

MÁS ALLÁ DE LA RELIGIÓN

ÉTICA PARA TODO EL MUNDO

SU SANTIDAD EL DALÁI LAMA
MÁS ALLÁ DE LA RELIGIÓN
ÉTICA PARA TODO EL MUNDO

TRADUCCIÓN
AMAIA ZABALA ALTUBE



EDICIONES DHARMA

© His Holiness the Dalai Lama, 2011

© de esta edición:

Ediciones Dharma, 2016

Apartado 218

03660 Novelda (Alicante) España

www.edicionesdharma.com

E-mail: dharma@edicionesdharma.com

Diseño de portada: Marc Alongina

Imagen del Dalái Lama © Manuel Bauer/Focus/Contacto

ISBN: 978-84-945327-1-9

Depósito Legal: A-368-2016

Impreso en España. Printed in Spain

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o el propietario del Copyright.

ÍNDICE

Agradecimientos 9

Introducción 11

Parte I

UNA NUEVA VISIÓN DE LA ÉTICA LAICA

1. Reconsiderando la laicidad 21
2. Nuestra humanidad común 41
3. La búsqueda de la felicidad 51
4. La compasión como base del bienestar 61
5. La compasión y la cuestión de la justicia 79
6. El papel del discernimiento 95
7. La ética en nuestro mundo compartido 105

Parte II

EDUCAR AL CORAZÓN ADIESTRANDO LA MENTE

- Introducción: Empezar por uno mismo 123*
8. La atención plena ética en la vida cotidiana 125
 9. Cómo manejar las emociones destructivas 137
 10. Cultivar los valores internos esenciales 163
 11. La meditación como cultivo de la mente 181

Epílogo 211

AGRADECIMIENTOS

En la redacción de este libro, he tenido la suerte de contar con el mismo equipo editorial que trabajó en mi anterior libro, *Ética para el nuevo milenio*, con la incorporación de otras dos personas. Me complace, por tanto, reconocer con gratitud el esfuerzo de los miembros de mi gabinete personal, la ayuda inestimable de mi habitual traductor Thupten Jinpa Langri y el cuidado editorial de Alexander Norman y su colaborador George FitzHerber.

Espero de corazón que lo aquí escrito pueda contribuir, aunque solo sea mínimamente, a construir un mundo más compasivo y pacífico. Por descontado que no vamos a cambiar el mundo de la noche a la mañana. Tampoco lo cambiaremos con un tratado tan breve como éste. El cambio vendrá gradualmente mediante el aumento de la conciencia y la conciencia sólo vendrá con la educación. Si el lector estima que algo de lo aquí escrito le resulta de algún beneficio, nuestros esfuerzos habrán sido recompensados con creces. Aquel lector que sienta que no le reporta ningún beneficio, no debe sentirse en absoluto incómodo por dejarlo a un lado.

El Dalái Lama

Dharamsala, 2 de Junio de 2011

INTRODUCCIÓN

Soy ya una persona de edad. Nací en 1935, en un pequeño pueblo al noreste de Tíbet. Por razones que han escapado a mi control, he vivido la mayor parte de mi vida adulta en calidad de refugiado en India, país que ha sido mi segundo hogar durante más de cincuenta años. A menudo bromeo diciendo que soy el huésped de India de más larga estancia en el país. Al igual que otras personas de mi edad, he presenciado muchos de los dramáticos sucesos que han configurado el mundo en que vivimos. Desde finales de los años sesenta, he viajado intensamente y he tenido el honor de conocer a personas de todo tipo y condición: no sólo a presidentes, primeros ministros, reyes, reinas y líderes de todas las grandes tradiciones religiosas del mundo sino también a un gran número de personas comunes de muy diversas procedencias.

