

Guía de estudio

***Ética para el Nuevo Milenio***

**S.S. el Dalai Lama**

## **Prefacio**

Esta guía de estudio ha sido preparada por un grupo de seis amigos asociados a la Fundación Dalai Lama. Hemos estado reuniéndonos regularmente desde noviembre de 2002 en Los Altos, California.

Cada mes repasamos un capítulo de *Ética para el Nuevo Milenio* y lo tomamos como punto de partida para una exploración en profundidad de la ética en nuestra propia vida.

Nuestra intención es hacer ampliamente accesible esta guía, a través de la Fundación Dalai Lama, a cualquiera que pudiera desear comenzar un grupo de estudio con sus amigos o colegas.

La ofrecemos en el espíritu de compartir una experiencia que hemos descubierto significativa y útil en nuestra propia vida.

Este documento está disponible para descargar desde la página de la Fundación Dalai Lama en: <http://www.dalailamafoundation.org>

Nuestro deseo sincero es que esta Guía de Estudio sirva como apoyo a muchos en el mundo mientras se esfuerzan para desarrollar su propia práctica ética y forman un cimiento fuerte para su propia felicidad.

Marsha Clark

Caryl Gopfert

Tony Hoerber

Karen Jacke

Cornelia Shonkwiler

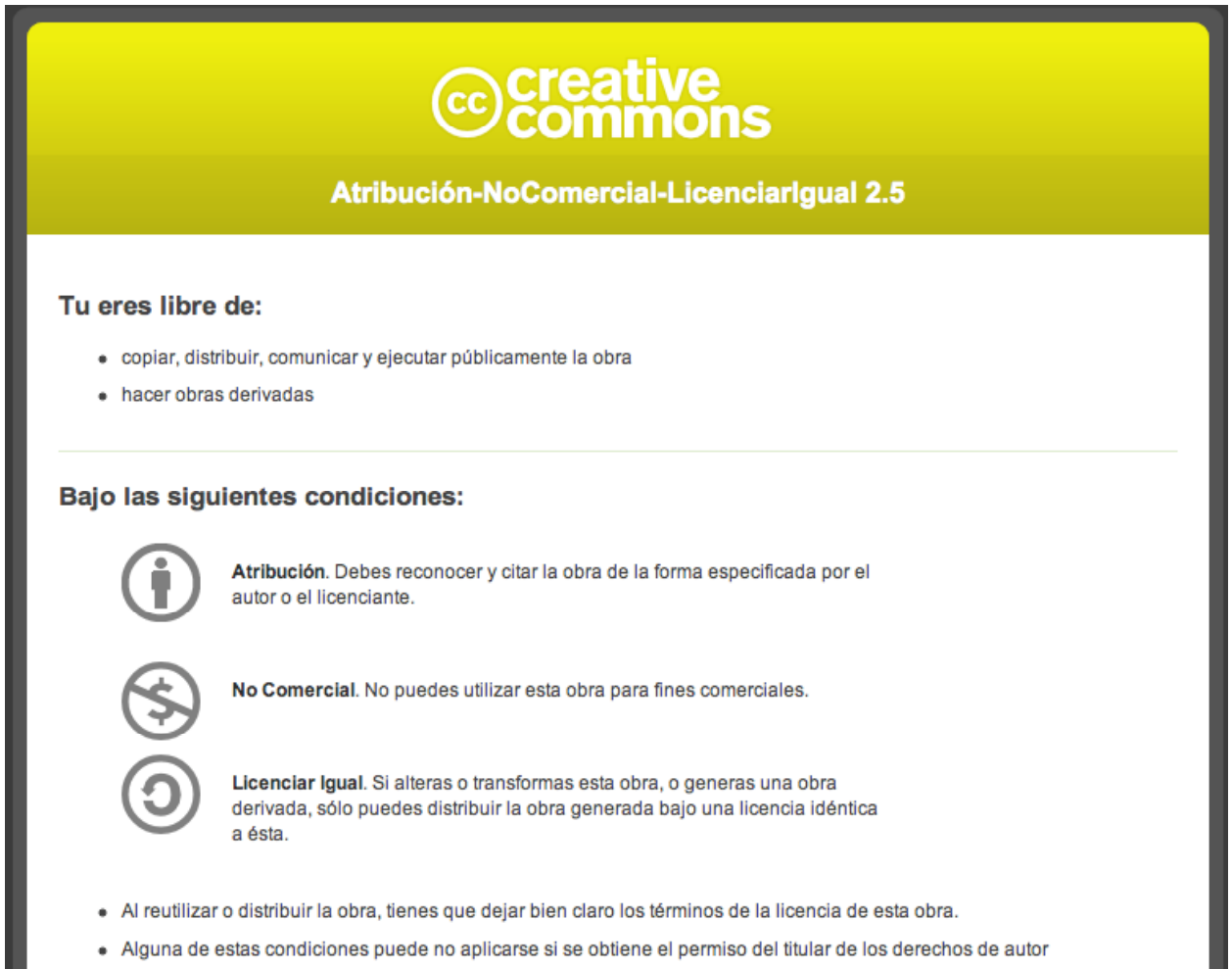
Deborah Whitman

Marzo, 2004

Traducido por Kumgang Poep Sa Nim (Gonzalo Barreiros), Buenos Aires, Argentina. [www.czba.org.ar](http://www.czba.org.ar), en diciembre de 2006

El libro *Ética para el nuevo milenio* puede comprarse en  
Amazon.com

Esta publicación es distribuida bajo las condiciones de una licencia Creative Commons “Atribución-No Comercial-Licenciar igual”






The image shows the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 license logo. It features a yellow header with the CC logo and the text 'creative commons' and 'Atribución-NoComercial-LicenciarIgual 2.5'. Below this, the text 'Tu eres libre de:' is followed by a list of permissions: 'copiar, distribuir, comunicar y ejecutar públicamente la obra' and 'hacer obras derivadas'. A horizontal line separates this from the 'Bajo las siguientes condiciones:' section. This section lists three conditions with icons: 'Atribución' (person icon), 'No Comercial' (dollar sign with slash icon), and 'Licenciar Igual' (circular arrow icon). Each condition is followed by a brief explanation. At the bottom, there are two additional bullet points: 'Al reutilizar o distribuir la obra, tienes que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.' and 'Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor'.

