, el estrés, la confusión, la incertidumbre y la depresión entre personas que tienen resueltas sus necesidades básicas es un claro indicio de lo que trato de señalar. Nuestros problemas —tanto los que experimentamos externamente, como las guerras, el crimen o la violencia, como los que experimentamos internamente, esto es, nuestros sufrimientos emocionales y psicológicos— no podrán resolverse hasta que abordemos ese descuido subyacente. Por eso han fracasado los grandes movimientos de los últimos cien o puede que más años —la democracia, el liberalismo, el socialismo—, a la hora de propiciar los beneficios universales que en principio debían aportar, a pesar de sus muchas ideas maravillosas. No cabe duda de que es necesaria una revolución, pero no será una revolución política, económica, ni siquiera técnica. Hemos acumulado experiencias suficientes a propósito de este tipo de revoluciones durante el pasado siglo y ya sabemos que un enfoque puramente externo no conduce a nada. Lo que yo propongo es una revolución espiritual.

2

Ni magia, ni misterio

Cuando abogo por una revolución espiritual, ¿no será que a fin de cuentas defiendo una solución religiosa a nuestros problemas? No, ni mucho menos. Al ser una persona que ya ronda los setenta años en el momento en que escribo estas páginas, he acumulado experiencia suficiente para tener la absoluta confianza de que las enseñanzas del Buda son relevantes y son útiles para la humanidad. Si una persona las pone en práctica, es muy cierto que no solo esa persona, sino también otras se beneficiarán de su práctica. Los encuentros que he tenido con personas muy diferentes en el mundo entero me han ayudado, sin embargo, a darme cuenta de que existen otros credos religiosos y otras culturas no menos válidos que los míos a la hora de capacitar a los individuos para que lleven una vida constructiva y satisfactoria. Es más, he llegado a la conclusión de que tanto si una persona es o no es creyente en el terreno de la religión, eso es algo que no tiene demasiada importancia. Mucho más importante es que se trate de un buen ser humano.

Digo eso reconociendo que, aun cuando una gran mayoría de los seis mil millones de seres humanos que habitan la Tierra seguramente podrá reafirmar su lealtad a una fe o a otra, a una tradición religiosa u otra, la influencia que tiene la religión en la vida de las personas es generalmente algo marginal, sobre todo en el mundo desarrollado. Es muy dudoso que ni siquiera mil millones de personas sean lo que yo llamaría practicantes religiosos devotos, es decir, personas que en su vida cotidiana tratan de seguir fielmente los principios y los preceptos de su fe. Según este criterio, todos los demás son no practicantes. Los que sí son practicantes devotos siguen por su parte una gran variedad de caminos religiosos. A raíz de esta realidad se percibe claramente que, habida cuenta de nuestra diversidad, no hay una sola religión que pueda satisfacer a la humanidad entera, y también podemos llegar a la conclusión de que los seres humanos pueden vivir francamente bien sin recurrir a la fe religiosa.

Teniendo en cuenta que estas son afirmaciones vertidas por una figura religiosa, tal

vez resulten un tanto insólitas. Sin embargo, antes que Dalai Lama soy un tibetano; antes que tibetano, soy un ser humano. Por eso, en calidad de Dalai Lama tengo una responsabilidad especial con los tibetanos, y en mi calidad de monje tengo una responsabilidad especial con la ampliación de la armonía entre las religiones, pero en cuanto ser humano tengo una responsabilidad mucho mayor para con la totalidad de la familia humana, tal como todos la tenemos. Y como la mayoría del género humano no practica la religión, me importa mucho tratar de encontrar una manera de estar al servicio de la humanidad entera sin tener que apelar a la fe religiosa.

En realidad, creo que si consideramos las grandes religiones del mundo desde la perspectiva más amplia posible, descubriremos que todas ellas —el budismo, el cristianismo, el hinduismo, el islamismo, el judaísmo, la religión sij, el zoroastrianismo y tantas otras— aspiran a contribuir a que el ser humano alcance una felicidad duradera. En mi opinión, todas y cada una de ellas son muy capaces de conseguirlo. En circunstancias tales como las que vivimos, esta gran variedad de religiones, todas y cada una de las cuales promueven a fin de cuentas los mismos valores esenciales, es a un tiempo útil y valiosa.

No siempre he tenido esta sensación. Cuando era más joven y vivía en el Tíbet, en lo más profundo de mi corazón creía que el budismo era el mejor de los caminos posibles. Sería maravilloso, me decía yo, que todo el mundo se convirtiese al budismo. Pero eso era debido a mi ignorancia. Nosotros los tibetanos teníamos conocimiento, por supuesto, de la existencia de otras religiones. Sin embargo, lo poco que sabíamos de ellas era procedente de las traducciones tibetanas de algunas fuentes budistas, fuentes secundarias. Como es natural, se centraban en aquellos aspectos de las demás religiones que más se prestaban al debate desde la perspectiva budista, y no porque los autores budistas desearan caricaturizar a sus adversarios; antes bien, eran reflejo de que no necesitaban abordar aquellos aspectos con los que no tenían nada que argumentar, ya que en la India, en donde escribían estos autores, las obras que habían de comentar estaban disponibles en su totalidad. Por desgracia, no era ese el mismo caso del Tíbet. Allí no disponíamos de traducciones de esas otras escrituras.

A medida que fui creciendo, tuve la posibilidad gradual de aprender más acerca de las otras religiones del mundo. Sobre todo después de haber emprendido el camino del exilio conocí a personas que tras haber dedicado todas sus vidas a distintos credos religiosos, unos a través de la oración y la meditación, otros poniéndose activamente al servicio de los demás, habían adquirido una profunda experiencia de su tradición particular. Esa clase de intercambios personales me ayudaron a reconocer el

extraordinario valor que tiene cada uno de los grandes credos religiosos y me llevaron a sentir un profundo respeto por todos ellos. Para mí, el budismo sigue siendo el camino máspreciado, por ser el que mejor se corresponde con mi personalidad, aunque esto no quiere decir que sea la mejor religión para todo el mundo, tal como tampoco creo que sea necesario que todas las personas sean creyentes y practicantes de una u otra religión.

Es evidente que, como tibetano y como monje, me he educado de acuerdo con los principios, preceptos y prácticas del budismo. Por consiguiente, no puedo negar que todo mi pensamiento está conformado por mi comprensión de lo que significa ser un seguidor del Buda. De todos modos, la preocupación que me guía al escribir este libro es la de tratar de llegar más allá de los límites formales de mi fe. Aspiro a mostrar que existen sin duda algunos principios éticos universales que pueden ayudarnos a todos a alcanzar la felicidad a la que aspiramos. Algunas personas podrán pensar que de este modo solo trato de propagar el budismo de manera encubierta. Si bien me resultaría difícil refutar de manera concluyente esa objeción, debo decir que no es el caso.

En realidad, creo que existe una distinción importante entre religión y espiritualidad. La religión está relacionada con la fe, con las aspiraciones de salvación de un credo religioso u otro, un aspecto de los cuales es, sin duda, la aceptación de alguna forma de realidad metafísica o sobrenatural, incluida tal vez la idea de un cielo o un *nirvana*. En relación con todo eso se encuentran las enseñanzas religiosas o el dogma, el ritual, la oración, etcétera. La espiritualidad, en cambio, me parece algo relacionado con las cualidades del espíritu humano, como son el amor y la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón, la contención, el sentido de la responsabilidad, el sentido de la armonía, etcétera, que aportan la felicidad tanto a uno mismo como a los demás. Así como el ritual y la oración, junto con las cuestiones del *nirvana* y la salvación, están directamente relacionadas con la fe religiosa, estas cualidades internas no tienen por qué estarlo. Por lo tanto, no existe razón alguna por la cual no deba el individuo desarrollarlas, incluso hasta su grado máximo, sin recurrir a ningún sistema de creencias religiosas o metafísicas. Por eso digo algunas veces que la religión es algo sin lo cual nos podríamos pasar. En cambio, de ninguna manera podemos prescindir de esas cualidades espirituales básicas.

Quienes practican una religión sin duda tienen razón cuando afirman que esas cualidades o virtudes son el fruto de un empeño genuinamente religioso, y que la religión por tanto tiene muchísimo que ver con su desarrollo y con lo que podríamos

llamar «la práctica espiritual». De todos modos, más vale que seamos claros sobre este punto. La fe religiosa exige la práctica espiritual. Sin embargo, diríase que hay una gran confusión, tanto entre los creyentes y los practicantes de las religiones como entre quienes no lo son, en lo tocante a qué es efectivamente la práctica espiritual. Las características unificadoras de esas cualidades que he denominado «espirituales» son en gran medida una clara preocupación por los demás y su bienestar. En tibetano, hablamos del *shen pen kyi*, que significa «el pensamiento de ser de ayuda para los demás». Y cuando pensamos en los demás, vemos que cada una de las cualidades de las que hemos tomado nota se define mediante una preocupación implícita por los demás y su bienestar. Por si fuera poco, la persona compasiva, amorosa, paciente, tolerante, dispuesta al perdón, etcétera, hasta cierto punto reconoce la repercusión potencial que sus actos pueden tener sobre los demás, y ordena su comportamiento en consonancia. Por eso, la práctica espiritual, de acuerdo con esta descripción, entraña, por una parte, el que actuemos movidos por la preocupación por los demás y su bienestar; por la otra, conlleva que nos predispongamos a obrar precisamente de ese modo. Hablar de la práctica espiritual en términos que no sean estos es algo que carece totalmente de sentido.

Cuando invoco una revolución espiritual no pretendo hacer un llamamiento a una revolución religiosa. Tampoco quiero hacer referencia a una manera de vivir que de algún modo sea propia del más allá, y menos aún a algo mágico o misterioso. Más bien se trata de una invocación o un llamamiento a una radical reorientación que nos aleje de nuestras habituales preocupaciones por el propio yo. Se trata de un llamamiento para centrarnos más en la amplia comunidad de seres con los que mantenemos una estrecha relación, y en un comportamiento que reconozca los intereses de los demás junto con los nuestros.

El lector podría objetar, llegados a este punto, que así como la transformación del carácter que implica semejante reorientación es sin duda algo muy deseable, y así como sin duda es bueno que las personas desarrollen la compasión y el amor, una auténtica revolución espiritual es algo difícilmente adecuado para la resolución de la variedad y la magnitud de los problemas que hemos de afrontar en el mundo moderno. Por si fuera poco, podría sostener que los problemas que surgen, por ejemplo, de la violencia en el hogar, la drogadicción y el alcoholismo, las rupturas familiares, etcétera, se entienden mejor y se abordan con más eficacia en sus propios términos. No obstante, teniendo en cuenta que cada uno de ellos podría resolverse si las personas optasen más por el amor y la compasión mutua —por improbable que

pueda parecer—, también es cierto que pueden caracterizarse como problemas espirituales, susceptibles por tanto de una solución espiritual. No pretendo decir con eso que lo que necesitamos sea cultivar los valores espirituales para que estos problemas desaparezcan de manera automática. Por el contrario, cada uno de ellos requiere una solución específica. Sin embargo, enseguida nos daremos cuenta de que si esta dimensión espiritual se descuida, no tendremos la menor esperanza de alcanzar una solución duradera.

¿Por qué? Las malas noticias son un hecho inevitable en esta vida. Cada vez que leemos un periódico, cada vez que encendemos la radio o la televisión, hemos de afrontar malas noticias. No pasa un solo día sin que en algún lugar del mundo suceda algo que unánimemente se considera un infortunio. Da lo mismo de dónde seamos o cuál sea nuestra filosofía de la vida: en mayor o menor medida lamentaremos tener conocimiento del sufrimiento ajeno.

Estos acontecimientos se pueden dividir en dos grandes categorías: los que tienen sobre todo causas naturales —terremotos, sequías, inundaciones, etc.— y los que son de origen artificial. Las guerras, los crímenes, toda clase de violencias, la corrupción, la pobreza, el engaño, el fraude y las injusticias políticas, económicas y sociales son consecuencias de un comportamiento humano negativo. ¿Quién es responsable de ese comportamiento? Nosotros: desde la realeza, los presidentes y primeros ministros, los políticos y los administrativos, pasando por los científicos, los médicos, los abogados, los profesores de universidad y los estudiantes, los sacerdotes, las monjas y los monjes como yo mismo, hasta los industriales y empresarios, los artistas, los tenderos, los técnicos, los obreros de una cadena de montaje, los artesanos y los que no tienen trabajo, no existe una sola clase, un solo sector de la sociedad, que no contribuya de un modo u otro a nuestra ración diaria de noticias desdichadas.

Por fortuna, a diferencia de lo que ocurre con los desastres naturales, contra los que poco o nada podemos hacer, estos problemas humanos son superables, ya que son en esencia problemas de carácter ético. El hecho de que sean tantas las personas que trabajan para superarlos, personas también provenientes de todos los sectores y niveles de la sociedad, ya es un reflejo de esta intuición: unos se unen a determinados partidos políticos para luchar por la justicia; otros se unen a organizaciones humanitarias para combatir la pobreza; otros cuidan de las víctimas y los perjudicados, tanto de modo profesional como voluntario. En efecto, de acuerdo con nuestra manera de comprender las cosas y con nuestro carácter, todos intentamos que el mundo, o al menos el pedazo que nos corresponde, sea un lugar mejor para vivir.

Por desgracia, enseguida vemos que, al margen de lo sofisticados que sean nuestros sistemas legales, al margen de lo bien que funcione la administración, al margen de nuestros muy avanzados métodos de control externo, todo ello no basta por sí solo para erradicar la penuria y los delitos. Observemos que, hoy en día, las fuerzas policiales tienen a su disposición una tecnología que difícilmente habría sido imaginable hace tan solo cincuenta años. Disponen de métodos de vigilancia que les permiten ver lo que antes estaba oculto; disponen de la prueba del ADN, de los laboratorios forenses, de los perros adiestrados y, por supuesto, de un personal altamente cualificado. No obstante, los métodos delictivos también han avanzado lo suyo, de modo que no estamos mucho mejor que entonces. Allí donde brilla por su ausencia la contención ética no puede haber esperanza de superar problemas tales como el aumento de la criminalidad. De hecho, sin nuestra disciplina interior, descubrimos que los propios medios que empleamos para resolverlos se convierten en una fuente de dificultades. La cada vez mayor sofisticación de los métodos policiales y criminales pasa a ser un círculo vicioso cuyas partes se refuerzan mutuamente.

¿Qué relación existe, así pues, entre la espiritualidad y la práctica ética? Como el amor y la compasión y otras cualidades similares por definición presuponen un determinado nivel de preocupación por los demás y su bienestar, también presuponen la contención ética. Es imposible que amemos y que seamos compasivos si al mismo tiempo no sabemos dominar nuestros impulsos y deseos más perjudiciales.

En cuanto a los fundamentos de la práctica ética en sí, el lector podrá suponer que aquí por fin sí defiende un enfoque religioso del asunto. Desde luego, todas las grandes tradiciones religiosas tienen un sistema ético propio y bien desarrollado. No obstante, la dificultad de aunar nuestra idea del bien y el mal a la religión consiste en que entonces debemos hacernos una pregunta muy clara: ¿qué religión? ¿Cuál es la que articula el sistema más completo, más accesible y más aceptable? Y los argumentos en favor de unas u otras serían inagotables. Por si fuera poco, así llegaríamos a ignorar que muchos de los que rechazan la religión lo hacen basándose en convicciones muy sinceras, y no solo porque no les interesen las cuestiones más profundas de la existencia humana. No podemos suponer que tales personas carezcan de un elemental sentido del bien y el mal, de lo que es o no es moralmente apropiado, solo porque algunas personas contrarias a la religión sean inmorales. Además, nuestras creencias religiosas no son una garantía de integridad moral. Basta con repasar la historia de nuestra especie: entre los principales causantes de grandes problemas, entre quienes más recurrieron a la violencia, la brutalidad, la destrucción

de otros seres humanos, se cuentan muchos que han profesado una fe religiosa, a menudo a voz en cuello. La religión puede ayudarnos a establecer unos principios éticos elementales, pero también podemos hablar de ética y de moralidad sin tener que recurrir a la religión.

Podría objetarse también que si no aceptamos la religión como fuente de la ética, debemos reconocer que la interpretación de lo bueno y lo correcto, de lo malo y lo erróneo, de lo que es o no es moralmente apropiado, de lo que constituye un acto positivo o un acto negativo, ha de variar en función de las circunstancias e incluso de una persona a otra. Aquí quiero decir que nadie debería suponer que sea posible idear un conjunto de reglas o de leyes que nos proporcionen la respuesta a todos los dilemas éticos, incluso aunque aceptásemos la religión como base de la moralidad. Un enfoque tan formulista jamás podría aspirar a captar la riqueza y la diversidad de la experiencia humana; en cambio, sí daría pie a sostener que solamente somos responsables ante la letra de esas leyes, y no de nuestros actos.

No pretendo decir con esto que sea inútil esforzarse por confeccionar principios que puedan interpretarse como algo moralmente vinculante. Muy al contrario, si aspiramos a resolver nuestros problemas, es esencial que hallemos una manera de hacerlo. Hemos de ser capaces de discernir, por ejemplo, entre el terrorismo como medio para conseguir la reforma política y los principios de la resistencia pasiva que defendía Gandhi. Hemos de ser capaces de mostrar que la violencia contra los demás es algo siempre erróneo. Y sin embargo hemos de hallar una manera de hacerlo que evite los extremos del absolutismo recalcitrante por un lado y, por otro, del relativismo trivial.

Según mi punto de vista, que no descansa únicamente sobre la fe religiosa, y ni siquiera sobre una idea original, sino más bien sobre el sentido común, establecer principios éticos vinculantes es posible siempre y cuando tomemos como punto de partida la observación de que todos deseamos la felicidad y aspiramos a evitar el sufrimiento. Si no tenemos en consideración los sentimientos de los demás, el sufrimiento de los demás, tampoco tendremos un medio de discriminar entre lo correcto y lo erróneo. Por este motivo, y también porque, como veremos más adelante, la noción de verdad absoluta es difícil de mantener fuera del contexto de la religión, la conducta ética no es algo con lo que nos comprometamos porque sea correcto en sí mismo. Además, si es cierto que el deseo de ser felices y de evitar el sufrimiento es una disposición natural que todos compartimos, de ello se deduce que todos los individuos tienen derecho a tratar de alcanzar esa meta. En consonancia,

infero que una de las cosas que determinan si un acto es ético o no es la repercusión que tenga dicho acto sobre la experiencia de los demás y sobre sus expectativas de alcanzar la felicidad. Un acto que perjudica o que violenta esa experiencia y esas expectativas es al menos en potencia un acto contrario a la ética.

Digo «al menos en potencia» porque, si bien las consecuencias de nuestros actos son sin duda importantes, existen otros factores que debemos considerar, incluyendo tanto la intención como la naturaleza del acto en sí. A todos se nos ocurren cosas que hemos hecho y que han alterado o molestado a los demás, aun cuando en absoluto fuera esa nuestra intención inicial. Del mismo modo, tampoco es difícil pensar en actos que, si bien pueden parecer un tanto forzados e incluso agresivos, tendentes a causar dolor, pueden sin embargo contribuir a la felicidad de los demás a largo plazo. La disciplina que se impone a los niños a menudo entra dentro de esta categoría. Por otra parte, el hecho de que nuestros actos parezcan amables no significa que automáticamente sean positivos o éticos, sobre todo si nuestras intenciones son más bien egoístas. Por el contrario, si nuestra intención consiste por ejemplo en engañar, fingir amabilidad es un acto sumamente desafortunado. Aun cuando no entrañe la fuerza, semejante acto es violento, y lo es no solo en la medida en que, a la sazón, sea perjudicial para los demás, sino también porque perjudica la confianza de esa persona y su esperanza de ser tratada de acuerdo con la verdad.

Asimismo, no es difícil imaginar un caso en el que un individuo pueda suponer que sus actos son bienintencionados y están dirigidos a lograr el bien para los demás, aunque en realidad son totalmente inmorales. Podríamos pensar, por ejemplo, en un soldado que cumple una orden sumaria y ejecuta a una serie de prisioneros civiles. Convencido de que su causa es justa, este soldado puede suponer que sus actos son tendentes a lograr el bien de la humanidad; sin embargo, de acuerdo con el principio de no violencia que he adelantado, el asesinato es por definición un acto contrario a la ética. Cumplir semejantes órdenes es un ejemplo claro de conducta gravemente negativa. Dicho de otro modo, el contenido de nuestros actos es importante también a la hora de precisar si son éticos o no, ya que determinados actos son negativos por definición.

El factor que tal vez tenga mayor importancia de todos a la hora de determinar la naturaleza ética de un acto no es su contenido ni sus consecuencias. De hecho, como solo en contadas ocasiones los frutos de nuestros actos son atribuibles exclusivamente a nosotros —que el timonel logre conducir el barco a puerto seguro en plena tempestad es algo que no solo depende de sus actos—, las consecuencias son

lógicamente el factor que menos importa. En tibetano, el término que se emplea para designar lo que se considera de mayor trascendencia en la determinación del valor ético de una acción determinada es el *kun long* del individuo. Si se traduce literalmente, el participio *kun* significa «cabalmente» o «desde lo más profundo», mientras que *long* (*wa*) denota la acción de causar que algo se sostenga en pie, que surja, que despierte. Ahora bien, en el sentido en que se emplea aquí, *kun long* indica aquello que, en cierto modo, inspira o impulsa nuestros actos, tanto los que nos proponemos realizar directamente como los que son de alguna manera involuntarios. Por consiguiente, designa el estado global del individuo en lo relativo al corazón y la mente, o al espíritu. Cuando es un estado íntegro, de ello se sigue que nuestros actos serán (éticamente) íntegros.

A partir de esta descripción queda claro que resulta muy difícil traducir sucintamente el término *kun long*. En general, se traduce sencillamente por «motivación», aunque está claro que este concepto no capta del todo el amplio espectro de su significado. La palabra «disposición», aunque se acerca bastante, carece del sentido activo que tiene el vocablo tibetano. Por otra parte, emplear la expresión «estado global del individuo en lo relativo al corazón y la mente, o al espíritu» parece algo innecesariamente prolijo. Tal vez podría abreviarse diciendo «estado anímico», pero de ese modo olvidaríamos el sentido más amplio que tiene el término «mente» o «espíritu» tal como se emplea en tibetano. La palabra que lo designa, *lo*, incluye la idea de conciencia junto con la de sentimiento y emoción. Esto refleja una concepción según la cual las emociones y los pensamientos no pueden deslindarse del todo. Incluso la percepción de una cualidad, como puede ser el color, conlleva una dimensión afectiva. Y no existe una idea de pura sensación desligada de un acontecimiento cognitivo que la propicie. De ello cabe deducir que podemos identificar distintos tipos de emoción: por un lado, los que son primariamente instintivos, como puede ser la repugnancia a la vista de la sangre; por otro, aquellos que cuentan con un componente racional más desarrollado, como sería el miedo a la pobreza. Solicito al lector que tenga todo esto muy cuenta cada vez que hablo de «mente», «espíritu», «motivación», «disposición» o «estado anímico».

Así pues, el estado global del individuo en lo relativo al corazón y la mente, o al espíritu, o bien la motivación en el momento de realizar sus actos, es en términos generales la clave para determinar si ese acto es acorde con la ética. Y esto es bien fácil de entender cuando consideramos cómo resultan afectados nuestros actos cuando nos embargan pensamientos y emociones negativas y poderosas, como son el

odio y la ira. En ese momento, nuestra mente (*lo*) y nuestro corazón están envueltos en un tumulto, y esto no solo nos lleva a perder todo el sentido de la proporción y la perspectiva, sino que también perderemos de vista el impacto más probable de nuestros actos sobre los demás. En efecto, podemos dejarnos llevar al extremo de pasar por alto todo lo relacionado con los demás y, sobre todo, su derecho a la felicidad. En tales circunstancias, nuestros actos —de pensamiento, palabra, obra y omisión, y también por mero deseo— serán casi con toda seguridad perjudiciales para la felicidad de los demás, a pesar incluso de la intención a largo plazo que tengamos hacia ellos, o de que nuestros actos sean conscientes o no. Consideremos una situación en la que nos vemos arrastrados a una discusión con un familiar. El modo en que afrontemos ese ambiente cargado en el que se desarrolla la discusión depende en gran medida de lo que subyace a nuestros actos en ese momento, esto es, de nuestro *kun long*. Cuanto menor sea nuestra calma, más probable es que reaccionemos negativamente, con palabras ásperas, y tanto más seguro será que digamos o hagamos cosas que luego lamentaremos amargamente, aun cuando alberguemos un hondo sentimiento hacia esa persona en concreto.

Si no, imaginemos una situación en la que molestamos a otra persona quizás incluso en menor medida, por ejemplo, si tropezamos con ella al caminar y esa persona nos grita echándonos en cara nuestro descuido. Es muy probable que no hagamos caso si nuestra disposición anímica (*kun long*) es íntegra, si nuestro corazón se halla imbuido de compasión; es muy probable que reaccionemos justo de modo contrario si nos dejamos influir por las emociones negativas. Cuando la fuerza que impulsa nuestras acciones y les da sentido es íntegra, nuestros actos contribuyen automáticamente al bienestar de los demás. Por eso, serán automáticamente acordes con la ética. Además, si ese es nuestro estado habitual, menos probable será que reaccionemos de mala manera cuando se nos provoque. E incluso cuando perdamos los estribos, cualquier estallido de cólera estará libre de malicia y de odio. A mi juicio, el objetivo de la práctica espiritual, y de la práctica ética por tanto, consiste en transformar y perfeccionar el *kun long* del individuo. De ese modo nos convertimos en seres humanos mejores.

Cuanto mayor sea el éxito que tengamos en la transformación de nuestro corazón y nuestro espíritu mediante el cultivo de las cualidades espirituales, mejor podremos afrontar la adversidad y mayores serán las probabilidades de que nuestros actos sean éticamente íntegros. Por eso, si se me permite aportar mi propia experiencia como ejemplo, esta interpretación de la ética significa que al esforzarme de manera

constante por cultivar un estado anímico positivo, o íntegro, trato de prestar a los demás el mayor servicio que me sea posible. Además, asegurándome de que el contenido de mis actos es igualmente positivo, en la medida en que me sea posible, reduzco mucho mis probabilidades de actuar de manera contraria a la ética. No hay manera de precisar qué eficacia tiene esta estrategia, es decir, cuáles serán sus consecuencias en lo que se refiere al bienestar ajeno, sea a corto o a largo plazo. Sin embargo, si mis esfuerzos son constantes y si les presto la debida atención, da lo mismo qué pueda suceder, pues nunca tendré motivo de pesadumbre ni de arrepentimiento. Por lo menos estaré seguro de haber hecho todo lo posible.

La descripción que en este capítulo he tratado de hacer de la relación entre ética y espiritualidad no aborda la cuestión de cómo debemos resolver los dilemas éticos. A ese punto llegaremos más adelante. Más bien he preferido ocuparme de esbozar un modo de abordar la ética que, al relacionar el discurso ético con la experiencia humana elemental de la felicidad y el sufrimiento, evita los problemas que surgen cuando arraigamos la ética en la religión. En realidad, hoy en día la mayoría de las personas no están ni mucho menos convencidas de que la religión sea algo necesario. Por si fuera poco, pueden existir comportamientos que sean aceptables en una tradición religiosa, pero no en otras. En cuanto al término «revolución espiritual» y a lo que trato de decir al emplearlo del modo en que lo hago, confío haber dejado al menos claro que toda revolución espiritual entraña una revolución ética.

El origen dependiente y la naturaleza de la realidad

En una charla en público que di en Japón hace unos años vi a un grupo de personas que venían hacia mí con un ramo de flores. Me puse en pie, anticipándome al momento en que debía recibir su ofrenda, pero vi con gran sorpresa que seguían su camino hasta depositar las flores en el altar que había a mis espaldas. Y tuve que tomar de nuevo asiento, aunque sintiéndome un tanto avergonzado de mi actitud. Sin embargo, así me vi obligado a recordar que el modo en que suceden las cosas y se producen los acontecimientos no siempre coincide con nuestras expectativas. Ciertamente, esta realidad de la vida —esto es, que a menudo se abre una brecha entre el modo en que percibimos los fenómenos y la realidad de una situación determinada— es fuente de mucha infelicidad. Y esto es particularmente cierto cuando, como en el ejemplo que acabo de dar, nos formamos un juicio sobre la base de un conocimiento parcial de los hechos, que a la postre resulta no estar justificado.

Antes de pasar a considerar en qué pueda consistir la revolución espiritual y ética, parémonos a pensar en la naturaleza de la propia realidad. La estrecha relación que existe entre el modo en que nos percibimos en relación con el mundo y nuestro comportamiento como respuesta a esa percepción de nosotros mismos, supone que nuestra comprensión de los fenómenos es crucialmente significativa. Si no comprendemos los fenómenos en sí, es probable que hagamos determinadas cosas que nos perjudiquen y que perjudiquen a los demás.

Cuando nos paramos a considerar este asunto, empezamos a darnos cuenta de que, en definitiva, no podemos desgajar ningún fenómeno del contexto en que se producen otros fenómenos. En el transcurso de nuestra vida cotidiana nos dedicamos a innumerables actividades diferentes y recibimos una inmensa aportación sensorial de todo aquello que nos vamos encontrando. El problema de la percepción errónea, que por supuesto varía de un grado a otro, surge habitualmente en función de nuestra

tendencia a aislar determinados aspectos particulares de un suceso o una experiencia y a considerar que constituyen la totalidad de los mismos. Eso desencadena un estrechamiento de la óptica, y de ahí se suele dar el salto a la formación de falsas expectativas. Sin embargo, cuando consideramos la realidad en sí misma, rápidamente cobramos conciencia de su infinita complejidad, y nos damos cuenta de que nuestra percepción habitual de esa realidad es a menudo inapropiada. De no ser así, los conceptos de ilusión e incluso de delirio carecerían de todo sentido. Si las cosas y los acontecimientos se desarrollaran siempre de acuerdo con lo que esperamos, no tendríamos ni noción siquiera de autoengaño, de idea falsa o de error de percepción.

Si se trata de comprender esta complejidad, creo que es particularmente útil el concepto de «origen dependiente» (en tibetano, *ten del*), que articula y desarrolla la escuela de filosofía budista llamada Madhyamika, o Vía del Medio. De acuerdo con este concepto podemos comprender cómo llegan a ser las cosas o los acontecimientos de tres maneras diferentes. En un primer nivel se invoca el principio de causalidad y efecto por el cual surgen todas las cosas y todos los acontecimientos en función de una compleja red de causas y condiciones interrelacionadas. Esto nos hace pensar que no hay cosa o acontecimiento que pueda ser ideado de modo que sea capaz de alcanzar la existencia, ni de conservarla, exclusivamente por sí solo. Por ejemplo, si tomo un pedazo de arcilla y lo moldeo, puedo dar existencia a un cuenco. El cuenco existe a resultas de mis actos. Al mismo tiempo, es efecto de una miríada de causas y condiciones diferentes; entre ellas, la combinación de la arcilla y el agua para conformar su materia prima. Más allá de esta elemental combinación podemos apuntar a la amalgama de las moléculas, los átomos y otras partículas diminutas que forman sus elementos constituyentes (y que son de por sí dependientes de otros factores innumerables). Por otra parte están las circunstancias conducentes a mi decisión de hacer un cuenco. Y luego están las condiciones concurrentes de mis actos, a medida que moldeo la arcilla. Todos estos factores diferentes dejan ver a las claras que mi cuenco no puede alcanzar la existencia de modo independiente a sus causas y condiciones. Se trata de un objeto que tiene un origen dependiente.

En el segundo nivel, el *ten del* puede comprenderse en términos de la dependencia mutua que existe entre las partes y el todo. Sin las partes, no puede existir el todo; sin el todo, las partes carecen de sentido. La idea del «todo» se predica sobre las partes, pero las propias partes han de ser consideradas como «todos» compuestos a su vez por sus propias partes.

En el tercer nivel, todos los fenómenos pueden considerarse como participantes de un origen dependiente: cuando los analizamos, comprendemos que en definitiva carecen de una identidad independiente. Esto se puede comprender mejor por el modo en que nos referimos a ciertos fenómenos. Por ejemplo, las palabras «acto» y «agente» se presuponen mutuamente. Lo mismo sucede con «padre» e «hijo». Una persona es padre o madre solo porque tiene hijos. Del mismo modo, una hija o un hijo lo son únicamente en relación con el hecho de tener unos padres. La misma relación de mutua dependencia se comprueba en el lenguaje que empleamos para describir los oficios o las profesiones. Los individuos a los que llamamos campesinos o agricultores lo son porque trabajan el campo. Los médicos lo son porque trabajan en el campo de la medicina.

De un modo más sutil, las cosas y los acontecimientos se pueden comprender en términos de sus orígenes dependientes cuando nos preguntamos, por ejemplo, qué es un cuenco de arcilla. Si nos paramos a buscar algo que pueda pasar por ser su identidad definitiva, descubrimos que la propia existencia del cuenco —y, por ende, de todos los demás fenómenos— es hasta cierto punto algo provisional y determinado por las convenciones. Si nos preguntamos si esa identidad viene determinada por su forma, su función, sus partes específicas (esto es, el hecho de estar compuesto de arcilla, agua, etc.), descubrimos que el vocablo «cuenco» no pasa de ser una mera designación verbal. No existe una sola característica que por sí misma valga para identificarlo. Y tampoco lo identifican la totalidad de sus características. Podemos imaginar cuencos distintos, de formas distintas, que son igualmente cuencos. Y como en realidad solo podemos hablar de su existencia en relación con una compleja red de causas y condiciones, visto desde esta perspectiva no tiene ni una sola característica que lo defina. Dicho de otro modo, no existe por sí mismo y en sí mismo, sino que tiene un origen dependiente.

En lo que atañe a los fenómenos mentales, volvemos a ver que existe una clara dependencia. Aquí, la dependencia radica entre el perceptor y lo percibido. Tómese por ejemplo la percepción de una flor. En primer lugar, a fin de que surja la percepción de una flor tiene que haber un órgano perceptivo. En segundo lugar, tiene que haber una condición: en este caso, la flor misma. En tercer lugar, a fin de que la percepción se produzca tiene que haber algo que dirija el objetivo de la percepción hacia el objeto mismo. Entonces, mediante la interacción causal de estas condiciones, se produce ese acontecimiento cognitivo que llamamos percepción de la flor. Examinemos qué es lo que constituye exactamente este acontecimiento. ¿Es

solamente la operación de la facultad perceptiva? ¿Es solamente la interacción entre esa facultad y la flor en sí misma? ¿Es algo más, algo diferente? Descubrimos que, al final, no podemos comprender el concepto de percepción si no es en el contexto de una serie indefinida y compleja de causas y condiciones.

Si tomamos la conciencia en sí como objeto de nuestras indagaciones, por más que tendamos a considerarla como algo intrínseco e inmutable, descubriremos que también es más fácil de entender si pensamos en términos de origen dependiente. Ello se debe a que, aparte de las experiencias individuales, sean perceptivas, cognitivas o emocionales, es difícil plantear la existencia de una entidad enteramente independiente. Al contrario, la conciencia es más bien como un constructo que surge a partir de un espectro de complejos acontecimientos.

Otro modo idóneo de entender el concepto de origen dependiente consiste en considerar el fenómeno del tiempo. Por lo común, suponemos que existe una entidad totalmente independiente a la que llamamos «tiempo». Así, hablamos del pasado, el presente y el futuro. No obstante, si nos paramos a pensarlo y lo examinamos con más detenimiento, veremos que este concepto vuelve a ser mera convención. El término «presente» no es más que una etiqueta que designa la superficie de contacto interactivo entre los tiempos «pasado» y «futuro». De hecho, ni siquiera es posible fijar el presente. Una sola fracción de segundo antes del supuesto momento presente es el pasado; una sola fracción de segundo después es ya el futuro. Y si decimos que el momento presente es «ahora», tan pronto hemos dicho esa palabra el presente ya se encuentra en el pasado. Si quisiéramos sostener que, a pesar de todo, tiene que existir un solo momento que es indivisible, ya sea en el pasado o en el futuro, entonces no existiría razón que nos autorizase a desgajar el tiempo en pasado, presente y futuro. Ahora bien, sin el concepto de presente resulta muy difícil hablar del pasado y del futuro, toda vez que ambos tiempos dependen con claridad del presente. Por si fuera poco, si tuviéramos que concluir a partir de nuestro análisis que el presente no existe, tendríamos que negar entonces no solo una convención mundana, sino también nuestra propia experiencia. Desde luego, cuando comenzamos a analizar nuestra experiencia del tiempo descubrimos que el pasado desaparece y que el futuro todavía está por venir. Solamente experimentamos el presente.

¿En qué situación nos colocan estas observaciones? Desde luego, las cosas se vuelven algo más complejas cuando pensamos en estos términos. La conclusión seguramente más satisfactoria es que el presente sin duda existe, aunque no podamos

concebir que exista de forma inherente u objetiva. El presente tiene existencia en dependencia estrecha con el pasado y el futuro.

¿Nos sirve esto de alguna ayuda? ¿Qué valor tienen estas observaciones? Sin duda tienen un número notable de consecuencias. En primer lugar, cuando llegamos a darnos cuenta de que todo lo que percibimos y experimentamos surge como resultado de una serie indefinida de causas y condiciones relacionadas entre sí, toda nuestra perspectiva se transforma. Comenzamos a entender que el universo en que habitamos se puede interpretar como si fuese un organismo vivo en el que cada célula funciona dentro de una cooperación equilibrada con todas las demás células, y que así se mantiene el conjunto. Si una de esas células resulta perjudicada, como es el caso cuando sobreviene una enfermedad, el equilibrio del todo sufre un daño y corre un grave peligro. Esto a su vez nos da a entender que nuestro bienestar individual está íntimamente relacionado con el de los demás y con el del entorno en que vivimos. También resulta evidente que todos nuestros actos, palabras y pensamientos, por leves o inconsecuentes que parezcan ser, tienen una clara implicación no solo para nosotros, sino también para todos los demás.

Por si fuera poco, cuando contemplamos la realidad en los términos del origen dependiente, esto nos aparta de nuestra habitual tendencia a ver las cosas y los acontecimientos como si fuesen entidades sólidas, independientes, discretas. Y esto ayuda, porque esa tendencia es la que nos lleva a exagerar uno o dos aspectos de nuestra experiencia y a convertirla en representativa de toda la realidad de una situación dada, al tiempo que pasamos por alto otras complejidades de mayor amplitud.

Esta interpretación de la realidad, tal como sugiere el concepto de origen dependiente, nos sitúa asimismo frente a un reto significativo: nos desafía a ver las cosas y los acontecimientos no tanto en blanco y negro, sino más bien en los términos de una compleja red de interrelaciones que resultan difíciles de fijar y de aislar; y también hace que sea difícil hablar en términos absolutos. Además, si todos los fenómenos son dependientes de otros fenómenos, y si no hay fenómeno que tenga una existencia independiente de los demás, deberemos incluso pensar que nuestro yo más querido ni siquiera existe del modo en que por lo común suponemos. En efecto, descubrimos que si buscamos la identidad del propio yo de modo analítico, su aparente solidez se disuelve sin oponer siquiera la resistencia del cuenco de arcilla o del momento presente. Así como el cuenco es un objeto concreto que de hecho podemos señalar y aislar el yo resulta más elusivo: su identidad en cuanto constructo

resulta rápidamente evidente. Así llegamos a comprender que la habitual y taxativa distinción que hacemos entre «yo» y «los demás» es más bien una exageración.

No pretendo negar, al señalar esto, que todos los seres humanos tengan de forma natural y correcta un fuerte sentido del yo. Aunque tal vez no seamos capaces de explicar el porqué, ese sentido del propio yo está sin duda presente en todos nosotros. Sin embargo, pasemos a examinar qué es lo que constituye el objeto real que llamamos «yo». ¿Es la mente? A veces se da el caso de que la mente de un individuo se torna hiperactiva; a veces pasa por una depresión. En un caso y en otro, un médico receta un medicamento que sirva para mejorar la sensación de bienestar que tiene esa persona. Así se demuestra que pensamos en la mente, al menos en cierto sentido, como algo que es propiedad del yo. Sin duda, y más si lo pensamos con detenimiento, afirmaciones como «mi cuerpo», «mi manera de hablar», «mi mente», contienen todas ellas una noción implícita de propiedad. Por consiguiente, es difícil comprender que la mente pueda constituir el yo, aunque es cierto que han existido algunos filósofos budistas que han tratado de identificar el yo con la conciencia. Caso de ser el yo y la conciencia una y la misma cosa, de ello se desprendería, por absurdo que pueda parecer, que el actor y la acción, el hacedor y lo que hace en su saber, son una y la misma cosa. Así, tendríamos que decir que el agente «yo», el que conoce, y el proceso mismo del conocimiento son idénticos. A la luz de este planteamiento también es difícil entender que el yo pueda coexistir como fenómeno independiente fuera del compuesto mente-cuerpo. Esto me da a entender una vez más que nuestra acostumbrada noción del yo es, en cierto modo, una mera etiqueta para designar una compleja red de fenómenos interrelacionados.

En este punto me parece oportuno dar un paso atrás y revisar cuál es nuestra relación normal con la idea del yo. «Soy alto», decimos; «Soy bajo»; «Hice esto»; «Hice aquello». Y nadie lo pone en duda. Lo que tratamos de decir está bien claro, y todo el mundo acepta feliz esa convención. Esa convención forma parte del discurso cotidiano y es compatible con la experiencia común, pero eso no significa que algo exista única y exclusivamente porque así se dice, o porque haya una palabra que lo designa. Nadie ha encontrado jamás un unicornio.

Podemos decir que las convenciones son válidas mientras no contradigan el conocimiento adquirido bien por la experiencia empírica o bien por una inferencia, y cuando sirven de fundamento a un discurso común dentro del cual situamos nociones tales como la verdad y la falsedad. Esto tampoco nos impide aceptar que, al igual que otros fenómenos y si bien es perfectamente apropiado en tanto convención, el yo

existe en dependencia de las etiquetas y los conceptos que aplicamos al término. Consideremos, en este contexto, el conocido ejemplo según el cual, a oscuras, confundimos una soga enrollada con una serpiente. Nos quedamos quietos, tenemos miedo. Aunque lo que vemos en realidad es un trozo de soga del que nos habíamos olvidado, debido a la ausencia de luz y a nuestro propio error de concepción creemos que se trata de una serpiente. En realidad, esa soga no posee ni la más mínima propiedad de una serpiente, salvo por el modo en que se nos aparece. Ahí no hay una serpiente: hemos imputado su existencia a un objeto inanimado, y lo mismo sucede con la noción de un yo que tenga existencia independiente.

También descubrimos de este modo que el propio concepto del yo es muy relativo. Consideremos en este punto el hecho de que a menudo nos encontramos en situaciones de las que nos echamos la culpa. «Aquel día me llevé una gran decepción», nos decimos, y hablamos de haber estado enojados con nosotros mismos. Esto ya da a entender que en realidad existen dos yoes distintos, el que hace algo mal y el que critica lo hecho. El primero es un yo percibido o entendido en relación con una experiencia o acontecimiento determinados. El segundo se percibe o se entiende desde la perspectiva del yo en cuanto concepto general. Aun cuando tenga mucho sentido entablar un diálogo interno como ese, sigue existiendo un *continuum* único de la conciencia en cualquier momento. Del mismo modo, podemos comprobar que la identidad personal de un determinado individuo presenta múltiples aspectos. En mi caso, por ejemplo, existe la percepción de que el yo es un monje, un yo que es tibetano, un yo que proviene de la región de Amdo, en el Tíbet, etcétera. Algunos de esos yoes son anteriores a otros: así, el yo tibetano existía desde antes que el yo monje. Yo no fui monje en el noviciado hasta que tuve siete años. El yo que a su vez es un refugiado existe solamente desde 1959. Dicho de otro modo, sobre una sola base existen muchas designaciones. Todas son tibetanas, ya que ese yo, o identidad, existía en el momento de mi nacimiento; sin embargo, todas son nominalmente diferentes. Entiendo que esta es una razón más para tener dudas sobre la existencia inherente del yo. Por consiguiente, no podemos decir que tal o cual característica sea lo que finalmente constituye mi yo; tampoco podemos decir que lo sea la suma de todas ellas, ya que incluso aunque tuviera que renunciar a una o a varias, el sentido del yo seguiría presente.

No hay, por lo tanto, una sola cosa que, tras el debido análisis, pueda identificar el yo. Igual que cuando tratamos de hallar la identidad definitiva de un objeto sólido, es algo que elude nuestros esfuerzos. En efecto, nos vemos obligados a concluir que ese

algo tanpreciado, por el que tantos cuidados tenemos y tantos desvelos pasamos, ese algo por cuya protección y comodidad podríamos hacer casi cualquier cosa, no tiene a la postre más sustancia que el arcoíris en un cielo de verano.

Si es verdad que no hay objetos ni fenómenos —ni siquiera el yo— que tengan existencia inherente, ¿debemos llegar en definitiva a la conclusión de que no hay nada que exista realmente? ¿O es más bien la realidad que percibimos una mera proyección de la mente, al margen de la cual nada tiene existencia? No. Cuando decimos que las cosas y los acontecimientos solo pueden establecerse en los términos que dicta su naturaleza de origen dependiente, que carecen de realidad intrínseca, de existencia o identidad inherentes, no queremos negar la existencia de los fenómenos. La «desidentidad» de los fenómenos apunta más bien al modo en que existen las cosas; no de forma independiente, sino de forma interdependiente. Lejos de socavar así la noción de la realidad fenoménica, creo que el concepto de origen dependiente proporciona un marco muy robusto dentro del cual podemos situar la causa y el efecto, la verdad y la falsedad, la identidad y la diferencia, el perjuicio y el beneficio. Por lo tanto, es sumamente erróneo inferir de esta idea cualquier clase de enfoque nihilista de la realidad. En modo alguno trato de apuntar a la nada, a que ningún objeto sea el que es. En efecto, si tomamos la ausencia de identidad intrínseca por objeto de ulteriores indagaciones y emprendemos la búsqueda de su auténtica naturaleza, toparemos con la «desidentidad» de la «desidentidad» y así sucesivamente, hasta el infinito; de ahí que debamos concluir que incluso la ausencia de la existencia intrínseca existe solo de forma puramente convencional. Así pues, aparte de reconocer que a menudo existe una manifiesta discrepancia entre percepción y realidad, es importante no llegar al extremo de suponer que más allá de lo fenoménico exista un terreno que de algún modo pueda ser más «real». El problema que acarrea todo esto es que después podemos descartar la experiencia cotidiana como si solo fuese mera ilusión. Y eso sería un error.