Volviendo la vista atrás a lo largo de las últimas décadas, encuentro muchos motivos para el regocijo. Como resultado de los avances en la medicina, un gran número de enfermedades mortales han sido erradicadas. Millones de personas han salido de la pobreza, gozando de acceso a una educación moderna y a una atención médica. Disponemos de una Declaración Universal de Derechos Humanos. La conciencia sobre la importancia de dichos derechos ha crecido enormemente. En consecuencia, los ideales de libertad y democracia se han extendido por el mundo con un consenso cada vez mayor sobre la unidad de la humanidad. De la misma manera, existe una

mayor conciencia acerca de la importancia que reviste gozar de un entorno saludable. En muchos sentidos, el último medio siglo, aproximadamente, ha sido una época de progreso y de cambio positivo.

No obstante, a pesar de los enormes avances en tantos campos, todavía persiste un gran sufrimiento; la humanidad sigue desafiando dificultades y problemas de enorme magnitud. Al tiempo que en ciertos lugares privilegiados existen personas que disfrutan de unos estilos de vida con elevados índices de consumo, hay millones de personas cuyas necesidades básicas no están cubiertas. Tras el fin de la Guerra Fría, la amenaza de una destrucción nuclear a escala global se ha desvanecido, pero muchos seres humanos continúan soportando el sufrimiento y la tragedia que se derivan de los conflictos armados. Y, lo que es más, en muchas regiones la gente tiene que afrontar problemas medioambientales que conllevan una amenaza y un deterioro para su forma de vida. A su vez, multitud de personas luchan por sobrevivir en medio de la desigualdad, la corrupción y la injusticia.

Estos problemas no se limitan a los países en desarrollo. En los países más ricos, asimismo, existen muchas dificultades que comprenden problemáticas sociales ampliamente extendidas como el alcoholismo, el abuso de las drogas, la violencia doméstica o la desestructuración familiar. Las personas viven preocupadas por sus hijos, por su educación y por lo que el mundo les pueda deparar. Actualmente, además, debemos contemplar la posibilidad de que la humanidad esté infligiendo un daño al planeta de carácter irreversible, una amenaza que genera un temor añadido. Todas las tensiones de la vida conllevan estrés, ansiedad, depresión y cada vez en mayor medida, aislamiento. La resultante es que en todos los lugares a los que voy las personas se lamentan. ¡Incluso yo me sorprendo a mí mismo lamentándome de vez en cuando!

Es evidente, así pues, que la manera en que los seres humanos estamos abordando estas cuestiones resulta insuficiente. ¿Qué es lo que falta? El problema fundamental, en mi opinión, es que estamos prestando, a todos los niveles, una atención excesiva a lo externo, a los aspectos materiales de la vida, mientras que hacemos caso omiso de la ética y de los valores internos.

Por valores internos me refiero a las cualidades que todos apreciamos en los demás, y hacia las que nos une un instinto natural que es el legado de nuestra herencia biológica como animales que únicamente sobreviven y prosperan en un entorno de cuidado, afecto y calidez de corazón, en una palabra, de compasión. La esencia de la compasión consiste en el deseo de aliviar el sufrimiento de los demás y de contribuir a su bienestar. Este es el principio espiritual del que emergen todos los demás valores positivos. Todos valoramos en los demás cualidades internas como la amabilidad, la paciencia, la tolerancia, el perdón, la generosidad y de la misma manera nos producen aversión las manifestaciones de avaricia, maldad, odio e intolerancia. Así pues, favorecer activamente las cualidades positivas del corazón humano, que surgen de nuestra disposición primordial hacia la compasión, y aprender a combatir nuestras inclinaciones más destructivas será de un enorme valor para todos nosotros. Es más, los primeros beneficiarios del fortalecimiento de estos valores seremos, sin duda, nosotros mismos. Ignorar nuestra vida interior supone un grave riesgo para nosotros mismos ya que muchos de los males que nos aquejan actualmente son el resultado de dicha negación.