**Tu eres libre de:**

- copiar, distribuir, comunicar y ejecutar públicamente la obra
- hacer obras derivadas

---

**Bajo las siguientes condiciones:**

-  **Atribución.** Debes reconocer y citar la obra de la forma especificada por el autor o el licenciante.
-  **No Comercial.** No puedes utilizar esta obra para fines comerciales.
-  **Licenciar Igual.** Si alteras o transformas esta obra, o generas una obra derivada, sólo puedes distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

- Al reutilizar o distribuir la obra, tienes que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Algunas de estas condiciones pueden no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor

[http://creativecommons.org/licenses/by-ncsa/2.5/deed.es\\_CL](http://creativecommons.org/licenses/by-ncsa/2.5/deed.es_CL)

Para el texto completo ver: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/legalcode>

|   |    |
|---|----|
| Prefacio .....  | 1  |
| Introducción a <i>Ética para el Nuevo Milenio</i> .....                     | 4  |
| Comenzando un círculo de estudios .....                                     | 5  |
| Sesión preparatoria.....  | 7  |
| Capítulo 1 –La sociedad moderna y la búsqueda de la felicidad humana.....   | 10 |
| Capítulo 2 - Sin Magia, sin Misterio.....                                   | 12 |
| Capítulo 3 - La Originación Dependiente y la naturaleza de la realidad..... | 14 |
| Capítulo 4 – Redefinir el objetivo .....                                    | 17 |
| Capítulo 5 – La emoción suprema.....  | 19 |
| Capítulo 6 – La ética de la restricción .....                               | 21 |
| Capítulo 7 – La ética de la Virtud .....                                    | 25 |
| Capítulo 8 – La ética de la compasión .....                                 | 28 |
| Capítulo 9 – Ética y sufrimiento.....                                       | 30 |
| Capítulo 10 – La necesidad de discernimiento.....                           | 33 |
| Capítulo 11 – Responsabilidad universal .....                               | 36 |
| Capítulo 12 – Niveles de compromiso.....                                    | 38 |
| Capítulo 13 – Ética en la sociedad.....                                     | 40 |
| Capítulo 14 – Paz y desarme .....   | 43 |
| Capítulo 15 – El rol de la religión en la sociedad moderna.....             | 46 |
| Capítulo 16 – Un pedido.....  | 49 |
| Ideas para cerrar las prácticas .....                                       | 52 |