Uno de los desarrollos más prometedores de la sociedad moderna estriba en la aparición de la teoría cuántica y de la teoría de las probabilidades. Al menos en cierto punto parece dar respaldo a la idea del origen dependiente de los fenómenos. Aunque no seré yo quien diga haber comprendido con toda claridad esta teoría, la observación de que a un nivel subatómico resulta sumamente difícil distinguir con claridad entre el observador de un objeto o un fenómeno y el objeto o fenómeno observado, parece indicar un movimiento que tiende a aproximarse a la percepción de la realidad que acabo de perfilar. De todos modos, tampoco quisiera hacer un excesivo hincapié en

todo esto. Lo que hoy la ciencia tiene por verdad inamovible está sujeto a posibles cambios. Cada nuevo descubrimiento supone que lo que hoy se acepta tal vez mañana sea puesto en duda. Asimismo, al margen de las premisas en las que deseemos basar nuestra apreciación de la realidad de que las cosas y los acontecimientos no tienen existencia independiente, las consecuencias son similares.

Esta interpretación de la realidad nos permite comprobar que la distinción taxativa que trazamos entre el yo y los demás surge sobre todo como resultado de un condicionamiento. Sin embargo, es muy posible imaginar que nos habituamos a una concepción más amplia del yo, una concepción en la cual el individuo coloca sus intereses dentro de la misma esfera en que se hallan los intereses de los demás. Por ejemplo, cuando un individuo piensa en su patria y dice: «Somos tibetanos» o «Somos franceses», en realidad entiende su identidad en términos de algo que ya va más allá del yo individualizado.

Si el yo tuviera una identidad intrínseca, sería posible hablar desde el punto de vista del propio interés aislado del interés del prójimo. Como no es el caso, como el yo y el prójimo solo pueden interpretarse en función de sus relaciones, se entiende que el propio interés y el interés del prójimo están estrechamente relacionados entre sí. Desde luego, dentro de esta imagen de la realidad que tiene un origen dependiente se entiende que no haya un interés propio completamente ajeno a sus relaciones con los intereses del prójimo. Debido a la interrelación fundamental que subyace en el corazón mismo de la realidad, el interés del otro también es mi interés. A partir de aquí, resulta muy claro que «mi» interés y «tu» interés están íntimamente conectados. En un sentido más profundo, de hecho son convergentes.

Aceptar una interpretación más compleja de la realidad, en la que las cosas y los acontecimientos se ven en su estrecha interrelación, no significa que no podamos inferir que los principios éticos que identificamos anteriormente no puedan ser interpretados como algo de obligado cumplimiento, incluso si, según este planteamiento, resulta difícil hablar en términos absolutos, al menos al margen de un contexto religioso. Por el contrario, el concepto del origen dependiente nos anima e incluso nos obliga a tomarnos la realidad de la causa y el efecto con total seriedad. Con esto me refiero al hecho de que hay causas concretas que conducen a efectos concretos, y que ciertos actos conducen al sufrimiento, mientras que otros conducen a la felicidad. El interés de todos estriba en hacer aquello que sea conducente a la felicidad y evitar todo lo que sea conducente al sufrimiento. Sin embargo, tal como hemos visto, como nuestros intereses están interrelacionados de manera inextricable,

nos vemos impulsados a aceptar la ética como la superficie de contacto indispensable entre mi deseo de ser feliz y el deseo de ser felices que anima a los demás.

Redefinir nuestro objetivo

Ya he comentado que todos aspiramos de forma natural a la felicidad y a evitar el sufrimiento. Además, he querido dar a entender que se trata de derechos inalienables, y que a mi juicio se puede inferir a partir de esto que un acto ético es aquel que no perjudica a la experiencia de los demás ni a sus expectativas de ser felices. Y he descrito una interpretación de la realidad que apunta a una comunidad de intereses que abarca el yo y los intereses de los demás.

Consideremos ahora la naturaleza misma de la felicidad. Lo primero que debemos reseñar es que se trata de una cualidad relativa, pues la experimentamos de manera diferente en función de nuestras circunstancias. Lo que alegra a una persona puede ser una fuente de sufrimiento para otra. La mayoría de nosotros lamentaríamos muchísimo ser condenados a cadena perpetua; sin embargo, un delincuente amenazado por la pena de muerte seguramente se alegraría mucho si se viera aliviado por una condena a cadena perpetua. En segundo lugar, es importante reconocer que empleamos una misma palabra, «felicidad», para describir estados de ánimo muy diversos, aunque esto sea más evidente aún en tibetano, pues la misma palabra que expresa «felicidad» se emplea para designar «placer». Hablamos de felicidad por ejemplo al darnos un baño en agua fresca en un caluroso día de verano. Hablamos de felicidad en relación con ciertos estados ideales, como cuando decimos: «Qué feliz sería si me tocara la lotería». También hablamos de felicidad en relación con las simples alegrías de la vida familiar.

En este último caso, la felicidad es más bien un estado que persiste a pesar de ciertos altibajos y de algunos interludios ocasionales en que se ausenta. En cambio, en el caso del baño en agua fresca en un día caluroso, como se trata de una consecuencia de ciertas actividades con las que se pretende hallar el placer sensorial, es algo forzosamente pasajero. Si nos quedásemos demasiado tiempo dentro del agua, pronto empezaríamos a tener frío. En efecto, la felicidad que obtenemos de tales

actividades depende esencialmente de su brevedad. En el caso de que nos tocara una gran suma de dinero, la cuestión de que eso pudiera conferirnos una felicidad duradera o tan solo una de esas felicidades que pronto resultan abrumadas por problemas y dificultades que no se pueden resolver solamente por medio de la riqueza, es algo que depende sobre todo de la persona a la que le toque ese dinero. Sin embargo, en términos generales, aun cuando el dinero nos aporte la felicidad, esta tiende a ser una felicidad como la que efectivamente se puede adquirir mediante el dinero: consta de objetos materiales y de experiencias sensoriales, y tanto unos como otras pueden a su vez ser fuente de sufrimiento. En lo que se refiere a las pertenencias, por ejemplo, debemos reconocer que a menudo nos causan más dificultades en la vida, en vez de reducirlas. Se nos estropea el automóvil, perdemos nuestro dinero, nos roban nuestras pertenencias más preciadas, nuestra casa resulta perjudicada por un incendio. Y si no, sufrimos porque nos preocupa la posibilidad de que todo eso pueda suceder.

De no ser ese el caso, y si en efecto tales actos y circunstancias no contuvieran en sí el germen del sufrimiento, cuanto más nos complaciéramos en ellos, tanto mayor sería nuestra felicidad, tal como aumenta el dolor cuanto más resistencia desarrollamos a las causas mismas del dolor. Pero no es ese el caso. En realidad, así como ocasionalmente podemos sentir que hemos hallado la felicidad perfecta al menos de esta clase, esa aparente perfección resulta ser tan efímera como una gota de rocío sobre una hoja, que brilla con intensidad y que en un visto y no visto se evapora.

Así se explica por qué es un error depositar demasiadas esperanzas en las cosas materiales. El problema no estriba en el materialismo en sí. Se trata más bien de una suposición subyacente, a saber, que se puede obtener la plena satisfacción solo con gratificar los sentidos. Al contrario de los animales, cuya búsqueda de la felicidad se reduce a la supervivencia y a la gratificación inmediata de los deseos sensoriales, los seres humanos tenemos la capacidad de experimentar la felicidad a niveles más profundos que, cuando se alcanzan, tienen incluso la virtud de suprimir las experiencias contrarias a la propia felicidad. Consideremos el caso de un soldado que combate en una batalla: resulta herido, pero su bando gana esa batalla. La satisfacción que experimenta con la victoria significa que su experiencia del sufrimiento, debida a sus heridas, será seguramente muy inferior a la que viviría un soldado con sus mismas heridas, pero perteneciente al bando de los vencidos.

La capacidad que tiene el ser humano para experimentar la felicidad a niveles más

profundos también explica por qué, por ejemplo, la música y el arte nos proporcionan una felicidad y una satisfacción superiores a las que nos aporta la mera adquisición de objetos materiales. No obstante, aun cuando las experiencias estéticas sean una fuente de felicidad, siguen teniendo un poderoso componente sensorial. La música depende de los oídos; el arte, de los ojos; la danza, del cuerpo entero. Tal como ocurre con las satisfacciones que puede depararnos el trabajo o nuestra carrera profesional, es algo que por lo común se adquiere mediante los sentidos. Por sí mismas, no podrían aportarnos esa felicidad con la que soñamos.

Podríamos defender que, así como está muy bien diferenciar la felicidad transitoria de aquella que es duradera, la felicidad efímera de la felicidad genuina, la única felicidad de la que tiene pleno sentido hablar cuando una persona está muriéndose de sed es su acceso a un manantial que le sirva para saciarla. Esto es indiscutible. Cuando se trata de una cuestión de supervivencia, es natural que nuestras necesidades sean tan apremiantes que la mayoría de nuestros esfuerzos se dirijan a satisfacerlas. No obstante, como el apremio de sobrevivir procede de una necesidad física, de ello se deriva que la satisfacción corporal queda indefectiblemente limitada a lo que puedan proporcionarnos los sentidos. Por eso, difícilmente se podría justificar la conclusión de que deberíamos buscar la gratificación inmediata de los sentidos en todas y cada una de las circunstancias en que nos encontremos. De hecho, si lo pensamos con detenimiento, comprobamos que el breve alborozo que experimentamos al saciar un impulso sensual tal vez no sea muy distinto de lo que siente el drogadicto cuando se deja arrastrar por su hábito. A ese alivio provisional pronto sigue el ansia de más alivio. Y exactamente del mismo modo que las drogas a la larga solo causan problemas, la mayor parte de lo que hacemos para saciar nuestros deseos sensoriales inmediatos tiene un efecto muy similar. No pretendo decir con esto que el placer que experimentamos con ciertas actividades sea un error, pero sí debemos reconocer que no puede haber una esperanza de gratificar nuestros sentidos de manera permanente. En el mejor de los casos, la felicidad que extraemos al paladear una buena comida solo puede durar hasta la próxima vez que tengamos hambre. Tal como comentó un antiguo escritor de la India: «Complacer nuestros sentidos y beber agua salada son dos cosas muy parecidas: cuanto más tomamos, más crece la sed y el deseo».

En efecto, gran parte de lo que he denominado «sufrimiento interno» se puede atribuir a nuestra manera impulsiva de abordar la felicidad. No nos detenemos a considerar la complejidad de una situación determinada. Nuestra tendencia nos lleva

a apresurarnos y a hacer aquello que en principio parece prometernos el camino más corto hacia la satisfacción. Sin embargo, al obrar de ese modo, con demasiada frecuencia nos privamos de la oportunidad de acceder a un grado de plenitud más elevado, y eso no deja de resultar bastante extraño. Por lo general no permitimos que nuestros hijos hagan lo que se les antoje. Es fácil comprobar que incluso cuando se les otorga la libertad, lo más probable es que prefieran pasar el tiempo jugando en vez de ponerse a estudiar. Por eso les obligamos a sacrificar el placer inmediato del juego y a dedicarse al estudio. Oramos con una estrategia a largo plazo, y aunque esto tal vez a ellos les resulte menos divertido, les confiere una base sólida de cara al futuro. En cambio, como adultos a menudo pasamos por alto este principio. Se nos olvida que, por ejemplo, si una de las dos partes de la pareja dedica todo su tiempo a sus propios y estrechos intereses, es del todo seguro que la otra parte experimentará sufrimiento. Y cuando tal cosa acontece, es inevitable que la pareja misma cada vez resulte más difícil de sostener. De igual manera, no logramos darnos cuenta de que cuando los padres solamente sienten un interés mutuo y descuidan a sus hijos, sin duda habrá consecuencias negativas.

Cuando actuamos para cumplir nuestros deseos inmediatos sin tener en consideración el interés de los demás, socavamos e incluso desmoronamos la posibilidad de alcanzar una felicidad duradera. Consideremos por ejemplo que, si vivimos en vecindad con otras diez familias y no pensamos ni un solo instante en su bienestar, nos privamos de la oportunidad de beneficiarnos de su compañía. Si no, imaginemos una situación en la que conocemos a una persona; es posible que vayamos a almorzar con ella, y eso es algo que nos costará algún dinero. A pesar de ello, habrá una buena ocasión de cimentar una relación que tal vez nos depare grandes beneficios en los años venideros. A la inversa, si cuando conocemos a una persona se nos presenta la ocasión de defraudarla y la aprovechamos, aunque habremos ganado en el acto una determinada cantidad de dinero, lo más probable es que hayamos destruido del todo la posibilidad de beneficiarnos a largo plazo de una interacción continuada con ella.

Consideremos ahora la naturaleza de lo que he denominado «felicidad genuina». En este punto es posible que mi propia experiencia me sirva para ilustrar el estado al que hago referencia. En calidad de monje budista, he sido educado en la práctica, la filosofía y los principios del budismo. En cuanto a la educación práctica que se necesita para afrontar las exigencias de la vida moderna, debo decir que apenas he recibido nada que se le parezca. Durante el transcurso de mi vida me he visto en la

necesidad de afrontar enormes dificultades y responsabilidades. A los dieciséis años de edad perdí la libertad a consecuencia de la ocupación del Tíbet. A los veinticuatro, perdí incluso mi patria cuando tuve que marchar al exilio. Desde hace cuarenta años vivo como refugiado en un país extranjero, aun cuando hoy sea mi hogar espiritual. Durante todo este tiempo he tratado de estar al servicio de mis compatriotas refugiados y, en la medida de lo posible, de los tibetanos que han permanecido en el Tíbet. Entretanto, nuestra patria ha experimentado una destrucción y un sufrimiento inconmensurables. Y no solo he perdido a mi madre y a otros parientes muy cercanos, sino también a muchos amigos muy queridos. A pesar de todo —aunque sin duda me siento triste cuando pienso en todas estas pérdidas—, en la medida en que se trata de mi serenidad elemental, los más de los días estoy en calma y me siento contento. Incluso cuando se presentan ciertas dificultades, como sin duda sucede y ha de suceder, por lo general no me dejo alterar. Y no tengo ningún reparo ni vacilación en decir que soy feliz.

De acuerdo con mi experiencia, la característica principal de la felicidad genuina es la paz, la paz interior. No me refiero con esto a una especie de sensación parecida a la de «estar en las nubes», ni hablo tampoco de una ausencia de sentimiento. Por el contrario, la paz que trato de describir está hondamente arraigada en la preocupación por los demás, e implica un alto grado de sensibilidad y de sentimiento, aunque no pueda yo jactarme de haber tenido un gran éxito personal en este empeño. Por el contrario, atribuyo mi sensación de paz al esfuerzo por desarrollar mi preocupación por los demás.

El hecho de que la paz interior sea la característica principal de la felicidad explica la paradoja de que así como a todos se nos ocurre el nombre de personas que siguen insatisfechas a pesar de gozar de todas las ventajas materiales que se pueda imaginar, hay otros que viven en la felicidad a despecho de hallarse en circunstancias extremadamente difíciles. Consideremos el ejemplo de esos ochenta mil tibetanos que, durante los meses que siguieron a mi huida al exilio, abandonaron el Tíbet para acogerse al refugio que les ofreció el gobierno de la India. Las condiciones que hubieron de afrontar eran sumamente severas: había pocos alimentos y menos medicinas; los campos de refugiados solo podían proporcionarles el resguardo de una simple tienda de campaña; casi todos tenían pocas pertenencias, más allá de las ropas con las que se habían marchado de sus hogares. Llevaban recios *chubas* (el vestido tradicional tibetano) apropiados para el áspero invierno de nuestra patria, cuando en la India hubiesen requerido vestimentas de ligerísimo algodón. Y fueron azotados por

enfermedades terribles, pero desconocidas en el Tíbet. A pesar de tanta adversidad, hoy los supervivientes muestran pocos síntomas de hallarse traumatizados. Ni siquiera entonces fueron muchos los que perdieron su confianza, y menos aún los que cedieron a sus sentimientos de pesar y de desesperanza. Yo diría incluso que una vez pasada la conmoción inicial, la mayoría conservó su optimismo y, por qué negarlo, se mostraba feliz.

Lo que aquí se desprende es que si somos capaces de desarrollar esa cualidad que es la paz interior, poco importarán las dificultades que hayamos de afrontar en la vida: nuestra elemental sensación de bienestar permanecerá intacta. También se desprende que, aun cuando no podamos negar la importancia de los factores externos, nos confundimos gravemente si suponemos que esos factores pueden hacernos completamente felices.

No cabe duda de que nuestra constitución física, nuestra crianza, las circunstancias en que nos hallamos contribuyen de forma decisiva a nuestra experiencia de la felicidad. Y creo que estaremos de acuerdo en que la carencia de ciertas cosas hace que la consecución de la felicidad sea tanto más difícil. Consideremos de qué cosas se trata: la buena salud, los amigos, la libertad y cierto grado de prosperidad son elementos útiles e incluso valiosos. La buena salud habla por sí sola. Todos la deseamos. Del mismo modo, todos queremos tener amigos e incluso los necesitamos, al margen de cuál sea nuestra situación y al margen del éxito que hayamos alcanzado. A mí siempre me han fascinado los relojes, pero aun cuando me gusta mucho el que suelo llevar, ese objeto nunca me da la menor muestra de afecto. A fin de alcanzar la satisfacción del amor, necesitamos amigos que nos devuelvan nuestro afecto. Por supuesto, existen distintas clases de amigos, por ejemplo, los que en realidad son amigos de nuestra posición, nuestro dinero o nuestra fama, y no amigos de la persona que posee esos atributos. Aquí me refiero, en cambio, a los que nos son de gran ayuda cuando nos hallamos en una situación difícil en la vida, no a los que basan su relación con nosotros en nuestros atributos superficiales.

La libertad, y me refiero a esa amplitud de movimientos que nos deja las manos libres para buscar la felicidad y para expresar nuestras opiniones personales, contribuye del mismo modo a nuestra sensación de gozar de la paz interior. En las sociedades en las que no está permitida abundan los espías que se entrometen en la vida de cualquier comunidad, incluso en la propia familia. El resultado inevitable es que las personas empiezan a perder la confianza que tienen depositada en los demás; se vuelven suspicaces y dudan de los motivos que animan a los otros. Cuando se

destruye la confianza elemental de una persona, ¿cómo vamos a contar con que sea feliz?

También la prosperidad, y no tanto en el sentido de tener gran abundancia de riqueza material, sino más bien en el sentido de poder florecer mental y emocionalmente, significa una aportación esencial a nuestra sensación de gozar de paz interior. También aquí podemos pensar en el ejemplo de los refugiados tibetanos, que prosperaron a pesar de su casi absoluta falta de recursos.

En efecto, cada uno de esos factores desempeña un papel importante en el establecimiento de esa sensación de bienestar individual. Con todo, sin un sentimiento elemental de paz interior y de seguridad, no sirven de nada. ¿Por qué? Pues porque, como vimos anteriormente, nuestras propias pertenencias son una fuente de ansiedad, y también lo es nuestro trabajo, al menos mientras nos preocupe la posibilidad de perderlo. Incluso nuestros amigos y parientes se pueden convertir en una fuente de problemas: es posible que enfermen y que requieran nuestra atención mientras nosotros estamos ocupados con importantes asuntos de trabajo; es posible que se vuelvan contra nosotros y que nos engañen. Del mismo modo, aunque estemos en plena forma y tengamos un bello cuerpo en la actualidad, nuestro cuerpo a la sazón habrá de ceder ante la vejez. Y tampoco somos siempre invulnerables a la enfermedad y el dolor. Por lo tanto, no existe la esperanza de alcanzar una felicidad duradera si carecemos de paz interior.

Por consiguiente, ¿dónde hemos de hallar la paz interior? Para esta pregunta no existe una única respuesta, pero sí hay algo que está bien claro: ningún factor externo puede crearla. Tampoco sería de ninguna utilidad preguntar a un médico por la paz interior, pues lo mejor que puede hacer es prescribirnos un antidepresivo o un somnífero. Asimismo, no hay máquina ni computadora, por potente y sofisticada que sea, que pueda aportarnos esa cualidad vital. A mi juicio, el desarrollo de la paz interior, de la cual depende la felicidad duradera y por tanto significativa, es muy parecido a cualquier otra de las tareas de la vida: hemos de identificar cuáles son sus causas y condiciones, y ponernos entonces a cultivarlas con diligencia. Esto es algo que, tal como hemos de descubrir, entraña un enfoque doble: por una parte, necesitamos guardarnos de los factores que la obstruyen; por otra, necesitamos cultivar aquellos que la facilitan.

En la medida en que nos referimos a las condiciones de la paz interior, una de las más importantes es nuestra actitud básica. Permítaseme explicar esto mediante otro ejemplo extraído de mi experiencia personal. A pesar de la serenidad habitual que

tengo hoy en día, antes era bastante arrebatado e incluso inclinado a tener arranques de impaciencia y de cólera. Todavía hay veces, hoy en día, en que pierdo la compostura. Cuando esto me sucede, la menor molestia puede adquirir proporciones tremendas y alterarme de modo muy considerable. Por ejemplo, puedo despertar una mañana sintiéndome muy agitado, pero sin encontrar ninguna razón que explique mi agitación. Cuando me encuentro en ese estado, incluso lo que habitualmente me agrada puede irritarme. Basta con que mire el reloj para que sienta ciertas perturbaciones: lo considero una mera fuente de apego por los objetos y, así, me resulta una fuente de nuevo sufrimiento. En cambio, hay otros días en que me despierto y lo considero algo bellísimo, tan delicado y tan intrincado. No obstante, se trata del mismo reloj, eso está bien claro. ¿Qué es lo que ha cambiado? ¿Serán mi repugnancia de un día y mi satisfacción del día siguiente meros resultados del azar? ¿O se trata de algún mecanismo neuronal sobre el cual no tengo el menor control? Aunque es evidente que nuestra constitución tiene algo que ver con estas alteraciones, el factor que sin duda las gobierna es mi actitud mental. Nuestra actitud básica —y me refiero al modo en que nos relacionamos con las circunstancias— es pues la primera consideración que debe ser tomada en cuenta al abordar cualquier comentario sobre el desarrollo de la paz interior. En este contexto, un gran erudito y practicante religioso de la India, Shantideva, observó una vez que, así como no tenemos ninguna esperanza de hallar cuero suficiente para cubrir la tierra entera, de modo que jamás nos pinchásemos los pies con una espina, tampoco tenemos en realidad la menor necesidad de hacer tal cosa. Tal como añadió este sabio, bastaría con hallar cuero suficiente para cubrarnos las plantas de los pies. Dicho de otro modo, así como no siempre podemos transformar nuestra situación externa de modo que se nos adapte mejor, sí que podemos cambiar nuestra actitud.

La otra fuente principal de la paz interior y, por tanto, de la felicidad genuina, son obviamente las acciones que emprendamos en nuestra búsqueda de la felicidad. Podemos clasificarlas según tengan una aportación positiva, según su efecto sea neutral o según tengan un efecto negativo sobre ella. Si consideramos qué es lo que diferencia los actos que están al servicio de la felicidad duradera de los actos que solo proponen una transitoria sensación de bienestar, veremos que en este último caso se trata de actos que no tienen un valor positivo. Podemos tener el deseo de algún dulce, o tal vez de alguna prenda de vestir a la última moda, o de experimentar alguna novedad, pero no tenemos verdadera necesidad de ello. Tan solo deseamos un objeto, disfrutar de una experiencia o de una sensación, y decidimos satisfacer nuestra ansia

sin pensar demasiado en ella. No pretendo dar a entender que haya necesariamente algo erróneo en esta tendencia. El apetito de lo concreto forma parte de la naturaleza humana: deseamos ver, tocar, poseer. Sin embargo, tal como sugerí antes, es esencial reconocer que cuando deseamos cosas sin ninguna razón de peso, aparte del disfrute que nos procuran, en definitiva son cosas que tienden a causarnos más problemas. Por si fuera poco, descubrimos que se trata de cosas tan transitorias como la felicidad que gratifica esas necesidades.

También hemos de reconocer que es esta falta de preocupación por las consecuencias lo que subyace en los actos extremos, como podría ser el causar daño a los demás e incluso asesinar —y ambos actos pueden sin duda satisfacer los deseos de una persona durante un tiempo muy breve—, aun cuando se trate de deseos extremadamente negativos. Una vez más, en el terreno de la actividad económica, la búsqueda del provecho propio sin tener en consideración las consecuencias potencialmente negativas, es algo que sin duda puede dar pie a sentimientos de gran alborozo cuando se alcanza el éxito; no obstante, al final llegará el sufrimiento: se termina en la contaminación ambiental, nuestros métodos sin escrúpulos dejan a otros sin trabajo, o las bombas que fabricamos causan la muerte y la desdicha a muchas personas.

En cuanto a las actividades que pueden ser conducentes a una sensación de paz y de felicidad duradera, consideremos qué es lo que sucede cuando hacemos algo que de veras creemos que vale la pena. Tal vez concebimos un plan para cultivar una tierra baldía y a la sazón, luego de muchos esfuerzos, logramos que dé frutos. Cuando analizamos actividades de esta especie, descubriremos que entrañan el discernimiento. Por fuerza hay que sopesar muy diversos factores, incluidas las consecuencias probables y posibles que implica ese acto para nosotros y para los demás. En ese proceso de evaluación surge automáticamente la cuestión de la moralidad, de si nuestras acciones son éticas o no. Por eso, aun cuando el impulso inicial puede ser engañoso en lo que se refiere a la consecución de un determinado objetivo, razonamos que, por más que adquiramos una felicidad temporal de ese modo, las consecuencias que tiene a largo plazo una conducta de ese jaez seguramente traerán consigo algunas complicaciones. Por lo tanto, renunciamos a propósito a determinado curso de acción para optar por realizar otro acto. Y es que solo mediante la consecución de nuestros objetivos a través del esfuerzo y del sacrificio, mediante la consideración del beneficio a corto plazo y del efecto que a largo plazo tendrá sobre la felicidad de los demás, y mediante el sacrificio del

primero en aras del segundo, alcanzaremos la felicidad que se caracteriza por la paz y la satisfacción genuina. Esto se confirma mediante nuestras diversas respuestas ante la adversidad. Cuando nos vamos de vacaciones, nuestro motivo elemental es disfrutar del ocio. Si por culpa del mal tiempo, de las nubes y la lluvia, vemos frustrado nuestro deseo de pasar el tiempo relajándonos al sol, nuestra felicidad se va al traste con gran facilidad. Por otro lado, cuando no solo buscamos una simple satisfacción temporal, cuando tratamos de alcanzar un objetivo mayor, el hambre, la fatiga o la incomodidad que podamos experimentar apenas nos molestan. Dicho de otro modo, el altruismo es un componente esencial de aquellos actos que de veras conducen a la felicidad genuina.

Es por tanto de gran importancia trazar una distinción entre lo que podríamos llamar «actos éticos» y «actos espirituales». Un acto ético es aquel en el que nos abstenemos de perjudicar la experiencia de la felicidad o la expectativa de la felicidad que tengan los demás. Un acto espiritual es el que podemos describir por medio de las cualidades ya mencionadas, el amor, la compasión, la paciencia, el perdón, la humildad, la tolerancia, etc., que presuponen cierto grado de preocupación por el bienestar de los demás. Los actos espirituales que emprendemos por una motivación que no es nuestro propio y estrecho interés, sino nuestra preocupación por los demás, sin duda no solo nos benefician, sino que también dan sentido a nuestras vidas. Al menos, ese es el dictado de mi experiencia. Cuando me paro a repasar mi vida, puedo decir con plena confianza que asuntos tales como el título de Dalai Lama, el poder político que confiere, incluso la relativa riqueza que pone a mi disposición, no aportan siquiera una mínima fracción a mi sentimiento de felicidad en comparación con la felicidad que he sentido en esas ocasiones en las que he sido capaz de beneficiar a los demás.

¿Soporta un análisis esta proposición? Quiero decir: la conducta inspirada por el deseo de ayudar a los demás ¿es de veras el medio más eficaz de procurarnos la felicidad genuina? Consideremos lo siguiente: los seres humanos somos seres sociales. Venimos a este mundo a resultas de los actos de los demás. Sobrevivimos en este mundo en estrecha dependencia con los demás. Tanto si nos gusta como si no, apenas hay un solo momento en nuestras vidas en el que no nos beneficiemos de los actos de los demás. Por esta razón, no es de extrañar que la mayor parte de nuestra felicidad surja en el contexto de nuestra relación con el prójimo. Y tampoco es tan llamativo que nuestra mayor alegría sobrevenga cuando nos motiva más que nada nuestra preocupación por los demás, aunque eso no es todo. No solo nos aportan

felicidad los actos altruistas, sino que también reducen el sufrimiento que experimentamos. No trato de sugerir con esto que el individuo cuyos actos están motivados por el deseo de aportar felicidad a los demás haya de encontrarse forzosamente con menos infortunios que aquellos que no actúan de ese modo. La enfermedad, la vejez y los infortunios de una u otra especie son los mismos para todos nosotros. Sin embargo, los sufrimientos que socavan nuestra paz interior —la ansiedad, la frustración, la desilusión— son infinitamente menores. En nuestra preocupación por los demás, nos preocupamos mucho menos por nosotros mismos. Cuando nos preocupamos poco por nosotros, la experiencia de nuestro sufrimiento es menos intensa.

¿Qué es lo que todo esto nos indica? En primer lugar, que como todos nuestros actos tienen una dimensión universal, una repercusión potencial sobre la felicidad de los demás, la ética es necesaria en cuanto medio para asegurarnos de que no causemos perjuicios a los demás. En segundo lugar, nos indica que la felicidad genuina consiste en esas cualidades espirituales como son el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón, la humildad, etcétera. Estas cualidades son las que nos proporcionan la felicidad a nosotros y a los demás.

La emoción suprema

En un viaje a Europa que hice recientemente aproveché la ocasión de visitar el campo de exterminio nazi que estuvo emplazado en Auschwitz. Aun cuando había oído hablar y había leído mucho sobre este lugar, una vez allí me encontré totalmente desprevenido para hacer frente a la experiencia que me aguardaba. Mi reacción inicial, a la vista de los hornos crematorios donde fueron incinerados cientos de miles de seres humanos, fue de una total repugnancia. Me quedé atónito ante la mentalidad calculadora y el desapego de todo sentimiento del que todavía eran testigos espantosos los hornos crematorios. Después, en el museo que hoy forma parte del centro de visitas, vi una colección de zapatos. Muchos estaban remendados o eran pequeños; habían pertenecido obviamente a personas pobres y a niños. Esto me entristeció de manera especial. ¿Qué mal podían haber hecho esas personas, qué daño, qué perjuicio? Me detuve a rezar, profundamente conmovido por las víctimas y por los preparativos de semejante iniquidad, para que una cosa así jamás volviera a suceder. Y a sabiendas de que, así como tenemos todos la capacidad de actuar con desprendimiento y generosidad, por pura preocupación por los demás y su bienestar, también tenemos el potencial de ser asesinos y torturadores, me juré no contribuir jamás, de ninguna de las maneras, a una calamidad semejante.

Acontecimientos como los que tuvieron lugar en Auschwitz son violentos recordatorios de lo que puede suceder cuando los individuos —y, por ende, las sociedades— pierden el contacto con el elemental sentir humano. Si bien es necesario contar con una legislación y con las convenciones internacionales oportunas para que obren como salvaguardia de futuros desastres de esta especie, todos hemos comprobado que las atrocidades se siguen produciendo a pesar de estos mecanismos legales. Mucho más eficaz, mucho más importante que tales legislaciones, es nuestro respeto por los sentimientos ajenos al más elemental nivel humanitario.

Cuando hablo del elemental sentir humano no solo pienso en algo fugaz e incluso

vago: me refiero también a la capacidad que todos tenemos de desarrollar nuestra empatía con los demás, que en tibetano llamamos *shen dug ngal wa la mi so pä*. Traducido literalmente, significa «la incapacidad de soportar la visión del sufrimiento ajeno». Teniendo en cuenta que esto es lo que nos permite entrar en —y, hasta cierto punto, participar de— el dolor de los demás, se trata de una de nuestras características más relevantes y significativas. Es lo que nos lleva a sobresaltarnos al oír un grito de auxilio, a encogernos a la vista del daño causado a otra persona, a sufrir cuando nos vemos frente al sufrimiento ajeno. Es lo que nos impulsa a cerrar los ojos incluso cuando queremos no hacer caso de la aflicción que pueda padecer el otro.

Imaginemos que vamos caminando por un sendero desierto, con la única excepción de un anciano que avanza por delante de nosotros. De pronto, ese anciano tropieza y cae. ¿Qué hacemos? No tengo la menor duda de que la inmensa mayoría de los lectores se acercarán a ver si pueden ser de alguna ayuda. Es posible que no todos obren de ese modo, desde luego, pero al reconocer que no todos acudirían en ayuda de una persona en apuros no pretendo dar a entender que en esas contadas excepciones brille del todo por su ausencia esa capacidad de empatía que, según he dicho, debe de ser universal. Incluso en el caso de los que no obrasen así, sin duda que al menos tendrán la misma sensación de preocupación, por tenue que sea, que a la mayoría nos impulsaría a ofrecer nuestra ayuda. Desde luego, es posible imaginar a personas que, luego de haber padecido una guerra de muchos años de duración, ya no se conmuevan a la vista del sufrimiento ajeno. Lo mismo podría decirse con verdad de aquellos que viven en lugares donde prima un ambiente de violencia y de indiferencia hacia los demás. Incluso es posible imaginar a unos cuantos que se sintieran exultantes a la vista del sufrimiento ajeno. Eso no demuestra, sin embargo, que la capacidad de empatía no esté presente en tales personas. El hecho de que todos apreciemos y agradezcamos que se nos muestre cierta amabilidad, salvo tal vez solamente los más perturbados, hace pensar en que por muy endurecidos que estemos persiste aún esa capacidad de empatía.

Esta característica por la cual apreciamos la preocupación de los demás yo creo que es un reflejo de nuestra «incapacidad de soportar la visión del sufrimiento ajeno». Lo digo porque de la mano de nuestra natural capacidad de sentir empatía por los demás tenemos también la necesidad de la amabilidad ajena, que recorre como un hilo toda nuestra vida. Salta sobre todo a la vista cuando somos muy jóvenes y cuando envejecemos, pero nos basta con caer enfermos, por ejemplo, para recordar cuán importante es que nos amen y nos cuiden incluso en nuestros años de madurez.

Aunque pueda parecer una virtud el ser capaz de pasar sin afecto, en realidad una vida que carezca de tan preciado ingrediente ha de ser una vida muy desdichada. Sin duda que no es mera coincidencia que la vida de casi todos los criminales y los malhechores haya sido una vida de soledad y de carencias afectivas.

Esta apreciación de la amabilidad la vemos reflejada en nuestra respuesta ante una simple sonrisa. Yo entiendo que la capacidad de sonreír que tiene el ser humano es una de nuestras características más hermosas. Es algo que ningún animal puede hacer: ni los perros, ni las ballenas, ni los delfines, cada uno de los cuales son seres muy inteligentes y tienen una clara afinidad con el ser humano. A pesar de todo, no pueden sonreír como nosotros. En un terreno más personal, siempre me invade una cierta curiosidad cuando le sonrío a una persona que permanece seria y que no responde a mi sonrisa. Incluso en el caso de una persona con la que no tengo nada que ver, si me sonríe me conmuevo. ¿Por qué? La respuesta es seguramente que una sonrisa genuina alcanza, agita y conmueve algo fundamental en nosotros: nuestro natural aprecio por la amabilidad.

A pesar de la muy abundante opinión que sugiere que la naturaleza humana es básicamente agresiva y competitiva, yo entiendo que nuestro aprecio del afecto y el amor es tan profundo que comienza incluso antes del nacimiento. Desde luego, de acuerdo con ciertos científicos amigos míos, hay pruebas visibles de que el estado mental y emocional de la madre afecta en gran medida al bienestar de su hijo todavía nonato, y se sabe que beneficia sobremanera a su hijo o hija si mantiene un estado anímico cálido y afectuoso. Una madre feliz tendrá un hijo feliz. Por otro lado, la frustración y la ira son perjudiciales para el desarrollo sano del niño. Del mismo modo, durante las primeras semanas que siguen al parto, la calidez y el afecto continúan desempeñando un papel de importancia suprema en el desarrollo físico del recién nacido. En esa fase, el cerebro se desarrolla a grandísima velocidad, función que los médicos creen que es asistida de algún modo por el contacto constante con la madre o con el aya. Esto es algo que demuestra que, aun cuando el bebé tal vez no sepa quién es quién, y aunque tal vez no le importe, sí tiene una clara necesidad física de afecto. También es posible que así se explique por qué incluso los individuos más quisquillosos, agitados y paranoides responden de manera positiva al afecto y al cuidado que puedan darles los demás. De niños, tuvieron que ser alimentados por alguien. Si se trata a un bebé con negligencia durante este periodo crítico, es evidente que podría no sobrevivir.

Por fortuna, rara vez se da ese caso. Prácticamente sin excepción, el primer acto de

la madre es ofrecer a su hijo o hija su leche nutricia, acto que a mi juicio simboliza el amor incondicional. Su afecto es absolutamente genuino, ajeno a todo cálculo: la madre no espera nada a cambio. En cuanto al bebé, se siente atraído de manera natural hacia el pecho materno. ¿Por qué? Ciertamente, podríamos hablar del instinto de supervivencia, pero además me parece razonable, aunque sea una mera conjetura, añadir que existe cierto grado de afecto hacia la madre por parte del niño. Desde luego, si sintiese aversión por ella no succionaría para alimentarse; si la madre sintiera aversión, es dudoso que su leche fluyera con libertad. En cambio, lo que vemos ahí plasmado es una relación basada en el amor y en la ternura mutua, que es totalmente espontánea. No es algo que se aprenda de los demás; ninguna religión lo exige; ninguna ley lo impone; en ninguna escuela se enseña. Lo que trato de expresar es que surge con toda naturalidad.

El cuidado instintivo del hijo por la madre, que compartimos con muchos animales, es crucial porque sugiere que, junto con la necesidad fundamental de amor que tiene el niño para sobrevivir, existe una capacidad innata de dar amor por parte de la madre. Es tan poderoso que casi podríamos suponer que existe ahí, y funciona, cierto ingrediente biológico. Desde luego, se podría contestar que este amor recíproco es tan solo un mecanismo de supervivencia. En efecto, podría ser así. Pero no por eso se puede negar su existencia. Tampoco socava esta impresión mi convicción de que esa necesidad y esa capacidad de amor sugieren que, de hecho, somos seres amorosos por nuestra propia naturaleza.

Caso de que parezca improbable, consideremos nuestra diversa manera de responder ante la amabilidad y la violencia. A casi todos nosotros nos intimida la violencia. A la inversa, cuando se nos dan muestras de amabilidad respondemos con mayor confianza. Del mismo modo, consideremos la relación que existe entre la paz—que, como hemos visto antes, es fruto del amor— y la buena salud. Según entiendo, nuestra constitución está más adecuada a la paz y a la tranquilidad que a la violencia y la agresión. Todos sabemos que el estrés y la ansiedad pueden generar un exceso de tensión sanguínea y otros síntomas negativos. En el sistema médico tibetano, las perturbaciones mentales y emocionales se consideran causa de muchas enfermedades, incluido el cáncer. Asimismo, la paz, la tranquilidad y el cuidado de los demás son esenciales para que nos recuperemos de una enfermedad. Ahí también es posible identificar un básico anhelo de paz. ¿Por qué? Porque la paz nos hace pensar en la vida y el crecimiento, mientras que la violencia solo apunta a la desdicha y a la muerte. He ahí por qué nos atrae una idea como la de una Tierra Pura, o un

Cielo. Si semejante lugar fuese descrito como un espacio donde se desarrollan guerras inacabables y pugnas incesantes, preferiríamos quedarnos en este mundo.

Vale la pena notar también cómo respondemos al fenómeno de la vida misma. Cuando la primavera sucede al invierno, los días se alargan, hay más luz solar y la hierba crece de nuevo con frescura; automáticamente se nos levanta el ánimo. Por otro lado, ante la inminencia del invierno las hojas comienzan a caer una por una, y gran parte de la vegetación que nos rodea se marchita. No es de extrañar que tendamos a estar un tanto alicaídos durante esta época del año. Esto indica con toda seguridad que nuestra naturaleza prefiere la vida a la muerte, el crecimiento al declive, la construcción a la destrucción.

Consideremos también el comportamiento de los niños. En ellos comprobamos lo que es consustancial al carácter propio del ser humano antes de que sucumba a las ideas adquiridas. Los bebés muy pequeños no diferencian, de hecho, entre una persona y otra. Atribuyen más importancia a la sonrisa de las personas que a ninguna otra cosa. Cuando empiezan a crecer, no les interesan mucho las diferencias raciales, de nacionalidad, religión o trasfondo familiar. Cuando se encuentran con otros niños, nunca se paran a comentar estos asuntos. Se entregan de inmediato a un asunto muchísimo más importante: el juego. Y todo esto no es mero sentimentalismo. He visto esta realidad con mis propios ojos cada vez que visito una de las aldeas infantiles que hay en Europa, en las que muchos niños tibetanos refugiados se han educado desde comienzos de los años sesenta. Estas aldeas se fundaron para dar las debidas atenciones a los niños huérfanos de los países en guerra. A nadie puede extrañarle que, a pesar de sus diversos trasfondos culturales, cuando estos niños se encuentran juntos vivan en completa armonía los unos con los otros.

Tampoco cabe objetar aquí que, si bien todos compartimos una clara capacidad para el amor y la amabilidad, la naturaleza humana es de tal índole que inevitablemente tendemos a reservarla para quienes se encuentran más próximos a nosotros. No somos imparciales con nuestros familiares y amigos. Nuestros sentimientos de preocupación por aquellas personas que estén fuera de este círculo dependen mucho de las circunstancias individuales de cada caso: los que se sienten amenazados no tendrán una gran reserva de buena voluntad para aquellos que los amenazan. Desde luego, así es. Tampoco pienso negar que sea cual sea nuestra capacidad de sentir preocupación por nuestros congéneres, cuando nuestra propia supervivencia está amenazada esa capacidad rara vez puede prevalecer por encima del instinto de conservación. Con todo, esto no implica que esa capacidad haya

desaparecido, que ese potencial no siga en nosotros. Después de la batalla, incluso los soldados ayudan a sus enemigos a recoger a los heridos y a los muertos de su propio bando.

Con todo lo que he dicho acerca de nuestra naturaleza elemental no pretendo dar a entender que no existan en ella aspectos negativos. Allí donde hay conciencia, el odio, la ignorancia y la violencia brotan de manera natural. Esa es la razón de que, aun cuando nuestra naturaleza esté básicamente dispuesta hacia la amabilidad y la compasión, todos seamos capaces de cometer crueldades y de practicar el odio. Por eso hemos de esforzarnos por mejorar nuestra conducta. También así se explica que ciertos individuos criados en un entorno estrictamente no violento se hayan convertido en los carniceros más espeluznantes. En relación con esto, recuerdo la visita que hace unos años hice al Memorial de Washington, donde se rinde homenaje a los mártires y los héroes del Holocausto que cayeron a manos de los nazis. Lo que más me impresionó de este monumento era el modo en que catalogaba simultáneamente distintas formas del comportamiento humano. A un lado figuraba la lista de las víctimas de una atrocidad indescriptible. Al otro se recordaban los heroicos actos de amabilidad que realizaron algunas familias cristianas y de otras religiones, que voluntariamente asumieron riesgos terribles para dar cobijo a sus hermanos y hermanas judíos. Me pareció una idea sumamente apropiada y, de hecho, muy necesaria: poner de manifiesto las dos facetas del potencial humano.

Sin embargo, la existencia de este potencial negativo no nos ofrece una base suficiente para suponer que la naturaleza humana sea inherentemente violenta o que incluso esté forzosamente predispuesta a la violencia. Es posible que una de las razones de que tenga tanta popularidad la creencia de que la naturaleza humana es agresiva radique en nuestra continua exposición a las malas noticias que nos llegan a través de los medios de comunicación. No obstante, la causa de que así sea habrá que buscarla en que las buenas noticias no son noticia.

Decir que la naturaleza humana elemental no solo es no violenta, sino que también está predispuesta al amor y la compasión, la amabilidad, el afecto, la creación, etcétera, es algo que por supuesto implica un principio general que, por propia definición, debe ser aplicable a todos los seres humanos de manera individual. Así las cosas, ¿qué diremos de aquellos individuos cuyas vidas parecen entregadas por entero a la violencia y la agresión? Durante el pasado siglo, por no ir más allá, hay varios ejemplos muy obvios que hemos de tener en consideración. ¿Qué se puede decir de Hitler y de su plan para exterminar a la totalidad de la raza judía? ¿Y de Stalin y sus

pogromos? ¿Y del presidente Mao, el hombre al que conocí y admiré, y que fue sin embargo responsable de la bárbara demencia de la llamada Revolución Cultural? ¿Y de Pol Pot, el arquitecto de los campos de matanza en Camboya? ¿Y de aquellos que torturan y asesinan por placer?