No hace mucho tiempo visité Orissa, una región al este de India. La pobreza en esta parte del país, especialmente entre las distintas etnias locales, ha desembocado recientemente en un agravamiento del conflicto y de la insurgencia. Me reuní con un miembro del parlamento de la región para comentar

dichas cuestiones. A raíz de lo que me transmitió, deduje que existen en la actualidad una serie de programas gubernamentales bien definidos, dirigidos a proteger los derechos de los grupos étnicos, incluso prestándoles ayuda material. El problema, en su opinión, radicaba en el hecho de que debido a la corrupción, dichos programas no beneficiaban a aquellos a quienes iban dirigidos. Cuando se subvierten los proyectos debido a la deshonestidad, la ineficacia y la irresponsabilidad de quienes están encargados de su puesta en marcha, resultan completamente inútiles.

Este ejemplo demuestra claramente que incluso si un sistema es adecuado, su efectividad depende de la manera en que *se implemente*. En última instancia, cualquier sistema, cualquier conjunto de leyes o procedimientos solo será efectivo si lo son igualmente los individuos responsables de su implementación. Si como consecuencia de la falta de integridad personal, un buen sistema no se aplica correctamente, puede convertirse fácilmente en una fuente de perjuicio en lugar de beneficio. Esta es una verdad de carácter general extensible a todos los ámbitos de la actividad humana, incluida la religión. Pese a que la religión posee efectivamente el potencial de ayudar a las personas a desarrollar vidas con sentido, unas vidas felices, si se perverte puede convertirse en una fuente de conflicto y división. De manera similar, en las áreas del comercio y las finanzas, los sistemas pueden ser en sí adecuados, pero si las personas que los aplican carecen de escrúpulos y se dejan llevar únicamente por su avaricia, los beneficios de dicho sistema quedan seriamente menoscabados. Desgraciadamente, constatamos cómo esto ocurre en muchas facetas de la actividad humana, incluso en el ámbito del deporte internacional donde la corrupción amenaza la misma noción de juego limpio.

Evidentemente, muchas personas con discernimiento son

conscientes de estos problemas y trabajan honestamente para solucionarlos desde sus áreas de actuación profesional. Los políticos, funcionarios, abogados, educadores, ambientalistas, activistas y demás personas desde todos los ámbitos ya están comprometidos en esta tarea, lo que está muy bien hasta donde alcanza su competencia, pero la cuestión es que nunca solucionaremos nuestros problemas por el simple hecho de aprobar nuevas leyes y regulaciones. En definitiva, la fuente de nuestros problemas se halla a nivel individual. Si las personas carecen de valores morales e integridad, ningún sistema de leyes y regulaciones resultará efectivo. En tanto que las personas den prioridad a los valores materiales, persistirán la injusticia, la corrupción, la desigualdad, la intolerancia y la avaricia, es decir, todas las manifestaciones externas de la negación de los valores internos.

Por tanto, ¿qué podemos hacer? ¿Hacia dónde nos dirigimos en busca de ayuda? La ciencia, pese a todos los beneficios que ha aportado a nuestro mundo exterior, aún no nos ha facilitado las bases científicas para desarrollar los fundamentos de la integridad personal, es decir, los valores internos básicos que apreciamos y que deberíamos fomentar en nosotros mismos. ¿Deberíamos, quizás, buscar dichos valores en la religión tal y como lo han hecho los seres humanos durante milenios? Ciertamente, la religión ha ayudado a millones de personas en el pasado, ayuda a millones de personas hoy en día y seguirá ayudando a millones de personas en el futuro. Pero pese a todos los beneficios que otorga al ofrecer orientación moral y significado a la vida, en el mundo laico de hoy en día, la religión por sí misma ya no resulta adecuada como base para la ética. Uno de los motivos es que muchas personas en todo el mundo no profesan ninguna religión. Otra razón es que a medida que los pueblos están cada vez más interconectados en la era de la

globalización y en sociedades multiculturales, una ética basada en una religión en particular solo resultaría significativa para algunos de nosotros, no sería relevante para todos. En el pasado, cuando los pueblos vivían relativamente aislados unos de otros –como nosotros los tibetanos que vivimos bastante felices durante siglos tras nuestros muros de montañas– el hecho de que los distintos grupos siguieran sus propias orientaciones éticas, basadas en la religión, no entrañaba ninguna dificultad. Hoy en día, sin embargo, cualquier respuesta al problema del rechazo de los valores internos basada en la religión no puede ser universal y por lo tanto, resulta inadecuada. Lo que necesitamos en este momento es un abordaje de la ética que, sin recurrir a la religión, pueda resultar igualmente aceptable para todas las personas con o sin fe: una ética laica.