## **Introducción a *Ética para el Nuevo Milenio***

El libro *Ética para el Nuevo Milenio* está dirigido a un público general. Presenta un marco de trabajo moral basado en principios universales, más que religiosos. Se apoya en la observación de que aquellos cuyas conductas son éticamente positivas son más felices y están más satisfechos, y en la creencia de que gran parte de la infelicidad que soportamos los humanos es realmente nuestra propia obra.

Su objetivo fundamental es la felicidad de cada individuo, más allá de las creencias religiosas.

Aunque el propio Dalai Lama es un Budhista practicante, su enfoque de la vida y la brújula moral que lo guían pueden ser útiles a todos y cada uno de nosotros, musulmanes, cristianos, judíos, budhistas o ateos, en nuestra búsqueda para llevar una vida más feliz y plena.

Según el Dalai Lama nuestra supervivencia ha dependido, y lo seguirá haciendo, de nuestra bondad básica como seres humanos. En el pasado, el respeto que las personas tenían por su religión las ayudaba a mantener la práctica ética mediante una mayoría que seguía una u otra religión.

Hoy en día, con la creciente secularización y globalización de la sociedad, debemos hallar un modo que trascienda la religión para establecer consenso en cuanto a lo que constituye una conducta negativa y positiva, a lo que es correcto y erróneo y a lo que es apropiado e inapropiado.

## **Comenzando un círculo de estudios**

### ***Acerca de los círculos de estudio***

La Fundación Dalai Lama apoya el modelo del círculo de estudio para respaldar la educación ética y de la paz en un modo que combina esperanza e inspiración con un sentido de comunidad y reflexión personal.

Creemos que si vamos a construir un mundo en el siglo veintiuno donde cada amanecer prometa la reducción del sufrimiento, el aumento de la concordia y una paz más extendida, debemos comenzar de un modo pequeño, a un nivel personal, familiar y comunitario. A medida que desarrollemos una comprensión y una práctica más fuerte de la ética, influiremos a todos quienes nos rodean, ya sean padres, empleadores, líderes comunitarios o políticos.

Los grupos de estudio son un formato probado para que el proceso vital de un estudio y educación posteriores tengan vida. Estos grupos ofrecen un foro para la interacción honesta y respetuosa que nos ayude a practicar la ética y la no violencia de un modo muy tangible.

Un círculo de estudios es simplemente una reunión de amigos que están interesados en aprender más sobre un tema y sobre cómo puede ser aplicado a sus vidas. No deben cambiar su vida y no deben comprometerse a emprender ninguna gran acción. Sin embargo, la mayoría de la gente descubre que su estudio lleva a un cambio personal, interno, y la impulsa a comprometerse en algún nivel de acción.

Lo genial del formato de círculos de estudio es que no necesitan ser expertos o liderar un grupo. Nuestra esperanza es que descubran que esta Guía de Estudios pueda servirles como inspiración y mapa para ponerse en marcha en su propio curso de exploración con sus amigos y colegas.

La Guía de Estudios refleja las experiencias de un grupo de seis amigos que han estado reuniéndose durante más de un año. Lo divertido es que ustedes creen su propia cultura, que vayan a su propio paso, que fortalezcan sus lazos con sus compañeros de estudio y que disfruten de su propio estilo de aprendizaje.

### ***Materiales de estudio***

- Nuestro primer curso de estudio está basado en el libro *Ética para el Nuevo Milenio*, de Su Santidad el Dalai Lama.
- Para acompañar el libro del Dalai Lama hemos desarrollado una Guía de Estudios que da un resumen de los conceptos clave de cada capítulo, así como sugerencias para preguntas de discusión y ejercicios prácticos.

### ***Comenzando***

- Reunir un grupo de amigos que estén interesados en estudiar juntos. Hemos descubierto que un grupo de entre cuatro y diez personas es el tamaño más o menos adecuado. Encuentren una casa o un ambiente cómodo para reunirse.