En este punto debo reconocer que no se me ocurre una sola explicación que dé cuenta de los actos monstruosos de estas personas y de tantas otras. Sin embargo, es preciso que admitamos dos cosas. En primer lugar, tales personas no provienen de la nada, sino que han surgido de una sociedad concreta, de una época y un lugar determinados; hay que considerar sus actos en relación con tales circunstancias. En segundo lugar, debemos reconocer el papel que tiene en sus actos la facultad de la imaginación. Sus planes fueron y son llevados a término de acuerdo con una visión de las cosas, por perversa que sea. No obstante la realidad de que nada podrá justificar nunca el sufrimiento que instigaron, sea cual fuere la explicación que pudieran aportar, sean cuales fueren las intenciones positivas a las que tal vez apuntaban, Hitler, Stalin, Mao y Pol Pot tenían en mente una serie de metas por cuya consecución trabajaron con denuedo. Si examinamos esos actos que son única y exclusivamente humanos, actos que los animales no pueden desarrollar, hallaremos que la facultad de la imaginación desempeña un papel de vital importancia. Esta facultad es sin duda de un valor incalculable; sin embargo, el empleo que le demos determina que las acciones concebidas por ella sean positivas o negativas, éticas o contrarias a la ética. La motivación del individuo (*kun long*) es por tanto el factor que rige el comportamiento. Y así como una visión debidamente motivada —que reconoce el deseo de felicidad que tienen los demás y su idéntico derecho a alcanzarla y a rehuir el sufrimiento— puede dar lugar a maravillas, cuando esa visión se divorcia del elemental sentir humano, el potencial destructivo que alberga no ha de ser subestimado.

En cuanto a quienes matan por placer o, peor todavía, por ninguna razón palpable, solo podemos conjeturar que en ellos se ha producido una profunda inmersión del impulso básico que nos lleva a profesar afecto y procurar cuidado a los demás. Con todo, esto no implica que se halle completamente extinguido. Tal como señalé con anterioridad, salvo quizás en los casos más extremos, es posible imaginar que incluso estas personas aprecien toda muestra de afecto que puedan recibir. La disposición sigue presente en ellas.

De hecho, el lector no tiene por qué aceptar mi propuesta de que la naturaleza humana esté básicamente predispuesta hacia el amor y la compasión siquiera para

comprender que la capacidad de empatía que subyace a la naturaleza humana es de capital importancia cuando se trata de la ética. Vimos con anterioridad que un acto ético es un acto no perjudicial. Ahora bien, ¿cómo hemos de precisar si un acto es genuinamente no perjudicial? En la práctica, descubrimos que si no somos capaces de conectar con los demás al menos hasta cierto punto, si ni siquiera logramos imaginar la repercusión potencial que nuestros actos tienen sobre los demás, entonces no hay modo de discriminar entre el bien y el mal, entre lo que es apropiado y lo que no lo es, entre lo beneficioso y lo perjudicial. De ahí se sigue, por lo tanto, que si logramos resaltar la capacidad de empatía —es decir, nuestra sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno—, tanto menor será nuestra capacidad de soportar el dolor ajeno, y tanto más podremos preocuparnos por garantizar que ninguno de nuestros actos cause ningún daño a nadie.

El hecho de que, en efecto, podamos resaltar todo lo posible nuestra capacidad de empatía pasa a ser obvio si consideramos su propia naturaleza. Es algo que experimentamos sobre todo como un sentimiento; tal como todos sabemos, en mayor o menor medida no solo podemos contener nuestros sentimientos por medio de la razón, sino que también los podemos resaltar o potenciar por ese mismo medio. Nuestro deseo por los objetos —por ejemplo, un automóvil nuevo— se resalta por el sencillo procedimiento de darle vueltas y más vueltas en nuestra imaginación. Lo mismo sucede cuando, por así decir, concentramos nuestras facultades mentales sobre nuestros sentimientos de empatía: así descubrimos no solo que en efecto podemos resaltarlos, sino que también podemos transformarlos en amor y compasión.

Así pues, nuestra innata capacidad de empatía es la fuente de la más preciada de las cualidades humanas, que en tibetano llamamos *nying je*. Si bien suele traducirse generalmente como «compasión», el término *nying je* tiene una riqueza de significados que resulta difícil de transmitir de manera sucinta, aunque las ideas que designa sean fáciles de entender de modo universal. Connota el amor, el afecto, la amabilidad, la generosidad de espíritu, la cordialidad; también se emplea como término de simpatía y de encarecimiento. Por otro lado, no implica piedad en el sentido en que la puede implicar la palabra «compasión». No existe el sentido de condescendencia o de lástima; por el contrario, el *nying je* denota un sentimiento de conexión con los demás reflejo de la empatía que lo origina. Así pues, aun cuando podemos decir: «Me encanta mi casa», o «Tengo un fuerte sentimiento de afecto por este lugar», no podemos decir: «Siento compasión» por tales cosas. Al carecer los

objetos de sentimientos, no podemos sentir empatía por ellos. Por lo tanto, no es posible hablar de que exista compasión por los objetos.

Aunque a tenor de esta descripción está claro que el *nying je* —o el amor y la compasión si preferimos— es considerado una emoción, en realidad pertenece a esa categoría de las emociones que tienen un componente cognitivo más desarrollado. Algunas emociones, como la revulsión que tendemos a sentir al ver la sangre, son básicamente instintivas. Otras, como el miedo a la pobreza, comparten ese componente cognitivo más desarrollado. Por consiguiente, podemos comprender el *nying je* como si se tratase de una combinación de empatía y razón. Podemos considerar la empatía como la característica de una persona de suma honestidad, mientras la razón sería propia de una persona muy pragmática. Cuando las dos se ensamblan, se obtiene una combinación sumamente efectiva. Siendo así el *nying je*, resulta muy diferente de esos otros sentimientos azarosos, como la lujuria y la ira, que lejos de aportarnos la felicidad solo nos perturban y destruyen nuestra paz anímica.

Para mí, esto nos hace pensar que mediante una reflexión continuada sobre la compasión, mediante una familiarización constante con la misma, mediante el ensayo y la práctica, podemos desarrollar nuestra capacidad innata de conectar con los demás, hecho de suprema importancia habida cuenta del modo de abordar la ética que he venido describiendo. Cuanto más desarrollemos la compasión, más genuinamente ética será nuestra conducta.

Tal como hemos visto, cuando actuamos por la preocupación que nos inspiran los demás, nuestro comportamiento hacia ellos es automáticamente positivo. Ello se debe a que no dejamos el menor resquicio a la suspicacia si nuestros corazones rebosan amor. Es como si se abriese una puerta interior que nos permitiese llegar a los demás. Tener preocupación por los demás es algo que rompe la barrera misma que inhibe una sana interacción con los demás, pero no solo eso: cuando nuestras intenciones para con los demás son buenas, descubrimos que cualquier sentimiento de timidez o de inseguridad que pudiéramos tener se reducen de manera muy considerable. En la medida en que seamos capaces de abrir esa puerta interior experimentamos una sensación de nuestra habitual preocupación por nosotros mismos. Paradójicamente, descubrimos que esto incrementa nuestra sensación de confianza en nosotros mismos. Por eso, si se me permite aportar un ejemplo extraído de mi propia experiencia, descubro que cada vez que conozco a personas nuevas y tengo esta disposición anímica positiva no existe ninguna barrera entre nosotros. Poco importa quiénes sean o a qué se dediquen, que sean rubios o morenos, o incluso que tengan el pelo teñido

de verde: siento que lisa y llanamente me he encontrado con un ser humano que es mi congénere y que tiene el mismo deseo de ser feliz y de evitar el sufrimiento que tengo yo. Y a la vez descubro que puedo hablar con esas personas como si fuesen viejos amigos de toda la vida, incluso nada más conocernos. Al tener en cuenta que en definitiva somos todos hermanos y hermanas, que no existe ninguna diferencia sustancial entre nosotros, que exactamente igual que yo los demás tienen el mismo deseo de ser felices y de evitar el sufrimiento, puedo expresar mis sentimientos exactamente igual que ante una persona a la que me une una amistad íntima desde hace años. Y eso no solo es posible por medio de unas cuantas palabras o gestos amables, sino a corazón abierto, sin que importe tampoco la barrera lingüística.

También descubrimos, cuando actuamos motivados por nuestra preocupación por los demás, que la paz que esto genera en nuestro propio corazón aporta paz a todas las personas con las que nos relacionamos. Aportamos paz a la familia, paz a nuestros amigos y compañeros de trabajo, a la comunidad, al mundo entero. ¿Por qué razón, si es que existe, no querría desarrollar alguien esta cualidad tan provechosa? ¿Habría algo más sublime que aquello que aporta paz y felicidad a todos? Por mi parte, la mera capacidad que tenemos como seres humanos de cantar las alabanzas del amor y la compasión es sin duda nuestro don máspreciado.

A la inversa, ni siquiera el más escéptico de mis lectores podría suponer que la paz puede llegarle a resultas de un comportamiento agresivo y desconsiderado, esto es, contrario a la ética. Por supuesto que no. Recuerdo cómo aprendí esta lección en concreto cuando era un niño chico en el Tíbet. Uno de mis ayudantes, Kenrab Tenzin, tenía un loro pequeño al que daba de comer nueces. Aunque era un hombre bastante severo, de ojos saltones y aspecto impresionante e incluso amedrentador, bastaba con que oyera sus pasos o su tos para que el loro empezase a dar muestras de excitación. Mientras el ave comía de su mano, Kenrab Tenzin le acariciaba la cabeza, y ese gesto parecía poner al ave en un estado de éxtasis. Yo envidiaba mucho esa relación que tenían los dos, y deseaba que el loro me diera alguna muestra de amistad. Sin embargo, cuando en alguna que otra ocasión intenté darle de comer de mi mano, nunca obtuve esa respuesta favorable. E intenté punzarle con un palo, con la esperanza de provocar una reacción más favorable. No será preciso decir que el resultado fue absolutamente negativo. Lejos de obligarlo a comportarse mejor conmigo, el loro se asustó. La mínima posibilidad que todavía pudiera existir de establecer una amistad quedó completamente destruida. Así aprendí que las amistades no son resultado del abuso, sino de la compasión.

Las principales tradiciones religiosas del mundo otorgan al desarrollo de la compasión un papel clave en sus sistemas. Como es a un tiempo fuente y resultado de la paciencia, la tolerancia, el perdón y todas las demás cualidades positivas, se considera que su importancia abarca desde el principio hasta el fin de la práctica espiritual. Pero es que incluso sin una perspectiva religiosa, el amor y la compasión son claramente de fundamental importancia para todos nosotros. Habida cuenta de nuestra premisa elemental —esto es, que la conducta ética consiste en no perjudicar a los demás—, de ello se deriva que necesitamos tener en consideración los sentimientos ajenos; el fundamento de esta práctica es nuestra capacidad de empatía innata. Y a medida que transformamos esta capacidad en amor y en compasión, guardándonos de aquellos factores que obstruyen el desarrollo de la compasión y cultivando los que sean conducentes a ella, nuestra práctica de la ética tiende a mejorar de forma natural. Esto es algo que nos acerca a la felicidad, tanto propia como ajena.

SEGUNDA PARTE

Ética e individuo

La ética de la contención

Creo que el desarrollo de la compasión de que depende la felicidad exige un enfoque divisible en dos facetas. Por un lado, es preciso que contengamos todos aquellos factores que inhiben la compasión. Por otro, debemos cultivar aquellos que conducen a ella. Tal como hemos visto, conducen a la compasión el amor, la tolerancia, el perdón, la humildad, etcétera. Lo que inhibe la compasión es esa carencia de una contención interior que ya hemos identificado como fuente de toda conducta contraria a la ética. Mediante la transformación de nuestros hábitos y disposiciones, descubrimos que es posible empezar a perfeccionar nuestro estado anímico global (*kun long*), que es el origen del cual brotan todos nuestros actos.

Por tanto, lo primero —ya que las cualidades espirituales que conducen a la compasión entrañan un comportamiento ético positivo— será cultivar un hábito de disciplina interior. No pretendo negar que este sea un empeño de gran envergadura, pero al menos ya estamos familiarizados con el principio. Por ejemplo, a sabiendas del potencial destructivo que tiene, nos abstenemos de abusar de las drogas y procuramos que nuestros hijos también se abstengan de utilizarlas. De todos modos, es importante reconocer que contener nuestra respuesta a los pensamientos y las emociones negativas no es mera cuestión de suprimirlas: también es crucial comprender a fondo su potencial destructivo. Si tan solo se nos dice que la envidia, que es una emoción potencialmente muy poderosa y destructiva, es algo negativo, no disponemos en realidad de una defensa suficiente contra ella. Si ordenamos nuestra vida siguiendo modelos externos, pero ignorando la dimensión interior, es inevitable que la duda, la ansiedad y otras aflicciones se desarrollen en nosotros, y que así nos rehuya la felicidad. Ello es debido a que la auténtica disciplina interior o espiritual, al contrario que la mera disciplina física, no se puede alcanzar mediante la fuerza, sino solo mediante un esfuerzo voluntario y bien sopesado. Dicho de otro modo,

comportarnos de acuerdo con la ética es algo que no solo consiste en obedecer las leyes y los preceptos.

El ánimo indisciplinado es como un elefante: si se le permite rondar a su antojo y sin control, sin duda causará grandes desastres. Los perjuicios y el sufrimiento con que nos encontramos a resultas de no ejercer una suficiente contención de los impulsos negativos del ánimo sobrepasan de largo los desastres que puede provocar un elefante descontrolado: no solo son capaces esos impulsos de producir la destrucción de las cosas, sino que también pueden ser causa de un dolor duradero para los demás y para nosotros. No quiero dar a entender con esto que la mente (*lo*) sea algo inherentemente destructivo. Bajo la influencia de un pensamiento o emoción fuertemente negativos, la mente parece caracterizarse por una única cualidad. Sin embargo, si por ejemplo el odio fuese una característica mental imposible de ser transformada, la conciencia siempre rebosaría odio. Hay que trazar una importante distinción entre la conciencia en cuanto tal y los pensamientos y emociones que experimenta.

Del mismo modo, así como una experiencia poderosa puede abrumarnos en su momento, cuando la consideramos después con más calma ya no nos conmueve. Cuando era muy joven, a medida que se acercaba el fin de año solía excitarme bastante pensando en el *Monlam Chemno*. Se trata de la Gran Festividad de las Plegarias que anuncia el comienzo del año nuevo tibetano. En mi condición de Dalai Lama, yo tenía que desempeñar un papel importante; debía desplazarme del Potala hasta unos aposentos del templo de Jokhang, uno de los santuarios más sagrados del Tíbet. A medida que se iba acercando el día señalado, me pasaba cada vez más tiempo absorto en mis ensueños, a medias aterrorizado y a medias jubiloso. Cada vez dedicaba menos tiempo al estudio. Mi sensación de terror anticipado se debía al largo recitado que debía hacer de memoria durante la ceremonia principal; mi excitación, a la idea de tener que atravesar la inmensa muchedumbre de peregrinos y comerciantes que estarían apiñados en el mercado, a la entrada del templo. Aun cuando aquella sobreexcitación y aquella aversión que sentía eran sin duda muy reales en esos momentos, hoy es evidente que me río de semejantes recuerdos. Estoy sobradamente acostumbrado a estas multitudes. Al cabo de tantos años de práctica, ese recitado ya no me altera.

Podemos concebir la naturaleza de la mente como si fuese el agua de un lago. Cuando una tormenta agita el agua, el barro del fondo la satura, la emborrona y hace que parezca opaca. Pasada la tormenta, el barro se sedimenta y el agua vuelve a ser

limpia y clara. Por eso, aunque por lo general supongamos que la mente o la conciencia es una entidad inherente e inmutable, si lo sopesamos más a fondo veremos que más bien se trata de un amplio espectro de acontecimientos y experiencias. Entre ellas figura nuestra percepción sensorial, que tiene contacto directo con los objetos, así como nuestros pensamientos y sentimientos, en los que median el lenguaje y los conceptos. También es algo dinámico: mediante un compromiso intencionado podemos efectuar transformaciones de nuestros estados anímicos o emocionales. Por ejemplo, sabemos que la comodidad y la tranquilidad sirven para disipar el miedo; del mismo modo, las distintas modalidades de asesoramiento y consejo que nos llevan a tener una mayor conciencia de las cosas, junto con el afecto, pueden ayudar a aliviar la depresión.

Esta observación, es decir, que la emoción y la conciencia no son una misma cosa, nos indica que no debemos dejarnos controlar por las emociones. Antes de todos y cada uno de nuestros actos debe haber un acontecimiento mental y emocional ante el cual somos más o menos libres de responder de un modo u otro, aunque no será preciso añadir que, mientras no hayamos aprendido a disciplinar nuestra mente, tendremos notables dificultades para ejercer esa libertad. Una vez más, el modo en que respondamos ante esos acontecimientos y experiencias es lo que determina el contenido moral de nuestros actos, hablando al menos en términos generales. Dicho lisa y llanamente, esto supone que si respondemos de modo positivo y mantenemos los intereses de los demás por delante de los nuestros, nuestros actos serán positivos. Si respondemos de modo negativo y descuidamos a los demás, nuestros actos serán negativos y contrarios a la ética.

De acuerdo con esta concepción, podemos pensar en la mente, o la conciencia, como si se tratara de un presidente o un monarca muy honesto, muy puro. Según este símil, nuestros pensamientos y emociones vendrían a ser los ministros. Unos darán buenos consejos; otros, no tanto. Unos tendrán el bienestar de los demás como principal preocupación; otros solo han de mirar por sus propios y estrechos intereses. La responsabilidad de la conciencia, el dirigente de todos ellos, consiste en determinar qué subordinados dan buenos consejos y cuáles dan malos consejos, cuáles son de fiar y cuáles no; después, ha de pasar a la acción teniendo en cuenta el consejo de unos, pero no el de los otros.

Los acontecimientos mentales y emocionales que, en este sentido, aportan malos consejos, pueden ser descritos incluso como una forma de sufrimiento. En efecto, descubrimos que cuando se les permite desarrollarse hasta un punto significativo, la

mente se inunda de emoción y experimentamos una suerte de turbulencia interior, también dotada de su propia dimensión física. En un arranque de ira, por ejemplo, experimentamos un poderoso trastorno de nuestro equilibrio habitual, que muchas veces podrá ser percibido incluso por los demás. Todos estamos familiarizados con el modo en que se perturba el ambiente general cuando uno de los integrantes de la familia está de mal humor. Cuando montamos en cólera, tanto las personas como los animales tienden a rehuirnos. A veces, estas turbulencias son tan fuertes que nos cuesta un grandísimo esfuerzo contenerlas, y esto puede llevarnos incluso a arremeter contra los demás. De ese modo exteriorizamos nuestra turbulencia interior.

No pretendo decir con esto que todos los sentimientos o emociones que nos producen inquietud sean por fuerza negativos. El atributo primario que diferencia las emociones ordinarias de aquellas que realmente socavan nuestra paz anímica es su componente cognitivo negativo. Un momento de pena no se convierte en una tristeza que nos desarma, a no ser que nos agarremos a esa sensación y le añadamos pensamientos e imaginaciones negativas. En el caso de la sobreexcitación que me producía aquella masificación de peregrinos y comerciantes, así como en el del temor que me inspiraba aquel largo recitado, existía un componente añadido al sentimiento básico. Por medio de mis ensoñaciones, sin duda un tanto obsesivas, mi imaginación aportó un elemento superpuesto que estaba más allá de la realidad de la situación. Y las fantasías que yo mismo me contaba sobre el acontecimiento venidero socavaban mi serenidad básica.

Tampoco es todo el miedo como ese temor infantil que acabo de describir. Hay ocasiones en las que experimentamos un tipo de miedo bastante más racional. Lejos de ser negativo, puede incluso tener cierta utilidad: puede enaltecer nuestra conciencia y puede darnos la energía necesaria para protegernos. La noche en que tuve que huir de Lhasa en 1959, cuando abandoné mi hogar disfrazado de soldado, sin duda sentí este tipo de miedo. Como no tenía ni el tiempo para pensar en ello, ni tampoco la menor inclinación a hacerlo, no me inquietó demasiado. Su efecto principal fue que yo estuviera muy alerta. Podríamos decir que fue un ejemplo de miedo que estaba justificado y que fue de utilidad.

El miedo que sentimos en relación con una situación que resulta delicada o crítica también puede estar justificado. Aquí me refiero a lo que sentimos cuando debemos tomar una decisión que, según sabemos, tendrá gran repercusión en la vida de los demás. Ese miedo puede desconcertarnos un tanto, pero el miedo más peligroso y

más negativo es el miedo que resulta completamente irracional, pues puede abrumarnos y paralizarnos por completo.

En tibetano llamamos *nyong mong* a esos acontecimientos emocionales negativos. Esta expresión significa literalmente «lo que nos aflige por dentro» o, tal como suele traducirse, «emoción aflictiva». Según este concepto, y en términos generales, todos esos pensamientos, emociones y acontecimientos mentales que reflejan un estado anímico (*kun long*) negativo o no compasivo socavan de manera inevitable nuestra experiencia de la paz interior. Todos los pensamientos y emociones negativos — como el odio, la ira, el orgullo, la lujuria, la codicia, la envidia, etc.— son considerados aflicciones en este sentido. Estas emociones aflictivas son tan fuertes que si no hacemos nada por contrarrestarlas, por más que no haya nadie que no tenga su vida en alta estima, pueden conducirnos al extremo de la locura e incluso al suicidio. Pero como semejantes extremos no son lo habitual, tendemos a ver las emociones negativas como parte integrante de nuestro espíritu, acerca de las cuales es bien poco lo que podríamos hacer. De todos modos, cuando no logramos reconocer su potencial destructivo, dejamos de ver la necesidad que tenemos de desafiarlas. De hecho, lejos de hacerlo, tenemos la tendencia de nutrirlas y reforzarlas. Y esto es lo que les proporciona el terreno abonado sobre el que mejor pueden crecer. Sin embargo, tal como veremos, su naturaleza es enteramente destructiva. Son la fuente misma de la conducta contraria a la ética. Son también el fundamento de la ansiedad, la depresión, la confusión y el estrés, rasgos característicos de nuestra vida en la actualidad.

Los pensamientos y las emociones negativas son lo que de hecho obstruye nuestra más elemental aspiración, la aspiración de ser felices y de evitar el sufrimiento. Cuando actuamos bajo su influencia, olvidamos del todo la repercusión que nuestros actos tienen sobre los demás; de ese modo, son la causa de nuestro comportamiento destructivo, para con nosotros y para con los demás. El homicidio, el escándalo y el engaño tienen su origen en las emociones aflictivas. Por eso digo que la mente indisciplinada, esto es, la mente que está bajo el influjo de la cólera, el odio, la codicia, el orgullo, el egoísmo, etcétera, es la fuente de todos nuestros problemas, salvo de aquellos que entran dentro de la categoría del sufrimiento inevitable, es decir, la enfermedad, la vejez, la muerte, etcétera. Si fracasamos a la hora de modular nuestra respuesta ante las emociones aflictivas, abrimos la puerta al sufrimiento. Una puerta abierta para nosotros mismos y para los demás.

Decir que cuando causamos sufrimiento a los demás también nosotros sufrimos no

significa, por supuesto, que sea posible inferir lógicamente que en cada uno de los casos en que, por ejemplo, yo golpee a otro, haya de ser yo también golpeado. La proposición que trato de establecer es mucho más general: trato de dar a entender que el impacto que tienen nuestros actos, tanto positivos como negativos, deja una huella indeleble en lo más hondo de nosotros mismos. Si no me equivoco al decir que a determinados niveles todos tenemos la capacidad de la empatía, de ello se sigue que para que un individuo perjudique a otro ese potencial ha de ser superado o, en cierto modo, ha de quedar sumergido. Tomemos el ejemplo de una persona que tortura cruelmente a otra. Su mente (*lo*) debe de estar fuertemente atenazada a un nivel consciente por alguna especie de pensamiento o ideología sin duda muy dañinos, que le llevan a creer que su víctima es merecedora de semejante tratamiento. Semejante creencia, que en cierta medida debe de haber sido elegida a propósito, es lo que permite que la persona cruel suprima sus sentimientos. Sin embargo, en lo más profundo de su ser, por fuerza tiene que producirse alguna especie de efecto. A la larga, es muy alta la posibilidad de que el torturador sienta inquietud e incomodidad. Consideremos en este contexto el ejemplo que repasamos antes, el de los dictadores inmisericordes como Hitler y Stalin. Diríase que a medida que se fueron acercando al final de sus vidas, se volvieron seres solitarios, ansiosos, temerosos, suspicaces como los cuervos que tienen miedo incluso de sus sombras.

Obvio es decir que el número de personas que llega a tales extremos es muy reducido. Asimismo, la repercusión de los actos negativos digamos menores es mucho más sutil que la que tienen los actos mayores. Así pues, y a modo de ejemplo menos extremo de la forma en que los actos negativos causan sufrimiento tanto a los demás como a nosotros mismos, consideremos a un niño que sale de casa a jugar y que se enzarza en una pelea con otro niño. Inmediatamente después, el niño que haya salido victorioso puede experimentar una cierta satisfacción. Sin embargo, cuando regrese a casa esa emoción se disipará y se manifestará seguramente un estado anímico más sutil. En ese momento se apodera de él una sensación de intranquilidad. Casi podríamos describir esa sensación como una especie de enajenación del propio yo: el individuo no se siente del todo «bien». En el caso de un niño que sale a jugar con un amigo, con el cual pasa una tarde de disfrute, después no solo gozará de una inmediata sensación de satisfacción, sino que también se dará cuenta, cuando el ánimo se tranquilice y desaparezca la excitación, de que vive en un estado de calma y de comodidad.

Otro ejemplo del modo en que perjudican los actos negativos a quienes se permiten

caer en ellos es el que se puede comprobar en el contexto de la reputación de un individuo. Parece ser que, por lo general, los seres humanos —y a este respecto también los animales— detestamos la mezquindad, la agresividad, el engaño, etcétera. Esto me hace pensar que, si nos dedicamos a actividades que puedan perjudicar a los demás, a pesar de la satisfacción pasajera que podamos obtener de ello, en un momento u otro los demás comenzarán a mirarnos con recelo. Les inspiraremos cierta aprensión, estarán nerviosos y suspicaces en razón de nuestra mala fama. Con el tiempo, incluso empezaremos a perder amigos. Así, como la buena reputación es una fuente de felicidad, nos causamos sufrimiento a nosotros mismos si la echamos a perder.

Por supuesto que, si bien puede haber algunas excepciones, está claro que si una persona lleva una vida sumamente egoísta, sin la menor preocupación por el bienestar de los demás, tiende a volverse solitaria y desdichada. Aun cuando pueda estar rodeado de personas que sean amigas de su riqueza o de su estatus, cuando el individuo egoísta o agresivo ha de afrontar la tragedia, esos presuntos amigos no solo se desvanecen, sino que incluso pueden regocijarse en secreto. Por si fuera poco, si esa persona actúa con verdadera malicia, es muy probable que a su muerte nadie la eche de menos; es posible incluso que los demás se alegren, tal como sin duda tuvieron que alegrarse muchos de los internos en los campos de concentración al tener noticia de la ejecución de sus captores, carceleros y ejecutores. A la inversa, las personas que se preocupan activamente por los demás son sumamente respetadas y veneradas incluso. Cuando mueren, son muchos los que lloran y lamentan su desaparición. Consideremos el caso de Mahatma Gandhi. A pesar de su educación occidental, a pesar de las oportunidades que tuvo para llevar una vida llena de comodidades, debido a su consideración por los demás optó por vivir en la India casi como un mendigo, para poder dedicarse de lleno al trabajo al que iba a consagrar su vida entera. Aunque su nombre es hoy solamente un recuerdo, son millones las personas que encuentran consuelo e inspiración en sus nobles actos.

En lo que se refiere a la causa real de la emoción aflictiva, podemos señalar una serie de factores diversos. Entre ellos hay que incluir el hábito que todos tenemos de pensar en nosotros mismos antes que en los demás. También podemos mencionar nuestra tendencia a proyectar ciertas características en las cosas y en los acontecimientos por encima y más allá de lo que realmente son, como en el ejemplo en el que se confunde una sogá enrollada con una serpiente. Más allá de estos, como nuestros pensamientos y emociones negativas no existen independientemente de otros

fenómenos, esos mismos objetos y acontecimientos con los que entramos en contacto desempeñan un papel de peso en la formación de nuestras respuestas. Por eso, no existe nada que carezca del potencial de desencadenarlas. Prácticamente todo puede ser una fuente de emoción aflictiva, no solo nuestros adversarios, sino también nuestros amigos y nuestras más valiosas pertenencias, así como nosotros mismos.

Esto nos hace pensar que el primer paso que hay que dar en el proceso requerido para contrarrestar de hecho nuestros pensamientos y emociones negativas, consiste en rehuir aquellas situaciones y actividades que por lo normal darían pie a su presencia. Por ejemplo, si nos encolerizamos cada vez que nos encontramos con una persona determinada, tal vez sea preferible no estar con ella al menos hasta que no desarrollemos algo más nuestros recursos internos. El segundo paso consistiría en evitar las condiciones reales que nos conducen a esos pensamientos y emociones tan fuertes. No obstante, esto presupone que habremos aprendido a reconocer las emociones aflictivas tal como surgen en nuestro interior. Y esto no siempre es fácil. Así como el odio es una emoción muy intensa cuando se desarrolla plenamente, en sus etapas iniciales puede tratarse tan solo de una cierta aversión frente a un objeto o acontecimiento, y esa aversión puede ser incluso muy sutil. Incluso en sus etapas de desarrollo más avanzado, las emociones aflictivas no siempre se manifiestan de manera dramática: el asesino puede estar relativamente tranquilo en el momento de accionar el gatillo.

A este fin, debemos prestar estrecha atención a nuestro cuerpo y a sus actos, a nuestro habla y a lo que decimos, a nuestros corazones y mentes, a lo que pensamos y sentimos. Debemos estar ojo avizor, atentos a captar al vuelo la más leve negatividad, y hacernos de continuo preguntas tales como: «¿Soy más feliz cuando mis pensamientos y emociones son negativas y destructivas, o cuando son íntegras?», o: «¿Cuál es la naturaleza de la conciencia?», «¿Existe en sí misma y de por sí, o existe en dependencia de otros factores?». Es preciso que pensemos, que pensemos y que pensemos. Deberíamos ser como ese científico que recoge infinidad de datos, los analiza y llega con cautela a la conclusión más apropiada. Adquirir conocimiento de nuestra propia negatividad es una tarea que ha de llevarnos toda la vida, una tarea que es susceptible de un refinamiento casi infinito. Pero, a menos que la emprendamos, seremos incapaces de ver dónde debemos introducir los cambios más necesarios en nuestra vida.

Si invirtiéramos siquiera una fracción mínima del tiempo y del esfuerzo que consumimos en actividades triviales —como los cotilleos sin sentido y otras similares

— en la adquisición del conocimiento preciso de la verdadera naturaleza de la emoción aflictiva, creo que semejante nimiedad tendría una tremenda repercusión en nuestra calidad de vida. Tanto el individuo como la sociedad se beneficiarían de un gesto así. Una de las primeras cosas que descubriríamos es lo destructivas que pueden llegar a ser y son de hecho las emociones aflictivas. Y cuanto más desarrollemos la debida apreciación de su naturaleza destructiva, tanto menor será nuestra inclinación a dejarnos llevar por ellas. Por sí solo, esto ya tendría un enorme impacto en nuestras vidas.

Consideremos que los pensamientos y las emociones negativas no solo destruyen nuestra experiencia de la paz, sino que también deterioran nuestra salud. En el sistema médico del Tíbet, la ira es considerada una de las fuentes principales de muchas enfermedades, incluidas las que se relacionan con la elevada tensión sanguínea, el insomnio y los trastornos degenerativos; esta visión cada vez resulta más aceptada por la medicina alopática.

Otro de mis recuerdos de infancia sirve aquí de ilustración sobre el modo en que nos perjudican las emociones aflictivas. Cuando yo era un adolescente, uno de mis pasatiempos preferidos consistía en hacer pequeños reajustes a los automóviles antiguos que mi predecesor, el decimotercer Dalai Lama, había adquirido poco antes de morir en 1933. Eran cuatro en total, dos Austin pequeños de fabricación británica, un Dodge y un Jeep bastante desvencijado, estos dos de fabricación americana. Eran prácticamente los cuatro únicos vehículos automóviles que existían en todo el Tíbet. Para el joven Dalai Lama, esas reliquias polvorientas tenían un atractivo irresistible. Yo anhelaba verlos funcionar de nuevo.

Mi sueño secreto era, en efecto, aprender a conducir. Solo después de mucho dar la lata a diversos funcionarios del gobierno pude encontrar por fin a uno que sabía algo de automóviles. Se trataba de Lhapka Tsering, procedente de Kalimpong, una población mediana que estaba muy cerca de la frontera con la India. Recuerdo que un buen día estaba tratando de poner a punto el motor de uno de los coches y que de pronto soltó la llave inglesa, lanzó una palabra malsonante y se puso en pie con un gesto brusco. Por desgracia, se le olvidó el capó abierto justo encima de él, y se dio un terrible golpetazo en la cabeza. Con tremenda sorpresa vi que, en vez de salir con cuidado, volvió a darse otro golpetazo todavía más fuerte. Permanecí un instante pasmado ante semejante actitud. Y enseguida descubrí que no era capaz de contener la risa.

El estallido de cólera de Lhapka Tsering solo dio por resultado un par de

contusiones de bastante consideración. Tuvo mala suerte. Sin embargo, a partir de esto vemos de qué modo las emociones aflictivas destruyen una de nuestras cualidades más preciadas, es decir, la capacidad de mantenernos alerta y de discriminar con atención. Despojados de aquello que nos permite juzgar entre lo correcto y lo erróneo, evaluar lo que tiene probabilidades de suponer un beneficio duradero y lo que tal vez sea solo un beneficio pasajero para uno mismo y para los demás, y de discernir cuál ha de ser el resultado probable de nuestros actos, somos poco menos que meros animales. No es pues de extrañar que, bajo la influencia de las emociones aflictivas, hagamos justamente aquello que jamás se nos habría ocurrido hacer.

Esta supresión de nuestras facultades críticas apunta todavía a otra característica negativa de este tipo de acontecimiento mental y emocional. Las emociones aflictivas nos engañan. Parecen ofrecernos satisfacción, pero lo cierto es que no nos la aportan. De hecho, aunque tal emoción se nos presente bajo el disfraz de un ente protector, como si fuese a darnos arrojo y fuerza, enseguida descubrimos que esa energía es esencialmente ciega. Las decisiones que tomamos bajo esta influencia son a menudo una fuente de arrepentimiento. Es muy frecuente que semejante enojo sea en realidad indicativo de una debilidad inequívoca, no de la fuerza. La mayor parte de nosotros hemos experimentado cómo se deteriora una discusión hasta el punto de que una persona se vuelve verbalmente agresiva, insultante, y eso es un síntoma bien claro de la fragilidad propia de la postura que sostiene. Además, no nos hace ninguna falta el enojo para desarrollar el coraje, el valor, la confianza en uno mismo. Tal como hemos de ver, esto se puede conseguir por otros medios.

Las emociones aflictivas también tienen una dimensión irritante: nos animan a suponer que las apariencias se corresponden invariablemente con la realidad. Cuando nos encolerizamos o nos invade el odio, tendemos a relacionarnos con los demás como si sus características fuesen inmutables. Cualquier persona nos puede parecer dudosa e incluso rechazable de la cabeza a los pies; olvidamos que esa persona y cualquier otra, como nosotros, son meros seres humanos que sufren, que tienen el mismo deseo de ser felices y de evitar el sufrimiento que tenemos también nosotros. Sin embargo, el más elemental sentido común nos indica que, cuando disminuya la potencia de nuestro enojo, esas personas sin duda nos parecerán como mínimo algo mejores. A la inversa, se puede decir exactamente lo mismo cuando los individuos se enamoran perdidamente: el otro se nos aparece como una persona totalmente deseable, al menos hasta el momento en que el atenazamiento de la emoción aflictiva

disminuye y esa misma persona nos parece ya no tan perfecta. Es innegable que cuando nuestras pasiones se despiertan de forma tan poderosa todos corremos un grave peligro de caer en el extremo opuesto. El individuo que llegamos a idolatrar de pronto nos parece despreciable y detestable incluso, aunque sigue siendo, qué duda cabe, la misma persona en todo momento.

Las emociones aflictivas también son del todo inservibles. Cuanto más cedamos a su empuje, menos espacio tendremos para desarrollar nuestras cualidades positivas, la amabilidad y la compasión, y menos capaces seremos de resolver nuestros problemas. Ciertamente, no hay una sola ocasión en la que estos pensamientos y emociones perturbadores puedan ser de utilidad para nosotros o para los demás. Cuanto más enojados estemos, más nos rechazarán los demás. Cuanto más suspicaces seamos, más alejados de los demás nos veremos y, por tanto, más solos. Cuanto más lujuriosos seamos, menor será nuestra capacidad de desarrollar unas relaciones adecuadas con los demás y, de nuevo, más solos estaremos. Consideremos al individuo cuyas actividades se guían sobre todo por emociones aflictivas o, por decirlo de otro modo, por apegos y aversiones: por la codicia, la ambición, la arrogancia, etc. Semejante persona podrá ser muy poderosa y gozar de una gran fama; es posible incluso que su nombre se recoja en los anales de la historia; pero después de su muerte desaparece todo su poder, y su fama es una palabra sin contenido. ¿Qué es lo que habrá logrado en realidad?

La inutilidad de la emoción aflictiva se percibe con total claridad en el caso de la ira. Cuando nos enojamos, dejamos de ser compasivos, amorosos, generosos, dispuestos al perdón, tolerantes y pacientes. Así nos privamos de aquellas cosas en que consiste precisamente la felicidad. Y la ira no solo destruye de inmediato nuestras facultades críticas, sino que propende a la rabia, el rencor, el odio y la maldad, cada una de las cuales siempre será negativa por ser causa directa de perjuicio para los demás. La ira genera sufrimiento. En el caso más leve de los posibles, genera el dolor de la vergüenza. Por ejemplo, siempre he disfrutado reparando relojes; sin embargo, recuerdo unas cuantas ocasiones en las que, de adolescente, perdía por completo la paciencia con los minúsculos componentes del engranaje, cogía el mecanismo y le pegaba un golpe contra la mesa. Por supuesto que después lo lamentaba y me avergonzaba de mi comportamiento, sobre todo cuando, como sucedió una vez, tuve que devolver el reloj a su propietario en peor estado que antes de proceder a repararlo.

Esta anécdota, trivial en sí misma, también me sirve para incidir en que, si bien

podemos tener abundante riqueza material —buenos alimentos, un mobiliario espléndido, un fantástico televisor—, cuando nos dejamos llevar por la ira perdemos toda nuestra paz interior. Ya ni siquiera disfrutamos de un simple desayuno. Y cuando esa tendencia pasa a ser habitual, por más inteligentes y cultos que seamos, por ricos o poderosos que podamos ser, los demás sencillamente nos rehuirán. «Oh, desde luego que es muy listo —dirán—, pero ya sabes qué humor se gasta.» O dirán: «En efecto, es una mujer que tiene un talento extraordinario, pero se enfada con demasiada facilidad, así que más te valdría estar alerta». Ocurre lo mismo que cuando un perro se pasa el tiempo gruñendo y enseñando los dientes: preferimos tener cautela con aquellos cuyos corazones están perturbados por la ira. Es preferible prescindir de su compañía que arriesgarse a uno de sus estallidos de cólera.

No pretendo negar que, como en el caso del miedo, exista una especie de ira «en crudo» que experimentamos más como un arranque de energía que como una emoción cognitivamente resaltada. Es de suponer que esta forma de ira pueda tener incluso consecuencias positivas. No es imposible, por ejemplo, imaginar la ira que surge ante una injusticia, y esa ira puede llevar a una persona a actuar de modo altruista. La ira que nos mueve a acudir en auxilio de alguien que es atacado en plena calle sin duda puede considerarse positiva. Sin embargo, si va más allá del hecho de afrontar la injusticia, si se convierte en algo personal y pasa a ser ánimo de venganza, surge el peligro. Cuando hacemos algo negativo, somos capaces de reconocer la diferencia entre nosotros y ese acto negativo, pero a menudo fracasamos cuando se trata de disociar entre acto y agente en el caso de los demás. Esto nos demuestra que incluso la ira aparentemente justificada no es digna de nuestra confianza.

Si todavía parece excesivo decir que la ira es una emoción completamente inservible, podemos preguntarnos si alguien ha insistido en que la ira pueda traer la felicidad. No, desde luego. ¿Qué médico receta la ira como tratamiento contra cualquier enfermedad? Ninguno. La ira solo nos daña. Es imposible recomendarla. Aconsejo al lector que se pregunte si, cuando nos enojamos, sentimos algo que se parezca a la felicidad. ¿Se calma nuestro ánimo, se relaja nuestro cuerpo? ¿No sucede más bien al contrario, que sentimos tensión en el cuerpo e inquietud de espíritu?

Si aspiramos a conservar nuestra paz anímica y, por tanto, nuestra felicidad, de ello se sigue la conveniencia de un enfoque más racional y desinteresado a la hora de abordar nuestros pensamientos y emociones negativas: es necesario que cultivemos con firmeza el hábito de la contención para responder ante ellas. Los pensamientos y emociones negativas son la causa de que actuemos de forma contraria a la ética. Por

si fuera poco, como la emoción aflictiva es también la fuente de nuestro sufrimiento interior —ya que es la base de la frustración, la confusión, la inseguridad, la ansiedad, la pérdida misma del respeto y la autoestima, que desbarata nuestro sentido de la confianza en nosotros mismos—, fracasar en el cultivo de la contención significa que seguiremos inmersos en un estado de perpetua intranquilidad mental y emocional. La paz interior no estará a nuestro alcance. En lugar de la seguridad habrá siempre inseguridad. Nunca estaremos lejos de la ansiedad y la depresión.

Hay quien entiende que, aun cuando puede ser correcto tratar de dominar esos sentimientos de intenso odio que pueden llevarnos a ser violentos e incluso a matar, corremos al mismo tiempo el peligro de perder nuestra independencia cuando contenemos nuestras emociones y tratamos de disciplinar nuestro espíritu. En realidad, la verdad está justamente en todo lo contrario. En cuanto contrapartidas del amor y la compasión, la ira y la emoción aflictiva jamás serán de provecho y nunca llegan a consumirse. Antes bien, tienden a aumentar como el caudal de los ríos en verano, cuando se derriten las nieves, de modo que lejos de ser libre, nuestro espíritu se ve esclavizado y termina por quedar inutilizado. Cuando nos complacemos en nuestros pensamientos y emociones negativas, es inevitable que terminemos por acostumbrarnos a ellas, a consecuencia de lo cual somos más propensos a ellas y estamos cada vez más controlados por ellas. Nos habituamos a estallar cada vez que nos vemos en circunstancias desagradables.

La paz interior, que es la característica principal de la felicidad, no puede coexistir con la ira sin que una y otra se socaven mutuamente. Es cierto que los pensamientos y emociones negativos socavan las causas mismas de la paz y la felicidad. De hecho, si lo pensamos como es debido, resulta totalmente contrario a la lógica buscar la felicidad si no hacemos nada para contener la ira, el rencor y los pensamientos y emociones maliciosos. Vale la pena considerar que, cuando nos dejamos llevar por la ira, empleamos palabras ásperas. Las palabras ásperas pueden destruir incluso una amistad. Como la felicidad brota en el contexto de nuestra relación con los demás, si destruimos las amistades socavamos una de las condiciones de la felicidad misma.

Decir que necesitamos dominar la cólera y los pensamientos y emociones negativas no significa que debemos negar nuestros sentimientos. Hay que establecer una distinción de suma importancia entre contención y denegación. Aquella constituye una disciplina voluntariamente adoptada y practicada sobre la base de la apreciación de los beneficios que puede depararnos. Y esto es muy distinto del caso de una persona que suprime emociones tales como la ira solo por pensar que debe

presentar la apariencia de ser una persona muy capaz de controlarse, o por miedo a lo que puedan decir o pensar los demás. Semejante conducta es como tratar de cauterizar una herida que sigue infectada. Una vez más insisto en que no hablo de una serie de normas que sea preciso cumplir. Cuando se producen la denegación y la supresión, a mi juicio existe el peligro de que el individuo almacene en su interior la ira y el resentimiento. El problema que se presenta es que en algún momento del futuro ya no pueda contener esos sentimientos por más tiempo.

Dicho de otro modo, existen pensamientos y emociones que es apropiado e incluso importante expresar abiertamente, incluso si son de carácter negativo, si bien existen maneras más o menos apropiadas de hacerlo. Hacer frente a una persona o a una situación es mucho mejor que ocultar nuestro enojo, meditarlo y nutrir de ese modo el resentimiento en nuestro corazón. Ahora bien, si expresamos indiscriminadamente los pensamientos y emociones negativas simplemente sobre la base de que es preciso expresarlos, cabe una muy alta probabilidad, por todas las razones que he expuesto, de que perdamos el dominio de nosotros mismos y tengamos una reacción desproporcionada. Por eso, lo importante es discriminar, tanto en lo que se refiere a los sentimientos que expresamos como en lo tocante al modo de expresarlos.

Tal como yo la entiendo, la felicidad genuina se caracteriza por la paz interior y surge en el contexto de nuestras relaciones con los demás. Por lo tanto, depende de la conducta ética, y esta consiste a su vez en una serie de actos realizados de tal modo que se tenga en consideración el bienestar de los demás. Lo que nos impide dedicarnos a esa conducta compasiva es la emoción aflictiva. Así las cosas, si deseamos ser felices necesitamos dominar nuestras respuestas ante los pensamientos y emociones negativas. A eso me refiero cuando digo que debemos domesticar a ese elefante salvaje que es el espíritu indisciplinado. Cuando no logro contener mi respuesta ante la emoción aflictiva, mis actos son contrarios a la ética y obstruyen las causas de mi felicidad. Aquí no estamos hablando de alcanzar el estado del Buda; no hablamos de lograr la unión con Dios. Tan solo trato de reconocer que mis intereses y mi felicidad futura están estrechamente relacionados con los de los demás y con la necesidad de aprender a actuar en consonancia con ello.