Esta afirmación puede parecer extraña al provenir de alguien que desde muy temprana edad ha vestido hábitos de monje. Aún así, no veo ninguna contradicción en ello. Mi fe me impulsa a perseguir el bienestar y el beneficio de todos los seres y a extenderlo más allá de mi propia tradición, tanto a los que profesan otras religiones como a los que no profesan ninguna, lo cual está absolutamente en consonancia con la proposición anterior.

Confío plenamente en que es posible y valioso dotarse de un nuevo abordaje laico en aras a gozar de una ética universal. Mi confianza deriva de mi convicción de que todos nosotros, todos los seres humanos, poseemos esa inclinación o predisposición básica hacia lo que percibimos como bueno. Todo lo que hacemos, lo hacemos porque consideramos que conlleva algún beneficio. Todos valoramos la amabilidad en los demás. Estamos, por naturaleza, orientados hacia valores humanos básicos como el amor y la compasión. Preferimos el amor de los demás a su odio. Preferimos la generosidad de los demás a su

mezquindad. ¿Quién no prefiere la tolerancia, el respeto o el perdón por nuestros errores al abuso, la falta de respeto y el resentimiento?

En consecuencia, soy de la firme opinión de que tenemos a nuestro alcance la forma y los medios para afianzar los valores internos sin contradecir ninguna religión y, lo que es más esencial, sin tener que recurrir a la religión. El desarrollo y la práctica de esta nueva visión de la ética es lo que me propongo elaborar a lo largo de este libro. Mi esperanza radica en que al así hacerlo, contribuiré a favorecer la comprensión sobre la necesidad de una conciencia ética y de los valores internos en esta era de excesivo materialismo.

Desde un principio debo dejar claro que mi intención no es dictar una serie de valores morales; no sería de ningún beneficio. Pretender imponer principios morales desde fuera como si de un mandato se tratara, nunca puede resultar efectivo. Por el contrario, hago un llamamiento para que cada uno de nosotros llegue a la comprensión de la importancia de los valores internos como fuente, no solo de un mundo éticamente armonioso, sino también de la paz mental, la confianza y la felicidad personal que todos anhelamos.

Todas las grandes religiones del mundo, por supuesto, con su énfasis en el amor, la paciencia, la tolerancia y el perdón pueden, y de hecho lo hacen, fomentar los valores internos. No obstante, la realidad del mundo actual pone de manifiesto que fundamentar la ética en la religión ya no resulta adecuado. Esta es la razón por la que considero que ha llegado el momento de plantear un abordaje de la espiritualidad y la ética que se sitúe más allá de la religión.

ría trascendental

ta al Dalái Lama

de oro puro

ninguna contradicción. Mi fe me impulsa a procurar el bienestar y el beneficio de todos los seres sensibles, y el hecho de ir más allá de mi propia tradición, para procurar de igual modo los de quienes pertenecen a otras religiones y los de quienes no pertenecen a ninguna, está plenamente en consonancia con ello».

«Tengo la certeza de que es posible y valioso llevar a cabo un nuevo abordaje laico de la ética universal. Mi confianza deriva de mi convicción de que todos nosotros, todos los seres humanos, estamos básicamente inclinados o predispuestos hacia lo que percibimos que es bueno... Por consiguiente, soy de la firme opinión de que tenemos a nuestra disposición una vía, así como los medios, para fundamentar los valores internos sin contradecir ninguna religión y además, y esto es crucial, sin depender de la religión».