- Establezcan un horario regular de reunión. Nosotros descubrimos que una o dos veces por mes es más o menos correcto para la mayoría de los grupos.
- Elijan una fecha para la primera reunión y envíen la invitación con los datos de la sesión preparatoria.
- Procuren que todos tengan una copia del libro *Ética para el Nuevo Milenio*, del Dalai Lama.
- Descarguen la guía de estudios o inclúyanla en la invitación.
- Determinen un ritmo que sea apropiado para su grupo. Leer un capítulo por mes fue el ritmo correcto para el Grupo de Los Altos. Incluso los capítulos breves generaban discusiones largas y lúcidas. Su ritmo puede ser diferente. Recuerden dejar tiempo entre las sesiones para la reflexión personal y practicar la puesta en acción de los principios en su vida.
- Si necesitan ayuda para comenzar con su grupo de estudios, envíennos un email a: [studycircles@dlfound.org](mailto:studycircles@dlfound.org)
- También nos encantaría escuchar sobre las experiencias de su círculo y tener sus comentarios sobre nuestros materiales e ideas.

### **Formato de las reuniones**

No hay un modo correcto o erróneo de estructurar sus reuniones y ustedes naturalmente adoptarán el formato que sientan más cómodo para su grupo. Aquí damos un ejemplo del formato que funcionó para nosotros:

- Antes de la reunión, lean el capítulo asignado, repasen la guía de estudios para ese capítulo, y reflexionen sobre las preguntas de discusión.
- Nosotros disfrutamos llevando algo para comer y teniendo té y café a disposición de los que llegaban.
- Para establecer el nivel de conversación a seguir, tomen un tiempo para compartir su motivación para reunirse. ¿Qué los anima, personalmente, a explorar este tema? ¿Qué buscan aprender? ¿A compartir?
- Hagan que el coordinador comience resumiendo los conceptos clave del capítulo.
- Guíen una discusión grupal basada en las preguntas que han seleccionado.
- Cerca del final, caminen por la habitación para compartir observaciones finales individuales y comprométanse a cualquier práctica o acción basada en el material que han trabajado.
- Cierren con una persona que le de voz a sus esperanzas de cómo su trabajo conjunto puede ser beneficioso para ustedes mismos, sus familias, su comunidad, y nuestro mundo compartido.

## **Sesión preparatoria**

Nosotros descubrimos que es útil hacer una sesión preparatoria antes de comenzar a leer y a estudiar formalmente *Ética para el Nuevo Milenio*. Ayudó muchísimo para llegar a conocernos mutuamente, para arraigarnos en nuestra propia ética y establecer un tono y una intención para nuestro tiempo compartido.

### **Trabajo previo**

Antes de nuestra primera sesión, enviamos una invitación por email proveyendo la logística, los objetivos del grupo y la asignatura de la primera reunión, como sigue:

### **Objetivos**

- Mejorar nuestra comprensión de la ética y aplicar esta comprensión a nuestras vidas y nuestro crecimiento personal usando *Ética para un Nuevo Milenio* como texto de estudio.
- Conocernos mejor mutuamente e incrementar nuestro sentido de conexión como miembros de nuestra comunidad, de la humanidad y del mundo.
- Integrar mejor la conducta ética positiva en nuestra vida y así, como ejemplo e influencia, difundir la revolución ética necesaria para un mundo más feliz.

### **Asignatura**

- Nuestra primera reunión será una oportunidad para conocernos mutuamente y comenzar nuestra discusión sobre el tema de la ética. Antes de nuestro encuentro, por favor, reflexionen sobre lo siguiente y vengan preparados para compartir:
- Cuando pienso en el término “ética”, ¿qué significa para mí y cómo he desarrollado y cambiado mi ética personal a lo largo del tiempo?
- En este momento de mi vida, ¿cuáles son los temas/dilemas éticos que enfrento personalmente?
- Traigan un artículo de un diario, una revista o de la web que trate sobre el tema ético del mundo o la comunidad que sea importante para ustedes.

### **Sesión**

Abrimos presentándonos y compartiendo nuestras esperanzas e intenciones para el círculo de estudio.

Después nos dirigimos a las preguntas del trabajo previo. También, antes de embarcarnos en nuestra propia exploración descubrimos que es útil echar un vistazo al diccionario para ver cómo define la ética.