La ética de la virtud

He tratado de dar a entender que si aspiramos a ser genuinamente felices, es indispensable practicar la contención interior. De todos modos, no podemos detenernos en la práctica de la contención. Aunque tal vez nos salve de llevar a cabo algún acto pernicioso y penosamente negativo, la contención es por sí sola insuficiente si deseamos alcanzar esa felicidad que se caracteriza por la paz interior. A fin de transformarnos, de cambiar nuestros hábitos y disposiciones de modo que nuestros actos sean acordes con la compasión, es necesario que desarrollemos lo que podríamos denominar una «ética de la virtud». Aparte de abstenernos de los pensamientos y emociones negativas, necesitamos cultivar y reforzar nuestras cualidades positivas. ¿Cuáles son esas cualidades positivas? En resumidas cuentas, son nuestras cualidades humanas o espirituales básicas.

Después de la compasión misma (*nying je*), la principal es lo que en tibetano llamamos *sö pa*. Una vez más nos encontramos con un término que no parece tener un equivalente exacto en otras lenguas, si bien las ideas que transmite son universales. A menudo, se traduce *sö pa* simplemente por «paciencia», aunque su sentido literal es el de «ser capaz de soportar», «ser capaz de aguantar». No obstante, la palabra también comprende un concepto próximo al de resolución. Denota por tanto una respuesta intencionada (por oposición a una reacción irracional) ante los pensamientos y emociones negativas sin duda intensos que tienden a surgir cuando nos vemos ante la adversidad o el perjuicio. Así pues, el *sö pa* es lo que nos proporciona la fuerza para resistir al sufrimiento y lo que nos protege de la pérdida de la compasión que debemos tener incluso por aquellos que podrían perjudicarnos.

En este sentido, me acuerdo del ejemplo de Lopen-la, un monje de Namgyal, que es el propio monasterio del Dalai Lama. A raíz de mi huida del Tíbet, Lopen-la fue uno de los muchos miles de monjes y funcionarios que fueron encarcelados por las fuerzas de ocupación. Cuando por fin fue puesto en libertad, se le permitió exilarse en

la India, en donde volvió a formar parte de su antigua comunidad monacal. Habían pasado más de veinte años desde la última vez que vi a Lopon-la, pero me lo encontré casi tal como lo recordaba. Estaba envejecido, por supuesto, pero físicamente no había sufrido ningún daño, y su ordalía tampoco le había afectado de forma adversa en el plano anímico y mental. Su amabilidad y su serenidad estaban intactas. Gracias a nuestra conversación, supe que había resistido un continuo trato vejatorio durante sus largos años de encarcelamiento. Al igual que tantos otros, fue sometido a un proceso de «reeducación», en el transcurso del cual fue obligado a denunciar su religión y abjurar de sus principios; en muchas ocasiones también fue torturado. Cuando le pregunté si había tenido miedo, reconoció que había una cosa que sí le aterraba: la posibilidad de perder su capacidad de compasión y de preocupación por sus carceleros.

Me conmovieron estas palabras, y fueron para mí una fuente de inspiración. Cuando tuve conocimiento de la historia de Lopon-la por sus propios labios confirmé aquello en lo que siempre había creído. No es la complexión física de una persona, su inteligencia o su educación, e incluso sus condicionamientos sociales, lo que le permite resistir a la adversidad. Mucho más significativo es en este terreno su estado espiritual. Y así como algunos podrían sobrevivir por medio de su elemental fuerza de voluntad, los que menos sufren son los que han alcanzado un nivel más elevado de *sō pa*.

La paciencia, la tolerancia y también la fortaleza (el valor frente a la adversidad) son términos que se aproximan bastante a la descripción del *sō pa* en un primer nivel. Ahora bien, cuando una persona lo desarrolla todavía más, adquiere una especie de compostura ante las penalidades, una sensación de imperturbabilidad que refleja una aceptación voluntaria de dichas penalidades, debida a la búsqueda de un objetivo espiritual más alto. Ello implica la aceptación de una situación determinada por medio del reconocimiento de que, por debajo de sus particularidades, existe una vastísima y muy compleja red de causas y condiciones relacionadas entre sí.

El *sō pa* es, por lo tanto, el medio en virtud del cual practicamos la verdadera no violencia. Es lo que nos permite no solo abstenernos de toda reacción física cuando se nos provoca, sino también prescindir de nuestros pensamientos y emociones negativas. No se puede hablar del *sō pa* cuando cedemos ante alguien, si bien cedemos de mala gana o a regañadientes, e incluso con resentimiento. Por ejemplo, si un superior en nuestro lugar de trabajo nos altera, a pesar de lo cual estamos obligados a tratarlo con la debida deferencia sin tener en cuenta nuestros

sentimientos, eso nada tiene que ver con el *sō pa*. La esencia del *sō pa* es la resuelta resistencia a despecho de toda adversidad. Dicho de otro modo, el que practica la resistencia paciente está decidido a no ceder a ningún impulso negativo (que se experimenta como emoción aflictiva, en forma de ira, odio, deseo de venganza, etc.); antes bien, contrarresta su sensación de injuria con la resolución de no devolver daño por daño.

En todo lo anterior no he querido de ninguna manera dar por supuesto que no haya ocasiones en las que sea apropiado responder ante los demás tomando fuertes medidas. Practicar la paciencia en el sentido que he procurado describir tampoco significa aceptar todo lo que los demás quieran hacernos y ceder a sus deseos sin más. Y no significa que no debemos actuar nunca de ninguna manera al enfrentarnos al perjuicio. El *sō pa* es un concepto que no debe confundirse con la mera pasividad; al contrario, adoptar incluso vigorosas medidas para contrarrestar ese perjuicio puede ser perfectamente compatible con la práctica del *sō pa*. En la vida de todas las personas hay ocasiones en las que las palabras ásperas, e incluso una intervención física, pueden ser totalmente necesarias. Comoquiera que el *sō pa* salvaguarda nuestra compostura interior, presupone que para juzgar una respuesta no violenta que sea apropiada estamos en una posición más reforzada que si nos dejamos abrumar por pensamientos y emociones negativas. A partir de esta simple idea comprobamos que se trata de todo lo contrario de la cobardía. La cobardía brota cuando perdemos toda confianza a resultas del miedo. La resistencia paciente implica que seguimos siendo firmes aun cuando tengamos miedo.

Y cuando hablo de aceptación tampoco trato de decir que no debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para resolver nuestros problemas siempre que sea posible resolverlos. En el caso del sufrimiento que padecemos en la actualidad, la aceptación en cambio puede ayudarnos a asegurar que esa experiencia no se agrave debido a la carga del sufrimiento mental y emocional. Por poner un ejemplo, es bien poco lo que podemos hacer frente al envejecimiento. Mucho mejor, por tanto, será aceptar nuestra condición y no preocuparnos por ella. A mí desde luego siempre me ha parecido una rematada estupidez que las personas de edad avanzada traten de mantener una falsa apariencia de juventud.

La resistencia paciente, por lo tanto, es la cualidad que nos permite impedir que los pensamientos y emociones negativas se apoderen de nosotros. Salvaguarda nuestra paz anímica a despecho de la adversidad. Mediante la práctica de la paciencia en este sentido, nuestra conducta se torna éticamente íntegra. Tal como vimos antes, el

primer paso de la práctica ética consiste en modular nuestra respuesta ante los pensamientos y emociones negativas a medida que surgen. El paso siguiente —por así decir, lo que hemos de dar después de accionar el freno— es contrarrestar esa provocación por medio de la paciencia.

Aquí el lector podría plantear la objeción de que seguramente habrá ocasiones en que esto resulte imposible. ¿Y aquellas ocasiones en las que una persona de la que estemos muy cerca, una persona que conoce bien todas nuestras debilidades, se conduce con nosotros de un modo tal que nos resulta imposible impedir que la ira supere todas nuestras defensas? En tales circunstancias, desde luego que puede ser imposible mantener intacta nuestra compasión por los demás, pero al menos debemos tener mucho cuidado de no reaccionar con violencia ni con agresividad. Salir de la habitación en que nos encontramos e ir a dar un paseo e incluso contar hasta veinte inspiraciones plenas puede ser lo más oportuno: debemos hallar algún medio para situar la práctica de la paciencia en el centro mismo de nuestra vida cotidiana. Es una cuestión que consiste en familiarizarnos con ella al nivel más profundo de que seamos capaces, de modo que cuando nos encontremos ante una situación difícil, aunque tal vez debamos hacer un esfuerzo adicional, ya sabemos qué es lo que lleva implícito. Por otra parte, si ignoramos la práctica de la paciencia hasta que de hecho nos veamos en una situación adversa, es muy probable que no sepamos resistirnos a la provocación.

Una de las mejores maneras para empezar a familiarizarnos con la virtud de la paciencia, o *sō pa*, consiste en tomarnos el tiempo necesario para reflexionar sistemáticamente sobre los beneficios que nos aporta. Es la fuente del perdón. Por si fuera poco, el *sō pa* no tiene parangón cuando se trata de proteger nuestra preocupación por los demás, sea cual sea su comportamiento para con nosotros. Cuando se combina el *sō pa* con nuestra capacidad para discriminar entre un acto y el agente del mismo, el perdón es algo que brota con toda naturalidad. Nos permite reservarnos nuestro juicio ante el acto en sí; nos permite tener compasión por el individuo. Del mismo modo, cuando desarrollamos la capacidad de resistir y soportar con paciencia, descubrimos que hemos desarrollado una reserva proporcional de calma y de tranquilidad. Tendemos a ser menos antagonistas, tendemos a ser personas con las que es más grato relacionarse. Esto a su vez genera un ambiente positivo en torno a nosotros, de modo que a los demás les resulta más fácil relacionarse con nosotros. Y al tener esa mejor raigambre emocional por medio de la práctica de la paciencia, descubrimos que no solo nos tornamos más fuertes en el plano mental y

espiritual, sino que también tendemos a estar más sanos en el plano estrictamente físico. Yo desde luego atribuyo la buena salud de que gozo a un estado de ánimo que por lo general es sosegado y pacífico.

Sin embargo, el beneficio más importante que nos aporta el *sō pa*, o paciencia, consiste en el modo en que actúa como un poderoso antídoto contra la aflicción de la ira, que es la mayor de las amenazas contra nuestra paz interior y, por tanto, contra nuestra felicidad. Efectivamente, descubrimos que la paciencia es el mejor medio para defendernos internamente de los efectos destructivos de la ira. Vale la pena considerar que la riqueza no es una defensa contra la ira. Tampoco lo es la educación de una persona, por culta e inteligente que pueda llegar a ser. Y tampoco sirve la ley de ayuda en este caso. Y la fama es inútil. Solo la protección interior que nos brinda la resistencia paciente nos mantiene lejos de experimentar la turbulencia de los pensamientos y emociones negativas. La mente, o espíritu (*lo*), no es algo de orden físico. No puede ser tocada o dañada directamente; solo pueden dañarla los pensamientos y emociones negativas. Por consiguiente, solo puede protegerla la cualidad positiva correspondiente al pensamiento o emoción negativa que la amenace.

A modo de segundo paso para familiarizarnos con la virtud de la paciencia, suele ser de gran ayuda pensar en la adversidad no tanto como amenaza contra nuestra paz anímica, sino como el medio mismo a través del cual puede conseguirse la paciencia. Desde este punto de vista, comprendemos que aquellas personas que nos perjudican son, en cierto modo, maestros de la paciencia. Tales personas nos enseñan lo que nunca podríamos aprender solamente oyendo hablar a una persona, por muy sabia o muy santa que pueda ser. Tampoco puede aspirar el lector a aprender esta virtud mediante la sola lectura de este libro, a menos que sea tan aburrido, claro está, que le exija una gran perseverancia. De la adversidad, en cambio, podemos aprender el valor de la resistencia paciente. En particular, quienes pueden perjudicarnos nos brindan oportunidades únicas para poner en práctica una conducta disciplinada.

No quiero decir con esto que las personas no sean responsables de sus actos; sin embargo, recordemos que tal vez actúen sobre todo por elemental ignorancia. Un niño criado en un entorno violento tal vez desconozca que existen otras maneras de comportarse. A resultas de ello, la cuestión de la culpa resulta en gran medida redundante. La respuesta apropiada ante una persona que nos provoca sufrimiento — y aquí, por supuesto, no me refiero a esos casos en los que otras personas se oponen a nosotros de manera legítima, como cuando se niegan a ceder ante una exigencia

irracional por nuestra parte— consiste en reconocer que, al perjudicarnos, en definitiva pierde su paz espiritual, su equilibrio interior y, por consiguiente, su felicidad misma. Lo mejor es tener compasión por ellos, sobre todo si se tiene en cuenta que el simple deseo de verlos perjudicados no puede perjudicarlos en realidad. Sin embargo, ese deseo nos perjudicará a nosotros.

Imaginemos a dos vecinos enzarzados en una disputa. Uno de ellos puede tomarse la disputa a la ligera; el otro, en cambio, está obsesionado por ella, y continuamente se dedica a urdir planes para perjudicar a su adversario. ¿Qué sucederá? Al albergar tanta malicia, no pasará mucho tiempo antes de que el vecino rencoroso comience a sufrir. Primero perderá el apetito, y después no podrá conciliar el sueño. A la sazón, su salud sin duda habrá de empeorar. Pasará los días y las noches sumido en la desdicha; a resultas de todo ello, irónicamente terminará por cumplir los deseos de su adversario.

De hecho, cuando nos paramos a pensarlo de veras, hay algo que no es del todo racional cuando señalamos a una persona determinada como objeto de nuestra ira. Consideremos el caso de una persona que abuse verbalmente de nosotros y nos insulte. Si nos sentimos inclinados a la ira debido al dolor que eso nos causa, ¿no deberían ser las palabras mismas el objeto de nuestros sentimientos, ya que son esas palabras las que nos causan dolor? Sin embargo, nos encolerizamos con el individuo que nos grita y nos insulta. Alguien podrá aducir, por descontado, que como es esa persona la que nos grita y nos insulta, tenemos justificación de sobra para enojarnos con ella, ya que no nos equivocamos al asignar una responsabilidad moral al individuo en sí, no a sus palabras. Puede que sea cierto. Al mismo tiempo, si hemos de enojarnos con lo que en realidad nos causa dolor, esas palabras son sin duda la causa más inmediata de nuestro dolor. Mejor todavía: ¿no deberíamos dirigir nuestra ira contra el motivo por el cual esa persona nos ha insultado, esto es, contra sus emociones aflictivas? Y es que si esa persona estuviera en calma, sosegada, nunca habría actuado tal como lo ha hecho. Con todo, entre esos tres factores —las palabras que hieren, la persona que las pronuncia, los impulsos negativos que la llevan a hacer tal cosa—, optamos por dirigir nuestra ira contra la persona. Y en esto hay cierta incoherencia.

Si se objeta que es la naturaleza de la persona que nos insulta la que en realidad provoca nuestro dolor, tampoco tendríamos una base razonable para enojarnos con ese individuo. Si en efecto fuese propio de la naturaleza de esa persona el ser hostil con nosotros, es evidente que le resultaría imposible comportarse de otra manera. En

tal caso, la ira contra dicha persona carecería de todo sentido. Si uno se quema, ¿qué sentido tiene enojarse contra el fuego? En la naturaleza misma del fuego está la propiedad de quemar. Así pues, a fin de recordar que la idea misma de la hostilidad inherente o del mal inherente a alguien es de todo punto falsa, fijémonos en que, en unas circunstancias diferentes, esa misma persona que nos provoca dolor podría ser un buen amigo nuestro. No es algo insólito que dos soldados que militan en bandos contrarios lleguen a hacerse muy buenos amigos en tiempo de paz. Asimismo, casi todos hemos tenido esa experiencia consistente en encontrarnos a una persona que, pese a su mala fama, resulta ser muy agradable.

Obvio es decir que con esto no trato de dar a entender que debamos dedicarnos a reflexiones como estas en todas las situaciones en que nos hallemos. Cuando estamos ante una amenaza física, será preferible concentrar nuestras energías en no razonar de este modo, sino en escapar cuanto antes del peligro. Sin embargo, es útil dedicar cierto tiempo a familiarizarnos con los diversos aspectos y los beneficios que se desprenden de la paciencia. Esto nos permitirá afrontar todos los retos que nos plantee la adversidad de forma constructiva.

Anteriormente dije que el *sō pa*, o paciencia, actúa como fuerza que contrarresta la ira. De hecho, no es difícil identificar un estado opuesto a cada estado anímico negativo. Así, la humildad se opone al orgullo; la contención, a la codicia; la perseverancia, a la indolencia. Por consiguiente, si deseamos superar los estados adversos que surgen cuando permitimos que se desarrollen pensamientos y emociones negativos, el cultivo de la virtud no debería estar considerado como algo distinto de la contención de nuestras emociones aflictivas. En realidad, van de la mano; por eso no puede reducirse la disciplina ética solo a la contención, ni tampoco exclusivamente a la afirmación de las cualidades positivas.

A fin de ver cómo se empareja este proceso de contención con el hecho de contrarrestar los estados negativos, consideremos el ejemplo de la ansiedad. Podríamos describirla como una variante del miedo, aunque sea un miedo que tiene un componente mental bien desarrollado. Todos hemos de encontrarnos con experiencias y acontecimientos que nos preocupan; sin embargo, lo que convierte en ansiedad la preocupación es el momento en que permitimos que la imaginación añada reflexiones negativas de su propia cosecha. Es entonces cuando nos sentimos ansiosos y nos empezamos a preocupar de veras. Cuanto mayor sea nuestra complacencia en la preocupación, más razones hallaremos para estar preocupados. A la sazón, nos hallaremos en un estado de inquietud permanente. Cuanto más se

desarrolle ese estado, menor será nuestra capacidad de reaccionar en contra del mismo y más fuerte se hará en nosotros esa inquietud concomitante. Sin embargo, si nos paramos a pensarlo despacio, comprobamos que lo único que subyace a todo ese proceso es una considerable estrechez de miras, la carencia del punto de vista correcto. Esto nos lleva a ignorar el hecho de que las cosas y los acontecimientos llegan a ser los que son a resultas de innumerables causas y condiciones. Tendemos a concentrarnos solamente en uno o dos aspectos de nuestra situación. Al hacerlo así, es inevitable que nos restrinjamos al hallazgo de uno o puede que de diversos medios para superar tales aspectos. El problema que esto entraña es que, si no lo conseguimos, corremos el riesgo de desmoralizarnos del todo. El primer paso para superar la ansiedad consiste por tanto en desarrollar una visión idónea de nuestra situación.

Esto lo podemos hacer de distintas maneras. Una de las más eficaces consiste en tratar de desplazar el foco de atención, alejarlo de uno mismo y concentrarlo en los demás. Cuando lo consigamos, descubriremos que la escala de nuestros problemas disminuye considerablemente. No quiero decir con esto que debemos hacer caso omiso de nuestras necesidades, sino más bien que deberíamos intentar recordar las necesidades de los demás junto con las nuestras, por más acuciantes que puedan ser. Eso sirve de ayuda, pues cuando trasladamos a la acción nuestra preocupación por los demás, descubrimos que surge automáticamente la confianza al tiempo que disminuyen la preocupación y la ansiedad. En el momento mismo en que comenzamos a comprometernos con acciones motivadas por la preocupación que sintamos por los demás, mengua casi todo el sufrimiento emocional y mental que tan característico resulta de la vida moderna, incluida la sensación de desamparo, de soledad, etc. A mi juicio, así se explica por qué el mero hecho de realizar acciones positivas de puertas afuera no será suficiente para paliar la ansiedad. Cuando el motivo subyacente estriba en sacar adelante nuestros propios objetivos a corto plazo, tan solo conseguiremos que aumenten nuestros problemas.

De todos modos, ¿qué sucede, sin embargo, en esas ocasiones en las que la totalidad de nuestra vida se nos antoja insatisfactoria, o cuando estamos al borde de sentirnos abrumados por nuestro sufrimiento, tal como nos ocurre a todos de vez en cuando, ya sea con distintas intensidades? Cuando sucede esto, es vital que hagamos todos los esfuerzos por hallar una manera de levantar el ánimo. Lo podemos hacer recordando nuestros momentos de buena suerte; por ejemplo, lo podemos hacer con el amor de otra persona; puede que tengamos talento, que hayamos recibido una

buena educación; tal vez tengamos nuestras necesidades básicas —alimentos, prendas de vestir, un lugar donde vivir— bien cubiertas; es también posible que en el pasado hayamos realizado actos de altruismo. De manera en cierto modo no muy diferente al banquero que cobra intereses incluso por las más mínimas cantidades que tenga en préstamo, debemos tener en consideración incluso los aspectos más ligeramente positivos de nuestras vidas. Y es que si no hallamos una manera de levantar el ánimo, corremos el grave riesgo de hundirnos todavía más en esa sensación de impotencia. Esto puede llevarnos a creer que ya no tenemos ninguna capacidad para hacer el bien de ninguna manera, y así se crean las condiciones mismas de la desesperación. Llegado a ese punto, el suicidio bien puede parecer la única opción posible.

En la mayoría de los casos de desesperanza y desesperación, descubrimos que lo que está en juego es la percepción que el individuo tiene de su situación, y no la realidad misma. Ciertamente, esta cuestión tal vez no se pueda resolver sin la cooperación de los demás. En tal caso, el asunto consiste sencillamente en pedir ayuda. Sin embargo, pueden existir ciertas circunstancias que no tengan remedio y que impidan toda esperanza. Es ahí donde la fe religiosa puede ser una fuente de consuelo, aunque esto sea una cuestión muy distinta.

¿En qué más puede consistir una ética de la virtud? Por norma, y en general, es esencial evitar los extremos. Tal como el comer en exceso resulta tan pernicioso como no comer apenas nada, lo mismo sucede con la búsqueda y la práctica de la virtud. Incluso las causas más nobles, cuando se llevan a un extremo pueden ser una fuente de perjuicios. Por ejemplo, la valentía llevada a su extremo, perdiendo incluso el debido respeto por las circunstancias, enseguida se torna una rematada estupidez. El exceso, qué duda cabe, socava los principales propósitos que tiene la práctica de la virtud, esto es, poner coto a nuestra tendencia a las reacciones mentales y emocionales más drásticas ante los demás y ante los acontecimientos que nos causan un sufrimiento inevitable.

Tiene también importancia comprender que la transformación del corazón y del espíritu, de modo que nuestros actos sean espontáneamente éticos, exige que coloquemos la búsqueda de la virtud en el centro mismo de nuestra vida cotidiana. Ello es debido a que el amor y la compasión, la paciencia, la generosidad, la humildad, etcétera, son complementarios. Y al ser tan difícil erradicar las emociones aflictivas, es necesario que nos habituemos a sus opuestos antes incluso de que surjan los pensamientos y emociones negativos. Así, por poner un ejemplo, es esencial el cultivo de la generosidad para contrarrestar nuestra tendencia a guardar todas nuestras

pertenencias e incluso nuestras energías con un celo excesivo. La práctica de la donación nos ayuda a superar la costumbre de la tacañería, que tendemos a justificar preguntándonos: «¿Qué me quedará para mí si empiezo a regalarlo todo?».

Todas las grandes religiones reconocen la virtud de la donación; en todas las sociedades civilizadas sucede otro tanto, y se reconoce que es una práctica que beneficia por igual al donante y al receptor. El que recibe, se ve aliviado de su carencia; el que da, obtiene consuelo por la alegría que su donación aporta a quien la recibe. Al mismo tiempo, debemos reconocer que existen distintos tipos y diversos grados de donación. Cuando donamos algo con el motivo subyacente de inflar la imagen que de nosotros puedan tener los demás —y así obtener un mayor renombre, hacer que nos consideren virtuosos o incluso santos—, en realidad estamos degradando el acto de la donación en sí. En este supuesto, lo que practicamos no es la generosidad, sino el engrandecimiento de uno mismo. De igual manera, el que da mucho tal vez no sea igual de generoso que el que da poco: todo depende del medio y la motivación del donante.

Aunque no sea un sustituto, dar nuestro tiempo y nuestra energía puede representar un orden más elevado, dentro de la donación, que el mero hecho de hacer regalos. Aquí pienso más que nada en el don del servicio que podemos prestar a quienes sufren enfermedades mentales o físicas, a los sin techo, a los que padecen la soledad, a los encarcelados y a quienes han estado condenados a presidio. Sin embargo, este tipo de donación también comprende, por ejemplo, a los profesores que imparten sus conocimientos a sus alumnos. Además, al menos tal como yo la entiendo, la forma de donación más compasiva es aquella que se hace sin pensar siquiera en la obtención de una recompensa, que es la forma de veras arraigada en una genuina preocupación por los demás. Ello se debe a que cuanto más podamos expandir nuestro espectro, de modo que incluya los intereses de los demás junto a los nuestros, tanto mayor será la seguridad con que construyamos los cimientos de nuestra felicidad.

Decir que la humildad es un ingrediente esencial en nuestra búsqueda de la transformación tal vez parezca justamente lo contrario a lo que he dicho acerca de la necesidad de tener confianza, pero así como existe una distinción muy clara entre la confianza válida, referida a la autoestima, y la presunción —que podríamos describir como cierta idea de la propia importancia inflada y enraizada en una falsa imagen del propio yo—, también es importante distinguir entre la humildad genuina, que es una suerte de modestia, y la falta de confianza. En modo alguno son una misma cosa, aunque muchas personas las confundan. Esto podría explicar al menos en parte por

qué está hoy en día considerada la humildad como una debilidad, y no como un signo de fuerza interior, sobre todo en el contexto del mundo de los negocios y de la vida profesional de las personas. Desde luego, la sociedad moderna no otorga a la humildad el lugar que tenía en el Tíbet cuando yo era joven. Tanto nuestra cultura como la admiración elemental que tiene nuestro pueblo por la virtud de la humildad propiciaron un clima en el que floreció la humildad, mientras que la ambición —que es preciso diferenciar de esa otra aspiración, enteramente adecuada, que nos lleva a desear el éxito en nuestras tareas íntegras— era vista como una cualidad que con demasiada facilidad conducía a un pensamiento demasiado centrado en el propio yo. En cambio, en la vida contemporánea, la humildad tiene más importancia que nunca. Cuanto más éxito tengamos los seres humanos, como individuos y como familia, por medio del desarrollo de la ciencia y la tecnología, tanto más esencial será el preservar la humildad. Cuanto mayores sean nuestros logros temporales, más vulnerables seremos a los efectos del orgullo y la arrogancia.

Una técnica sin duda útil en el desarrollo de la verdadera confianza y de la humildad consiste en reflexionar sobre el ejemplo de aquellas personas cuya presunción las convierte en un objeto ridículo a ojos de los demás. Tal vez no sean conscientes de lo estúpidas que parecen, pero eso no deja de estar bien claro para todos los demás. Sin embargo, este no es un asunto para enjuiciar a los demás; más bien, se trata de entender con la debida claridad cuáles son las consecuencias tan negativas que semejantes estados anímicos tienen para el corazón y el espíritu. Gracias al ejemplo de los demás, al ver adónde conducen esos estados de ánimo, sin duda crecerá nuestra determinación de evitarlos. En cierto modo, aquí invertimos el principio de no causar daño a los demás sobre la base de que nosotros tampoco deseamos que nadie nos cause daño, y aprovechamos el hecho de que es mucho más fácil identificar los fallos y defectos de los demás que reconocer sus virtudes. También es mucho más fácil hallar esos fallos y defectos en los demás que en nosotros mismos.

Aquí tal vez debería añadir que si la humildad no debe confundirse con la falta de confianza, todavía guarda menos relación con esa sensación de falta de valía que uno a veces se atribuye a sí mismo, llegando a considerarse un ser despreciable. La ausencia del debido reconocimiento de la propia valía siempre es perjudicial, y puede desembocar incluso en un estado de parálisis mental, emocional y espiritual. En tales circunstancias, un individuo puede incluso terminar por despreciarse y odiarse, aunque debo reconocer que el concepto de odio hacia uno mismo en principio me

resultó inconcebible cuando me lo explicaron por vez primera algunos psicólogos occidentales; parecía contradecir el principio de que nuestro deseo fundamental es ser felices y evitar el sufrimiento. Ahora en cambio sí acepto que cuando una persona pierde todo el sentido de su lugar en el mundo, corre el riesgo de caer en el odio hacia sí misma. Por consiguiente, todos tenemos el potencial necesario para comprometernos con una conducta íntegra, aun cuando se limite a la capacidad de desarrollar pensamientos positivos. Suponer que somos indignos o despreciables es algo sencillamente incorrecto.

Otra de las maneras de evitar esa estrechez de miras que puede desembocar en estados extremos, como el odio hacia uno mismo o la desesperación, estriba en regocijarnos de la buena suerte de los demás siempre que la detectamos. Como parte adicional de esta práctica, es útil aprovechar todas las oportunidades que se nos presenten para manifestar nuestro respeto por los demás y para animarlos con nuestros elogios siempre que tal cosa nos parezca apropiada. Si esos elogios corren el peligro de ser interpretados como mera adulación o de hacer que el otro se sienta más presuntuoso, entonces será mejor, cómo no, reservarnos nuestra buena voluntad. Y cuando somos nosotros los que recibimos elogios, es vital no permitir que eso nos haga sentirnos petulantes. Al contrario: es mejor limitarnos a reconocer la generosidad del otro en la apreciación de nuestras buenas cualidades.

Un medio adicional de superar esos sentimientos negativos que podamos tener hacia nosotros mismos, que surgen en relación con aquellas ocasiones pasadas en las que hemos descuidado los sentimientos ajenos y nos hemos complacido en nuestros propios deseos e intereses puramente egoístas a expensas precisamente de los demás, consiste en desarrollar una actitud de pesar y de arrepentimiento. No conviene que el lector suponga en este punto que abogo por ese sentimiento de culpa del que suelen hablar tantos de mis amigos occidentales. Parece ser que en tibetano no disponemos de una palabra que sirva para traducir el concepto de culpa con la debida exactitud. Debido a sus fuertes connotaciones culturales, no estoy seguro de haber entendido el concepto en toda su plenitud; sin embargo, me da la sensación de que así como es natural que tengamos sentimientos de incomodidad respecto de los actos erróneos que hayamos cometido en el pasado, a veces existe cierta autocomplacencia cuando esos sentimientos se aplican a los sentimientos de culpa. No tiene el menor sentido meditar, preocuparse, dejarse sumir en la ansiedad al rememorar los actos perjudiciales que hayamos cometido en el pasado, y llegar así al extremo de quedar paralizados. Lo hecho, hecho está: no hay vuelta atrás. Si la persona en cuestión es

creyente en Dios, el acto apropiado es que encuentre un modo de reconciliarse con Él. En la medida en que nos referimos a la práctica del budismo, existen varios ritos y prácticas de purificación. En cambio, cuando no se tienen creencias religiosas, el remedio consiste en reconocer y aceptar cualquier sentimiento negativo que podamos tener en relación con nuestros actos erróneos y desarrollar la tristeza y el arrepentimiento convenientes al caso. No obstante, en vez de limitarnos a la pena y el arrepentimiento, es importante utilizarlos como base para tomar una resolución: un compromiso profundamente arraigado, consistente en la determinación de no volver a perjudicar a los demás y de dirigir todas nuestras acciones de modo que sean tanto más beneficiosas para los demás. El acto del desvelo o de la confesión de nuestros actos negativos ante otro, sobre todo si es otro a quien de veras respetamos y en quien de veras confiamos, resultará de enorme utilidad en este sentido. Por encima de todo, debemos recordar que mientras podamos mantener la capacidad de preocupación por los demás, sigue existiendo en nosotros el potencial necesario para obrar la transformación. Nos equivocamos de plano si nos limitamos a reconocer la gravedad de nuestros actos por dentro, y si en vez de hacer frente a nuestros sentimientos renunciamos a toda esperanza y ya no hacemos nada. Esto solo servirá para agravar el error.

En el Tíbet tenemos un dicho que viene a traducirse así: «Comprometerse con la práctica de la virtud es tan difícil como guiar a un asno cuesta abajo, mientras que comprometerse con prácticas destructivas es tan fácil como arrojar cantos rodados por esa misma pendiente». También se dice que los impulsos negativos brotan con la espontaneidad de la lluvia, y que adquieren impulso y velocidad como el agua arrastrada por la fuerza de la gravedad. Las cosas empeoran debido a nuestra tendencia a recrearnos en los pensamientos y emociones negativas incluso aun cuando estemos de acuerdo en que no debería ser así. Por consiguiente, es esencial abordar directamente nuestra tendencia a posponer las cosas, a dejar pasar el tiempo en actividades carentes de sentido y a rehuir el reto de transformar nuestros hábitos con la excusa de que es una tarea excesivamente grande. Más en concreto, es importante no dejarnos avasallar por la magnitud del sufrimiento ajeno. La desdicha de millones de personas no es motivo para sentir lástima por ellas. Más bien es motivo para desarrollar todavía más, si cabe, la compasión.

También hemos de reconocer que el fracaso a la hora de actuar, allí donde es necesario pasar a la acción, puede ser por sí mismo una acción negativa. En los casos en que la inacción es debida a la ira, la malicia o la envidia, la emoción aflictiva es

evidentemente un factor de motivación. Y esto es tan cierto en el caso de las cosas más simples como en el caso de las situaciones complejas. Si un marido no advierte a su mujer de que el plato que está a punto de tomar está demasiado caliente, y si no lo hace por el deseo de que ella se queme, no cabe ninguna duda de que hay una emoción aflictiva presente en su omisión. En cambio, allí donde la inacción es tan solo resultado de la indolencia, el estado mental y emocional del individuo tal vez no sea tan gravemente negativo; ahora bien, sus consecuencias sí pueden ser muy graves, aunque tal inacción no se pueda atribuir tanto a los pensamientos y emociones negativos como a una clara falta de compasión. Así pues, es importante estar tan decididos a superar nuestra habitual tendencia a la pereza como a ejercer la contención a modo de respuesta a las emociones aflictivas.

No es esta una tarea fácil, y las personas de inclinación religiosa han de comprender que no existe bendición u orientación ni tampoco fórmula misteriosa o mágica, mantra o ritual que, de poder recibirlas o descubrirlas, nos permitieran obrar la transformación deseada sobre la marcha. Al contrario, el cambio es algo que nos llega poco a poco, igual que los edificios que se construyen piedra a piedra —como dice la expresión popular tibetana, «El océano que está hecho gota a gota»—. A diferencia de nuestros cuerpos, que pronto enferman, envejecen y se deterioran, las emociones aflictivas no envejecen, y por eso es tan importante comprender que afrontarlas es una tarea que dura la vida entera. No conviene que el lector presuponga que aquí tan solo estamos hablando de la adquisición de una serie de conocimientos. Ni siquiera es cuestión de desarrollar la convicción que podría derivarse de tales conocimientos. Tratamos de hablar, en cambio, de la obtención de una experiencia de la virtud por medio de la práctica constante y la familiarización, hasta el punto de resultarnos espontánea. Aquí hallamos que cuanto más desarrollemos nuestra preocupación por los demás y por su bienestar, tanto mayor será nuestra facilidad para actuar en beneficio del interés ajeno. A medida que nos acostumbremos al esfuerzo que esto exige, la lucha necesaria para llevarlo a cabo va siendo menor. A la sazón, se convierte incluso en una segunda naturaleza, pero para llegar a ese punto no existen atajos.

Comprometernos con actividades virtuosas es un poco como criar a un niño pequeño. Son muchísimos los factores implicados. Sobre todo al comienzo, hemos de ser prudentes y habilidosos en nuestro empeño de transformar nuestros hábitos y disposiciones; también hemos de ser realistas acerca de lo que podemos esperar lograr. Sin duda nos habrá llevado mucho tiempo el ser como somos, y los hábitos no

se transforman de la noche a la mañana. Por eso, así como es bueno aumentar nuestras expectativas a medida que avanzamos, es un error juzgar nuestra conducta utilizando los ideales como criterio de medida, tal como en la escuela sería absurdo juzgar nuestra actividad cuando somos niños de primer curso desde el punto de vista del licenciado. Esa licenciatura es el ideal, no el criterio de medida. Por esta razón, mucho más eficaces que los breves estallidos de esfuerzo y heroicidad, seguidos por periodos de laxitud, es el trabajo constante, como un torrente que fluye hacia nuestra meta: la transformación.

Un método de gran utilidad a la hora de mantenernos firmes en esta tarea de la transformación —que, insisto, dura la vida entera— es adoptar una rutina diaria que se pueda ajustar a nuestros avances. Tal como sucede con la práctica de la virtud en general, esto es algo que viene fomentado por la práctica religiosa, pero esa no es razón por la cual los no creyentes no puedan o no deban utilizar algunas de las ideas y las técnicas que tan buenos servicios han prestado a la humanidad entera a lo largo de los milenios. Convertir en un hábito la preocupación por los demás y su bienestar, dedicar unos minutos cada mañana al despertar a reflexionar sobre el valor de un comportamiento ético y disciplinado que presida nuestras vidas son buenas maneras de empezar el día, al margen de nuestras creencias o de nuestra falta de creencias. Lo mismo podemos decir si nos tomamos un rato al final de cada día para revisar si lo hemos conseguido o no, y en qué medida. Esa disciplina es de gran utilidad en el desarrollo de nuestra determinación de no comportarnos con autocomplacencia.

Es posible que estas sugerencias suenen un tanto onerosas para el lector que busca no el *nirvana* ni la salvación, sino tan solo la felicidad del género humano; de ser así, vale la pena tener en cuenta que lo que nos aporta la mayor alegría y satisfacción que se pueden tener en la vida son aquellas acciones que emprendemos a partir de nuestra preocupación por los demás. Después, siempre será posible dar otro paso adelante. Así como los interrogantes fundamentales de la existencia humana, como son el porqué estamos aquí, adónde vamos, el principio del universo, etcétera, han suscitado diversas respuestas de las diversas tradiciones filosóficas, es evidente que la generosidad de corazón y la integridad de nuestros actos nos conducen a una mayor paz espiritual. Y también está claro que sus contrapartidas en negativo traen consigo consecuencias indeseables. La felicidad brota de diversas causas, todas ellas relacionadas con la virtud. Si verdaderamente deseamos ser felices, no hay otro proceder que no sea el de la virtud: ese es el método para alcanzar la felicidad. Y

también podríamos añadir que la base de la virtud, su fundamento, es la disciplina ética.

La ética de la compasión

Tal como señalamos anteriormente, todas las grandes religiones del mundo hacen hincapié en la importancia que tiene el cultivo del amor y la compasión. En la tradición filosófica del budismo se describen los distintos niveles de realización que puede alcanzar este afán. Al nivel más elemental, la compasión (*nying je*) se entiende sobre todo en términos de simple empatía, esto es, nuestra capacidad para captar y, en cierta medida, compartir el sufrimiento de los demás. Sin embargo, los budistas —y tal vez los adeptos a otras religiones— creen que esto es algo que se puede desarrollar hasta tal extremo que no solo surja nuestra compasión sin el menor esfuerzo, sino que también sea incondicional, indiferenciada y de amplitud universal. Así se genera un sentimiento de intimidad hacia todos los seres que sienten, incluidos por supuesto aquellos que podrían perjudicarnos, y ese sentimiento tiende a compararse en la literatura al uso con el amor que tiene una madre por su único hijo.

No obstante, esta idea de ecuanimidad hacia todos los demás no está considerada como una finalidad en sí misma; más bien se entiende como una suerte de trampolín hacia un amor todavía más grande. Como nuestra capacidad de empatía es algo innato, y como la capacidad de raciocinio es una facultad también innata, la compasión participa de las características de la propia conciencia. El potencial que hemos de desarrollar es por consiguiente estable y continuo. No se trata de un recurso que podamos emplear al máximo, tal como se emplea al máximo el agua cuando la hervimos. Y aunque pueda describirse como si se tratase de una actividad, nada tiene que ver con una actividad física para la cual nos adiestramos y nos entrenamos, como podrían ser el salto de altura o de longitud, actividades en las cuales llegamos a un punto determinado más allá del cual será imposible superarnos. Al contrario, si intensificamos nuestra sensibilidad hacia el sufrimiento abriéndonos deliberadamente a él podríamos llegar a ampliar nuestra capacidad de compasión hasta el extremo de sentirnos conmovidos incluso por los sufrimientos más nimios de los demás y

abrumados por nuestra parte de responsabilidad en ellos. Esa es la causa de que la persona compasiva se dedique por entero a ayudar a los demás para que superen tanto sus sufrimientos como las causas que los originan. En tibetano, este nivel máximo de realización se denomina *nying je chenmo*, que se traduce literalmente por «gran compasión».

No pretendo dar a entender con esto que cada individuo deba alcanzar esos estados tan avanzados de desarrollo espiritual con el objeto de llevar una vida íntegramente ética. Si he descrito el *nying je chenmo* no es porque sea una condición previa de la conducta ética, sino más bien porque entiendo que llevar la lógica de la compasión hasta sus niveles más elevados puede funcionar como una poderosa fuente de inspiración. Con tan solo mantener la aspiración de desarrollar el *nying je chenmo*, o gran compasión, en calidad de ideal, esa intención tendrá naturalmente un impacto muy significativo en nuestra actitud. Basarnos en el simple reconocimiento de que, al igual que yo, todos los demás tienen el deseo de ser felices y de no sufrir nos servirá de recordatorio constante en contra del egoísmo y la parcialidad. Nos recordará que muy poca cosa puede obtenerse de ser amables y generosos solamente por confiar en ganar algo a cambio. Nos recordará que los actos motivados por el deseo de crearnos un buen nombre o una buena reputación siguen siendo actos egoístas, por mucho que puedan parecer actos de amabilidad y desprendimiento. También nos recordará que nada tienen de excepcional nuestros actos de caridad para con aquellas personas a las que nos sentimos muy cercanos. Y nos ayudará a reconocer que la predisposición que con toda naturalidad sentimos hacia nuestros familiares y amigos es en realidad algo indigno para servir como fundamento de nuestra conducta ética. Si reservamos la conducta ética para aquellas personas a las que nos sentimos muy cercanos, correremos el peligro de descuidar las responsabilidades que tenemos para con aquellas personas que se encuentran fuera de ese círculo.

¿A qué se debe? En tanto los individuos en cuestión sigan satisfaciendo nuestras expectativas, todo va bien; en cambio, si fallan, cualquier persona a la que consideremos un amigo muy querido puede convertirse al día siguiente en nuestro peor enemigo. Tal como vimos con anterioridad, tenemos cierta tendencia a reaccionar de mala manera con todos aquellos que amenazan el cumplimiento de nuestros deseos más preciados, aun cuando puedan ser nuestros familiares más próximos. Por esta razón, la compasión y el respeto mutuo ofrecen una base mucho más sólida para entablar nuestra relación con los demás. Lo mismo vale en el caso de las relaciones de pareja. Si nuestro amor por una persona se basa sobre todo en la

atracción, ya sea por su apariencia física o por alguna otra característica superficial, es probable que nuestros sentimientos por esa persona se evaporen con el tiempo. Cuando se pierde esa cualidad que tan atractiva y tan irresistible nos resultaba, o cuando descubrimos que deja de satisfacernos, la situación puede cambiar radicalmente a pesar de que se trate de la misma persona. Esa es la razón de que las relaciones que se basan pura y simplemente en la atracción sean casi siempre inestables. En cambio, cuando empezamos a perfeccionar nuestra capacidad de compasión, ni la apariencia física del otro, ni tampoco su comportamiento, podrán afectar a nuestra actitud subyacente.

También hemos de considerar que nuestros sentimientos hacia los demás dependen en gran medida de las circunstancias en que se encuentren. Al ver a alguien que tiene una discapacidad, la mayoría de las personas sienten simpatía hacia esa persona. En cambio, al ver a otros que tienen más dinero, una mejor educación o una posición social más favorecida, son muchos los que se sienten de inmediato envidiosos y competitivos. Nuestros sentimientos negativos nos impiden verificar la igualdad que existe entre los demás y nosotros. Olvidamos que son como nosotros, y que tanto si tienen suerte como si pasan por el infortunio, tanto si están alejados de nosotros como si nos son cercanos, desean ser felices y evitar el sufrimiento.

Por eso la pugna consiste en superar esos sentimientos de parcialidad. No cabe duda de que desarrollar una genuina compasión por nuestros seres queridos es el punto evidentemente más apropiado por el cual empezar esa lucha. La repercusión que puedan tener nuestros actos sobre nuestros seres más queridos será por lo común mucho mayor que sobre los demás; por consiguiente, las responsabilidades que tenemos contraídas con ellos son mayores. Sin embargo, es preciso reconocer que, en definitiva, no existe razón alguna para obrar de forma discriminada en su favor. En este sentido, nos encontramos en la misma situación que un médico que se halle ante diez pacientes que sufran una misma enfermedad: todos ellos merecen por igual el tratamiento. No obstante, no debe suponer el lector que lo que en este punto se defiende es un estado de indiferencia y desapego. El cambio esencial, cuando empezamos a ampliar nuestra compasión a todos los demás, consiste en mantener un mismo nivel de intimidad como el que sentimos hacia las personas que nos resultan más cercanas. Dicho de otro modo, lo que tratamos de dar a entender es que necesitamos esforzarnos por alcanzar esa igualdad de trato en nuestras relaciones con los demás, ya que ese es el terreno abonado en el que podremos plantar la semilla del *nying je chenmo*, del gran amor y la compasión.