TENZIN GYATSO (Amdo, 1935-), Su Santidad el Decimocuarto Dalái Lama, es el líder espiritual del pueblo tibetano, maestro de meditación, autor y pacifista. Sus infatigables esfuerzos en favor de los derechos humanos y la paz mundial le han proporcionado el reconocimiento internacional. Ha recibido el premio Raoul Wallenberg de Derechos Humanos del Congreso, el premio a la labor humanitaria Albert Schweiter, la Medalla de Oro del Congreso y el Premio Nobel de la Paz. Es autor de más de una docena de libros sobre budismo, filosofía y ética.

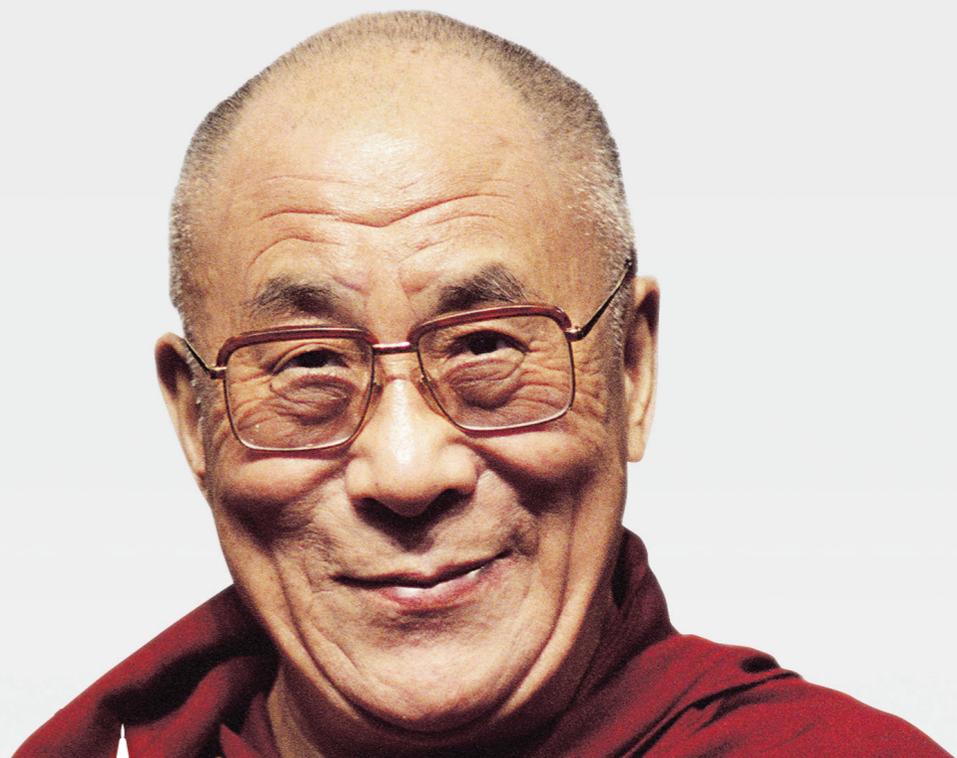
DHARMA
www.elboomeran.com

MÁS ALLÁ DE LA RELIGIÓN

SU SANTIDAD EL DALÁI LAMA

MÁS ALLÁ DE LA RELIGIÓN

Ética para todo el mundo



...ría ética, fe y espiritualidad
de la religión y ofrece un pro
adiestramiento mental para
los valores humanos fundame



Hace diez años en su exito
para el nuevo milenio, Su
el Dalái Lama propuso por
vez un abordaje de la ética b
principios universales y no r
Ahora, en *Más allá de la re*
Dalái Lama, en su estilo com
directo, elabora y profundiza
de esta concepción no religi
ética. Trascendiendo las mera
entre religiones», traza las d
de un sistema ético para
mundo compartido profun
respetuoso con la religión. Co
alto nivel de autoridad esp
intelectual, el Dalái Lama r
llamamiento muy inspirador
Él denomina una «tercera
camino hacia una vida ética
hacia una comunidad globa
en el entendimiento y respeto
Más allá de la religión es una de
esencial del Dalái Lama, un
para aquellas personas que o
no identificarse con ninguna