Nos dedicamos a una discusión sobre el círculo de estudios, la coordinación y cómo queremos funcionar como grupo.

## **Definiciones de ética**

1. Nuevo diccionario internacional de Webster, 2a edición.

i. Tratado sobre la moral (Aristóteles).

ii. La ciencia del deber moral, más ampliamente la ciencia del carácter humano ideal y los fines ideales de las acciones humanas. Los problemas principales con los que trata la ética se refieren a la naturaleza del *summum bonum* o bien mayor, el origen y la validez del sentido del deber, y el carácter y la autoridad de la obligación moral.

Las teorías éticas principales son:

1. Tales como considerar la felicidad como el bien más grande; estas pueden ser egoístas, como es frecuentemente el caso con las teorías hedonista y eudemonista, o altruistas, como el utilitarismo.

2. Teorías de perfeccionismo o auto realización.

3. Teorías que se apoyan en la naturaleza del hombre hacia el universo o las leyes divinas, como el estoicismo, la evolución, la ética cristiana. El empirismo y el intuicionismo en la ética son doctrinas opuestas con respecto al carácter del sentido del deber. La ética absoluta afirma un código moral inmutable; la ética relativa considera a las reglas morales como cambiantes con el desarrollo humano.

iii. Principios, cualidad o práctica moral; un sistema de principios morales; como la ética social, la ética médica, la ética profesional se lo prohíbe; la moral de la acción o práctica individual, como la ética del hombre conciente.

2. WordNet® 1.6, ©1997 Princeton University

i. Motivación basada en las ideas del bien y del mal (sinónimos: motivo ético, moral, moralidad).

ii. El estudio filosófico de los valores y reglas morales (sinónimo: filosofía moral).

3. The American Heritage® Dictionary of the English Language, Fourth Edition.

i. Una serie de principios de conducta correcta.

ii. Una teoría o sistema de valores morales: “Una ética de servicio está en guerra con el deseo de ganar”. (Gregg Easterbrook).

iii. El estudio de la naturaleza general de la moral y de las elecciones morales específicas hechas por una persona; filosofía moral.

iv. Las reglas o modelos que rigen la conducta de una persona o de los miembros de una profesión: ética médica.

4. Diccionario de Religión y Filosofía, de Geddes Macgregor.

i. El término ética deriva del griego *ethos*, que significa uso o costumbre. Tiene afinidades básicas, por lo tanto, con nociones similares de culturas no occidentales, como la china, donde el término confuciano *Li*, que significa

propiedad, cortesía o decoro tiene el mismo significado fundamental. Los griegos, por ejemplo Platón, usaban el término *dike*, que significa también costumbre o uso, para designar el modo correcto de conducta, así como Confucio usaba el término *Li* en chino.

ii. Los adjetivos ética y moral son sinónimos y los filósofos que se dedicaban a los problemas éticos a veces han sido llamados filósofos morales en contraste con los lógicos, los metafísicos y otros especialistas. Los filósofos morales pueden también construir sistemas de guía para tomar decisiones éticas, por ejemplo, decisiones sobre qué curso de acción es bueno o malo. También analizan lo que se entiende por bien y mal, correcto o erróneo. La ética moderna tiende más a la última dirección que a la primera, pero ambas funciones son necesarias en la búsqueda de cuestiones éticas. La ética como un todo pertenece a la teoría del valor, que incluye la estética y otras ramas.

# Capítulo 1 –La sociedad moderna y la búsqueda de la felicidad humana

## **Conceptos clave**

Temas de la sociedad moderna. Las personas, y en verdad todos los seres sensibles, tienen una aspiración fundamental para ser felices y evitar el sufrimiento. La impresión del Dalai Lama es que las personas que viven en sociedades urbanas materialistas son menos felices y experimentan mayor sufrimiento emocional y psicológico que quienes viven en sociedades relativamente más pobres y rurales.

Parece una paradoja que este sufrimiento interno se encuentre tan frecuentemente en medio de la riqueza material.

Un examen cuidadoso revela un “eslabón entre nuestro énfasis desproporcionado en el progreso externo y la infelicidad, la ansiedad y la falta de satisfacción de la sociedad moderna”. Las personas en las sociedades modernas tienen una dependencia mayor de las máquinas y servicios con mucha más independencia/autonomía en relación a otros seres humanos.