Si podemos empezar a relacionarnos con los demás sobre la base de esa ecuanimidad, nuestra compasión no dependerá del hecho de que tal persona sea mi esposo o mi esposa, mi pariente o mi amigo. Más bien podremos desarrollar un sentimiento de cercanía hacia todos los demás partiendo del reconocimiento puro y simple de que, al igual que yo, todos los demás desean ser felices y evitar el sufrimiento. Dicho de otro modo, empezaremos a relacionarnos con los demás sobre la base de su naturaleza sentiente. Una vez más tenemos la posibilidad de pensar en todo esto como si fuese un ideal, un ideal sumamente difícil de alcanzar. Yo al menos lo considero un ideal profundamente inspirador y sumamente útil.

Pasemos a considerar ahora el papel del amor compasivo y de la amabilidad y la bondad en nuestra vida cotidiana. El ideal consistente en desarrollarlo hasta el punto en que sea incondicional, ¿significa que habremos de abandonar nuestros propios intereses por completo? Ni muchísimo menos. En realidad, esta es la mejor forma de estar al servicio de nuestros intereses; desde luego, incluso podríamos decir que constituye el camino más sabio para el cumplimiento de nuestros propios intereses. Y es que si es cierto que cualidades tales como el amor, la paciencia, la tolerancia y el perdón son precisamente aquellas en las cuales consiste la felicidad, y si también es cierto que el *nying je*, o compasión, tal como la he definido, es a un tiempo la fuente y el fruto de dichas cualidades, es evidente que cuanto más compasivos seamos, mayor será el trecho que hayamos avanzado en el camino hacia nuestra felicidad. Por eso, cualquier suposición de que la preocupación por los demás, aun cuando sea una cualidad noble, es asunto exclusivamente propio de nuestra vida privada, tiende a pecar de miope. La compasión pertenece a todas las esferas de la actividad, incluyendo, por supuesto, el trabajo.

Sin embargo, en este punto debo reconocer la existencia de una percepción —que comparten muchas personas, al parecer— según la cual la compasión, si no llega a ser de hecho un impedimento, al menos resulta irrelevante en la vida profesional de las personas. Personalmente, yo diría no solo que es relevante, sino que cuando brilla por su ausencia, nuestras actividades corren el riesgo de ser destructivas. Ello se debe a que cuando ignoramos el impacto que nuestros actos puedan tener sobre el bienestar de los demás, es inevitable que terminemos por lastimarlos. La ética de la compasión ayuda a proveer el cimiento necesario y la motivación requerida para obrar con contención y para cultivar la virtud. Cuando empezamos a desarrollar un genuino aprecio por el valor de la compasión, nuestra actitud hacia los demás comienza a cambiar automáticamente. Esto es lo único que puede servir como poderosa

influencia sobre el modo en que llevamos nuestra vida. Por ejemplo, cuando surge la tentación de engañar a los demás, nuestra compasión hacia ellos nos impedirá pensar siquiera en esa opción. Y cuando nos damos cuenta de que nuestro trabajo corre el peligro de ser explotado en detrimento de los demás, la compasión nos llevará a renunciar a ello. Por pensar en el caso imaginario de un científico cuyas investigaciones tienen la probabilidad de ser una fuente de sufrimiento, este sin duda lo reconocerá y actuará en consonancia, aun cuando ello signifique el abandono de su proyecto.

No negaré que pueden plantearse genuinos problemas cuando nos dedicamos al ideal de la compasión. En el caso de un científico que se sintiera incapaz de proseguir en la dirección en que lo lleva su trabajo, esto podría traer aparejadas serias consecuencias para él y para su familia. Del mismo modo, quienes se dedican a una profesión centrada en el cuidado de los demás, como los médicos, los trabajadores sociales, etcétera, e incluso en el caso de quienes cuidan de una persona en su casa, a veces pueden verse tan exhaustos a raíz del cumplimiento de sus deberes que incluso pueden sentirse abrumados por completo. Una constante exposición al sufrimiento ajeno, unida a veces al sentimiento de que el trabajo propio no es valorado de manera suficiente, puede provocar sentimientos de desamparo e incluso de desesperación. También puede ocurrir que los individuos entiendan que están desarrollando una serie de actos generosos de puertas afuera tan solo porque sí, y de ese modo se limitan a cumplir con lo que de ellos se espera, sin poner el menor entusiasmo. Por supuesto, más vale esta actitud que la contraria, aunque si no se corrige a tiempo, puede conducir a un alto grado de insensibilidad hacia el sufrimiento ajeno. Si eso comienza a suceder, lo mejor es renunciar por un tiempo a esta dedicación y hacer un esfuerzo a propósito para volver a despertar esa sensibilidad adormecida. Para ello puede ser útil recordar que la desesperación jamás es la solución a ningún problema: es, más bien, el fracaso definitivo. Por tanto, según un dicho popular tibetano, «Aunque la cuerda se rompa nueve veces, será preciso atar los dos cabos una décima vez». De esta manera, incluso si fracasamos en definitiva, al menos no tendremos ningún sentimiento de pesar. Y si combinamos esta sabiduría con una clara apreciación de nuestro potencial a la hora de beneficiar a los demás, nos daremos cuenta de que podemos comenzar a restablecer nuestras esperanzas y nuestra confianza en nosotros mismos.

Es posible que algunos pongan objeciones a este ideal sobre la base de que, al participar del sufrimiento ajeno, nos imponemos ese sufrimiento a nosotros mismos.

Hasta cierto punto, hay que decir que es verdad; sin embargo, yo entiendo que existe una importante distinción cualitativa, que es preciso trazar entre la experiencia del propio sufrimiento y la experiencia del sufrimiento ajeno que compartimos. En el caso del propio sufrimiento, habida cuenta de que es algo involuntario, se tiene una sensación de opresión: parece como si procediera de fuera de nosotros. Por contra, al compartir el sufrimiento de otra persona debemos integrar a determinados niveles una cierta voluntariedad, que es por sí misma indicio de que existe una cierta fuerza interior. Por esta razón, la turbación que pueda causarnos tiene unas probabilidades de paralizarnos considerablemente menores que nuestro propio sufrimiento.

Por supuesto que, incluso como ideal, la aspiración a desarrollar esa compasión incondicional resulta desalentadora. La mayoría de las personas, y entre ellas me incluyo, ha de esforzarse muchísimo para alcanzar siquiera el punto en el que resulta fácil poner los intereses de los demás a la par de los propios. De todos modos, no debemos permitir que esto nos desanime. Y así como no cabe duda de que surgirán obstáculos en el camino hacia el desarrollo de un corazón genuinamente cálido, existe un profundo consuelo en el hecho de saber que, al hacerlo, estamos creando las condiciones necesarias de nuestra propia felicidad. Tal como dije antes, cuanto más verdaderamente deseemos beneficiar a los demás, mayores serán la fuerza y la confianza que desarrollemos, mayores la paz y la felicidad que experimentemos. Si todavía nos pareciera algo improbable, vale la pena preguntarse de qué otro modo podríamos hacerlo. ¿Mediante la violencia y la agresión? Por supuesto que no. ¿Mediante el dinero? Puede ser, pero solo hasta cierto punto, y nunca más allá de ese punto. En cambio, mediante el amor, compartiendo el sufrimiento ajeno, reconociéndonos claramente en todos los demás, sobre todo en los más desfavorecidos, en aquellos cuyos derechos ni siquiera se respetan, y ayudándoles a ser felices, es innegable que sí. Mediante el amor, mediante la amabilidad, mediante la compasión establecemos la comprensión entre nosotros y los demás. De ese modo se forjan la unidad y la armonía.

La compasión y el amor no sólo son lujos. Al ser las fuentes de la paz interior y exterior, son fundamentales en la continuada supervivencia de nuestra especie. Por una parte, constituyen la no violencia en acción; por otra, son la fuente de todas las cualidades espirituales: el perdón, la tolerancia y todas las demás virtudes. Sobre todo, son precisamente aquello que da sentido a nuestros actos y los convierte en algo constructivo. No puede ser de ninguna manera asombroso que haya personas dotadas

de una excelente educación, ni que haya personas sumamente ricas. Solo cuando el individuo tiene de veras un corazón cálido valen la pena tales atributos.

Por eso, a quienes dicen que el Dalai Lama no es realista cuando aboga por esta clase de amor incondicional, yo les animo a que, sin embargo, lo experimenten. Descubrirán que cuando llegamos más allá de los estrechos confines del interés propio, nuestros corazones se colman de fuerza. La paz y la alegría pasan a ser nuestros compañeros inseparables; rompen toda clase de barreras y a la postre destruyen la idea de que mis intereses son independientes de los intereses de los demás. Más importante aún, en lo que a la ética se refiere, allí donde viven el amor al prójimo, el afecto, la amabilidad y la compasión, descubrimos que la conducta ética es algo automático. Las acciones éticamente íntegras surgen con toda naturalidad en el contexto de la compasión.

Ética y sufrimiento

He dado a entender que todos deseamos la felicidad, que la felicidad genuina se caracteriza por la paz, que la paz se alcanza casi con absoluta seguridad cuando nuestros actos están motivados por la preocupación que sentimos por los demás, y que esto a su vez entraña una disciplina ética y un tratamiento positivo de las emociones que nos afligen. También he dado a entender que en nuestra búsqueda de la felicidad es natural y apropiado que procuremos evitar el sufrimiento. Examinemos ahora esta cualidad, o estado, del que con tanta intensidad deseamos liberarnos, y que, sin embargo, radica en la médula misma de nuestra existencia.

El sufrimiento y el dolor son hechos inalienables en la vida. Un ser que siente, de acuerdo con mi definición habitual, es un ser que tiene la capacidad de experimentar el dolor y el sufrimiento. También podríamos decir que es nuestra experiencia del sufrimiento lo que nos conecta con los demás. Es, de hecho, la base de nuestra capacidad de empatía. Sin embargo, más allá de eso podemos percatarnos de que el sufrimiento se divide en dos categorías interrelacionadas. Están por una parte las formas evitables del sufrimiento, que surgen como consecuencia de fenómenos tales como la guerra, la pobreza, la violencia o el crimen, e incluso a raíz de otras cosas como el analfabetismo y ciertas enfermedades. Por otra parte, están las formas inevitables, entre las que se incluyen fenómenos tales como los problemas relacionados con la enfermedad, la vejez y la muerte. Por el momento, hemos hablado sobre todo de cómo afrontar el sufrimiento evitable, creado por el propio ser humano; ahora quisiera examinar más a fondo el sufrimiento inevitable.

Los problemas y dificultades que hemos de encarar a lo largo de la vida no tienen nada que ver con los desastres naturales. No podemos protegernos de ellos tomando las precauciones adecuadas a cada caso, como sería el almacenamiento de alimentos en grandes cantidades. Por ejemplo, en el caso de la enfermedad poco importa que nos mantengamos en forma, o que consumamos una dieta regulada con todo esmero,

pues a la sazón nuestro cuerpo cede ante determinadas complicaciones físicas. Cuando esto sucede, puede producirse un serio impacto en nuestra vida; es incluso posible que nos veamos incapacitados para hacer lo que deseamos, de ir adonde queremos. A menudo se nos impide incluso consumir los alimentos que más nos apetecen; por el contrario, hemos de tomar medicamentos que tienen un sabor espantoso. Cuando las cosas se complican de veras, nos hallamos resistiendo a duras penas el paso de los días y las noches, tan destrozados por el dolor que incluso podemos sentir el anhelo de morir cuanto antes.

Por lo que se refiere al envejecimiento, desde el día mismo en que nacemos tenemos que enfrentarnos a la perspectiva de envejecer y de perder la agilidad y la flexibilidad propias de la juventud. Con el paso del tiempo se nos cae el pelo, se nos caen los dientes, disminuye nuestra capacidad visual y auditiva; ya no somos capaces de digerir aquellos alimentos que tanto nos gustaban. Llegado el momento, comprobamos que ya no recordamos hechos que en otro tiempo fueron muy vividos, y que ni siquiera recordamos los nombres de las personas que nos son más próximas. Si viviéramos lo suficiente, sin duda llegaríamos a un estado tal de decrepitud que los demás seguramente nos tendrían por seres repulsivos, aun cuando sea justamente entonces cuando mayor es nuestra necesidad de los demás.

Luego sobreviene la muerte, que es un asunto poco menos que tabú en la sociedad moderna. Aunque a veces sea posible desear la muerte por suponer tal vez un alivio, sin que importe lo que pueda venir después, la muerte significa la definitiva separación de los seres queridos, de nuestras pertenencias más preciadas, de todo aquello que tanto estimamos.

A esta sucinta descripción del sufrimiento hemos de añadir, no obstante, otra categoría. Se trata del sufrimiento que entraña el encuentro con lo indeseado, con los contratiempos y los accidentes. Existe el sufrimiento causado al ver que nos arrebatan lo que deseamos, por ejemplo, del modo en que nosotros, los refugiados, hemos perdido nuestra patria y muchos han tenido que separarse por la fuerza de sus seres queridos. Existe el sufrimiento causado por no obtener lo que deseamos, aun cuando hayamos invertido un gran esfuerzo para lograrlo. A pesar de deslomarnos trabajando en el campo, la cosecha se malogra; a pesar de trabajar día y noche en una empresa, esta no tiene éxito aun cuando no haya sido por nuestra culpa. Luego está el sufrimiento en forma de incertidumbre, de no saber nunca ni dónde ni cuándo hemos de enfrentarnos a la adversidad. A juzgar por nuestra propia experiencia, todos sabemos que esto puede provocar sentimientos de inseguridad y de ansiedad. Y como

si socavase todo lo que hacemos, está también el sufrimiento que consiste en la ausencia de contento que surge incluso cuando conseguimos aquello por lo que tanto hemos bregado. Tales acontecimientos forman parte de nuestra experiencia cotidiana en cuanto seres humanos deseosos de ser felices y de no sufrir.

Como si no fuera suficiente, aún hay que tener en cuenta el hecho de que las mismas experiencias que por lo común suponemos placenteras se tornan en una fuente de sufrimiento. Parecen proporcionarnos la plenitud, pero en realidad no aportan nada semejante, y ese es un fenómeno que ya comentamos previamente, al hablar de la felicidad. De hecho, si nos paramos a pensarlo despacio descubriremos que percibimos tales experiencias como algo placentero solo en la medida en que aplacan otros sufrimientos más explícitos; tal sería el caso de comer para aliviar el hambre que sentimos. Comemos un bocado, luego dos, tres, cuatro, cinco, y disfrutamos de esa experiencia, aunque muy pronto, si bien se trata de la misma persona y del mismo alimento, empieza a parecernos discutible esa comida. Si no paramos de comer, tanta comida nos hará daño, tal como termina por perjudicarnos prácticamente cualquier placer mundano si lo llevamos a un extremo. De ahí que la contención sea indispensable en el caso de que hayamos de ser genuinamente felices.

Todas estas manifestaciones del sufrimiento son esencialmente inevitables, y son en efecto hechos naturales de la existencia. No significa esto que, finalmente, no podamos hacer nada al respecto. Tampoco quiero dar a entender que esto no tenga ninguna relación con la cuestión de la disciplina ética. Es cierto que, de acuerdo con la filosofía budista y con otras filosofías religiosas de la India, el sufrimiento se considera una consecuencia del *karma*. Es un completo error suponer —como suponen muchas personas, occidentales y orientales por igual— que eso entraña que todo lo que experimentemos está predeterminado. Y ni siquiera es una excusa para no asumir nuestras responsabilidades en cualquier situación en la que nos encontremos.

Como el término *karma* parece haber pasado a formar parte del vocabulario cotidiano, tal vez valga la pena aclarar al menos en parte el concepto. *Karma* es una palabra del sánscrito que significa «acción». Denota una fuerza activa, de la cual se infiere que el resultado de los acontecimientos futuros está influido por nuestros actos. Suponer que el *karma* es una suerte de energía independiente que predestina el curso que haya de tomar toda nuestra vida es lisa y llanamente un error. ¿Quién crea el *karma*? Nosotros mismos. Lo que pensamos, decimos, hacemos, deseamos y omitimos es justamente lo que crea el *karma*. Por ejemplo, mientras escribo, desarrollo un acto que crea nuevas circunstancias y causa algún otro acontecimiento.

Mis palabras causan una respuesta en la mentalidad del lector. En todo lo que hacemos existe una causa y un efecto, una causa y un efecto. En nuestra vida cotidiana, tanto los alimentos que tomamos como el trabajo que emprendemos y la relajación a que nos abandonamos son siempre una función de un acto, de nuestros actos. Eso es el *karma*. Por consiguiente, no podemos alzar las manos cuando nos hallamos frente a frente con el sufrimiento inevitable. Decir que el infortunio es tan solo el resultado del *karma* equivale a decir que somos totalmente impotentes a lo largo de la vida. De ser ese el caso, no habría causa alguna para tener la menor esperanza. Lo mismo daría quedarnos rezando hasta el final de los tiempos.

Una apreciación más idónea de la causa y el efecto nos lleva a pensar que, lejos de ser impotentes, es mucho lo que podemos hacer para influir en nuestra experiencia del sufrimiento. La vejez, la enfermedad y la muerte son inevitables. Sin embargo, tal como ocurre con los tormentos de los pensamientos y las emociones negativas, no cabe duda de que tenemos una posibilidad de elección para responder ante la aparición del sufrimiento. Si lo deseamos, podemos adoptar una actitud más desapasionada, más racional; sobre esa base podemos disciplinar nuestra respuesta ante el sufrimiento. Por otra parte, también podemos limitarnos a dolernos de nuestros infortunios. Sin embargo, cuando lo hacemos nos encontramos sumidos en la frustración más completa. A resultas de ello, surgen las emociones que nos afligen y se desbarata nuestra paz de ánimo. Cuando no refrenamos nuestra tendencia a reaccionar negativamente ante el sufrimiento, este se torna una fuente de pensamientos y emociones negativos. Hay por tanto una relación muy clara entre el impacto que tiene el sufrimiento en nuestro corazón y en nuestro espíritu, y nuestra manera de practicar la disciplina interior.

Nuestra actitud elemental ante el sufrimiento constituye una enorme diferencia respecto al modo en que lo experimentamos. Imaginemos, por ejemplo, a dos personas que sufriesen una forma idéntica de cáncer en fase terminal. La única diferencia que existe entre ambas es de actitud: una considera la enfermedad como algo que es preciso aceptar y, a ser posible, transformar en una oportunidad propicia para desarrollar la fuerza interior; la otra reacciona ante sus circunstancias con miedo, amargura, ansiedad respecto al futuro. Aun cuando en lo relativo a los síntomas puramente físicos puede no haber la menor diferencia entre las dos en lo tocante a lo que sufren, en realidad existe una profunda diferencia entre sus respectivas experiencias de la enfermedad. En el caso de la última, además del sufrimiento físico en sí, se suma el dolor añadido del sufrimiento interior.

Esto nos hace pensar que el grado en que nos afecta el sufrimiento depende sobre todo de nosotros. Por consiguiente, es esencial mantener la debida distancia con respecto a nuestra experiencia del sufrimiento. Descubrimos que cuando contemplamos un determinado problema muy de cerca, tiende a inundar todo nuestro campo visual y se nos antoja una enormidad. En cambio, si contemplamos ese mismo problema desde cierta distancia, automáticamente empezaremos a verlo en relación con otras cosas. Ese acto tan sencillo traza una tremenda diferencia. Nos permitirá ver que, aun cuando una determinada situación pueda ser verdaderamente trágica, incluso los acontecimientos más desafortunados contienen innumerables aspectos, y pueden ser por tanto abordados desde ángulos muy diversos. Ciertamente, es muy poco corriente, por no decir imposible, hallar una situación absolutamente negativa, al margen del modo en que la contemplemos.

Cuando nos sobreviene la tragedia o el infortunio, tal como sin duda sucede y ha de suceder, puede ser de gran utilidad establecer una comparación con otro acontecimiento, o bien rememorar alguna situación similar o incluso peor que nos haya ocurrido antes o que haya ocurrido a otros. Si de veras logramos trasladar nuestro modo de enfocar las cosas, alejándolo del yo y acercándolo a los otros, experimentamos un efecto liberador. En la dinámica de la autoabsorción, en el hecho de preocuparnos en demasía por nosotros mismos, hay algo que tiende a magnificar nuestro sufrimiento. A la inversa, cuando logramos contemplar la adversidad en relación con el sufrimiento ajeno, comenzamos a reconocer que, en términos relativos, no resulta ni mucho menos intolerable. Esto nos capacita para mantener intacta la paz de ánimo con mucha más facilidad que si nos concentramos en nuestros problemas excluyendo todo lo demás.

Por lo que se refiere a mi experiencia personal, descubro que cuando me llegan malas noticias del Tíbet —y, por desgracia, esto es algo muy frecuente—, mi respuesta natural e inmediata es de una gran tristeza. Sin embargo, al situarlas en un contexto apropiado y al recordarme que la disposición elemental del ser humano hacia el afecto, la libertad, la verdad y la justicia sin duda ha de prevalecer al final, descubro que puedo afrontar razonablemente bien esas malas noticias. Los sentimientos de ira incontenible, que solo sirven para emponzoñar el ánimo, amargar el corazón y debilitar la voluntad, rara vez surgen del todo, ni siquiera después de las peores noticias.

También vale la pena recordar que los tiempos de mayores ganancias en lo relativo a la sabiduría y la fuerza interior son a menudo los tiempos de mayores dificultades.

Con el debido enfoque —y aquí se descubre una vez más la suprema importancia que tiene el desarrollo de una actitud positiva—, la experiencia del sufrimiento puede abrirnos los ojos a la realidad. Por ejemplo, mi propia experiencia de la vida como refugiado me ha servido para darme cuenta de que los interminables asuntos protocolarios que tan cruciales eran en mi vida en el Tíbet, de hecho resultan bastante superfluos. También descubrimos que la confianza que tenemos en nosotros mismos puede ir en aumento, y que nuestro valor se puede fortalecer a resultas del sufrimiento. Y esto se puede inferir a raíz de lo que vemos en el mundo que nos rodea. Por ejemplo, dentro de nuestra comunidad de refugiados, entre los supervivientes de nuestros primeros años en el exilio hay algunos que, si bien pasaron terribles sufrimientos, se cuentan entre los más fuertes desde el punto de vista espiritual, entre los individuos más animados y menos preocupados que he tenido el privilegio de conocer. A la inversa, descubrimos que a despecho de la adversidad incluso más leve, algunas personas que lo tienen todo sienten una clara inclinación a perder toda esperanza y a dejarse hundir. Es natural la tendencia que tiene la riqueza a estropearnos. A resultas de ello, se nos antoja cada vez más difícil soportar con facilidad aquellos problemas con los que todos nos encontramos de cuando en cuando.

Consideremos ahora qué opciones nos quedan abiertas cuando de hecho afrontamos un problema determinado. En un extremo, podemos dejarnos abrumar. En el otro, podemos irnos de excursión e incluso tomarnos unas vacaciones y no prestarle más atención. La tercera posibilidad consiste en afrontar la situación directamente; esto implica realizar un examen, un análisis que nos lleve a determinar las causas y que nos sirva para encontrar la manera de afrontarlo.

Aunque esta tercera opción pueda ocasionarnos un dolor adicional a corto plazo, es claramente preferible a las otras dos posibilidades. Si tratamos de evitar e incluso de desmentir un problema determinado por el sencillo método de ignorarlo, o dándonos a la bebida o a las drogas, e incluso a ciertas formas de la meditación o la oración que también pueden ser válvulas de escape, al menos mientras exista la posibilidad de un alivio a corto plazo, el problema persistirá sin modificarse. Semejante enfoque solo sirve para rehuir la cuestión, no para resolverla. Una vez más, el peligro consiste en que, además del problema inicial, se suceda la intranquilidad mental y emocional. Así se refuerzan las aflicciones de la ansiedad, el miedo y la duda. A la sazón, esto puede desembocar en la ira y la desesperanza, con todo el potencial ulterior para el sufrimiento (tanto propio como ajeno) que entraña.

Imaginemos un desastre de la magnitud que puede tener el recibir un balazo en el estómago. El dolor es arrasador. ¿Qué hemos de hacer? Obviamente, necesitamos que se nos extraiga la bala, y para ello hemos de someternos a una operación de cirugía. Esto es algo que hace aumentar el trauma. Sin embargo, es algo que aceptamos de muy buena gana para superar el problema inicial. Del mismo modo, debido a una infección o a un daño insuperable, tal vez sea necesario sufrir la extirpación de una extremidad con tal de salvar la vida. Sin embargo, y como es natural, estamos dispuestos a aceptar semejante cosa, ya que se trata de una forma inferior de sufrimiento, siempre y cuando nos ahorre ese otro sufrimiento mucho mayor que es la muerte. Es de sentido común atravesar voluntariamente determinadas dificultades cuando vemos que de ese modo podemos evitar sufrimientos peores. Al decir esto, reconozco que no siempre se trata de un juicio fácil de hacer. Cuando tenía seis o siete años, me vacunaron contra la viruela. De haberme dado cuenta de lo mucho que me iba a doler, dudo que me hubiera dejado persuadir de que la vacuna constituía un sufrimiento menor que la propia enfermedad. El dolor duró diez días enteros, y todavía tengo cuatro grandes cicatrices a resultas de aquel dolor.

Si la perspectiva de afrontar nuestro sufrimiento cara a cara puede parecer a veces un tanto sobrecogedora, es muy útil tener bien presente que no hay nada, dentro del dominio de lo que consideramos la experiencia común, que sea permanente. Todos los fenómenos están sujetos al proceso del cambio y el declive. Asimismo, tal como da a entender la descripción de la realidad que propuse anteriormente, nos equivocamos si llegamos a suponer que nuestra experiencia del sufrimiento, o de la felicidad, lo mismo da, puede atribuirse a una sola fuente. De acuerdo con la teoría del origen dependiente, todo lo que surge aparece en un contexto que abarca innumerables causas y condiciones. De no ser así, tan pronto entrásemos en contacto con algo que considerásemos bueno, seríamos automáticamente felices; cada vez que entrásemos en contacto con algo que considerásemos malo, automáticamente nos pondríamos tristes. Las causas de la alegría y del pesar serían fáciles de identificar; la vida sería muy sencilla. Tendríamos sobradas razones para desarrollar un tremendo apego por una determinada clase de personas o de cosas o de acontecimientos, y para enojarnos con otras a las que deseásemos evitar. Pero la realidad no es así.

Personalmente, encuentro que es de una enorme utilidad el consejo que nos dio sobre el sufrimiento un gran erudito y santo de la India, Shantideva. Según dijo, es esencial que cuando afrontemos dificultades de cualquier clase no nos dejemos paralizar por ellas. Si nos dejamos paralizar, corremos el peligro de vernos totalmente

abrumados. En cambio, utilizando nuestras facultades críticas, deberíamos examinar la naturaleza misma del problema. Si descubrimos que existe la posibilidad de resolverlo por un medio u otro, ninguna ansiedad tiene razón de ser. Lo racional sería dedicar entonces toda la energía de que dispongamos para averiguar qué significa eso y para actuar en consecuencia. Por otra parte, si hallamos que la naturaleza del problema es tal que no admite solución, tampoco tiene sentido preocuparse por ello. Si no es posible transformar la situación, preocuparse por ella solo servirá para empeorarla. Sacado del contexto del libro de filosofía en que aparece recogido como culminación de una compleja serie de reflexiones, el consejo de Shantideva puede parecer un tanto simple. Sin embargo, su belleza radica en esa simplicidad que reviste. Y nadie podrá poner en duda su palmario sentido común.

En cuanto a la posibilidad de que el sufrimiento tenga un determinado propósito, creo que es preferible no abordar aquí la cuestión. En la medida en que nuestra experiencia del sufrimiento nos recuerda lo que han de sufrir los demás, nos sirve como un poderoso imperativo para practicar la compasión y para abstenernos de causar daño a los demás. Asimismo, en la medida en que el sufrimiento despierta nuestra empatía y nos lleva a conectar con los demás, puede servir como fundamento de la compasión y del amor. En este punto me acuerdo del ejemplo de un gran erudito y religioso tibetano, que pasó más de veinte años en la cárcel y tuvo que soportar las penalidades más terribles, incluida la tortura, a raíz de la invasión que sufrió nuestro país. Durante esa época, aquellos de sus alumnos que lograron huir al exilio a menudo me decían que las cartas que les escribía y que lograba sacar a escondidas de la cárcel contenían las enseñanzas sobre el amor y la compasión más hondas que habían recibido en toda su vida. Los acontecimientos desafortunados, aun cuando sean en potencia una fuente de ira y de desesperación, tienen idéntico potencial para constituir una fuente de crecimiento espiritual. Que ese sea el resultado solo depende de nuestra respuesta.

La necesidad de discernimiento

En nuestro repaso de la ética y del desarrollo espiritual hemos hablado largo y tendido sobre la necesidad de disciplina. Esto es algo que puede parecer un tanto anticuado e incluso implausible en una época y en una cultura en la que se hace tanto hincapié en la meta de la realización personal. No obstante, la razón de que se tenga una visión tan negativa de la disciplina, entiendo yo, se debe sobre todo a lo que por lo general se entiende por disciplina. Se tiende a relacionar la disciplina con algo impuesto en contra de la propia voluntad. Por consiguiente, vale la pena repetir que, al hablar de disciplina ética, nos referimos a algo que adoptamos voluntariamente como base del pleno reconocimiento de los beneficios que ha de darnos. Este no es un concepto del todo ajeno: así, no vacilamos al adoptar una determinada disciplina cuando se trata de la salud física. Por consejo de los médicos, rehuimos los alimentos perjudiciales incluso cuando más podrían apetecernos, y nos alimentamos, al contrario, de aquellos que más nos benefician. Y así como es cierto que en una etapa inicial esa autodisciplina, incluso si es adoptada de forma voluntaria, puede traer consigo no pocas penalidades y cierto grado de lucha interior, esto es algo que con el tiempo disminuye gracias al hábito y a la aplicación diligente de nuestras facultades. Es algo en cierto modo similar al hecho de desviar el curso de un arroyo. Primero hemos de excavar un nuevo canal y reforzar sus orillas; luego, una vez conducida el agua a este nuevo cauce, tal vez debamos hacer algunos ajustes, pero cuando el nuevo curso del agua queda establecido, el caudal fluye en la dirección deseada.

La disciplina ética es indispensable, porque es el medio por el cual salvamos el abismo que separa dos tipos de exigencias contendientes, esto es, las de mi derecho a la felicidad y las del idéntico deseo que tienen los demás. Naturalmente, siempre habrá personas que supongan que su propia felicidad tiene tal importancia que la de los demás apenas resulta digna de ser tenida en cuenta. Esto es mera cortedad de miras. Si tiene a bien aceptar el lector mi definición de la felicidad, de ella se

desprende que nadie se beneficia realmente de causar un daño a los demás. Al margen de cuáles sean las ventajas inmediatas que se puedan obtener a expensas de alguien, esas ventajas solo pueden ser provisionales. A la larga, causar perjuicios a los demás y perturbar la paz y la felicidad en que viven solamente nos produce ansiedad. Como nuestros actos tienen una clara repercusión en nosotros mismos y en los demás, cuando nos falta la disciplina surge en nuestro ánimo la ansiedad, y en el fondo de nuestro corazón sentimos la inquietud. A la inversa, al margen de las penalidades que entraña, disciplinar nuestra respuesta ante los pensamientos y emociones negativos nos causará a la larga menos problemas que si nos dejamos llevar por los actos de egoísmo.

No obstante, vale la pena insistir en que la disciplina ética entraña algo más que la mera contención: también trae consigo el cultivo de la virtud. El amor y la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón, etcétera, son cualidades esenciales. Cuando están presentes en nuestras vidas, todo lo que hacemos pasa a ser un instrumento que beneficia a la totalidad de la familia humana. Incluso en lo referente a nuestras ocupaciones cotidianas, ya sea el cuidar de los hijos en el hogar, trabajar en una fábrica o estar al servicio de la comunidad en calidad de médicos, abogados, hombres o mujeres de negocios, o maestros de escuela, nuestros actos redundan en el bienestar de todos. Y como la disciplina ética es lo que facilita las cualidades mismas que dan sentido y valor a nuestra existencia, es obviamente algo que conviene emprender con entusiasmo y con un esfuerzo consciente.

Antes de considerar cómo aplicamos esta disciplina interior a nuestras interacciones con los demás, tal vez sea útil repasar los fundamentos de la definición de conducta ética en el sentido de conducta no perjudicial. Tal como hemos visto, dada la compleja naturaleza de la realidad, es muy difícil decir que un acto o tipo de acto en particular sea acertado o erróneo por sí mismo. La conducta ética, por tanto, no es algo a lo que nos dediquemos porque de un modo u otro sea acertado en sí mismo. Si lo hacemos, es porque hemos reconocido que tal como yo deseo ser feliz y evitar el sufrimiento, eso mismo desean todos los demás. Por esta razón, un sistema ético cargado de sentido, pero divorciado de la cuestión de nuestra experiencia del sufrimiento, es algo que cuesta trabajo imaginar.

Por supuesto que, si deseamos formular toda suerte de complicadas preguntas basadas en la metafísica, el discurso ético puede volverse tremendamente complicado. Así como es cierto que la praxis de la ética no puede reducirse a un mero ejercicio de lógica, a una simple obediencia a una serie de normas, y da lo mismo de

qué manera queramos considerarlo, al final nos vemos de nuevo ante las cuestiones fundamentales de la felicidad y el sufrimiento. ¿Por qué es buena la felicidad y malo el sufrimiento? Tal vez no exista una respuesta concluyente, pero sí podemos observar que es propio de nuestra naturaleza preferir la una al otro, tal como lo es preferir lo mejor antes de quedarnos con lo que tan solo es bueno. Lisa y llanamente, aspiramos a la felicidad y a evitar el sufrimiento. Si diéramos un paso más allá y nos preguntásemos por qué es así, no cabe duda de que la respuesta tendría que ser algo del estilo de «Así son las cosas», o bien, en el caso de los teístas, «Dios nos ha hecho así».

En la medida en que nos referimos al carácter ético de un acto determinado, ya hemos visto que depende de un sinnúmero de factores. El tiempo y las circunstancias tienen una incidencia importante sobre cada asunto, pero también la tiene la libertad del individuo, o bien su carencia de libertad. Un acto negativo puede considerarse mucho más grave cuando quien lo perpetra obra con plena libertad, por oposición a una persona que obra de una manera determinada por la fuerza, incluso en contra de su voluntad. Del mismo modo, habida cuenta de la falta de remordimiento que se refleja, los actos negativos en los que uno cae repetidas veces pueden tenerse por algo mucho más grave que un acto semejante, pero aislado. Sin embargo, también hemos de tener en cuenta las intenciones que subyacen a los actos, así como el contenido de los mismos. La cuestión de mayor relevancia, sin embargo, es la que se refiere al estado espiritual del individuo, su estado anímico global, o *kun long*, en el momento de la comisión del acto. En términos generales, esta es la zona sobre la que tenemos un mayor control; este es el elemento más significativo cuando se trata de precisar el carácter ético de nuestros actos. Tal como hemos visto, cuando nuestras intenciones están contaminadas por el egoísmo, el odio, el deseo de engañar, por más que nuestros actos tengan la apariencia de ser algo constructivo, es inevitable que su impacto sea negativo tanto para uno mismo como para los demás.

Ahora bien, ¿de qué manera podríamos aplicar este principio de lo no perjudicial cuando nos enfrentamos a un dilema ético? Aquí entran en juego nuestros poderes críticos e imaginativos. Ya los he descrito antes y ya he señalado que se trata de nuestros recursos más preciados, y he dado a entender que su mera posesión es una de las cosas que nos diferencia de los animales. Ya hemos visto que las emociones que causan aflicción tienden a destruirlos, y ya hemos visto la importancia que tienen en el aprendizaje necesario para afrontar el sufrimiento. En la medida en que nos referimos a la praxis de la ética, estas cualidades son las que nos permiten discriminar

entre los beneficios provisionales y los beneficios a largo plazo, determinar el grado de adecuación ética de las diversas posibilidades de acción que se nos ofrecen y valorar el resultado más probable de nuestros actos, dejando a un lado los objetivos de menor valía para alcanzar los que tengan una valía mayor. En el caso de vernos ante un dilema, en primer lugar necesitamos considerar la particularidad de la situación a la luz de lo que en la tradición budista se llama «la unión de los medios más capaces y del conocimiento». Por «medios más capaces» se entienden los esfuerzos que hacemos para asegurarnos de que nuestros actos estén motivados por la compasión. «Conocimiento» aquí hace referencia a nuestras facultades críticas y al modo en que, para responder ante los diversos factores implicados, adaptamos la idea de lo no perjudicial al contexto de la situación dada. Podríamos calificarlo como la facultad del discernimiento basado en la sabiduría.

El empleo de esta facultad, que resulta de especial importancia cuando no hay un llamamiento a las creencias religiosas, implica una constante comprobación de nuestra actitud, así como un constante interrogarnos sobre si actuamos con amplitud o con estrechez de miras. ¿Hemos tenido en consideración la situación global, o tan solo consideramos algunos aspectos específicos? ¿Estamos pensando a largo plazo o a corto plazo? ¿Caemos en una manifiesta cortedad de miras u obramos con clarividencia? ¿Son nuestros motivos genuinamente compasivos en relación con la totalidad de los seres implicados en ellos? ¿O se limita nuestra compasión a nuestros familiares, a nuestros amigos, a las personas con las que más nos identificamos? Igual que en la práctica de descubrir la auténtica naturaleza de nuestros pensamientos y emociones, lo que necesitamos es pensar, pensar y pensar.

Claro está que no siempre será posible dedicar todo el tiempo necesario a un discernimiento cuidadoso. A veces nos vemos en la tesitura de actuar sobre la marcha. De ahí que nuestro desarrollo espiritual tenga tanta y tan crucial importancia a la hora de asegurar que nuestros actos estén dotados de la debida solidez ética. Cuanto más espontáneos sean nuestros actos, más tenderán a reflejar nuestros hábitos y disposiciones en el momento en cuestión. Si no son actos íntegros, tienden a resultar destructivos. Al mismo tiempo, creo que es muy útil disponer de un conjunto de preceptos éticos elementales que nos guíen en nuestra vida cotidiana. Estos preceptos pueden ayudarnos a formarnos unos hábitos beneficiosos, aunque también debo añadir en este punto mi opinión de que, al adoptar tales preceptos, quizá sea mejor considerarlos no tanto una legislación moral cuanto un recordatorio para tener

siempre presente el interés de los demás, tanto en el corazón como en el primer plano de nuestro ánimo.

En la medida en que atañe al contenido de dichos preceptos, es dudoso que podamos hacer algo mejor que recurrir a las directrices éticas elementales que se articulan no solo en cada una de las grandes religiones del mundo, sino también en la mayor parte de la tradición filosófica del humanismo. A mi juicio, el consenso que se percibe en este respeto entre todas ellas, a pesar de cierta disparidad de opiniones relativa a la fundamentación metafísica de las mismas, es asombroso. Todas están de acuerdo en la negatividad del homicidio, del robo, de la mentira y de la conducta desencaminada en el terreno sexual. Asimismo, desde el punto de vista de los factores motivantes, todas ellas están de acuerdo en la necesidad de rehuir el odio, el orgullo, la intención maliciosa, la codicia, la envidia, la gula, la lujuria, las ideologías perjudiciales (como el racismo), etcétera.

Algunas personas podrían preguntarse si las condenas contra la conducta errónea en el terreno sexual son de veras necesarias en estos tiempos en que tan simples y tan eficaces son los métodos anticonceptivos. Sin embargo, y en tanto seres humanos, es natural que nos atraigan los objetos externos, sea a través de los ojos, cuando nos atraen las formas, o a través de los oídos, cuando la atracción está en relación con el sonido, o a través de cualquier otro de los sentidos. Todos ellos están dotados del potencial de ser una fuente de complicaciones para todos nosotros. Y la atracción sexual implica los cinco sentidos. A resultas de ello, cuando un deseo extremo concurre con la atracción sexual, es susceptible de causarnos enormes problemas. Creo que es esta realidad la que se reconoce en las directrices que contra la conducta errónea en el terreno sexual han articulado todas las grandes religiones. Al menos en la tradición budista se nos recuerda que la tendencia al deseo sexual puede convertirse en algo obsesivo; puede alcanzar con gran rapidez ese punto en el que una persona apenas dispone de sitio libre para realizar una actividad constructiva. En relación con esto, considérese por ejemplo un caso de infidelidad. Habida cuenta de que la conducta éticamente íntegra entraña la consideración de la repercusión que tendrán nuestros actos no solo sobre nosotros, sino también sobre los demás, es preciso tener presentes los sentimientos de los terceros. Además de que nuestros actos entrañen una cierta violencia contra nuestra pareja, habida cuenta de la confianza que la relación de pareja implica, hay que tener presente la cuestión de la duradera mella que esta clase de trastorno familiar puede hacer en nuestros hijos. Hoy se acepta de modo más o menos universal que los hijos son las víctimas principales tanto de las

rupturas familiares como de las relaciones malsanas que se puedan mantener dentro del hogar. Desde nuestra perspectiva en cuanto personas que han cometido el acto en cuestión, debemos reconocer también que es probable que dicho acto tenga una repercusión negativa, ya que puede corroer gradualmente nuestra propia autoestima. Por último, está el hecho de que al ser infiel se pueden desencadenar otros graves actos negativos de forma directa; quizá los menos graves sean las mentiras y los engaños. Un embarazo no deseado puede ser con gran facilidad la causa de que uno de los progenitores, presa de la desesperación, pretenda abortar.

Cuando pensamos de este modo, es más que obvio que los placeres momentáneos que nos pueda procurar una relación adúltera tienen un peso muy inferior al probable impacto negativo de nuestros actos sobre nosotros mismos y sobre otras personas. Por eso, en vez de considerar que toda restricción contraria a la conducta sexual errónea es una limitación de nuestra libertad, más nos valdría considerarlas como meros recordatorios del sentido común, ya que tales actos afectan directamente al bienestar tanto de uno mismo como de los demás.

¿Significa esto que el cumplimiento de los preceptos ha de primar sobre el discernimiento realizado con sabiduría? No. Una conducta éticamente sólida depende de que apliquemos el principio de lo no perjudicial. Sin embargo, por fuerza se producirán situaciones en las que cualquier acto parezca implicar el incumplimiento de un precepto. En tales circunstancias, hemos de emplear nuestra inteligencia para juzgar qué acto será el menos perjudicial a la larga. Imaginemos, por ejemplo, una situación en la que vemos que alguien huye de un grupo de personas armadas con navajas y claramente decididas a hacerle daño. Somos testigos de que el fugitivo desaparece por una puerta. Momentos más tarde, uno de los perseguidores se acerca a nosotros y nos pregunta por dónde se ha ido. Por una parte, está claro que no deseamos mentir y lastimar así la confianza del otro; por otra, si decimos la verdad sabemos que podemos contribuir al perjuicio e incluso a la muerte de un ser humano semejante a nosotros. Decidamos lo que decidamos, da la impresión de que cualquiera de los actos posibles parece entrañar un acto negativo. En semejantes circunstancias, como tenemos la seguridad de que así estaremos al servicio de un propósito más enaltecido, como es impedir que alguien sea herido, tal vez sea apropiado decir: «Ah, pues no lo he visto», o responder con una vaguedad como: «Creo que se fue por allá». Hemos de tener en consideración la situación global y sopesar los beneficios de la mentira y la verdad, y hacer a continuación lo que nos parezca menos perjudicial. Dicho de otro modo, el valor moral de un acto

determinado se juzga en relación con el tiempo, el lugar, las circunstancias y los intereses de la totalidad de los implicados tanto en el presente como en el futuro. Sin embargo, así como es concebible que un acto determinado sea éticamente sólido en unas circunstancias precisas, ese mismo acto, solo que realizado en otro tiempo y en otro lugar y en circunstancias diferentes, puede no serlo.

Así las cosas, ¿qué hemos de hacer cuando se trata de los demás? ¿Qué hemos de hacer cuando parecen implicarse a las claras en actos que nosotros consideramos erróneos? Lo primero, recordar que a menos que conozcamos con todo detalle la totalidad de las circunstancias externas e internas, en lo tocante a las situaciones personales nunca podremos tener la seguridad suficiente que nos permita juzgar con total certeza el contenido moral de los actos ajenos. Por supuesto que habrá situaciones extremas en las que el carácter negativo de los actos ajenos sea evidente por sí mismo, pero no suele ser así la mayoría de las veces. De ahí que sea muchísimo más útil ser conscientes de un solo defecto por nuestra parte antes que serlo de un millar de defectos ajenos, ya que cuando el error es de nuestra responsabilidad, al menos estaremos en situación de corregirlo.

No obstante, y sin olvidar que existe una distinción fundamental que es preciso hacer entre una persona y sus actos particulares, podemos hallarnos a veces en circunstancias en las que sea apropiado pasar a la acción. En la vida cotidiana, no solo es normal, sino también adecuado, adaptarnos en cierto modo a nuestras amistades y conocidos y respetar sus deseos. De hecho, la capacidad de hacerlo está considerada como una buena cualidad. Sin embargo, cuando nos mezclamos con personas que claramente se permiten incurrir en un comportamiento negativo, que solo buscan su propio beneficio y excluyen el de los demás, nos arriesgamos a perder nuestras propias pautas de comportamiento. A resultas de ello, nuestra capacidad de ayudar a los demás corre un grave peligro. Hay un dicho tibetano según el cual si nos tendemos sobre una montaña de oro, algo se nos pega; lo mismo sucede si nos tendemos sobre una montaña de desperdicios. Haremos bien en evitar a esa clase de personas, aunque hemos de obrar con cuidado para no desvincularnos de ellas por completo. Desde luego, habrá ocasiones en las que resulte apropiado tratar de impedirles que actúen de ese modo, siempre y cuando, claro está, nuestros motivos para hacer tal cosa sean puros y nuestros métodos no sean perjudiciales. Una vez más, los principios clave son la compasión y el conocimiento.