Esto crea un sentido de que “los demás no son importantes para mi felicidad y su felicidad no es importante para mí”. Las personas por lo tanto tienden cada vez menos a las relaciones y a la conexión humana de modo tal que la comunidad y la pertenencia que caracterizan a sociedades rurales menos ricas son reemplazadas por un alto grado de soledad y aislamiento.

Además, nuestro enfoque sobre el crecimiento y el progreso lleva a la competitividad, la envidia y el stress mientras intentamos “mantenernos con lo de Juan”. Nuestro deseo básico de felicidad se ve sumamente impedido.

## **La ciencia como religión**

Dentro de este contexto, los logros extraordinarios de la ciencia y la tecnología han causado que éstas reemplacen a la religión como fuente final de conocimiento en la consideración popular. Así la ciencia se pone al costado, o en lugar de la religión para muchas personas.

Hay un peligro de una elevación inapropiada y ciega de los principios científicos hasta un estatus de absolutos, sin la reflexión conciente y la elección atenta en cuanto a lo que es correcto o erróneo, bueno o malo, apropiado o inapropiado. La ciencia, los negocios y la tecnología nos rodean, y sin embargo no tocan el tema de cómo llevar una vida moral y cómo ser felices: las dimensiones internas que definen y motivan la conducta ética positiva.

## **Problemas éticos**

Muchos de los problemas de la vida moderna, como el delito, las relaciones abusivas, las adicciones, el divorcio y el suicidio, son problemas fundamentalmente éticos. Difieren de los sufrimientos de la enfermedad, la vejez y la muerte en que ninguno de esos problemas son inevitables por naturaleza. Los hacemos nosotros. Mientras luchamos por lograr felicidad y plenitud mediante la ganancia material, nos limitamos a la satisfacción a nivel de los sentidos.

Mientras que esto puede ser suficiente para los animales, no es suficiente para nuestras facultades cognitiva, emocional, imaginativa y crítica, exclusivamente humanas. Debemos cuidar nuestra dimensión interna si queremos “disfrutar del mismo grado de armonía y tranquilidad que aquellas comunidades más tradicionales mientras nos beneficiamos plenamente con los desarrollos materiales del mundo”.

### ***Preguntas de discusión***

1. El Dalai Lama sugiere que el deseo de ser felices y de evitar el sufrimiento es universal. ¿Qué buscan en su vida...a nivel del alma?

2. Cita: “Encontramos que la vida moderna está organizada de modo tal que demande la menor dependencia posible de los demás”.

Digan tres formas en que esto se aplique a ustedes.

Nombren tres dependencias que *existan* en su vida.

Reflexionen sobre lo que han compartido, ¿qué harían con esta afirmación y cómo impacta en su vida su dependencia/independencia?

3. Cita: “Muchas personas, creyendo que la ciencia ha “desmentido” a la religión, asumen a partir de allí que como no parece haber evidencia final de ninguna autoridad espiritual, la moralidad en sí debe ser un asunto de preferencia individual”.

- ¿Qué los impacta de esta afirmación?
- ¿Qué experiencia les viene a la mente como para apoyarla o refutarla para ustedes o para otras personas que conozcan?
- ¿Cuáles son las implicancias o resultados en nuestro mundo?
- ¿Cómo han tendido hacia su “dimensión interna” o a ignorarla? ¿Qué nexos ven en los problemas éticos en su familia y su comunidad?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Desarrollen una práctica para atender su dimensión interna cotidianamente...por ejemplo escribir un diario, meditar, orar, reflexionar diariamente con otros, caminar al aire libre.

## Capítulo 2 - Sin Magia, sin Misterio

### **Conceptos clave**

En este capítulo el Dalai Lama se esfuerza por relacionar la ética con la experiencia humana básica de felicidad y sufrimiento para evitar los problemas que surgen cuando arraigamos la ética a la religión, por ejemplo:

- La mayoría de las personas en la actualidad no están persuadidas de la necesidad de la religión, entonces llegar a la ética mediante la religión es limitante.
- Hay conductas que son aceptables en una tradición religiosa pero no en otra.