Lo mismo cabe decir respecto de aquellos dilemas éticos que hemos de afrontar a un nivel puramente social, especialmente los muy difíciles desafíos que nos plantean

la moderna ciencia y la tecnología. En el campo de la medicina, por ejemplo, hoy en día es posible prolongar la vida de un enfermo en situaciones que hace tan solo unos años no habrían tenido solución posible. Esto es algo que puede ser fuente de una gran alegría. Sin embargo, muy a menudo surgen complicadas y delicadas cuestiones en lo tocante a los límites de la atención médica. Creo que a este respecto es imposible establecer una regla general. Es más probable que exista un abanico muy amplio de consideraciones en conflicto, que hemos de evaluar a la luz de la razón y la compasión. Cuando surge la necesidad de tomar una decisión difícil en nombre de un paciente, hemos de tener en consideración todos los elementos que intervienen y que evidentemente serán distintos en cada caso. Por ejemplo, si prolongamos la vida de una persona que está en una fase crítica de su enfermedad, pero que tiene la mente todavía lúcida, daremos a esa persona la oportunidad de pensar y sentir de un modo que solo puede pensar y sentir un ser humano. Por otro lado, hemos de considerar si, al hacer tal cosa, dicha persona experimentará un sufrimiento físico y mental mucho mayor, a resultas de las medidas extremas que es preciso tomar para mantenerla con vida. No obstante, este no es un factor determinante. En calidad de ser humano que cree en la continuidad de la conciencia después de la muerte del cuerpo, yo diría que es mucho mejor soportar el dolor en ese cuerpo humano. Al menos podremos beneficiarnos de los cuidados que nos den los demás, mientras que si decidimos morir tal vez descubramos que hemos de soportar el sufrimiento de otra forma.

Si el enfermo no está consciente, y si es por tanto incapaz de participar en el proceso de toma de decisiones, ahí surge otro problema. Por encima de todo, tal vez haya que tener muy en cuenta los deseos de los familiares junto a los inmensos problemas que una atención médica prolongada puede presuponer para los familiares y para otras personas. Por ejemplo, puede darse el caso de que, a fin de prolongar la vida del paciente, haya que emplear un dinero muy valioso, que podría destinarse a otros proyectos que sirvieran de gran ayuda a otras personas. Si existe un principio general, creo que se trata lisa y llanamente de que hemos de reconocer que la vida es un bien supremo, y de que, cuando llegue el momento, el moribundo se vaya de esta vida con toda la serenidad y la paz que le sea posible.

En el caso de otros campos tales como la genética y la biotecnología, el principio de lo no perjudicial adquiere una especial importancia, ya que puede haber muchas vidas en juego. Si la motivación que subyace a tales investigaciones no pasa de ser más que la busca del provecho o de la fama, o incluso cuando la investigación se lleva adelante porque sí, queda completamente abierta a la duda de dónde habrá de

llevarnos. Pienso en concreto en el desarrollo de las técnicas destinadas a la manipulación de los atributos físicos, como es el sexo o el color del pelo y de los ojos, que pueden explotarse comercialmente a costa de los prejuicios de los padres. Desde luego, permítaseme decir que así como es difícil estar categóricamente en contra de todas las formas de experimentación genética, esta es una zona tan delicada que resulta esencial para todos los implicados en ella que obren con cautela y con una gran humildad. Han de tener una especial sensibilidad hacia los abusos potenciales que se puedan cometer. Es vital que no pierdan de vista las implicaciones de lo que están haciendo, incluso las más remotas; sobre todo, han de asegurarse de obrar por motivos genuinamente compasivos. Y es que si el principio general que subyace a tales investigaciones es la simple utilidad, en razón del cual todo lo que se considere inútil puede ser legítimamente empleado en beneficio de lo que se considere útil, no habrá nada que nos impida subordinar los derechos de quienes pertenecen a la primera categoría y de ponerlos al servicio de quienes pertenecen a la segunda. El atributo de la utilidad nunca podrá justificar por sí solo la privación de los derechos de un individuo. Este es un terreno sumamente peligroso y muy resbaladizo.

Recientemente vi un documental televisivo de la BBC sobre la clonación. La película empleaba imágenes generadas por ordenador y mostraba un ser en el que estaba trabajando un equipo de científicos, una especie de criatura semihumana de ojos muy grandes y otros rasgos humanos también reconocibles, que estaba tumbada en una jaula. Obvio es decir que, en la actualidad, esto aún no pasa de ser una fantasía; sin embargo, según explicaban, es posible idear ya un tiempo no muy lejano en el que sea posible crear seres semejantes. Llegado ese día, será posible criarlos y emplear sus órganos y otras partes de su anatomía como «piezas de recambio» en la cirugía destinada a beneficiar a los propios seres humanos. Me sentí totalmente trastornado por esta idea. Es terrible. ¿No será que estamos llevando la ambición de la ciencia hasta su extremo? La idea de que un día con tal finalidad podamos realmente crear a seres que sientan es algo que me espeluzna. Sentí ante esa perspectiva lo mismo que siento ante la idea de cualquier experimento en el que hayan de tomar parte fetos humanos.

Al mismo tiempo, es difícil idear el modo de impedir esta clase de situaciones si existe una acusada ausencia de disciplina en los actos de los propios individuos. Desde luego que podemos promulgar una serie de leyes. Desde luego que podemos estipular códigos de conducta de validez internacional. Y es cierto que deberíamos contar con ambos instrumentos. Aun así, si los científicos no tienen la idea de que

aquello que están haciendo es lisa y llanamente grotesco, destructivo y negativo en grado máximo, entonces no queda ninguna forma viable de poner fin a tan perturbadoras ambiciones.

¿Y las cuestiones como la vivisección, práctica a raíz de la cual los animales padecen terribles sufrimientos antes de ser sencillamente asesinados, y todo ello en nombre de la tarea que pretende ampliar nuestros conocimientos científicos? Aquí tan solo pretendo señalar que, para un budista, semejantes prácticas no son menos horripilantes. Tan solo puedo albergar la esperanza de que los rápidos avances que se están haciendo en el terreno de la informática y otras tecnologías afines supongan que tarde o temprano haya de llegar el día en que exista una necesidad mínima de experimentar con animales en las investigaciones científicas. Uno de los desarrollos más positivos de la sociedad moderna es el modo en que, junto a una apreciación cada vez mayor de la importancia que tienen los derechos humanos, crece la preocupación de la gente por los animales. Por ejemplo, existe un reconocimiento cada vez más amplio de la inhumanidad que representan las factorías de cría de animales para la producción de alimentos. También parece que cada vez son más las personas interesadas por el vegetarianismo y por la reducción del consumo de carne, novedad que acojo con los brazos abiertos. Tengo la esperanza de que en un futuro esta preocupación se extienda a la consideración que también merecen incluso los seres más pequeños que habitan en el mar.

En este punto, no obstante, tal vez debiera dar voz a una palabra de advertencia. Las campañas destinadas a la protección de la vida humana y de la vida animal son causas nobles que vale la pena respaldar, pero también es esencial que no nos dejemos llevar por nuestra idea de la injusticia hasta el extremo de ignorar los derechos de los demás. Necesitamos asegurarnos de que discernimos con sabiduría cuando se trata de defender nuestros ideales.

Ejercer nuestras facultades críticas en el terreno de la ética supone que hemos de asumir la responsabilidad tanto de nuestros actos como de sus motivos subyacentes. Si no asumimos la responsabilidad de nuestros propios motivos, sean positivos o negativos, el potencial de causar graves perjuicios será mucho mayor. Tal como hemos visto, las emociones negativas son la fuente del comportamiento contrario a la ética. Cada uno de nuestros actos afecta no solo a las personas más cercanas a nosotros, sino también a nuestros colegas y amigos, a nuestra comunidad y, en definitiva, al mundo entero.

TERCERA PARTE

Ética y sociedad

Responsabilidad universal

Creo sinceramente que todos y cada uno de nuestros actos tienen una dimensión universal. Por ello, la disciplina ética, la conducta íntegra y el discernimiento basado en la atención y el esmero son ingredientes cruciales para llevar una vida feliz y cargada de sentido. Sin embargo, consideremos ahora esta proposición en relación con la comunidad más amplia de los seres humanos.

En el pasado, podían existir las familias y las pequeñas comunidades de modo más o menos independiente, sin excesiva relación las unas con las otras. Si además se tomaba en consideración el bienestar de los vecinos, pues tanto mejor. No obstante, se podía sobrevivir de manera más que pasable sin tener en cuenta ese punto de vista. Hoy en día, las cosas ya no son así. La realidad de hoy es tan compleja y, al menos a un nivel puramente material, tan claramente interrelacionada, que se necesita una actitud muy diferente. La moderna economía es una de las cuestiones que apuntan en este sentido. El hundimiento del mercado de valores en un rincón del planeta puede tener una repercusión directa en la economía de los países situados en el rincón más alejado. Del mismo modo, nuestras conquistas tecnológicas son tales hoy en día que nuestras actividades tienen un efecto inapelable sobre el medio ambiente. El tamaño mismo que ha alcanzado la población mundial presupone que ya no podemos permitirnos el lujo de ignorar los intereses ajenos. De hecho, descubrimos que el grado de interrelación es tal que cuando nos ponemos al servicio de nuestros intereses obramos también en beneficio de los demás, aun cuando no sea esa nuestra intención explícita. Por ejemplo, cuando dos familias comparten una misma fuente de agua y se aseguran de que no está contaminada, esto beneficia a las dos.

A la vista de estas consideraciones, estoy convencido de que es esencial que cultivemos la noción que yo denomino «responsabilidad universal». Tal vez no sea esta la traducción exacta del concepto tibetano que tengo en mente, el *chi sem*, que significa literalmente «conciencia» (*sem*) «universal» (*chi*). Aunque la idea de

responsabilidad sea más implícita que explícita en la formulación tibetana, no cabe duda de que está presente. Cuando digo que sobre la base de la preocupación por el bienestar de los demás podemos y debemos desarrollar la noción de responsabilidad universal, no trato de dar a entender, sin embargo, que cada individuo tenga una responsabilidad directa sobre la existencia, por ejemplo, de las guerras y hambrunas que asolan diversas regiones del mundo. Es verdad que en la práctica budista nos recordamos constantemente nuestro deber de estar al servicio de todos los seres sentientes de todos los universos. Del mismo modo, el teísta reconoce que la devoción a Dios entraña idéntica devoción por el bienestar de todas Sus criaturas. No obstante, hay ciertas cosas, como sería la pobreza de una aldea situada a más de diez mil kilómetros de distancia, que se encuentran completamente fuera del espectro de lo individual. Esto implica, por tanto, no una admisión de culpabilidad, sino una reorientación de nuestro corazón y nuestro espíritu que los aleja del yo y los aproxima a los demás. Desarrollar la noción de responsabilidad universal —de la dimensión universal que tiene cada uno de nuestros actos, y del idéntico derecho que tienen todos los demás a la felicidad y a rehuir el sufrimiento— equivale a desarrollar una actitud mental en razón de la cual, cuando vemos una oportunidad de beneficiar a los demás, la emprendemos sin tener en consideración la mera búsqueda de nuestros estrechos intereses particulares. Sin embargo, por descontado que nos importa lo que se encuentra más allá de nuestro espectro, lo aceptamos como parte de la naturaleza, nos preocupamos por hacer lo que podamos hacer.

Uno de los beneficios importantes que tiene el desarrollo de semejante noción de responsabilidad universal es que nos ayuda a ser más sensibles con todos los demás, no solo con quienes nos resultan más cercanos. Así llegamos a comprender la necesidad de cuidar en especial de aquellos miembros de la familia humana que más padecimientos sufren. Reconocemos la necesidad de evitar la provocación de disensiones entre nuestros congéneres, y tomamos conciencia de la abrumadora importancia que tiene la virtud de la contención.

Cuando no hacemos caso del bienestar ajeno e ignoramos la dimensión universal de nuestros actos, es inevitable que terminemos por considerar nuestros intereses como algo distinto y separado del interés de los demás. Así pasaremos por alto la unidad fundamental de la familia humana. Es fácil apuntar los numerosos factores que obran en contra de esta noción de unidad; entre ellos se cuentan las diferencias en la fe religiosa, en el lenguaje y las costumbres, la cultura, etc. Ahora bien, cuando hacemos demasiado hincapié en las diferencias superficiales, y cuando por ellas

incurrimos en discriminaciones mínimas, en exceso rigurosas, no podemos evitar el aportar un sufrimiento adicional tanto a los demás como a nosotros. Y esto es algo que carece de sentido. Bastantes problemas tiene ya el género humano. Todos hemos de afrontar la muerte, la vejez y la enfermedad, por no hablar de lo inevitable que resulta el encuentro con las decepciones. Todo esto es algo que no se puede evitar. ¿No es más que suficiente? ¿Qué sentido tiene el crear todavía más problemas innecesarios lisa y llanamente a cuenta de la diferencia en el modo de pensar o de la diferencia en el color de la piel?

Al juzgar estas realidades comprendemos que tanto la ética como la necesidad invocan una misma respuesta. A fin de superar nuestra tendencia a ignorar las necesidades y los derechos de los demás, hemos de tener continuamente en mente algo por lo demás muy obvio: que básicamente todos somos iguales. Yo soy tibetano; la inmensa mayoría de los lectores de este libro no serán tibetanos. Si tuviera que encontrarme uno por uno a todos los lectores, si tuviera que mirarlos cara a cara, me daría cuenta de que la inmensa mayoría tiene características que superficialmente difieren de las mías. Si entonces me concentrase en estas diferencias, sin duda podría amplificarlas y hacer de ellas algo de mayor importancia. El resultado de semejante operación no sería otro que el vernos más distanciados, no más próximos. Si, por el contrario, los mirase uno por uno como si fueran iguales a mí, seres humanos como yo, con su nariz, sus dos ojos y todo lo demás, pasando por alto las diferencias en el color de la piel y en la fisonomía, me daría cuenta de que todos somos de la misma carne y, sobre todo, que todos deseamos ser felices y evitar el sufrimiento, tanto ellos como yo. Sobre la base de este reconocimiento me he de sentir con toda naturalidad bien dispuesto hacia ellos, y la preocupación por su bienestar es algo que surgirá casi por sí solo.

Con todo, me da la impresión de que así como la mayoría de las personas está dispuesta a aceptar la necesidad de la unidad dentro de su propio grupo y, dentro de él, la necesidad de considerar el bienestar de los demás, la tendencia dominante nos lleva a pasar por alto al resto de la humanidad. Al hacer tal cosa, no solo ignoramos la naturaleza interdependiente de la realidad, sino también la realidad misma de nuestra situación. Si fuera posible que un grupo, una raza o una nación obtuvieran una satisfacción completa y la plena realización manteniéndose totalmente independientes y siendo autosuficientes dentro de los confines de su propia sociedad, tal vez podría defenderse que la discriminación en contra de las personas ajenas a dicha sociedad es algo justificable. Lo cierto es que no es así. De hecho, el mundo moderno es tal que

los intereses de una comunidad en particular ya no pueden tenerse por algo reducido a los confines de sus propias fronteras.

El cultivo de la contención es por consiguiente crucial para el mantenimiento de una coexistencia pacífica. Lo contrario de la contención fomenta la codicia, un ansia de adquisiciones que jamás podrá satisfacerse. Es verdad que si aquello que persigue el individuo fuese por su propia naturaleza infinito, como sería la cualidad de la tolerancia, la cuestión de la contención ni siquiera se presentaría como tal. Cuanto más realcemos nuestra capacidad de ser tolerantes, más tolerantes llegaremos a ser. Respecto a las cualidades espirituales, la contención no es necesaria; ni siquiera es deseable. En cambio, si aquello que perseguimos es algo finito, corremos el riesgo de que una vez lo hayamos alcanzado sigamos sin darnos por satisfechos. En el caso del deseo de riqueza, incluso si una persona fuese de alguna manera capaz de apropiarse de la economía de todo un país, es sumamente probable que empezara a pensar en cómo adquirir la de otros países. El deseo de algo finito nunca llega a saciarse en realidad. Por otra parte, cuando hemos desarrollado la contención nunca podremos sentirnos decepcionados o desilusionados.

La ausencia de contención —que, en efecto, equivale a la codicia— siembra la semilla de la envidia y de la competitividad más agresiva, y desemboca en una cultura de un materialismo grosero y excesivo. El ambiente negativo que así se crea pasa a ser el contexto de toda clase de males sociales, que supondrán un sufrimiento considerable para todos los miembros de dicha comunidad. Si fuera cierto que la envidia y la codicia carecen de efectos secundarios, tal situación quizá solo fuese asunto de dicha comunidad. Sin embargo, las cosas no son así. En concreto, la ausencia de contención es el origen de no pocos daños sufridos por nuestro entorno natural y es por tanto perjudicial para los demás. ¿Para quiénes? Sobre todo, para los más pobres y los más débiles. Dentro de su propia comunidad, así como los ricos pueden desplazarse a otro lugar para evitar por ejemplo los altos niveles de contaminación, los pobres ni siquiera pueden elegir su lugar de residencia.

Del mismo modo, los ciudadanos de los países más pobres, que carecen de los recursos necesarios para salir a flote, también sufren los excesos de los países más ricos y la polución resultante de sus toscos medios tecnológicos. También sufrirán las generaciones venideras. A la sazón, nosotros mismos hemos de sufrir. ¿Cómo? Tenemos que vivir en el mundo que estamos contribuyendo a crear. Si optamos por no modificar nuestro comportamiento por respeto al idéntico derecho que tienen los demás a la felicidad y a no sufrir, no pasará mucho tiempo hasta que empecemos a

percibir las consecuencias negativas. Imagínese la contaminación causada por otros doscientos mil millones de automóviles. Es un ejemplo que sin duda nos afectaría. Por eso, la contención no es un asunto meramente ético. Si no deseamos aumentar nuestra propia experiencia del sufrimiento, es un asunto de pura necesidad.

Esta es una de las razones por las cuales creo que hay que poner en tela de juicio la cultura del perpetuo crecimiento económico. En mi opinión, fomenta el descontento y trae aparejado un sinfín de problemas tanto sociales como medioambientales. Hay que tener también en cuenta el hecho de que al dedicarnos tan de todo corazón al desarrollo material descuidamos por completo las implicaciones que tiene para la comunidad global. Una vez más, no se trata tanto de que sea inmoral y erróneo el abismo que hay entre el primer y el tercer mundo, entre el norte y el sur, entre países desarrollados y subdesarrollados. Ambas cosas son verdad, pero en cierto sentido resulta mucho más significativo el hecho de que semejante desigualdad sea en sí misma una fuente de problemas para todos. Si se diera el caso, por poner un ejemplo, de que Europa constituyera el mundo entero, en vez de suponer la tierra en que se asienta menos del 10 por ciento de la población mundial, la ideología prevalente del crecimiento interminable podría tener su justificación. Sin embargo, el mundo es mucho más que Europa. Lo cierto es que en muchos otros lugares hay seres humanos que mueren de hambre. Y si existen desequilibrios tan profundos como estos, a la fuerza han de entrañar consecuencias negativas para todos, aun cuando no sean directas por igual: los ricos también perciben los síntomas de la pobreza en sus vidas cotidianas. En este contexto, vale la pena considerar que el mero hecho de ver las cámaras de vídeo para vigilancia, los barrotes de hierro que dan más seguridad a nuestras ventanas y escaparates, en realidad merma la sensación de serenidad que podamos tener.

La responsabilidad universal también nos lleva a comprometernos con el principio de honestidad. ¿A qué me refiero? Podemos pensar en la honestidad y la deshonestidad teniendo en cuenta la relación que existe entre apariencia y realidad. Unas veces están sincronizadas y otras no. Cuando lo están, es que prevalece la honestidad al menos tal como yo la entiendo; así pues, somos honestos cuando nuestros actos son lo que parecen. Cuando fingimos ser una cosa y en realidad somos otra, surge la suspicacia en los demás y causa temor; y el temor es algo que todos deseamos evitar. A la inversa, cuando en nuestra interacción con nuestros vecinos somos abiertos y sinceros en todo lo que decimos y pensamos, nadie tiene por qué temernos. Esto es verdad tanto en los individuos como en las comunidades. Además,

cuando entendemos el valor de la honestidad en todo aquello que emprendemos, damos en reconocer que no existe ninguna diferencia capital entre las necesidades del individuo y las necesidades de toda una comunidad. Puede variar el número, pero el deseo de no ser engañado y el derecho a no serlo siguen siendo los mismos. Por eso, cuando nos comprometemos con la honestidad contribuimos a reducir el nivel de malentendidos, dudas y temores que recorren la sociedad. De manera tal vez reducida, pero muy significativa, contribuimos a crear las condiciones de un mundo feliz.

La cuestión de la justicia también guarda una estrecha relación con la responsabilidad universal y la cuestión de la honestidad. La justicia entraña el requerimiento de actuar cuando tenemos constancia de una injusticia. Ciertamente que el no hacerlo puede ser un error, aunque no sea un error en el sentido de convertirnos en algo intrínsecamente malo. Ahora bien, si dudamos a la hora de manifestar una denuncia debido a cierto egoísmo, entonces sí existe un problema. Si nuestra respuesta ante la injusticia consiste en preguntarnos: «¿Qué me sucederá si hago esa denuncia? Tal vez a los demás no les guste», podemos caer en un comportamiento no ético, ya que así ignoramos las implicaciones más amplias que pueda tener nuestro silencio. También es algo inapropiado, y no sirve de ninguna ayuda cuando se sitúa en el contexto del idéntico derecho que tienen todos los demás a la felicidad y a evitar el sufrimiento. Y esto sigue siendo cierto incluso si —y especialmente si—, por ejemplo, el gobierno o una institución dice: «Esto es asunto nuestro» o «Este es un asunto interno». En tales circunstancias, nuestra denuncia puede ser no solo un derecho, sino que, y esto es más importante, puede suponer que prestemos un servicio a los demás.

Tal vez se pueda objetar, cómo no, que semejante honestidad no siempre es posible, y que es preciso que seamos «realistas». Nuestras circunstancias pueden impedirnos alguna vez que actuemos de acuerdo con nuestras responsabilidades. Tal vez nuestros familiares sufran un perjuicio si, por ejemplo, denunciamos las injusticias de que hayamos sido testigos. Pero así como sin duda hemos de afrontar la realidad cotidiana de nuestra vida, es esencial no perder de vista una visión más amplia. Hemos de evaluar nuestras propias necesidades en relación con las necesidades de los demás; hemos de considerar de qué modo nuestras acciones u omisiones pueden afectarles a largo plazo. Es difícil criticar a quienes temen por sus seres amados, aunque ocasionalmente será necesario asumir riesgos a fin de beneficiar a la comunidad global.

El sentido de la responsabilidad hacia los demás también significa que, como individuos y como sociedad compuesta por individuos, tenemos el deber de cuidar de cada uno de los miembros de nuestra sociedad, y esto es verdad al margen de la capacidad física y de la capacidad de reflexión intelectual que pueda tener cada uno de ellos. Igual que nosotros, todos los demás tienen derecho a la felicidad y a evitar el sufrimiento. Por consiguiente, hemos de evitar a toda costa la urgencia de apartar de nosotros, como si tan solo fuesen una pesada carga, a quienes sufran una penosa afección. Lo mismo cabe decir de los enfermos o los marginados: apartarlos de nosotros solo servirá para amontonar sufrimiento sobre el sufrimiento. Si nosotros estuviésemos en esa misma situación, buscaríamos ayuda en los demás. Por lo tanto, necesitamos cerciorarnos de que los enfermos y los afligidos nunca se sientan desamparados, rechazados o desprotegidos. No cabe duda de que el afecto que mostremos a tales personas es, a mi juicio, la medida misma de nuestra salud espiritual tanto en el plano individual como social.

Quizá suenen mis palabras sobre la responsabilidad universal a lo que diría un idealista sin remedio. No obstante, se trata de una idea que he venido expresando en público desde mi primera visita a Occidente, que tuvo lugar en 1973. En aquellos tiempos eran muchos los escépticos acerca de tales ideas. Del mismo modo, no siempre resultaba fácil interesar a las personas por el concepto de la paz mundial. Hoy en cambio he percibido un aumento en el número de personas que comienzan a responder favorablemente ante estas ideas.

A resultas de los múltiples y extraordinarios acontecimientos que ha experimentado la humanidad en el transcurso del siglo XX, creo que hoy en día somos más maduros. En los años cincuenta y sesenta, y más recientemente en algunos lugares, eran muchas las personas convencidas de que cualquier conflicto debía ser resuelto en definitiva por medio de la guerra. Hoy en día, ese planteamiento solo tiene validez en la mentalidad de una reducida minoría. Y así como a comienzos de este siglo muchas personas creían que el progreso y el desarrollo de la sociedad eran algo que debía llevarse a cabo por medio de una estricta reglamentación, el hundimiento del fascismo, seguido después por el desmoronamiento del llamado «telón de acero», ha demostrado que esa era una empresa condenada al fracaso. Vale la pena notar esa lección de la historia, que nos demuestra que el orden impuesto por la fuerza solo puede ser efímero. Además, el consenso (alcanzado incluso entre algunos budistas) de que ciencia y espiritualidad son incompatibles ya no se sostiene con la firmeza de antaño. Hoy en día, esa manera de ver las cosas se va transformando a medida que se

ahonda en el conocimiento científico de la naturaleza de la realidad. Debido a ello, muchas personas empiezan a manifestar un mayor interés por lo que he denominado «nuestro mundo interior». Con esta idea hago referencia a la dinámica y a las funciones de la conciencia o el espíritu, a nuestro corazón. También se ha producido un incremento mundial de la conciencia medioambiental, y un reconocimiento cada vez mayor de que ni los individuos ni los países pueden resolver todos sus problemas por sí solos, es decir, de que nos necesitamos los unos a los otros. Todos estos nuevos desarrollos me llenan de ánimo; sin duda tendrán notabilísimas consecuencias. También me llena de ánimo el hecho de que, al margen de cómo se ponga en práctica, existe un reconocimiento cada vez más evidente de la necesidad de buscar soluciones no violentas a los conflictos, y de obrar con espíritu de reconciliación. Tal como hemos señalado, también existe una aceptación cada vez más amplia de la universalidad de los derechos humanos y, asimismo, de la necesidad de asumir la diversidad en terrenos de gran importancia para todos, como es el de los asuntos religiosos. Creo que todo esto refleja un reconocimiento de la necesidad de tener una mayor amplitud de miras en respuesta a la diversidad de la propia familia humana. A resultas de ello, y a pesar de que sea tanto el sufrimiento que aún se inflige a los individuos y a los pueblos en nombre de la ideología, la religión, el progreso o el desarrollo económico, empieza a surgir una nueva esperanza para los más desfavorecidos. Aunque no cabe ninguna duda de que será difícil instaurar la genuina paz y la armonía, no es menos evidente que se puede conseguir. Ahí está el potencial. Y sus cimientos están en el sentido de la responsabilidad que cada individuo desarrolle hacia todos los demás.

Niveles de compromiso

Mediante el desarrollo de una actitud de responsabilidad hacia los demás podemos comenzar a crear ese mundo más amable y más compasivo con el que todos soñamos. El lector puede estar de acuerdo o no con mi defensa de la responsabilidad universal, pero si es cierto que, habida cuenta de la naturaleza ampliamente interdependiente de la realidad, nuestra distinción habitual entre el yo y el otro es en cierta medida una exageración insostenible, y si sobre esta base no me equivoco cuando doy a entender que nuestro objetivo debiera ser la ampliación de nuestra compasión hacia todos los demás, resulta imposible evitar la conclusión de que la compasión, que lleva implícita la conducta ética, es algo que pertenece por derecho propio al meollo mismo de todos nuestros actos, tanto individuales como sociales. Por si fuera poco, aunque es cierto que los detalles quedan abiertos a debate, estoy convencido de que la responsabilidad universal implica que la compasión también pertenece por derecho propio al campo de la política. La compasión nos manifiesta algo importante sobre el modo en que hemos de conducir nuestra vida cotidiana si deseamos ser felices del modo en que antes definí la felicidad. Cuando digo esto, confío en que esté bien claro que no pretendo convocar a nadie para que renuncie a su modo de vida actual y para que adopte una nueva reglamentación o una nueva manera de pensar. Al contrario, mi intención consiste en dar a entender que, manteniendo su modo de vida cotidiano, el individuo puede cambiar y puede convertirse en un ser humano mejor, más compasivo, más feliz en definitiva. Y siendo individuos mejores y más compasivos podemos comenzar a poner en práctica nuestra revolución espiritual.

El trabajo de una persona que se dedica a una humilde ocupación no es menos relevante para el bienestar de la sociedad que el de un médico, un profesor, un monje o una monja. Todas las dedicaciones humanas son potencialmente grandes y nobles. Siempre que las desarrollemos con una buena motivación, pensando que «mi trabajo es para los demás», su resultado será beneficioso para la comunidad global. En

cambio, cuando brilla por su ausencia la preocupación por los sentimientos y el bienestar de los demás, nuestras actividades tienden a desbaratarse y frustrarse. Con la ausencia de ese sentimiento humano tan elemental, la religión, la política, la economía y tantas otras cosas pueden convertirse en mera porquería. En vez de estar al servicio de la humanidad se convierten en agentes de su destrucción.

Por consiguiente, además del desarrollo de un sentido de la responsabilidad universal, es preciso que seamos en efecto personas responsables. Hasta que no pongamos nuestros principios en práctica, nuestros principios no pasarán de ser lo que son, esto es, meros principios. Por eso, es apropiado que, por ejemplo, un político que sea genuinamente responsable se conduzca con honestidad e integridad. Es apropiado que un hombre o una mujer dedicados a los negocios consideren las necesidades de los demás en todas las empresas que inicien. Y es apropiado que un abogado use su condición de experto para luchar por la justicia.

Desde luego que es difícil precisar con toda exactitud cómo ha de configurarse nuestro comportamiento debido a un sólido compromiso con el principio de la responsabilidad universal. Por eso mismo, debo decir que no tengo en mente ningún criterio particular; tan solo espero que si lo que aquí escribo tiene sentido para el lector, este se esforzará por ser compasivo en su vida cotidiana, y que a raíz de ese sentido de responsabilidad hacia todos los demás haga todo lo que esté a su alcance para ayudarlos. Cuando uno pasa por delante de un grifo que gotea, sin duda se detiene a cerrarlo. Si uno es practicante de una religión y mañana mismo se encuentra con alguien que pertenece a otra tradición religiosa, sin duda le manifestará el mismo respeto que espera que esa otra persona le manifieste. Si es científico y comprueba que las investigaciones a que se dedica pueden causar algún perjuicio a los demás, por puro sentido de la responsabilidad desistirá de seguir adelante. De acuerdo con nuestros propios recursos, no sin antes reconocer las limitaciones de nuestras propias circunstancias, hemos de hacer lo que esté en nuestra mano. Al margen de algo tan sencillo como esto, no invoco ninguna otra clase de compromiso. Y si hay días en que nuestros actos son más compasivos que otros, bueno, no hay por qué preocuparse: es normal. Del mismo modo, si lo que digo no parece útil, tampoco tiene importancia. Lo que de veras cuenta es que todo lo que realicemos por los demás y todos los sacrificios que hagamos sean voluntarios y surjan de la comprensión del beneficio que puede resultar de tales actos.

Durante una reciente visita a Nueva York, un amigo me comentó que el número de los multimillonarios que hay en Norteamérica había experimentado un notabilísimo

incremento: hace unos cuantos años eran diecisiete, y hoy son varios centenares. Al mismo tiempo, los pobres siguen siendo pobres y en no pocos casos son incluso más pobres. Esto me resulta algo completamente inmoral, y es también una fuente potencial de no pocos problemas. Mientras haya millones de personas que no tienen cubiertas las necesidades básicas de la vida —alimentación adecuada, vivienda, educación, atención médica—, la desigualdad de tal distribución de la riqueza es un escándalo. Si se diera el caso de que todo el mundo tuviera sus necesidades sobradamente cubiertas y que incluso tuviera algo más, entonces sería sostenible llevar un estilo de vida totalmente lujoso. Si eso fuera lo que un determinado individuo de veras deseara, sería difícil defender la necesidad de abstenerse de poner en práctica su derecho a vivir como más le plazca. Sin embargo, las cosas no son así. En este mundo en que vivimos hay regiones en las que se desperdician los excedentes de la producción, mientras que otras personas que no viven lejos de dichas regiones —nuestros congéneres, y hay niños inocentes entre ellos— se ven reducidas a vivir de lo que encuentren entre los desperdicios, y muchas pasan hambre. Así las cosas, aunque no puedo decir que la vida lujosa que llevan los ricos sea algo erróneo por sí mismo, siempre y cuando empleen su propio dinero y no lo hayan adquirido de manera deshonesto, sí digo que es indigna, y también que nos perjudica.

Por si fuera poco, me llama la atención que el estilo de vida de los ricos sea tan a menudo de una complejidad absurda e incluso tremenda. Un amigo mío que se alojó una temporada con una familia extremadamente rica me dijo que cada vez que se bañaban en la piscina les daban un albornoz para que se lo pusieran después, y que el albornoz era distinto cada vez que utilizaban la piscina, aun cuando lo hicieran varias veces a lo largo del día. ¡Es extraordinario! Es incluso ridículo. No entiendo de qué modo aumenta la comodidad de nadie el hecho de vivir de esta manera. Como seres humanos, no tenemos más que un estómago: la cantidad de alimentos que podemos ingerir tiene su límite. Del mismo modo, no tenemos más que diez dedos hábiles: es imposible que pretendamos ponernos un centenar de anillos. Al margen de los argumentos que pueda haber en lo tocante a la elección, la cantidad adicional que podamos tener no tiene ningún sentido cuando de hecho ya llevamos un anillo. Los demás serán del todo inservibles, cada uno de ellos en su caja correspondiente. El uso apropiado de la riqueza, tal como expliqué a los miembros de una familia de la India que gozaba de una prosperidad inmensa, radica en las donaciones filantrópicas. En este caso en particular, les di a entender —ya que me lo habían preguntado— que, quizá, lo más aconsejable sería destinar su dinero a la educación. El futuro del mundo

está en manos de los niños de hoy en día. Por tanto, si deseamos crear las condiciones para que la sociedad sea más compasiva y, por consiguiente, más justa, es fundamental que eduquemos a nuestros hijos de modo que sean seres humanos responsables y atentos al cuidado de los demás. Cuando una persona es rica desde su nacimiento, o cuando adquiere la riqueza por otros medios, dispone de una oportunidad fenomenal para beneficiar a los demás. Qué despilfarro, pues, que esa oportunidad se eche a perder por una excesiva facilidad para ocuparse solamente de sí mismo.

Tengo la poderosa sensación de que vivir en el lujo es algo sumamente inapropiado, hasta el punto de que cada vez que me alojo en un hotel caro y veo a otras personas que comen y beben sin reparar en los gastos, mientras que fuera del hotel encuentro a personas que ni siquiera tienen dónde pasar la noche, me siento sumamente alterado. Mi sensación viene reforzada porque no me considero en modo alguno distinto de los ricos ni de los pobres. Todos somos iguales en la búsqueda de la felicidad y en nuestra aspiración a evitar el sufrimiento. Y todos tenemos un mismo derecho a esa felicidad. A resultas de ello, tengo la impresión de que si viese una manifestación de trabajadores en esos momentos, no dudaría en sumarme a ellos. Sin embargo, qué duda cabe, la persona que escribe estas reflexiones es una de las que disfruta de las comodidades de ese hotel de lujo. Es evidente que debo dar un paso más. Es verdad, asimismo, que poseo varios relojes de pulsera de un gran valor. Y así como a veces pienso que si los vendiera podría construir algunas chozas para los pobres, por el momento no se me ha ocurrido hacer tal cosa. Del mismo modo, tengo la impresión cierta de que si observase una dieta vegetariana estricta, no solo daría un mejor ejemplo a los demás, sino que también ayudaría en la medida de lo posible a salvar la vida de animales inocentes. Por el momento no lo he hecho, y por tanto debo reconocer que se produce una cierta discrepancia entre mis principios y mi manera de ponerlos en práctica, al menos en algunos terrenos. Al mismo tiempo, no se me pasa por la cabeza que todo el mundo deba o pueda ser como el Mahatma Gandhi y llevar la vida de un pobre campesino. Una dedicación así es algo maravilloso, digno de gran admiración. La contraseña ha de ser «en la medida de nuestras posibilidades», sin llegar a ningún extremo.

La ética en la sociedad

LA EDUCACIÓN Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Llevar una vida verdaderamente ética, según la cual antepongamos las necesidades de los demás a las nuestras y tratemos de hacer posible su felicidad, es algo que tiene tremendas implicaciones en nuestra sociedad. Si obramos un cambio interno, si procedemos a desarmarnos tras abordar de modo constructivo nuestros pensamientos y emociones negativos, podemos cambiar literalmente el mundo entero. Disponemos de muchísimas herramientas de enorme poderío para crear una sociedad ética y pacífica. Sin embargo, algunas de estas herramientas todavía no están siendo empleadas de acuerdo con su máximo potencial. Llegados a este punto, me gustaría poner en común con el lector algunas de mis ideas sobre el modo en que podemos empezar a generar una revolución muy especial, fundamentada en la amabilidad, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón y la humildad, que ha de llevarse a cabo en los terrenos en que sin duda es posible.

Si decidimos comprometernos con el ideal de preocuparnos por los demás, ese compromiso debería impregnar nuestros planteamientos políticos y sociales. No lo digo porque suponga que de la noche a la mañana seremos capaces de solucionar todos los problemas de la sociedad. Al contrario, tengo la convicción de que, a menos que la compasión, entendida en ese sentido amplio que he tratado de inculcar en el lector de un modo incluso apremiante, inspire nuestra acción política, esta será más proclive a perjudicar que a beneficiar a la humanidad en su conjunto. Creo que debemos avanzar en el reconocimiento de nuestra responsabilidad con respecto a todos los demás, tanto en la actualidad como en el futuro. Y ello es así aunque en la práctica haya poca diferencia entre los planteamientos políticos motivados por la compasión y aquellos que tienen, por ejemplo, su motivación en el interés nacional.

Aunque no me cabe la menor duda de que este mundo sería mucho más amable y

más pacífico si se pusieran en práctica de modo generalizado todas las propuestas que he avanzado sobre la compasión, la disciplina interior, el discernimiento basado en la sabiduría y el cultivo de la verdad, también creo que la realidad nos impulsa a afrontar nuestros problemas en el ámbito de la sociedad al mismo tiempo que en los ámbitos puramente individuales. El mundo cambiará cuando cada individuo haga un esfuerzo por contrarrestar sus pensamientos y emociones negativas, y cuando la práctica de la compasión para con todos los habitantes de este mundo se lleve a cabo al margen de que tengamos o no una relación directa con ellos.

A la vista de esta consideración, creo que hay una serie de terrenos a los que necesitamos prestar especial atención, sobre todo a la luz de la responsabilidad universal. Entre ellos están la educación, los medios de comunicación, el medio ambiente, la política y la economía, la paz y el desarme y la armonía entre las distintas religiones. Cada uno de ellos tiene un papel crucial en la conformación del mundo en que vivimos, y por eso me propongo examinarlos brevemente y uno por uno.

Antes de empezar, de todos modos, debo hacer hincapié en que el punto de vista que aquí manifiesto es puramente personal. Es además el punto de vista de una persona que no tiene la menor experiencia en lo tocante a los aspectos más técnicos de estos asuntos. De todos modos, si lo que digo parece dudoso o susceptible de ser recibido con objeciones, tengo la esperanza de que al menos proporcione al lector una pausa propicia al pensamiento. Y es que aun cuando no sería de extrañar que se presentase una divergencia de opinión sobre el modo en que estos pensamientos puedan trasladarse a una política real, la necesidad de la compasión, de los valores espirituales básicos, de la disciplina interior, así como la importancia de una conducta ética, a mi juicio son en términos generales incontrovertibles.

La mentalidad del ser humano (*lo*) es a un tiempo la fuente y, si se dirige como es debido, la solución a todos nuestros problemas. Aquellas personas que adquieren un gran nivel de conocimientos, pero que carecen de buen corazón, corren el grave peligro de ser presa de las ansiedades y la intranquilidad que se deben a los deseos que de ningún modo pueden ser cumplidos. A la inversa, una comprensión genuina de los valores espirituales surte el efecto opuesto. Cuando educamos a nuestros hijos de modo que gocen del conocimiento sin la compasión, su actitud hacia los demás tiene todas las probabilidades de ser una mezcla de envidia hacia quienes se encuentran por encima de ellos, competitividad agresiva hacia sus pares y desdén hacia los menos favorecidos. Esto conduce a una evidente propensión a la codicia, la

presunción, el exceso y, sin mucha tardanza, a la pérdida de la felicidad. El conocimiento tiene una gran importancia, pero mucho mayor es la que tiene la finalidad a que se destine el conocimiento adquirido. Esto es algo que depende de la mentalidad y del corazón de cada cual.

La educación es mucho más que un mero asunto consistente en impartir el conocimiento y la destreza gracias a los cuales se pueden conseguir objetivos más bien elementales. Además de esto, es también el acto de abrir los ojos del niño a las necesidades y los deseos de los demás. Hemos de enseñar a los niños que sus actos tienen una dimensión universal. Y de algún modo hemos de encontrar una manera de formar sus naturales sentimientos de empatía, para que lleguen a tener el sentido de la responsabilidad hacia los demás, ya que es precisamente esto lo que nos incita a pasar a la acción. Ciertamente es que si tuviésemos que elegir entre el conocimiento y la virtud, esta es sin lugar a dudas mucho más valiosa. La persona cuyo buen corazón es fruto de la virtud es en sí misma un gran beneficio para la humanidad. El conocimiento por sí solo no lo es de manera comparable.

Ahora bien, ¿cómo hemos de enseñar la moralidad a nuestros hijos? Tengo la impresión de que, en términos generales, los modernos sistemas educativos pasan por alto toda discusión que se centre en las cuestiones propias de la ética. Posiblemente no se trata de algo intencional, sino de un producto añadido de la realidad histórica. Los sistemas educativos laicos se desarrollaron en una época en la que las instituciones religiosas todavía gozaban de una enorme influencia en la sociedad. Como los valores éticos y humanos todavía se consideraban, como se consideran hoy, propios del espectro de la religión, se daba por sentado que ese aspecto de la educación de los niños sería llevado a cabo por medio de su formación religiosa. Y esto es algo que funcionó bien hasta que comenzó el declive de la influencia de la religión. Aunque la necesidad sigue estando ahí, nadie se hace cargo de satisfacerla. Por consiguiente, hemos de hallar alguna forma alternativa para enseñar a los niños que los valores humanos elementales son de una gran importancia. Y también hemos de ayudarles a desarrollar estos valores.

Por supuesto que, en definitiva, la importancia de la preocupación por los demás no solo se aprende mediante las palabras, sino también en los actos, es decir, en el ejemplo que damos. De ahí que el entorno familiar sea un componente de importancia esencial en la educación de los niños. Cuando en el hogar no existe un ambiente de compasión y de atención a los demás, cuando los padres no cuidan de sus hijos como debieran, es bien fácil reconocer los efectos perjudiciales de esta situación: los niños

tienden a sentirse desamparados e inseguros, muy a menudo agitados. A la inversa, cuando los niños reciben un constante afecto y una protección continua, tienden a ser mucho más felices y a manifestar una confianza mucho mayor en sus posibilidades, y su salud física también tiende a ser mucho mejor. También descubrimos que no solo se preocupan por sí mismos, sino también por los demás. El entorno familiar también tiene importancia, porque los niños aprenden la conducta negativa de sus padres. Por ejemplo, si el padre continuamente tiene trifulcas con sus compañeros de trabajo, o si el padre y la madre no hacen otra cosa que discutir de manera destructiva, aunque al principio a los niños les pueda resultar algo que merece sus objeciones, con el tiempo terminan por considerarlo perfectamente normal. Esta enseñanza luego la sacan del ambiente familiar y la incorporan a su conocimiento del mundo.

Tampoco será preciso insistir en que todo lo que los niños aprenden en la escuela acerca de la conducta ética ha de ser continuamente practicado. En esto, los profesores tienen una responsabilidad especial. Mediante su propio comportamiento, son capaces de lograr que los niños los recuerden y los tengan presentes durante todo el resto de sus vidas. Si este comportamiento se basa en una serie de principios, en la disciplina y en la compasión, los valores en que se basa quedarán impresos de manera indeleble en la mentalidad del niño. Esto es debido a que las lecciones impartidas por un profesor que obre con una motivación positiva (*kun long*) penetran más a fondo en el ánimo de sus alumnos. Lo sé por experiencia propia: de niño, yo era muy perezoso. Cuando me percataba del afecto y de la preocupación de mis tutores, sus lecciones me calaban de modo mucho más profundo que cuando uno de ellos se mostraba áspero o insensible conmigo.

Por lo que se refiere a los aspectos específicos de la educación, sin duda que son privativos de los expertos. Por lo tanto, me voy a circunscribir a hacer una serie de sugerencias. La primera es que, a fin de despertar la conciencia de los jóvenes en lo tocante a la importancia de los valores básicos del ser humano, es mejor no presentar los problemas de la sociedad como si fuesen puramente una cuestión ética o religiosa. Es importante hacer hincapié en que lo que realmente está en juego es nuestra propia supervivencia. De ese modo, los niños llegarán a entender que el futuro está en sus manos. En segundo lugar, de veras creo que el diálogo es algo que se puede y se debe enseñar en las aulas. Proponer a los alumnos un asunto controvertido y animarles a debatir es una manera maravillosa de introducirlos en el concepto de la resolución no violenta de los conflictos. Sin duda que debemos aspirar a que las escuelas hagan de esta idea una prioridad; si así fuera, podría tener un efecto muy benéfico en la propia

vida familiar. Al ver a sus padres enzarzados en una discusión, el niño que haya asimilado el valor del diálogo dirá: «Oh, no, ni mucho menos. Así no se resuelven las cosas. Debéis hablar y discutir las cosas como es debido».

Por último, es esencial que eliminemos de los programas de estudio de las escuelas cualquier tendencia a representar a los demás de un modo negativo. No existe la menor duda de que en algunas regiones del mundo la enseñanza de la historia, por ejemplo, fomenta el fanatismo y el racismo contra otras comunidades. Obviamente, esto es un error, pues nada aporta a la felicidad de la humanidad. Hoy más que nunca es preciso que enseñemos a nuestros hijos que la distinción entre «mi país» y «tu país», o «mi religión» y «tu religión», son consideraciones de tipo secundario. Antes bien, debemos insistir en la observación de que mi derecho a la felicidad no tiene más peso que el mismo derecho de los demás. No pretendo decir con esto que, en mi opinión, debamos educar a los niños de modo que abandonen o ignoren la cultura y la tradición histórica en cuyo seno han nacido. Al contrario, es de gran importancia que estén arraigados en ellas; es positivo que los niños aprendan a amar su país, su religión, su cultura, etc. El peligro sobreviene cuando esto da pie al desarrollo de un nacionalismo estrecho de miras, del etnocentrismo y el fanatismo religioso. Aquí viene muy al caso el ejemplo de Mahatma Gandhi. Aun cuando poseía un altísimo nivel de formación acerca de la tradición occidental, nunca olvidó la riquísima herencia de su cultura india, ni permitió tampoco que nada ni nadie le alejase de ella.

Si la educación constituye una de nuestras armas más poderosas en nuestro esfuerzo por crear un mundo mejor y más pacífico, otra de idéntico potencial son los medios de comunicación. Tal como bien sabe cualquier figura de la política, no son ellos los únicos que tienen autoridad sobre la sociedad. Los periódicos y los libros, la radio, el cine y la televisión tienen una influencia sobre los individuos como no habría sido posible imaginar hace un centenar de años. Este poder confiere una inmensa responsabilidad a todos los que trabajan en los medios de comunicación, pero también confiere una gran responsabilidad a todos y cada uno de nosotros, a quienes, en calidad de individuos, leemos y escuchamos y vemos lo que transmiten. También nosotros debemos desempeñar un papel. No estamos indefensos ante los medios de comunicación. A fin de cuentas, tenemos en la mano el mando a distancia.

Esto no significa que yo abogue por un periodismo blandengue o por una diversión carente de apasionamiento. Al contrario, en lo que atañe al periodismo de investigación, respeto y aprecio la interferencia de los medios. No todos los funcionarios públicos son honestos en el cumplimiento de sus deberes. Por lo tanto,

es de rigor que existan esos periodistas que meten las narices allí donde consideren oportuno, y que tengan incluso unas narices tan penetrantes como la trompa de un elefante, para detectar y denunciar todas las fechorías que localicen. Es necesario que sepamos cuándo se da el caso de que un individuo de gran renombre esconde un aspecto muy distinto tras su apariencia agradable. No debería existir la menor discrepancia entre las apariencias externas y la vida interna del individuo. A fin de cuentas, se trata de la misma persona. Tales discrepancias solo nos hacen pensar en que son individuos indignos de nuestra confianza, personas de poco fiar. Al mismo tiempo, es vital que los investigadores no actúen por motivos impropios. Sin imparcialidad, sin el debido respeto por los derechos de los otros, la propia investigación se malogra y se pervierte.

Respecto a la cuestión del hincapié que hacen los medios en asuntos tales como el sexo y la violencia, son muchos los factores que debemos tener en consideración. En el primer caso, está bien claro que el público de los medios audiovisuales disfruta con las sensaciones que provoca ese tipo de material. Asimismo, dudo mucho que quienes producen materiales audiovisuales que contienen sexo y violencia de manera explícita y en grandes dosis tengan ninguna intención de perjudicar a nadie. Sus motivos, seguramente, no pasan de ser comerciales. Que esto sea en sí mismo algo positivo o negativo es a mi juicio mucho menos importante que la cuestión de que tenga un efecto éticamente íntegro. Si el resultado de ver una película que contiene altas dosis de violencia es que despierta la compasión del espectador, esa representación de la violencia tal vez quede justificada. En cambio, si la acumulación de imágenes violentas conduce a la indiferencia, creo que no lo está. Desde luego, ese endurecimiento del corazón es algo potencialmente muy peligroso, pues conduce con excesiva facilidad a una completa falta de empatía.

Cuando los medios de comunicación se centran demasiado en los aspectos negativos de la naturaleza humana, existe el peligro de que nos dejemos persuadir de que la violencia y la agresividad son sus principales características. Y creo que esto es un grave error. Que la violencia sea noticia nos da a entender más bien todo lo contrario: no se suele dar mucha publicidad a las buenas noticias, precisamente porque hay demasiadas. Consideremos que en cualquier momento puede haber cientos de millones de actos de amabilidad repartidos por todo el mundo: aunque sin duda habrá muchos actos de violencia en ese mismo instante, no cabe duda de que serán muchos menos. Por lo tanto, si los medios de comunicación han de ser éticamente responsables, deben reflejar una realidad tan sencilla como esta.

Está claro que resulta necesario regular el comportamiento de los medios. El hecho de que impidamos que nuestros hijos vean determinadas cosas en la televisión indica a las claras que ya discriminamos entre lo que es apropiado y lo que no lo es, de acuerdo con sus circunstancias divergentes. No obstante, resulta difícil precisar si la legislación es la forma más idónea para abordar esta cuestión. Igual que en todos los asuntos de la ética, la disciplina solo es realmente eficaz cuando proviene del interior de las personas. Tal vez la mejor manera de asegurarnos de que la producción de los medios de comunicación es realmente saludable consista en el modo en que educamos a nuestros hijos: si los educamos de modo que sean conscientes de sus responsabilidades, serán más disciplinados cuando tengan que entrar en contacto con los medios de comunicación.

Aunque quizá sea demasiado esperar que los medios lleguen a promocionar los ideales y los principios de la compasión, al menos deberíamos ser capaces de esperar que las personas implicadas en ellos pongan especial cuidado cuando revisten cierto potencial de provocar impactos negativos. Como mínimo, no debería quedar espacio para la incitación a cometer actos negativos, como puede ser la violencia racista. Más allá de esto, no sé qué pensar. Tal vez llegue el día en que podamos hallar una manera de conectar de forma más íntima a quienes crean los guiones de las noticias y de los programas de entretenimiento con el propio espectador, el oyente y el lector de los mismos.

EL MUNDO DE LA NATURALEZA

Si existe una zona en la que tanto la educación como los medios de comunicación tienen una responsabilidad especial, creo que es sin duda nuestro entorno natural o medio ambiente. Una vez más es preciso insistir en que esta responsabilidad no guarda tanta relación con las cuestiones que determinan lo correcto o lo erróneo como con la cuestión de la propia supervivencia. El mundo de la naturaleza es nuestra propia casa. No se trata necesariamente de algo sagrado: es, lisa y llanamente, el mundo en que vivimos. Esto es de elemental sentido común. Sin embargo, el tamaño de la población mundial y el poder de la ciencia y la tecnología solo han llegado muy recientemente al punto en que pueden tener un impacto directo sobre la naturaleza. Por decirlo de otro modo, hasta ahora la Madre Tierra ha sido capaz de tolerar nuestros defectuosos hábitos domésticos. En cambio, ahora hemos llegado a una etapa en que la Madre Tierra ya no puede aceptar nuestro comportamiento en

silencio. Los problemas debidos a la degradación del medio ambiente bien podrían considerarse como su respuesta ante nuestra conducta irresponsable. Así nos advierte de que también su tolerancia tiene un límite.

Las consecuencias de nuestras abundantes faltas de disciplina en nuestra relación con el medio ambiente en ningún lugar son más patentes que en el Tíbet de hoy en día. No es ninguna exageración decir que el Tíbet en que yo viví de niño y de adolescente era un paraíso de la naturaleza. Todos los viajeros que visitaron el Tíbet antes de mediados del siglo XX hacían ese mismo comentario. Rara vez se practicaba la caza de los animales salvajes; si acaso, solamente se llevaba a cabo en aquellas zonas más remotas, en donde era imposible cultivar una cosecha. Era costumbre del gobierno emitir anualmente una proclama para proteger el medio ambiente: «Nadie, por humilde o noble que pueda ser —rezaba—, causará el menor perjuicio ni hará la menor violencia a los seres de las aguas o de las tierras». La única excepción a esta norma eran las ratas y los lobos.

Recuerdo que de joven pude ver muchas especies diferentes cada vez que salía de viaje, nada más traspasar las murallas de Lhasa. El principal recuerdo que guardo de aquel primer viaje que duró tres meses, a lo largo de los cuales atravesamos el Tíbet desde mi pueblo natal de Takster, muy al este, hasta Lhasa, en donde fui oficialmente proclamado Dalai Lama cuando tan solo tenía cuatro años, es el de la naturaleza que nos salió al paso a lo largo del trayecto. Eran inmensas las manadas de *kiang* (asnos salvajes) y de *drong* (yaks) que pastaban libremente por las grandes llanuras. De vez en cuando avistábamos a lo lejos algunos grupos de *gowa*, la tímida gacela del Tíbet, y de *wa*, el ciervo de flancos blancos, o de *tso*, nuestro majestuoso antílope. También recuerdo que me fascinaban los *chibi*, unas liebres bastante grandes que se congregaban en los pastos. Eran muy amistosas. Me maravillaba ver a las aves, la reverencial *gho* (águila barbuda) que remontaba el vuelo hasta lo alto, por encima de los monasterios encaramados a las montañas, o las bandadas de *nangbar* (gansos), y oír de noche, algunas veces, ulular al *wookpa* (el búho de orejas puntiagudas).

Ni siquiera en Lhasa nos sentíamos en modo alguno separados del mundo de la naturaleza. En mis aposentos, en la última planta del Potala o palacio de invierno de los Dalai Lama, de niño pasaba horas sin cuento estudiando el comportamiento del *khyungkar* de pico colorado, que anidaba en las grietas de las murallas. Más allá del Norbulingka, el palacio de verano, a menudo veía parejas de *trung trung* (la grulla japonesa de cuello negro), aves que son para mí el epítome de la elegancia y la gracia, que vivían en los pantanos. Y no puedo dejar de mencionar la gloria que corona la

fauna tibetana, los osos y los zorros de las montañas, los *changku* (lobos), el *sazik* (el bellissimo leopardo de las nieves) y el *sik* (lince) que aterraban a los nómadas, y el panda gigante de amable rostro, que es natural de la zona fronteriza entre el Tíbet y China.

Por desgracia, ya no se encuentra una fauna tan profusa en aquella región. En parte por la caza, pero sobre todo por la pérdida de su hábitat natural, medio siglo después de que el Tíbet fuese invadido tan solo queda una mínima porción de los animales que había entonces. Todos los tibetanos sin excepción que han tenido la ocasión de visitar el Tíbet al cabo de treinta o cuarenta años me han comentado la sorprendente inexistencia de la fauna. Así como antaño los animales se acercaban mucho a las cosas, hoy apenas se dejan ver por ninguna parte.

No es menos alarmante la devastación de los bosques del Tíbet. En el pasado, las montañas estaban densamente arboladas; hoy en día, quienes han vuelto allá hablan de montes tan pelados como la cabeza de un monje. El gobierno de Pekín ha reconocido que las trágicas inundaciones que han asolado el oeste de China y otras regiones son en gran parte debidas a esta deforestación. A pesar de todo, sigo recibiendo ominosas noticias sobre los convoyes de camiones que continuamente transportan los troncos hacia el este. Teniendo en cuenta el terreno montañoso del Tíbet y su áspera climatología, esto ha tenido y tiene consecuencias especialmente trágicas: la reforestación exigirá un cuidado y una atención intensos muy a largo plazo. Por desgracia, parece poco probable que se esté llevando a cabo.

Con todo esto no pretendo decir, ni mucho menos, que los tibetanos fuésemos históricamente un pueblo de «conservacionistas». La idea de que existiera algo denominado «contaminación» ni siquiera se nos pasó por la cabeza. Es innegable que en este sentido éramos un pueblo bastante malcriado. Éramos una pequeña población en un territorio muy extenso, que gozaba del aire puro y seco y de gran abundancia de agua pura y de montaña. Esta actitud de inocencia frente a la limpieza supuso que cuando los tibetanos tuvimos que marchar al exilio nos asombró descubrir, por ejemplo, la existencia de arroyos de agua no potable. Como si fuésemos un hijo único, no importaba lo que hiciéramos, pues la Madre Tierra toleraba nuestro comportamiento. A resultas de ello, no teníamos un conocimiento apropiado de la limpieza y la higiene. La gente se sonaba o escupía en plena calle sin pensarlo dos veces. Cuando digo esto, me acuerdo de un *khampa* de edad ya avanzada, un guardaespaldas que acudía a diario a pasear por los alrededores de mi residencia en Dharamsala, como muestra de devoción popular. Por desgracia, padecía una

bronquitis aguda, que se exacerbaba por culpa del incensario que llevaba en sus paseos devocionales. En cada esquina hacía un alto y se ponía a toser y a expectorar de manera tan profusa que a veces me preguntaba si había venido a rezar o tan solo a escupir.

A lo largo de los años transcurridos desde que tuvimos que marchar al exilio, mi interés por las cuestiones medioambientales ha ido en aumento. El gobierno tibetano en el exilio ha prestado una especial atención a la necesidad de educar a nuestros hijos de modo que aprendan cuáles son sus responsabilidades en calidad de residentes de este frágil planeta. Nunca titubeo a la hora de hablar de esta cuestión cada vez que se presenta la oportunidad. En concreto, siempre insisto en la necesidad de considerar el modo en que nuestros actos, en tanto afectan al medio ambiente, tienen altas probabilidades de afectar a los demás. Reconozco que muchas veces esto es bien difícil de juzgar. No podemos precisar con seguridad, por ejemplo, cuáles serán los efectos de la deforestación sobre el suelo y sobre el agua de lluvia, y menos aún cuáles son las implicaciones que esto puede tener sobre los sistemas acuáticos del planeta en conjunto. Lo único que sí está claro es que nosotros, los seres humanos, somos la única especie dotada del poder de destruir la Tierra tal como la conocemos. Las aves no tienen ese poder, ni tampoco los insectos. Ningún otro animal lo tiene. Y si tenemos la capacidad de destruir la Tierra, también tenemos la capacidad de protegerla.

Lo esencial es que encontremos métodos de producción que no destruyan la naturaleza. Es preciso que hallemos fórmulas para recortar nuestro consumo de madera y de otros recursos naturales limitados. No soy ningún experto en este terreno, y no puedo siquiera aventurar el modo en que esto pueda llevarse a cabo. Tan solo sé que es algo posible, siempre y cuando actuemos con la determinación necesaria. Por ejemplo, recuerdo que en una visita a Estocolmo, hace ya algunos años, tuve noticia de que por vez primera en muchos años los peces habían vuelto al río que atraviesa la ciudad. Hasta poco antes no había ninguno por culpa de la contaminación industrial. Sin embargo, esta mejora no era resultado de que se hubiesen clausurado las fábricas de la zona. Del mismo modo, en un viaje a Alemania me llevaron de visita a un polígono industrial diseñado de tal modo que no contaminase. Está claro que existen soluciones para poner coto a los daños que sufre la naturaleza sin detener el desarrollo industrial.

No quiero decir con todo esto que a mi juicio podamos fiarnos de la tecnología para superar todos nuestros problemas. Tampoco creo que podamos permitirnos la

continuación de las prácticas destructivas antes de que se desarrollen las soluciones técnicas precisas. Además, el medio ambiente no requiere soluciones. Lo que ha de cambiar es nuestro comportamiento en relación con el medio ambiente. Dudo mucho que, a la vista de un desastre de tan grandes proporciones como es y será el provocado por el efecto invernadero, pueda existir siquiera en teoría una solución que repare tantos daños. Y suponiendo que fuera posible, hemos de preguntarnos si podría ser viable aplicarla a la escala que sin duda sería necesario. ¿Qué gastos y qué costes implicaría en lo relativo a nuestros recursos naturales? Sospecho que serían prohibitivos. También hay que tener en cuenta el hecho de que en muchos otros terrenos, como puede ser la ayuda humanitaria para paliar el azote del hambre, los fondos disponibles son insuficientes para propiciar el trabajo que podría emprenderse. Por consiguiente, aun cuando quisiéramos defender que en efecto es posible recabar los fondos necesarios, hablando en términos morales sería algo imposible de justificar teniendo en cuenta esas otras deficiencias. No parecería correcto recabar inmensas cantidades de dinero solo para permitir que las naciones industrializadas prosiguieran sus prácticas lesivas mientras en otros lugares hubiese personas que siquiera pueden alimentarse como es debido.

Todo esto apunta a la necesidad de reconocer las dimensiones universales de nuestros actos y, sobre esta base, a la necesidad de poner en práctica la contención. Estas necesidades se demuestran forzosamente cuando nos paramos a considerar la propagación de la especie. Desde el punto de vista de las grandes religiones, aunque es cierto que cuantos más seres humanos haya sobre la faz de la tierra mejor será para todos, y si bien puede ser cierto lo que apuntan algunos estudios recientes, en el sentido de que se producirá una implosión de la población que tendrá lugar dentro de un siglo, yo sigo pensando que no podemos pasar por alto esta cuestión. Como soy un monje, tal vez sea inapropiado que exprese mi opinión sobre estos asuntos. Sin embargo, creo que la planificación familiar es algo esencial. Por supuesto, no estoy diciendo que no debamos tener hijos. La vida de los seres humanos es un preciosísimo recurso, y las parejas casadas deben tener hijos siempre y cuando no existan razones de muchísimo peso en sentido contrario. Pensar en no tener hijos solo porque se desea disfrutar de una vida plena y sin responsabilidades adicionales, creo que es un craso error. Al mismo tiempo, las parejas tienen el deber de considerar el efecto que tiene el aumento de la población mundial sobre el medio ambiente. Y esto es tanto más verdad si se piensa en la moderna tecnología.

Por fortuna, cada vez son más las personas que reconocen la importancia de la

disciplina ética en cuanto medio de asegurarse un lugar saludable en el cual vivir. Por este motivo contemplo con optimismo el futuro y creo que el desastre es evitable. Hasta hace relativamente poco tiempo, pocas personas se paraban a pensar en los efectos de la actividad humana sobre nuestro planeta. En cambio, hoy en día existen incluso partidos políticos cuyo objetivo principal es precisamente ese. Por si fuera poco, el aire que respiramos, el agua que bebemos, los bosques y las selvas y los océanos que albergan a millones de especies diferentes, y los modelos climáticos que gobiernan todos nuestros sistemas climatológicos, trascienden las fronteras nacionales, y esa es una fuente de esperanza. Significa nada menos que ningún país, por rico y poderoso que sea, o por pobre y débil que pueda ser, podrá permitirse el lujo inconsciente de no tomar medidas en lo relativo a esta cuestión.

En lo que atañe al individuo, los problemas que se derivan de la negligencia con que obramos con respecto al medio ambiente son un potente recordatorio de que todos debemos hacer una aportación, por modesta que sea. Y así como los actos de una sola persona tal vez no tengan un impacto significativo, el efecto acumulativo que tienen los actos de millones de individuos sin duda lo tiene. Esto significa que ya va siendo hora de que las personas que viven en las naciones industrialmente más desarrolladas comiencen a pensar en serio en cambiar su estilo de vida. Una vez más, aquí no se trata de una mera cuestión de ética. El hecho de que la población del resto del mundo tenga idéntico derecho de mejorar su calidad de vida es en no pocos sentidos más importante que el hecho de que los ricos puedan proseguir con su estilo de vida. Si este deseo ha de cumplirse sin causar una violencia irreparable al mundo de la naturaleza, con todas las consecuencias negativas que para la felicidad podría implicar, los países más ricos han de dar ejemplo. El coste que la incesante mejora de la calidad de vida tendría para el planeta y, por tanto, para la humanidad, es lisa y llanamente excesivo.

POLÍTICA Y ECONOMÍA

Todos soñamos con un mundo más amable y más feliz. Si deseamos que sea una realidad, hemos de asegurarnos de que la compasión inspire todas nuestras acciones. Esto es particularmente cierto en lo que se refiere a nuestras posturas en política y en economía. Teniendo en cuenta que seguramente la mitad de la población mundial no tiene cubiertas sus necesidades básicas —alimentación adecuada, vivienda, atención médica y educación—, creo que necesitamos poner en tela de juicio el hecho de que

en realidad vayamos por el camino más sabio a este respecto. Yo creo que no. Si pareciera probable que al cabo de otros cincuenta años de seguir como estamos íbamos a erradicar definitivamente la pobreza, tal vez la actual desigualdad en la distribución de la riqueza estaría justificada. No obstante, parece seguro que, muy al contrario, si continúan las tendencias prevalentes en la actualidad, los pobres serán más pobres todavía. Nuestro elemental sentido de la justicia y la igualdad también nos lleva a pensar que no deberíamos contentarnos si tal cosa sucediera.

Claro está que yo no sé mucho de economía. Sin embargo, me cuesta trabajo sustraerme a la conclusión de que la riqueza de los más adinerados se mantiene gracias al total abandono en que viven los pobres, sobre todo por medio de la deuda internacional. Cuando digo esto, no trato de dar a entender que los países subdesarrollados no tengan su parte de responsabilidad en los problemas que padecen. Tampoco podemos atribuir todos los males sociales y económicos a los políticos y a los funcionarios. No voy a negar que incluso en las democracias más sólidamente establecidas del mundo entero es bastante habitual oír todas esas promesas imposibles de cumplir que hacen los políticos, así como su jactancia en torno a lo que harán cuando resulten elegidos. Lo cierto es que tales personas no nos llueven del cielo. Por eso, si es cierto que los políticos de un país determinado son unos corruptos, tendemos a pensar naturalmente que es la propia sociedad la que carece de moralidad, y que los individuos que componen la población de dicho país no llevan una vida acorde con la ética. En tales casos, no es del todo justo que el electorado critique a sus políticos. Por otra parte, cuando las personas poseen valores saludables, y si practican la disciplina ética en su propia vida privada a partir de una elemental preocupación por los demás, los funcionarios que genere dicha sociedad respetarán con toda naturalidad esos mismos valores. Por consiguiente, todos y cada uno de nosotros tenemos un papel que desempeñar en la creación de una sociedad en la cual el respeto y el cuidado de los demás, basados en la empatía, reciban la máxima prioridad.

En la medida en que nos referimos a la aplicación de la política económica, podemos aplicar las mismas consideraciones que hemos aplicado a toda actividad humana. Es crucial tener un sentido de la responsabilidad universal. Sin embargo, debo reconocer que me resulta un tanto difícil hacer sugerencias prácticas sobre la aplicación de los valores espirituales en el terreno del comercio. Y ello se debe a que la competencia tiene que desempeñar un papel crucial. Por esta razón, la relación que existe entre empatía y beneficio es por fuerza una relación muy frágil. Con todo, no

veo por qué no iba a ser posible entablar una competencia constructiva. El factor clave es la motivación de quienes se ven implicados en ella. Cuando la intención de fondo consiste en explotar o destruir a los demás, está claro que el resultado nunca será positivo. Cuando la competencia se desarrolla en cambio con un espíritu de generosidad y buenas intenciones, aunque el resultado deba llevar aparejado cierto grado de sufrimiento para los que pierden, al menos no será demasiado perjudicial.

Una vez más cabe aquí hacer la objeción de que la realidad del comercio es tal que no podemos esperar, si somos realistas, que el mundo de los negocios anteponga las personas a los beneficios. No obstante, en este punto hemos de recordar que los que rigen los destinos de las industrias y los negocios del mundo también son seres humanos, y que incluso los más endurecidos reconocerán que no es correcto buscar beneficios sin tener en cuenta las consecuencias. De lo contrario, no sería erróneo dedicarse al tráfico de drogas. Por eso, lo que se requiere es una vez más que cada uno de nosotros desarrollemos nuestra naturaleza compasiva. Cuanto más lo hagamos, más reflejará el mundo de las empresas y del comercio los valores humanos elementales.

A la inversa, si nosotros mismos pasamos por alto esos valores, es inevitable que el comercio los desprecie. No es mero idealismo. La historia nos demuestra que muchos de los desarrollos positivos de la sociedad humana son resultado de la compasión. Considérese, por ejemplo, la abolición del comercio de esclavos. Si observamos la evolución de la sociedad humana, comprenderemos la necesidad de tener una visión clara cuando se pretende introducir un cambio positivo. Los ideales son el motor del progreso, y no hacer caso de ello o limitarse a decir que tan solo necesitamos ser «realistas» en el terreno de la política es un grave error.

Los problemas que se desprenden de la disparidad económica presuponen un reto muy serio para toda la familia humana. No obstante, ahora que nos adentramos en el nuevo milenio creo que hay buen número de razones para el optimismo. A comienzos y mediados del siglo XX se produjo la percepción generalizada de que el poder político y económico revestían mayores consecuencias que la verdad en sí; en cambio, creo que esto ha empezado a cambiar. Incluso las naciones más ricas y más poderosas han comprendido que no tiene ningún sentido despreciar los valores humanos elementales. La idea de que hay sitio para la ética en las relaciones internacionales también va ganando terreno. Al margen de que ello se traduzca en una acción significativa, al menos los conceptos de «reconciliación», «no violencia» y «compasión» empiezan a ser frases acuñadas de curso legal entre los políticos. Se

trata de un desarrollo sumamente útil. De acuerdo con mi propia experiencia, he notado que cuando viajo al extranjero a menudo me piden que hable sobre la paz y la compasión ante públicos muy nutridos, muchas veces ante más de un millar de personas. Dudo mucho que estas cuestiones atrajeran la atención de un número semejante de personas hace cuarenta o cincuenta años, y son desarrollos como este los que indican que, colectivamente, los seres humanos empezamos a dar más importancia a los valores fundamentales, como la justicia y la verdad.

También me consuela que, a medida que evoluciona la economía mundial, más explícitamente interdependiente se vuelve. A resultas de ello, todas las naciones son en mayor o menor medida dependientes de otras naciones. La economía moderna, como el medio ambiente, no entiende de fronteras. Incluso aquellos países abiertamente hostiles hacia otros han de cooperar en el uso de los recursos mundiales. Por ejemplo, es frecuente que esos países dependan de los mismos ríos, y cuanto más interdependientes sean nuestras relaciones económicas, más interdependientes han de ser nuestras relaciones políticas. De ese modo hemos asistido al crecimiento de la Unión Europea, que era en principio un pequeño conglomerado de naciones asociadas por motivos comerciales y que hoy se aproxima a ser una confederación cuyos Estados miembros superan con mucho la docena. También existen otras agrupaciones similares, bien que menos desarrolladas, por todo el mundo: la Asociación de Naciones del Sureste Asiático, la Organización para la Unidad Africana, la Organización de los Países Exportadores de Petróleo, y hay muchas más. Cada una de ellas atestigua el impulso humano de aunarse en favor del bien común, y refleja la evolución constante de la sociedad humana. Lo que en principio era una serie de pequeñas unidades tribales ha progresado y ha pasado por la fundación de las ciudades-Estado, las naciones y hoy en día las alianzas que abarcan a cientos de millones de personas, que cada vez trascienden más y mejor las divisiones geográficas, culturales y étnicas. Se trata de una tendencia que debemos continuar.

De todos modos, no podemos negar que en paralelo a la proliferación de estas alianzas políticas y económicas existe un apremio no menos claro por alcanzar una mayor consolidación en cuanto a etnias, lenguas, religiones y culturas, y que a menudo se produce el contexto de la violencia después del desmantelamiento de una determinada nación. ¿Qué se puede sacar en claro de esta aparente paradoja entre la tendencia hacia la agrupación cooperativa transnacional y el impulso localista? De hecho, tal vez no exista una contradicción real. Todavía podemos imaginar una serie de comunidades regionales unidas por el comercio, la política social, los acuerdos de

seguridad, y compuestas por una multiplicidad de agrupaciones étnicas, culturales y religiosas autónomas. Podría existir incluso un sistema legal que protegiera los derechos humanos básicos de una amplia comunidad y que, sin embargo, dejase a las comunidades acogidas a él la libertad de proseguir con su propio estilo de vida. Al mismo tiempo, tiene gran importancia que el establecimiento de las uniones se produzca de forma voluntaria y sobre la base del reconocimiento de que los intereses de las partes integrantes estarán mejor atendidos a partir de dicha colaboración. De ninguna manera debe imponerse la unión. Desde luego, el reto del nuevo milenio seguramente será el hallar los modos idóneos para alcanzar la cooperación internacional o, mejor aún, intercomunitaria, allí donde la diversidad de los hombres esté debidamente reconocida y los derechos de todos sean respetados.

La paz y el desarme

El presidente Mao dijo una vez que el poder político se halla en el cañón de una pistola. Es muy cierto que la violencia sirve para lograr ciertos objetivos a corto plazo, pero no lo es menos que no sirve para obtener fines duraderos. Si repasamos la historia, comprenderemos que con el tiempo son el amor por la paz, la justicia y la libertad que tiene el género humano lo que triunfa a la larga sobre la crueldad y la opresión. Por esta razón creo de modo tan ferviente en la no violencia. La violencia solo crea más violencia, y la violencia solo significa una cosa: sufrimiento. Teóricamente es al menos posible idear una situación en la que la única manera para impedir que se desencadenen conflictos a gran escala es la intervención armada en la fase inicial del posible conflicto. Sin embargo, el fallo de este argumento consiste en que es muy difícil, por no decir imposible, predecir el resultado de la violencia. Tampoco podemos estar muy seguros de la justicia que revista: esto es algo que solo se ve con claridad cuando disfrutamos del beneficio que nos otorga el paso del tiempo a la hora de repasar lo sucedido. La única certeza es que allí donde hay violencia siempre habrá un sufrimiento inevitable.

Habrà quien diga que la defensa que hace el Dalai Lama de la no violencia es encomiable, pero que en realidad no es pragmática. En realidad, es mucho más ingenuo suponer que los problemas creados por los seres humanos, los problemas que conducen a la violencia, tienen su mejor solución por medio del conflicto. Obsérvese, por ejemplo, que la no violencia era la característica principal de las revoluciones políticas que barrieron gran parte del mundo durante la década de 1980.

Estoy convencido de que la principal razón de que tantas personas digan que el camino de la no violencia no es pragmático se debe lisa y llanamente a que comprometerse con ese camino resulta un tanto sobrecogedor; es fácil desanimarse. No obstante, así como antes era suficiente desear la paz en la tierra de cada uno, o incluso en el barrio en que uno habitaba, hoy se habla de paz mundial. Es justo y

necesario. La realidad de la interdependencia es hoy en día sumamente explícita: la única paz de la que tiene sentido hablar es la paz mundial.

Uno de los aspectos más esperanzadores de la época moderna es la aparición de un movimiento internacional pacifista cada vez más pujante. Hoy en día tal vez tengamos menos noticias sobre este movimiento que al término de la guerra fría, pero esto seguramente se debe a que sus ideales han sido absorbidos por la conciencia general de la sociedad. De todos modos, ¿a qué me refiero cuando hablo de paz? ¿Acaso no existen fundamentos para suponer que la guerra es una actividad humana natural, aun cuando sea lamentable? En este punto debemos establecer una distinción entre la paz considerada como la mera ausencia de guerra y la paz en cuanto estado de tranquilidad y sosiego basado en la honda sensación de seguridad que se deriva del entendimiento mutuo, de la tolerancia de los puntos de vista ajenos, del respeto a los derechos de los demás. En este sentido, la paz no es lo que hemos visto en Europa durante las cuatro décadas y media que duró la guerra fría. Aquello no pasó de ser una mera aproximación. La premisa misma sobre la que descansaba era el miedo y el recelo, y la extraña psicología generada por la garantía de la destrucción mutua.* Ciertamente, la «paz» que caracterizó la guerra fría fue tan precaria y tan frágil que cualquier malentendido de gravedad por parte de cualquiera de los bandos enfrentados pudo haber tenido consecuencias desastrosas. Al repasar aquellas décadas, máxime con lo que hoy sabemos sobre la caótica administración y gestión de los sistemas armamentísticos que existía entonces, me parece hartamente milagroso que de hecho nos salvásemos de la destrucción.

La paz no es algo que exista con independencia de nosotros, tal como tampoco lo es la guerra. Es cierto que algunos individuos —líderes políticos, altos funcionarios, militares de alta graduación— tienen responsabilidades particularmente graves en lo tocante a la paz. De todos modos, esas personas no han caído del cielo, no han nacido y se han criado en el espacio. Igual que nosotros, se han nutrido de la leche y el afecto maternos. Son integrantes de nuestra familia humana, se han alimentado dentro de la sociedad que, en cuanto individuos, también nosotros hemos contribuido a crear tal como es. Por consiguiente, la paz mundial depende de la paz que reine en el corazón de los individuos. Y esto es algo que, a su vez, depende de que todos practiquemos la ética mediante la disciplina de nuestras respuestas frente a los pensamientos y emociones negativas y mediante el desarrollo de las cualidades espirituales básicas.

Si la paz auténtica es algo más profundo que un frágil equilibrio basado en la mutua hostilidad, si en definitiva depende de la resolución de los conflictos internos,

¿qué diremos de la guerra? Aunque se produzca la paradoja de que el objetivo de casi todas las campañas militares sea el establecimiento o restablecimiento de la paz, la guerra en realidad es como el fuego en el centro de la comunidad de los hombres y mujeres, un fuego cuyo único combustible son los seres vivos. También recuerda poderosamente al fuego por el modo en que se extiende. Por ejemplo, si consideramos el curso de los recientes conflictos que han estallado en la antigua Yugoslavia, es fácil darnos cuenta de que lo que empezó por ser una disputa relativamente circunscrita a una pequeña zona, enseguida creció hasta abarcar la totalidad de la región. Del mismo modo, si consideramos una por una las batallas, es fácil darse cuenta de que ante aquellas zonas que los comandantes consideran más débiles suelen responder enviando refuerzos, y eso es algo que se parece con tremenda exactitud al hecho de arrojar a las personas a una enorme hoguera. Por estar habituados a ello, tendemos a ignorarlo. Tampoco solemos reconocer que la naturaleza misma de la guerra es la crueldad a sangre fría y el sufrimiento.

La infortunada verdad es que estamos condicionados de tal modo que consideramos la guerra como algo apasionante e incluso glamuroso: así, los soldados con sus vistosos uniformes y las bandas militares de los desfiles, tan atractivos para los niños pequeños. Consideramos el asesinato como algo pavoroso, pero no relacionamos la guerra con el delito y el crimen. Muy al contrario, la interpretamos como una oportunidad para que las personas demuestren su competencia y su valor. Hablamos de los héroes que produce la guerra casi como si cuanto mayor sea el número de los muertos, más heroico haya de ser el individuo. Y hablamos de tal o cual arma como si fuese un maravilloso producto de la tecnología, olvidándonos de que cuando se emplea como estaba previsto es algo que hiere y mata a seres vivos: a tus amigos, a los míos, a nuestras madres y nuestros padres, a nuestros hermanos y hermanas; a ti, lector, y a mí.

Todavía peor es el hecho de que el papel de quienes instigan la guerra, tal como se entiende hoy en día, a menudo se desarrolla lejísimos del terreno en el que tiene lugar el conflicto. Al mismo tiempo, el impacto que tiene la guerra actualmente sobre los no combatientes es cada vez mayor. Los que más sufren hoy en día en los conflictos armados son los inocentes, no solo las familias de los que combaten, sino, en gran número, los civiles que muchas veces ni siquiera desempeñan un papel activo en la contienda. Incluso después de terminada la guerra sigue siendo enorme el sufrimiento debido a las minas antipersonales y al envenenamiento por el uso de armas químicas, por no hablar de la terrible adversidad económica que produce. Todo esto implica

que, cada vez más, las mujeres, los niños y las personas de edad avanzada figuren entre las víctimas más corrientes de la guerra.

La realidad de la guerra hoy en día es que se trata de un asunto que se ha convertido en algo muy similar a un juego de ordenador. La sofisticación cada vez mayor del armamento ha sobrepasado de largo la capacidad imaginativa de cualquier ciudadano de a pie. Tiene una capacidad destructiva tan asombrosa que sean cuales sean los argumentos que se empleen en favor de la guerra, por fuerza han de ser inferiores a los argumentos contrarios a ella. Casi se nos podría perdonar que sintiéramos cierta nostalgia del modo en que se libraban las batallas en la antigüedad; al menos se luchaba cara a cara. Imposible negar el sufrimiento que entrañaba esa manera de guerrear, desde luego. En aquellos tiempos, era habitual que los gobernantes dirigieran a sus tropas en el combate. Si el gobernante resultaba muerto, por lo común así terminaba el conflicto. En cambio, a medida que fue desarrollándose la tecnología, los generales al mando tendieron a quedarse en retaguardia. Hoy en día, a veces están a miles de kilómetros del frente, a salvo en los búnkeres subterráneos. A la vista de esta realidad casi imagino el día en que se desarrolle un proyectil «inteligente», capaz de detectar el paradero de aquellos que deciden la suerte de la guerra. Me parecería mucho más justo, y sobre esta base podría dar la bienvenida a un arma que eliminase a quienes toman las decisiones de peso, sin perjudicar en modo alguno a los inocentes.

Debido a la realidad incontestable de esta capacidad destructora, es preciso reconocer que, tanto si están diseñadas con un propósito ofensivo como con un propósito defensivo, las armas existen única y exclusivamente para destruir seres humanos. Sin embargo, a menos que supongamos que la paz es algo que pura y simplemente depende del desarme, también hemos de reconocer que las armas no pueden actuar por sí solas. Aunque están diseñadas para matar, mientras permanezcan almacenadas es imposible que causen daño físico alguno. Alguien ha de pulsar un botón para lanzar un misil, o bien accionar un gatillo para disparar un arma. No hay ningún poder «maligno» que pueda hacer nada semejante: solo puede hacerlo el ser humano. Por lo tanto, la genuina paz mundial exige que también empecemos a desmantelar los conglomerados militares que hemos construido. No tiene sentido aspirar a disfrutar de la paz en su sentido más pleno mientras siga siendo posible que unos cuantos individuos ejerzan el poderío militar de que disponen para imponer su voluntad sobre los demás. En esta misma línea de pensamiento, tampoco podemos aspirar a disfrutar de una paz verdadera mientras haya regímenes autoritarios

sostenidos gracias a las fuerzas armadas que no dudan un solo instante en imponer toda suerte de injusticias a su antojo. La injusticia socava la verdad; sin verdad no puede haber una paz duradera. ¿Por qué no? Porque cuando tenemos la verdad de nuestra parte, trae de la mano la confianza y la clarividencia. A la inversa, cuando la verdad brilla por su ausencia solo existe una manera de lograr nuestros estrechos objetivos: la fuerza. No obstante, cuando las decisiones se toman de esta manera, desafiando la verdad, nadie suele sentirse bien del todo, ni los vencedores ni los vencidos. Este sentimiento negativo tiende a socavar la paz que se impone por la fuerza.

Está claro que no podemos aspirar a lograr el desmantelamiento de las estructuras militares de la noche a la mañana. Por deseable que pueda ser, el desarme unilateral sería algo sumamente difícil de lograr. Y por más que deseemos ver una sociedad en la que el conflicto armado se convierta en algo propio del pasado, teniendo en cuenta que nuestra meta final ha de ser la abolición de todo el aparato militar, salta a la vista que sería mucho esperar el ver un día la eliminación de todas las armas. A fin de cuentas, también podemos emplear los puños como armas. Y siempre habrá grupos de personas amigas de crear problemas, fanáticos dados a crear complicaciones al resto de la sociedad. Por tanto, hemos de reconocer que, en la medida en que haya seres humanos, habrá que idear maneras de tratar a los bellacos.

Todos y cada uno de nosotros tenemos un papel que desempeñar en este sentido. En calidad de individuos, cuando procedemos a nuestro propio desarme interior —contrarrestando nuestros pensamientos y emociones negativas, cultivando las cualidades positivas—, creamos las condiciones propicias para el desarme exterior. Una paz mundial genuina y duradera solo será posible a resultas de que cada uno de nosotros lleve a cabo un esfuerzo interior. Las emociones que nos afligen son el oxígeno que necesita el conflicto para subsistir, el caldo de cultivo que necesita para prosperar. Por eso es esencial que seamos sensibles a los demás y que reconozcamos su derecho a la felicidad, idéntico al nuestro, amén de no hacer nada que pueda potenciar su sufrimiento. A modo de ayuda en este terreno, es muy útil tomarse un tiempo para reflexionar sobre las vivencias de la guerra que tienen sus víctimas. En lo que a mí respecta, me basta con pensar en la visita que hice a Hiroshima hace ya unos cuantos años para dar vida a todo aquel horror. En el museo que existe allí vi un reloj detenido en el momento exacto en que explotó la bomba. También vi una cajita de agujas de coser, cuyo contenido se había fundido todo en una sola pieza de metal a resultas del calor.

Por lo tanto, lo que se necesita es que establezcamos una serie de objetivos claros por medio de los cuales sea posible proceder a un desarme gradual. Asimismo, debemos desarrollar la voluntad política necesaria para conseguirlo. Con respecto a las medidas prácticas que son necesarias para lograr el desmantelamiento del aparato militar, tenemos que reconocer que solo puede producirse dentro del contexto de un amplísimo compromiso con el desarme. No basta con pensar únicamente en eliminar nuestras armas de destrucción en masa. Hemos de crear las condiciones más favorables para nuestros objetivos. El modo más obvio de conseguirlo consiste en potenciar las iniciativas ya existentes. Estoy pensando en los esfuerzos desarrollados a lo largo de muchos años para ejercer un control sobre la proliferación de ciertas clases de armamento y para eliminarlas en ciertos casos. Durante las décadas de 1970 y 1980 asistimos a las conversaciones preparatorias de los SALT (Tratados para la Limitación de Armas Estratégicas) entre los bloques del este y el oeste. Hemos dispuesto durante muchos años de un tratado de no proliferación de armas nucleares con el que ya son muchos los Estados comprometidos. A pesar de la extensión de las armas nucleares, la idea de una prohibición universal sigue estando viva. También se han logrado alentadores avances en el camino hacia la prohibición de las minas antipersonales. Precisamente en los días en que escribo estas páginas, la mayoría de los gobiernos del mundo entero han firmado los protocolos requeridos para la renuncia al empleo de esta clase de armas. Así las cosas, si bien sigue siendo cierto que ninguna de estas iniciativas ha logrado plenamente los objetivos propuestos, su misma existencia es indicio del reconocimiento de que cualquier método de destrucción es algo en sí mismo indeseable. Son testimonio del elemental deseo de vivir en paz que tienen los seres humanos. Al mismo tiempo, representan un arranque útil y prometedor, todavía susceptible de ulteriores desarrollos.

Otro modo por el cual podemos avanzar más aún hacia nuestro objetivo, el desmantelamiento de todo el aparato militar, es el desmantelamiento gradual de la industria armamentística. Esta idea a muchos les parecerá algo descabellado e inviable. Seguramente dirán que a menos que todas las partes accedan a realizarla simultáneamente, semejante empresa sería una locura. Y añadirán que eso es algo que nunca llegará a suceder. Además, introducirán la idea de que es preciso tener en cuenta el aspecto económico de la cuestión. Sin embargo, si contemplamos todo este asunto desde el punto de vista de los que padecen las consecuencias de la violencia armada, nos resultará muy difícil negar la responsabilidad que tenemos, y que consiste en superar todas estas objeciones de una manera u otra. Desde luego, cada

vez que pienso en la industria armamentística y en el sufrimiento que posibilita su misma existencia, vuelvo a acordarme de la visita que hice al campo de exterminio nazi de Auschwitz. Mientras contemplaba los hornos crematorios en los que fueron incinerados cientos de miles de seres humanos exactamente iguales que yo —muchos de ellos todavía con vida: seres humanos que ni siquiera soportan el calor de una simple cerilla—, lo que más me desconcertó fue caer en la cuenta de que todos esos instrumentos habían sido contruidos con el esmero y la atención de unos obreros sin duda dotados de talento. Casi llegué a imaginar a los ingenieros, seres por supuesto inteligentes, aplicados sobre sus tableros de dibujo, mientras planificaban con todo cuidado la forma de las cámaras de combustión y calculaban el tamaño de las chimeneas, su altura, su diámetro. Pensé en los artesanos que ejercieron como maestros de obra para que la construcción se hiciera realidad y funcionase a pedir de boca. No cabe duda de que tuvo que inspirarles orgullo su trabajo, tal como les ocurre a los buenos artesanos. Se me ocurrió entonces que justamente eso es lo que hacen los diseñadores y fabricantes de armamento hoy en día. También ellos idean y llevan a la práctica los medios para destruir a miles, si no a millones, de seres humanos iguales que ellos. ¿No es una idea perturbadora?

Con todo esto en mente, todos los individuos que emprenden semejante trabajo harían mejor si se parasen a considerar si de veras están en condiciones de justificar su implicación en ese trabajo. No cabe la menor duda de que sufrirían si renunciasen a su trabajo unilateralmente. Tampoco cabe duda alguna de que la economía de los países más destacados en la industria armamentística se resentiría si se cerrasen las fábricas. Ahora bien, ¿no sería ese un precio que bien valdría la pena pagar? Además, da la sensación de que hay muchos ejemplos en el mundo empresarial de fábricas que se han reconvertido con éxito, y que han abandonado la fabricación de armas para dedicarse a la de otros productos. Asimismo, tenemos el ejemplo del único Estado desmilitarizado del mundo entero que podemos considerar en relación con sus vecinos. Si de algo nos sirve el ejemplo de Costa Rica, país que practica el desarme total desde 1949, hay que reseñar que han sido descomunales los beneficios de esta iniciativa en cuanto a la calidad de vida, la sanidad y la educación.

En cuanto al argumento de que tal vez sería más realista restringir la exportación de armas solamente a los países que sean dignos de toda confianza, se me ocurre que es una idea que refleja una actitud bastante corta de miras. Se ha demostrado una y mil veces que esto no sirve de nada. Todos estamos familiarizados con la historia reciente en el golfo Pérsico. Durante la década de los setenta, los aliados occidentales

proporcionaron armas al sah de Irán para que actuase como fuerza de contención frente a la amenaza rusa que se percibía en la zona. Cuando cambió el clima político, Irán pasó a ser considerado un país que a su vez amenazaba los intereses occidentales. Y cuando volvieron a cambiar los tiempos, esas armas fueron utilizadas contra otros aliados occidentales en el golfo Pérsico (Kuwait). A resultas de lo sucedido, los propios países fabricantes de armas tuvieron que entrar en guerra contra su cliente. Dicho de otro modo, en el mercado armamentístico no existe eso que se suele considerar un cliente «seguro» y digno de confianza.

No puedo negar que mi aspiración de alcanzar el desarme global y el total desmantelamiento del aparato militar es idealista. Al mismo tiempo, sigo pensando que hay razones de peso para ser optimistas. Una de estas razones es un hecho sumamente irónico: en lo que se refiere a las armas nucleares y a otras armas de destrucción en masa, es sumamente difícil concebir una situación en la que de veras pudieran ser útiles. Nadie está dispuesto a correr el riesgo de desencadenar una guerra nuclear con todas sus consecuencias. Estas armas suponen, además, un evidente despilfarro. Son extremadamente caras de producir, es imposible imaginar de qué forma podrían ser útiles; no se puede hacer otra cosa que almacenarlas, y eso también cuesta grandes cantidades de dinero. En dos palabras: son, en efecto, completamente inservibles. Solo suponen un desmesurado gastos de los recursos.

Otra de las razones para el optimismo es, una vez más, la constante interrelación de las distintas economías nacionales. Esto está creando un clima merced al cual las nociones de puro interés nacional empiezan a perder todo sentido. A resultas de ello, la idea de la guerra como medio de resolver cualquier conflicto empieza a parecer decididamente anticuada. Allí donde haya seres humanos, siempre habrá conflictos; eso es así inevitablemente. A la fuerza han de aflorar toda suerte de desacuerdos, al menos de vez en cuando. Ahora bien, habida cuenta de la realidad de hoy en día, y pensando más que nada en la cada vez más amplia proliferación de armas nucleares, hemos de hallar alguna vía distinta de la violencia para resolver esta cuestión. Y no puede ser otra que el diálogo, el espíritu de conciliación y el compromiso. Y no creo que esto solo sea, por mi parte, confundir el deseo con el pensamiento; no creo que me esté haciendo vanas ilusiones. La tendencia global hacia el agrupamiento político internacional, cuyo ejemplo más obvio y destacado es seguramente el de la Unión Europea, significa que hoy es posible pensar en una época en la que el mantenimiento de los ejércitos en ámbitos puramente nacionales resultará no solo contrario a la economía, sino también innecesario. En lugar de pensar solamente en la protección de

las fronteras particulares, con el tiempo será lógico y natural pensar más bien en la seguridad regional. De hecho, esto ya está empezando a ser así. Bien que de modo todavía provisorio, ya existen planes para proceder a la integración de las defensas militares europeas; hace ya más de diez años que existe una tropa conjunta francoalemana. Por eso parece posible, al menos en lo que se refiere a la Comunidad Europea, que aquello que empezó por ser una alianza puramente comercial a la sazón asuma la responsabilidad de la seguridad en toda la región del occidente europeo. Y si tal desarrollo es posible en Europa, hay razones para la esperanza de que otros grupos comerciales internacionales, y son muchos hoy en día, evolucionen de manera similar. ¿Por qué no iba a ser así?

La aparición de tales agrupaciones de seguridad regional creo que sería una inmensa contribución a la transición que ha de llevarnos de nuestras actuales preocupaciones por los Estados nacionales a una aceptación gradual de que existen otras comunidades definidas de forma mucho menos estrecha. También abriría el camino para un mundo en el que ya no habría ejércitos como tales. Semejante planteamiento tendría que evolucionar por etapas, desde luego. Las fuerzas armadas nacionales dejarían paso a las agrupaciones de seguridad regional. A su debido tiempo, estas podrían desmantelarse y dejar paso únicamente a una fuerza policial administrada globalmente. El objetivo prioritario de una fuerza como esa no sería otro que salvaguardar la justicia, la seguridad comunitaria y los derechos humanos en el mundo entero. Sin embargo, sus deberes específicos serían variados. Uno de ellos tendría que ser la protección contra la apropiación del poder por medio de la violencia. En cuanto a su operatividad, por descontado que existen cuestiones legales que sería preciso abordar previamente, pero yo imagino que esta fuerza sería requerida bien por comunidades que estuvieran amenazadas —por parte de sus vecinos o por parte de algunos de sus integrantes, como podría ser una facción política extremadamente violenta—, o bien podría ser requerida su actuación por parte de la comunidad internacional cuando la violencia pareciera el resultado más probable de un conflicto, por ejemplo, basado en disputas ideológicas o religiosas.

Aun cuando es cierto que todavía nos queda un larguísimo camino por recorrer hasta llegar a esta situación ideal, creo que no es tan disparatada ni caprichosa como en principio podría parecer. Es posible que la generación actual ni siquiera llegue a verla, pero también es cierto que ya estamos acostumbrados a ver el desempeño de las tropas de las Naciones Unidas como garantes de la paz. También empezamos a

asistir a la aparición de un consenso según el cual en ciertas circunstancias puede estar justificado el empleo de estas tropas de un modo más intervencionista.

Como medio adicional para fomentar ese desarrollo podríamos considerar el establecimiento de lo que yo doy en llamar «zonas de paz». Así imagino que una parte o varias partes de un país o de varios países son desmilitarizadas para crear pequeños oasis de estabilidad, sobre todo en regiones de particular significación estratégica. Estas zonas servirían como faros de esperanza para el resto del mundo. Debo reconocer que se trata de una idea bastante ambiciosa, pero que no carece de precedentes. Ya existe una zona desmilitarizada y reconocida internacionalmente: la Antártida. Tampoco soy yo el único individuo que ha propuesto la existencia de otras. El antiguo presidente de la extinta Unión Soviética, Mijaíl Gorbachov, propuso que la frontera chino-rusa tuviera ese mismo estatus. Yo ya he propuesto una idea análoga para el Tíbet.

Por descontado que no es difícil pensar en otras zonas del mundo, aparte del Tíbet, en las que las comunidades vecinas se pudieran beneficiar muchísimo del establecimiento de una zona desmilitarizada. De este modo, países como India y China, todavía relativamente pobres, se ahorrarían una porción muy considerable de sus respectivos gastos anuales si el Tíbet pasara a ser una zona de paz internacionalmente reconocida; en todos los continentes muchos otros países soportan una carga tremenda y un gasto desmesurado que sin duda desaparecerían si no existiera la necesidad de mantener enormes contingentes de tropas en sus fronteras. A menudo he pensado, por ejemplo, que Alemania es un territorio sumamente apto para ser declarado zona de paz: se encuentra en pleno centro de Europa y ya ha sufrido la durísima experiencia de vivir en sus carnes las dos guerras mundiales de este siglo.

Creo que en todo esto las Naciones Unidas tienen un papel crucial que desempeñar. No se trata solamente de que sea la única organización dedicada a las cuestiones globales. Son muy admirables las ideas directrices del Tribunal Internacional de La Haya, del Fondo Monetario Internacional, del Banco Mundial y de otras instituciones dedicadas al respaldo de las convenciones de Ginebra. No obstante, en la actualidad son las Naciones Unidas la única institución global capaz de influir en la política e incluso de formular medidas políticas en favor de toda la comunidad internacional. Desde luego, son muchos los que la critican sobre la base de su ineficacia; es verdad que una y otra vez hemos visto cómo se pasan por alto sus resoluciones. No obstante, a pesar de sus posibles deficiencias, yo al menos sigo teniéndola en la mayor estima, no solo por los principios sobre los que se fundó, sino también por sus múltiples

logros desde que fue concebida en 1945. Basta con preguntarnos si la ONU ha servido o no para ayudar a salvar vidas mediante el control de situaciones potencialmente catastróficas; basta con eso para darnos cuenta de que es algo más que una simple burocracia desdentada, como la califican algunos. También deberíamos tener en cuenta el gran trabajo realizado por sus organizaciones subsidiarias, como la UNICEF, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), la UNESCO y la Organización Mundial de la Salud. A pesar de que algunos de sus programas y medidas políticas, igual que los de otras organizaciones mundiales, tengan sus defectos y sus errores de planteamiento, sigue siendo verdad lo que señalaba antes.

Si la ONU pudiera desarrollarse al máximo de su potencial, yo entendería que es el vehículo adecuado para llevar a cabo los deseos de la humanidad en conjunto. Por el momento, todavía no es capaz de hacerlo con verdadera eficacia, pero también es cierto que por el momento solamente hemos empezado a atisbar el surgimiento de una conciencia global, que ha sido posible gracias a la revolución de las comunicaciones. Y a pesar de las tremendas dificultades que reviste, la hemos visto en acción en numerosos lugares del mundo entero, aun cuando por el momento puede que tan solo sean dos o tres las naciones que funcionan como punta de lanza de estas iniciativas. El hecho de que aspiren a la legitimidad que confiere un mandato expedido por las Naciones Unidas hace pensar que se siente la necesidad de justificar toda acción por medio de la aprobación colectiva. Esto a su vez me parece indicativo del cada vez mayor sentimiento de que habitamos en una sola comunidad humana, todas cuyas partes son mutuamente dependientes.

Uno de los puntos flacos de las Naciones Unidas, tal como está constituida en la actualidad la organización, es que si bien representa un foro para cada uno de los gobiernos, los ciudadanos no pueden lograr que se oiga su voz en dicho foro. Carece de los mecanismos que permitan ejercer el derecho de expresión a los individuos deseosos de criticar a sus propios gobiernos. La situación empeora todavía más si pensamos en el actual sistema de veto, que abre su funcionamiento aún más si cabe a las manipulaciones de las naciones más poderosas. Se trata de graves deficiencias.

En cuanto al problema de que los individuos carezcan de voz en su seno, tal vez habría que tener en cuenta algo mucho más radical. Así como la existencia de la democracia está garantizada por la independencia de sus tres pilares —esto es, los poderes ejecutivo, legislativo y judicial—, tenemos la necesidad de que exista una corporación genuinamente independiente de alcance internacional. Y es posible que

las Naciones Unidas no se presten plenamente al desarrollo de este papel. En algunas reuniones internacionales, como la cumbre de los problemas de la tierra celebrada en Brasil, me he fijado en que los individuos que representan a sus países ponen de forma inevitable los intereses de sus países por delante de todo lo demás, a pesar de que se trata de cuestiones que trascienden las fronteras nacionales. A la inversa, cuando las personas se presentan a título individual en las reuniones internacionales, y pienso en agrupaciones tales como la Internacional de Físicos para la Prevención de la Guerra Nuclear, o la iniciativa sobre el comercio de armas llevada a cabo por los premios Nobel de la Paz, de la cual soy miembro, es más habitual que se note una mayor preocupación por la humanidad misma. Tienen un espíritu mucho más abierto y genuinamente internacional. Esto me lleva a pensar en que podría valer la pena el establecimiento de una organización cuya tarea principal fuese la monitorización de los asuntos humanos desde el punto de vista de la ética, organización que tal vez podría denominarse Consejo Mundial de los Pueblos (aunque no me cabe duda de que se podría hallar un nombre mucho mejor). Se trataría de un grupo de individuos provenientes, tal como yo lo imagino, de una grandísima variedad de trasfondos colectivos. Estaría compuesto por artistas, banqueros, personas preocupadas por el medio ambiente, abogados, poetas, profesores universitarios, pensadores religiosos y escritores, así como por hombres y mujeres normales y corrientes, que tuvieran en común una merecida reputación por su integridad y por su dedicación a los valores éticos y humanos fundamentales. Como se trataría de un organismo que no habría de estar investido de poderes políticos, sus pronunciamientos no serían legalmente vinculantes. Sin embargo, en virtud de su independencia —al no tener ideología ni vínculos con ninguna nación, ni con ningún grupo de naciones—, sus deliberaciones representarían la conciencia del mundo y estarían investidas de autoridad moral.

Por descontado que habrá muchas personas que critiquen esta propuesta, así como todo lo que he dicho sobre el desarme y el desmantelamiento del aparato militar y sobre la reforma de las Naciones Unidas, amparándose en que se trata de una propuesta en modo alguno realista, o tal vez demasiado simplificadora; es posible que digan incluso que ni siquiera es viable «en el mundo real». No obstante, así como hay personas que a menudo se dan por satisfechas con criticar a los demás y culparlos de todo lo que no sale bien, no cabe duda de que al menos es nuestro deber tratar de hacer propuestas constructivas. Hay algo fuera de toda duda: habida cuenta del amor que los seres humanos tienen por la verdad, la justicia, la paz y la libertad, la creación de un mundo mejor y más compasivo sigue siendo una posibilidad genuina. El

potencial está a nuestro alcance. Con la ayuda de la educación y del empleo apropiado de los medios de comunicación, si podemos combinar algunas de las iniciativas aquí esbozadas con la puesta en práctica de los principios éticos, tendremos a nuestro alcance el clima en el que el desarme y el desmantelamiento del aparato militar pasarían a ser algo absolutamente incontrovertido. Sobre esta base habríamos creado de ese modo las condiciones para una paz mundial duradera.

El papel de la religión en la sociedad moderna

Sin duda, una de las tristes realidades de la historia de la humanidad es que la religión haya sido una de las mayores fuentes de conflicto. Incluso a día de hoy mueren individuos, son destruidas comunidades enteras y se desestabilizan las sociedades a resultas del fanatismo y el odio que genera la religión. No es de extrañar que muchos hayan puesto en tela de juicio el lugar de la religión en la sociedad humana. Sin embargo, cuando nos paramos a pensarlo más despacio, descubrimos que los conflictos que surgen en nombre de la religión se deben a dos fuentes principales: por una parte, los conflictos que surgen sencillamente a resultas de la diversidad religiosa, de las diferencias doctrinales, culturales y prácticas que hay entre una religión y otra; por otra parte, los conflictos que surgen en el contexto de una serie de factores políticos y económicos, sobre todo en ámbitos institucionales. La armonía entre las diversas religiones es la clave para superar los conflictos de la primera categoría. En el caso de la segunda es preciso hallar otras soluciones. La secularización, y especialmente el hecho de separar la jerarquía religiosa de las instituciones del Estado, puede servir para disminuir en cierta medida tales problemas institucionales. En este capítulo nos ocupamos sin embargo de la armonía entre las diversas religiones.

Este es un aspecto sumamente importante de lo que he denominado «responsabilidad universal», pero antes de examinar el asunto con detalle, tal vez valga la pena considerar la cuestión de que la religión sea de veras relevante en el mundo moderno, pues son muchas las personas que sostienen que no lo es. He observado que la fe religiosa no es una condición previa de la conducta ética ni de la felicidad en sí misma. También he dado ya a entender que tanto si una persona practica la religión como si no la practica, son indispensables las cualidades espirituales del amor y la compasión, la paciencia y la tolerancia, el perdón, la humildad, etcétera. Al mismo tiempo, quisiera dejar bien claro que tengo la

convicción de que estas cualidades se desarrollan con mayor facilidad y eficacia en el contexto de la práctica religiosa. También creo que cuando un individuo practica sinceramente la religión, gozará de enormes beneficios. Las personas que han desarrollado una fe sólida, cimentada en la comprensión y arraigada en la práctica diaria, están en general mucho más preparadas cuando se trata de afrontar la adversidad que quienes no la han desarrollado. Por consiguiente, estoy convencido de que la religión tiene un potencial enorme para beneficiar a la humanidad. Si se emplea como es debido, se trata de un instrumento extremadamente eficaz para la consecución de la felicidad. En concreto, puede desempeñar un papel crucial a la hora de animar a las personas a que desarrollen el sentido de la responsabilidad hacia los demás, así como la necesidad de ser éticamente disciplinadas.

Sobre esta base, por tanto, creo que la religión sigue siendo relevante hoy en día. Pero también vale la pena tener en cuenta lo siguiente: hace unos años se recuperó el cuerpo de un hombre de la Edad de Piedra en los glaciares de los Alpes. Pese a tener más de cinco mil años de antigüedad, estaba perfectamente conservado. Incluso sus vestiduras estaban intactas. Recuerdo haber pensado aquel día que, si nos fuera posible insuflar de nuevo la vida a ese individuo aunque solamente fuese un día, descubriríamos que tenemos en común muchísimas cosas. No cabe duda de que él también tuvo que estar preocupado por su familia y sus seres queridos, por su propia salud, etc. A pesar de las diferencias culturales y de expresión, seríamos capaces de identificarnos con él por lo que respecta a los sentimientos, y no creo que haya ninguna razón para suponer que su preocupación por lograr la felicidad y evitar el sufrimiento fuese menor que la nuestra. Si podemos dar por hecha la relevancia que tuvo en el pasado la religión, con el gran hincapié que hace en la superación del sufrimiento por medio de la práctica de la disciplina ética y el cultivo del amor y la compasión, es difícil imaginar por qué no debiera ser hoy en día exactamente igual. Es muy cierto que el valor de la religión en el pasado pudo ser más obvio, ya que el sufrimiento humano era más explícito en función de la carencia de ciertas facilidades que son privativas de la era moderna; no obstante, precisamente porque los seres humanos todavía padecemos el sufrimiento, aunque hoy se experimente en un sentido más interior, en forma de aflicciones mentales y emocionales, y porque la religión añade a su verdad salvífica su intención de ayudarnos a superar el sufrimiento, no cabe duda de que ha de ser todavía relevante.

Así pues, ¿de qué modo podríamos alcanzar la armonía necesaria para superar los conflictos entre las diversas religiones? Igual que en el caso de los individuos

dedicados a la disciplina de la contención en sus respuestas ante los pensamientos y emociones negativos, y al cultivo de las cualidades espirituales, la clave radica en el desarrollo de la comprensión. Primero debemos identificar los factores que la obstruyen; después, hallar los medios para superarlos.

Es posible que la obstrucción más significativa de la armonía entre las diversas religiones sea la falta de apreciación de los valores que contienen las tradiciones de la fe ajenas a nosotros. Hasta hace relativamente poco tiempo, la comunicación entre las diversas culturas, e incluso entre las diversas comunidades, era lenta y a veces inexistente. Por este motivo, la simpatía por las tradiciones de la fe ajenas a cada cual no era por fuerza demasiado importante, salvo en casos en los que miembros de distintas religiones vivían unos junto a otros. Sin embargo, esta actitud ha dejado de ser viable. En el mundo de hoy en día, cada vez más complejo e interdependiente, estamos obligados a reconocer la existencia de otras culturas, de distintos grupos étnicos y, por supuesto, de distintos credos religiosos. Tanto si nos gusta como si no, la mayor parte de nosotros experimenta esta diversidad de modo cotidiano.

Creo que la mejor manera de superar la ignorancia y de lograr la comprensión consiste en entablar el diálogo con los miembros de otras tradiciones religiosas. Y he visto que esto se produce de distintas formas. Los debates entre eruditos, en los que se explora la convergencia y, tal vez con mayor importancia, la divergencia entre los distintos credos religiosos, son de la mayor importancia. A un nivel muy distinto, es de utilidad que se produzcan encuentros entre fieles ordinarios, pero practicantes, de las distintas religiones, y que en esos encuentros traten de poner en común sus experiencias. Es posible que sea esta la forma más eficaz de apreciar las enseñanzas de los otros. En mi caso, por ejemplo, mis encuentros con el difunto Thomas Merton, monje católico de la orden cisterciense, fueron una fuente de profunda inspiración. Me ayudaron a desarrollar una honda admiración por las enseñanzas del cristianismo. También creo que los encuentros ocasionales entre los dirigentes religiosos, a fin de rezar por una causa común, son de la máxima utilidad. La reunión que tuvo lugar en 1986 en Asís, en Italia, donde se reunieron representantes de las principales religiones del mundo para rezar por la paz, creo que fue tremendamente beneficiosa para muchos creyentes de distintas religiones, en la medida en que fue un símbolo de la solidaridad y del compromiso por la paz de todos aquellos que tomaron parte en la misma.

Por último, entiendo que esa práctica según la cual los fieles de distintas religiones hacen peregrinaciones conjuntas puede ser de gran utilidad. Con este espíritu acudí a

Lourdes en 1993, y luego a Jerusalén, que es ciudad santa para tres de las grandes religiones del mundo. También he visitado otros santuarios del hinduismo, el islamismo, el jainismo y el credo de los sijs, tanto en India como en otros países. Más recientemente, después de un seminario dedicado a comentar y practicar la meditación según las tradiciones cristiana y budista, me sumé a una histórica peregrinación de fieles de ambas tradiciones en un programa de plegarias, meditaciones y diálogos bajo el árbol del Bodhi en Bodh Gaya, en India, que es uno de los santuarios más importantes del budismo.

Cuando tienen lugar intercambios de esta índole, los fieles de una tradición descubren que, tal como sucede en la suya, las enseñanzas de otros credos religiosos son una fuente de inspiración espiritual y de guía en la conducta ética. También verán con claridad que al margen de las diferencias doctrinales y de otro tipo, todas las grandes religiones tienen por objeto ayudar a los individuos a llegar a ser buenos seres humanos; todas ellas hacen hincapié en el amor y la compasión, la paciencia, la tolerancia, la humildad, etcétera; todas son capaces de ayudar a los individuos a desarrollar estas virtudes. Por si fuera poco, el ejemplo que dieron los fundadores de cada una de las grandes religiones demuestra a las claras una acusada preocupación por ayudar a los demás a encontrar la felicidad mediante el desarrollo de dichas cualidades. En lo tocante a sus propias vidas, cada uno de ellos se condujo con una gran sencillez. La disciplina ética y el amor por los demás fueron el sello distintivo de sus vidas. No vivieron en el lujo, como los emperadores y los reyes: al contrario, aceptaron voluntariamente el sufrimiento sin pararse a considerar la aspereza que ello implicaba, a fin de beneficiar a la humanidad en conjunto. En sus enseñanzas, todos ellos pusieron especial énfasis en desarrollar el amor y la compasión y en renunciar a todo deseo egoísta. Y todos ellos nos alientan a transformar nuestro corazón y nuestro espíritu. Ciertamente, tanto si tenemos fe como si no, todos ellos son dignos de nuestra más profunda admiración.

Además de comprometernos en el diálogo con los fieles de otras religiones, en nuestra vida cotidiana debemos poner en práctica las enseñanzas de nuestra propia religión. Cuando hayamos experimentado los beneficios del amor y la compasión y de la disciplina ética, reconoceremos con facilidad el valor que tienen las enseñanzas de los otros. Para ello resulta esencial comprender que la práctica de la religión entraña algo que va mucho más allá del decir: «Creo» o, como es el caso del budismo: «Me refugio». No basta tampoco con visitar los templos, los santuarios o las iglesias. Y asimilar las enseñanzas religiosas es una tarea que apenas tendrá

beneficios si no nos llegan al corazón, si se quedan al nivel del intelecto. Encomendarse a la fe sin llegar a la comprensión y a la puesta en práctica de las enseñanzas tiene un valor muy limitado. A menudo les digo a los tibetanos que llevar un *mala* (una especie de rosario) no basta para hacer de una persona una genuina practicante de la religión. Los esfuerzos que hacemos sinceramente para transformarnos en el plano espiritual son lo que sí nos convierte en genuinos practicantes de la religión.

Llegaremos a comprender la tremenda importancia de la práctica genuina de la religión cuando reconozcamos que, junto con la ignorancia, las relaciones malsanas de los individuos con sus creencias son el otro factor capital de la falta de armonía entre las diversas religiones. Lejos de aplicar las enseñanzas de las religiones a nuestra vida, tenemos cierta tendencia a utilizarlas para reforzar nuestra actitud egoísta. Nos relacionamos con nuestra religión como si fuese algo que nos pertenece, o bien una etiqueta que nos diferencia de los demás. Sin duda, se trata de un error de planteamiento. En vez de utilizar el néctar de la religión para purificar los elementos venenosos de nuestro corazón y nuestro espíritu, existe un peligro grave cuando pensamos así y utilizamos los elementos negativos para envenenar el néctar de la religión.

Con todo, hemos de reconocer que aquí se refleja otro problema, un problema implícito a todas las religiones. Me refiero a la reclamación que tienen todas ellas, en el sentido de ser la única religión «verdadera». ¿Cómo hemos de resolver esta dificultad? Ciertamente es que desde el punto de vista del practicante individual, es esencial mantener un compromiso único con nuestra propia fe. También es cierto que esto depende de la convicción profunda de que nuestro propio camino es el único que conduce a la verdad. Pero al mismo tiempo debemos hallar un medio que nos permita reconciliar esta creencia con la realidad de que existe infinidad de reclamaciones idénticas. En términos prácticos, esto implica que los practicantes individuales hallen un modo de aceptar al menos la validez de las enseñanzas de las demás religiones, sin dejar de mantener por eso un compromiso íntegro con las enseñanzas de la suya. En la medida en que nos referimos a la validez de las reclamaciones metafísicas de cada religión y su pertenencia a la verdad, eso es sin lugar a dudas un asunto interno de cada tradición en particular.

En mi propio caso, estoy convencido de que el budismo me proporciona el marco más eficaz a la hora de emplazar mis esfuerzos por desarrollarme espiritualmente a través del cultivo del amor y la compasión. Al mismo tiempo, debo reconocer que así

como el budismo representa el mejor camino para mí —es decir, el que mejor se adecua a mi carácter, a mi temperamento, mis inclinaciones y mi trasfondo cultural —, la misma verdad se puede predicar del cristianismo en el caso de los cristianos. Para ellos, el mejor camino es el cristianismo. Apoyándome en esta convicción, no puedo afirmar por tanto que el budismo sea el mejor camino para todo el mundo.

A veces pienso que la religión es como una medicina para el espíritu humano. Independientemente de su empleo y su adecuación a un individuo en concreto, en una situación concreta también, es imposible juzgar la eficacia de una medicina. No existe justificación alguna para decir que esta medicina es muy buena porque contiene tales o cuales ingredientes. Si suprimimos de la ecuación tanto al paciente como el efecto que tiene esa medicina sobre la persona en cuestión, prácticamente carecería de sentido. Lo que resulta relevante es decir que en el caso de un paciente en concreto, aquejado de una enfermedad también concreta, tal medicina es la más eficaz. De modo similar, en el caso de las distintas tradiciones religiosas podemos decir que esta o aquella es la más eficaz para un individuo determinado. Por el contrario, de nada serviría tratar de defender que esta o aquella es la más eficaz sobre la base de su filosofía o su metafísica. No cabe duda de que lo importante es la eficacia que tenga en cada caso en concreto.

Mi modo para resolver la aparente contradicción que se da entre las reclamaciones de cada religión, en el sentido de ser «la única religión verdadera», y la realidad incontestable de que existen múltiples credos religiosos, estriba por consiguiente en comprender que en el caso de un individuo en concreto puede haber ciertamente una sola verdad y una sola religión. De todos modos, si tenemos en cuenta la sociedad humana en general, debemos aceptar el concepto de que existen «múltiples verdades y múltiples religiones». Por continuar nuestra analogía médica, en el caso de un paciente en particular la medicina idónea es, desde luego, la única medicina; al mismo tiempo, está claro que no por eso no han de existir otras medicinas idóneas para otros pacientes.

Según mi modo de pensar, la diversidad que existe entre las distintas tradiciones religiosas es sumamente enriquecedora. No existe por lo tanto la necesidad de tratar de hallar algún modo para decir que, en definitiva, todas las religiones son la misma. Desde luego que son similares, en la medida en que todas hacen hincapié en que el amor y la compasión son indispensables en el contexto de la disciplina ética. La contradicción que se da en la concepción e interpretación de la creación y de la inexistencia de un comienzo, según se articulan en el budismo, el cristianismo y el

hinduismo por ejemplo, significa que al final tendremos que separar nuestros caminos cuando se trate de abordar las reclamaciones metafísicas de cada uno de los credos, a pesar de las muchas similitudes prácticas que sin duda existen entre ellos. Puede que estas contradicciones no sean demasiado importantes en las etapas iniciales de la práctica religiosa; sin embargo, a medida que progresamos por el camino de una u otra tradición, llegamos a un punto en el que por fuerza hemos de reconocer una serie de diferencias fundamentales. Por ejemplo, el concepto del renacer en el budismo y en otras antiquísimas tradiciones de la India puede ser de todo punto incompatible con la idea cristiana de la salvación. No obstante, esta no tiene que ser causa para el desaliento. Incluso dentro del propio budismo, en el terreno de la metafísica existen puntos de vista diametralmente opuestos. Como mínimo, esa diversidad significa que disponemos de distintos marcos dentro de los cuales podemos emplazar la disciplina ética y el desarrollo de los valores espirituales. Esa es la razón de que yo no defienda una suerte de «superreligión» o una religión de alcance mundial, pues supondría que perderíamos las características únicas de las diversas tradiciones religiosas.

Hay algunas personas, es verdad, para las cuales la noción budista de *shunyata*, o vaciedad, es en definitiva la misma que ciertos enfoques cristianos a la hora de comprender el concepto de Dios. No obstante, esta idea presenta algunas dificultades. La primera es que si bien podemos interpretar así esos conceptos, ¿hasta qué punto al hacerlo nos mantenemos fieles a las enseñanzas originales? Existen otras similitudes no menos atractivas entre el concepto de *Dharmakaya*, *Sambogakaya* y *Nirmanakaya*, propio del budismo *mahayana* y la Trinidad cristiana, compuesta por Dios como Padre, Hijo y Espíritu Santo. Sin embargo, afirmar sobre esta base que el budismo y el cristianismo son en el fondo la misma religión sin duda equivale a ir un poco demasiado lejos. Tal como reza un viejo adagio tibetano, hay que tener cuidado de no poner la cabeza del yak en el cuerpo de un carnero, o viceversa.

Lo que en cambio se necesita es que desarrollemos una idea genuina de la diversidad religiosa a pesar de las distintas reclamaciones de los diferentes credos y tradiciones. Esto resulta especialmente cierto si nos tomamos en serio nuestro respeto por los derechos humanos en cuanto principio universal. En este sentido, el concepto de un parlamento mundial de las religiones me resulta sumamente atractivo. Para empezar, la palabra «parlamento» tiene la connotación democrática inequívoca, mientras que el plural «religiones» subraya la importancia que tiene el principio de la multiplicidad en las tradiciones religiosas. Esa auténtica perspectiva pluralista sobre la religión, según se desprende de la idea de un parlamento semejante, creo que

podría ser de grandísima ayuda. Así se evitarían los extremos del fanatismo religioso por un lado y, por otro, la urgencia de lograr un sincretismo innecesario.

En relación con esta cuestión de la armonía entre las diversas religiones, tal vez debería añadir algo sobre la conversión religiosa. Esta es una cuestión que debe ser tomada con suma seriedad. Es esencial que nos demos cuenta de que el mero hecho de la conversión por sí solo no hará de un determinado individuo una persona mejor, esto es, más disciplinada, más compasiva y con un corazón más cálido. Por lo tanto, mucho más útil es que el individuo se concentre en transformarse espiritualmente mediante la práctica de la contención, la virtud y la compasión. En la medida en que los conocimientos o las prácticas de otras religiones sean útiles o relevantes para nuestra propia fe, siempre será valioso aprender de los demás. En algunos casos, puede ser incluso útil adoptar algunas prácticas de otras religiones; cuando esto se hace con sabiduría, seguimos firmemente comprometidos con nuestra propia fe. Esta será la mejor manera, ya que no entraña peligro de confusión, sobre todo con respecto a las distintas maneras de vivir que tienden a relacionarse estrechamente con las distintas tradiciones religiosas.

Teniendo en cuenta la diversidad que se encuentra entre los seres humanos individuales, es lógico que se produzca el caso de que entre los muchos millones de practicantes de una determinada religión exista un puñado de fieles para los cuales el enfoque de otra religión sobre el desarrollo espiritual y ético sea más satisfactorio. Para algunas personas, el concepto de renacer y de karma resultarán sumamente eficaces a la hora de servir de inspiración a la ambición o el deseo de desarrollar el amor y la compasión dentro del contexto de la responsabilidad. Para otros, el concepto de un creador trascendente y lleno de amor lo será todavía más. En tales circunstancias, es crucial que esos individuos se interroguen una y mil veces. Han de preguntarse: «¿Me atrae esta religión por las razones más apropiadas? ¿No serán meramente los aspectos culturales y rituales los que me atraen? ¿Son sus enseñanzas esenciales? Si me convierto a esta nueva religión, ¿estoy pensando acaso que será menos exigente que la mía?». Digo esto porque a menudo me llama la atención que cuando las personas se convierten a una religión ajena a su herencia tradicional, muy a menudo adoptan los aspectos más superficiales de la cultura a la que pertenece su nueva religión. Sin embargo, su práctica tal vez no vaya mucho más allá.

En el caso de una persona que después de un proceso de reflexión largo y madurado decide adoptar una religión diferente, es de la máxima importancia que recuerde la contribución positiva que ha aportado a la humanidad cada una de las dos

tradiciones religiosas. El peligro estriba en que el individuo, al pretender justificar su decisión ante los demás, critique la fe de la que provenía. Esto es algo que hay que evitar a toda costa. Que esa tradición haya dejado de ser eficaz en el caso de un individuo no significa que ya no sea benéfica para la humanidad. Por el contrario, podemos estar seguros de que ha sido una fuente de inspiración para cientos de millones de personas en el pasado, de que hoy en día inspira a otros muchos millones y de que, sin duda, en el futuro, será una fuente de inspiración para que millones de personas más tomen el camino del amor y la compasión.

Lo que es de veras importante, y que hay que tener muy presente, es que, en definitiva, todo el propósito de la religión es facilitar el amor y la compasión, la paciencia, la tolerancia, la humildad, el perdón, etcétera. Si descuidamos estas virtudes, cambiar de religión no servirá de nada. Del mismo modo, aun cuando seamos fervientes fieles de nuestra propia religión, eso no nos servirá de nada si olvidamos poner en práctica todas estas cualidades en nuestra vida cotidiana. Un creyente de estas características no es mucho mejor que un paciente aquejado por una enfermedad fatal, que se limita a leer un tratado médico sobre su enfermedad, pero que no logra decidirse a emprender el tratamiento indicado.

Por si fuera poco, si nosotros los practicantes de la religión no somos compasivos y disciplinados, ¿cómo vamos a esperar que lo sean los demás? Si podemos instaurar una genuina armonía basada en el respeto mutuo y en la mutua comprensión, la religión tiene un potencial enorme para hablar con autoridad sobre cuestiones morales tan vitales como son la paz y el desarme, la justicia política y social, el medio ambiente y muchos otros asuntos que afectan a toda la humanidad. Ahora bien, mientras no pongamos en práctica nuestras enseñanzas espirituales, jamás se nos tomará en serio. Y esto presupone, entre otras cosas, dar un buen ejemplo mediante el desarrollo de unas buenas relaciones con otras tradiciones y credos religiosos.

Un llamamiento

Haber llegado a las últimas páginas de este libro debería recordarnos la transitoriedad de nuestras vidas. Qué rápido pasan, qué pronto habremos de llegar a nuestro último día. En menos de cincuenta años, yo mismo, Tenzin Gyatso, el monje budista, no seré más que un mero recuerdo. Es dudoso, desde luego, que una sola de las personas que hoy lean estas páginas esté viva dentro de un siglo. Pasa el tiempo sin que nada lo impida. Cuando cometemos errores, no podemos dar marcha atrás al reloj y probar a hacer aquello de otro modo. Tan solo podemos emplear bien el presente. Por tanto, si cuando llegue nuestro último día somos capaces de volver la vista atrás y comprender que hemos llevado una vida plena, productiva, llena de sentido, al menos tendremos algún consuelo. Si tal cosa no fuera posible, seguramente nos sentiremos muy tristes. Y de nosotros depende que nos encontremos al final con una cosa o con la otra.

La mejor manera de asegurarnos de que al aproximarnos a la muerte lo hagamos sin remordimiento alguno consiste en asegurarnos de que en el presente nos comportamos de forma responsable y con compasión por los demás. A decir verdad, ese comportamiento obedece a nuestros intereses, y no solo porque haya de beneficiarnos en el futuro. Tal como hemos visto, la compasión es uno de los principales factores que darán sentido a nuestra vida. Es la fuente de toda felicidad y alegría duraderas, y es el fundamento necesario para tener buen corazón, el corazón de las personas que actúan movidas por el deseo de ayudar a los demás. Por medio de la amabilidad, del afecto, de la honestidad, la verdad y la justicia hacia todos los demás aseguramos nuestro propio beneficio. No es este un asunto para elaborar complicadas teorías: es un asunto de elemental sentido común. Es innegable que la consideración de los demás realmente vale la pena. Es innegable que nuestra felicidad está indisolublemente unida a la felicidad de los demás. Es asimismo innegable que si la sociedad sufre, nosotros hemos de sufrir. Y también es de todo punto innegable que cuanto más afligidos se hallen nuestro corazón y nuestro espíritu por la mala

voluntad, más desdichados hemos de ser. Por eso podemos rechazar todo lo demás, la religión, la ideología y la sabiduría recibidas de nuestros antecesores, pero no podemos rehuir la necesidad de amor y compasión.

Esta es, así las cosas, mi religión verdadera, mi sencilla fe. En este sentido, no es necesario un templo o una iglesia, una mezquita o una sinagoga; no hay necesidad ninguna de una filosofía complicada, de la doctrina o el dogma. El templo ha de ser nuestro propio corazón, nuestro espíritu y nuestra inteligencia. El amor por los demás y el respeto por sus derechos y su dignidad, al margen de quiénes sean y de qué puedan ser: en definitiva es esto lo que todos necesitamos. En la medida en que practiquemos estas verdades en nuestra vida cotidiana, poco importa que seamos cultos o incultos, que creamos en Dios o en el Buda, que seamos fieles de una religión u otra, o de ninguna en absoluto. En la medida en que tengamos compasión por los demás y nos conduzcamos con la debida contención, a partir de nuestro sentido de la responsabilidad, no cabe duda ninguna de que seremos felices.

Así pues, si es tan sencillo ser feliz, ¿por qué nos resulta tan difícil? Por desgracia, aunque la mayoría nos consideramos personas compasivas, tendemos a ignorar estas verdades que son de sentido común, o bien a olvidarlas. Nos descuidamos a la hora de hacer frente a nuestros pensamientos y emociones negativas. Al contrario que el agricultor o el ganadero, que se pliega al paso de las estaciones y no duda en cultivar la tierra cuando llega el momento propicio, nosotros perdemos mucho tiempo en actividades que no tienen el menor sentido. Sentimos un hondo pesar por asuntos tan triviales como es perder dinero, al tiempo que nos abstenemos de hacer lo que realmente tiene importancia sin la más mínima sensación de remordimiento. En vez de regocijarnos en la oportunidad que se nos puede presentar para contribuir al bienestar de los demás, nos limitamos a aprovecharnos de los placeres cada vez que nos resulta posible. Evitamos tener a los demás en consideración sobre la base de que estamos demasiado ajetreados. Corremos de un lado a otro, hacemos cálculos y llamadas telefónicas, pensamos que tal cosa sería mejor que tal otra. Hacemos una cosa pero nos preocupa que, si se presenta otra, mejor sería hacer esa otra, no la primera. Y en todo esto nos comprometemos solamente a los niveles más ásperos y elementales de que es capaz el espíritu de los hombres y las mujeres. Por si fuera poco, al no prestar atención a las necesidades de los demás, es inevitable que terminemos por perjudicarlos. Nos consideramos muy inteligentes, pero ¿de qué manera utilizamos nuestra capacidad? Con excesiva frecuencia la empleamos para engañar a nuestros vecinos, aprovecharnos de ellos, mejorar de situación a sus

expensas. Y cuando las cosas no funcionan como estaba previsto, ensoberbecidos y llenos de pretensiones morales, les echamos la culpa de las dificultades que podamos tener.

Y lo cierto es que la satisfacción duradera no se puede extraer de la adquisición de ningún objeto. Poco importa cuántos amigos podamos tener, que no serán ellos quienes nos hagan felices. Y la complacencia en los placeres de la carne no es otra cosa que una puerta abierta al sufrimiento. Es como miel embadurnada en el filo de una espada bien afilada. Por supuesto, con esto no pretendo decir que debemos despreciar nuestros cuerpos. Al contrario, no podemos ser de ninguna ayuda a los demás si no tenemos cuerpo, pero debemos evitar los extremos que pueden desembocar en el perjuicio ajeno.

Al concentrarnos en lo mundano, lo que es de veras esencial se nos oculta. Por supuesto que si así pudiéramos ser felices de veras, sería absolutamente razonable vivir de ese modo. Pero no es posible. En el mejor de los supuestos, podríamos pasar por la vida sin demasiados contratiempos, pero cuando nos asaltan los problemas, tal como sin duda ha de suceder tarde o temprano, estamos desprevenidos. Es entonces cuando descubrimos que no podemos seguir como antes. Nos sentimos desesperados e infelices.

Por lo tanto, con las dos manos entrelazadas, apelo a ti, lector, para que te asegures de hacer que el resto de tu vida esté tan cargado de sentido como te sea posible. Tal como espero haber dejado suficientemente claro, en este empeño no hay nada misterioso. Consiste, nada más y nada menos, que en poner en práctica tu preocupación por los demás. Y siempre y cuando lleves a cabo esta práctica con sinceridad y perseverancia, poco a poco, paso a paso serás capaz de reordenar tus hábitos y actitudes de modo que pienses menos en tus estrechas preocupaciones propias, y más en las ajenas. Al hacerlo así, descubrirás que disfrutas de la paz y la felicidad.

Renuncia a tus envidias, olvida tu deseo de triunfar por encima de los demás. Con amabilidad, con valentía, con la confianza de que al hacerlo te aseguras el éxito, acoge a los demás con una sonrisa. Sé claro y directo. Y procura ser imparcial. Trata a todo el mundo como si fuesen tus amigos íntimos. Todo esto no te lo digo en calidad de Dalai Lama, ni por ser una persona dotada de poderes especiales. No los tengo. Te hablo solamente como un ser humano; como alguien que, igual que tú, desea ser feliz y no sufrir.

Si por la razón que sea no logras ser de ayuda a los demás, al menos no los

perjudiques. Piensa en el mundo tal como se ve desde el espacio, tan pequeño e insignificante y, sin embargo, tan bello. ¿De veras es posible obtener algo de causar perjuicios a los demás durante nuestra breve estancia en este mundo? ¿No es preferible, y más razonable a la vez, relajarnos y disfrutar en calma, igual que cuando visitamos un lugar distinto del lugar en que vivimos? Por tanto, si en pleno disfrute del mundo dispones de un momento, trata de ayudar aunque solo sea un poco a los más desfavorecidos y a los que, por la razón que sea, no se bastan por sí solos. Procura no dar la espalda a los que tienen una apariencia exterior turbadora, a los mendigos y a los que no están bien. Trata de no considerarlos nunca inferiores a ti mismo. Si puedes, trata de no tenerte por mejor que el mendigo más humilde. Cuando estés en la tumba, serás como él.

Para terminar, quisiera compartir una breve plegaria que me sirve de gran inspiración en mi esfuerzo por beneficiar a los demás:

*Ojalá sea en todo momento, ahora y para siempre,
un protector para todos los que no tienen cobijo,
un guía para los que se han extraviado,
un barco para los que han de atravesar océanos,
un puente para los que han de salvar los ríos,
un refugio para los que corren peligro,
una lámpara para los que no tienen luz,
una salvaguardia para los que sufren acoso
y un criado para todos los que pasan necesidades.*

* En inglés, *mutually assured destruction*, cuyas siglas, MAD, significan «loco», «demente». El autor apunta entre paréntesis que el acrónimo le parece sumamente apropiado por la ironía que reviste. (*N. del T.*)

Título original: *Ethics for the New Millennium*

Edición en formato digital: julio de 2014

© 1999, Tenzin Gyatso, decimocuarto Dalai Lama del Tíbet

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2000, Miguel Martínez-Lage, por la traducción

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial / Nicolás Castellanos

Fotografía de la cubierta: © Stephen Studd / Getty Images

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9032-540-7

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

El arte de vivir en el nuevo milenio

Prólogo

Primera parte. Los fundamentos de la ética

1. La sociedad moderna y la búsqueda de la felicidad humana
2. Ni magia, ni misterio
3. El origen dependiente y la naturaleza de la realidad
4. Redefinir nuestro objetivo
5. La emoción suprema

Segunda parte. Ética e individuo

6. La ética de la contención
7. La ética de la virtud
8. La ética de la compasión
9. Ética y sufrimiento
10. La necesidad de discernimiento

Tercera parte. Ética y sociedad

11. Responsabilidad universal
12. Niveles de compromiso
13. La ética en la sociedad
14. La paz y el desarme
15. El papel de la religión en la sociedad moderna
16. Un llamamiento

Notas

Créditos

Índice

El arte de vivir en el nuevo milenio	2
Prólogo	3
Primera parte. Los fundamentos de la ética	6
1. La sociedad moderna y la búsqueda de la felicidad humana	8
2. Ni magia, ni misterio	19
3. El origen dependiente y la naturaleza de la realidad	30
4. Redefinir nuestro objetivo	40
5. La emoción suprema	51
Segunda parte. Ética e individuo	62
6. La ética de la contención	64
7. La ética de la virtud	78
8. La ética de la compasión	94
9. Ética y sufrimiento	101
10. La necesidad de discernimiento	109
Tercera parte. Ética y sociedad	119
11. Responsabilidad universal	121
12. Niveles de compromiso	129
13. La ética en la sociedad	133
14. La paz y el desarme	149
15. El papel de la religión en la sociedad moderna	162
16. Un llamamiento	171
Notas	175
Créditos	176