### **Religión y espiritualidad**

Para encuadrar la exploración de la ética, el Dalai Lama hace una distinción entre estas dos:

- La religión se ocupa de la fe en nombre de la salvación, un aspecto de lo cual es la aceptación de alguna forma de realidad metafísica o sobrenatural. Las enseñanzas religiosas de dogma, ritual, oración y demás, están conectadas con esto.
- La espiritualidad se ocupa de aquellas cualidades del espíritu humano, tales como el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón, la satisfacción, un sentido de responsabilidad, de armonía, que traen felicidad tanto a uno como a los demás. Estas cualidades implican una preocupación implícita por el bienestar de los demás y pueden ser desarrolladas hasta un alto grado sin recurrir a ningún sistema de creencia religiosa o metafísica.
- La fe religiosa demanda la práctica espiritual. La práctica espiritual implica actuar por la preocupación por el bienestar de los demás y transformarnos de modo que nos volvamos más rápidamente dispuestos a hacerlo.

### **Identificación y evaluación de los problemas éticos**

El Dalai Lama hace una distinción entre dos tipos de sufrimientos: los que tienen principalmente causas naturales y los de origen humano. Son los problemas de origen humano de los que somos responsables, y como son esencialmente problemas éticos, pueden resolverse. Sin embargo, no pueden resolverse mediante métodos externos tales como sistemas legales o reglas dirigidas a cada dilema ético, sino sólo mediante la disciplina y la restricción ética. La fuente para establecer principios éticos obligatorios no dogmáticos es la observación de que universalmente todos deseamos la felicidad y evitar el sufrimiento. Por consiguiente uno evalúa la ética de un acto (acciones, pensamientos, palabras, deseos, omisiones) como positiva o negativa analizando:

- El impacto sobre la experiencia/expectativa de la felicidad de los demás

- La intención
- La naturaleza del acto mismo
- La motivación

Entre estas cosas, una clave es la motivación, que en la formulación del Dalai Lama va más allá de la intención conciente para incluir aquello que inspira nuestras acciones, tanto aquellas directamente intencionales como aquellas que en algún sentido son involuntarias.

*Cuando la fuerza motriz de nuestras acciones es saludable, nuestras acciones tenderán automáticamente a contribuir al bienestar de los demás. Cuanto más sea este nuestro estado habitual, probablemente vamos a reaccionar menos ante la provocación.*

El objetivo de la práctica espiritual y por consiguiente ética, es transformar y perfeccionar la motivación del individuo, en el sentido más completo, e incrementar a partir de allí la conducta ética positiva.

### **Preguntas de discusión**

- El Dalai Lama hace una distinción entre religión y espiritualidad. ¿Qué los impacta de estas definiciones? ¿Con qué están de acuerdo, en desacuerdo, o difieren? ¿Por qué es útil esta distinción?
- El Dalai Lama sugiere que la ética de un acto (acciones, pensamientos, palabras, deseos, omisiones) puede ser juzgada analizando el impacto sobre la experiencia/expectativa de la felicidad de los demás, la intención, la naturaleza del acto mismo y la motivación. Un acto que hace daño o es violento, potencialmente es un acto no ético, basados en el análisis de los otros dos criterios. ¿Pueden pensar en algunas de sus acciones que hagan daño o sean violentas para la felicidad de las personas, que ustedes consideren éticas o no éticas? ¿En acciones que los hayan impactado?
- “Cuando la fuerza motriz de nuestras acciones es saludable, nuestras acciones tenderán automáticamente a contribuir al bienestar de los demás. Cuanto más sea este nuestro estado habitual, probablemente vamos a reaccionar menos ante la provocación”. Reaccionen ante esta afirmación y comenten qué hacen en su vida para hacer de este un estado más habitual.

### **Ejercicios prácticos**

Adopten una práctica diaria en apoyo a la transformación y el perfeccionamiento de su estado mental, su orientación hacia los demás y su motivación habitual.

## Capítulo 3 - La Originación Dependiente y la naturaleza de la realidad

### **Conceptos clave**

El modo en que vemos el mundo determina nuestras respuestas y nuestro comportamiento. Si no comprendemos los fenómenos, probablemente nos hagamos más daño a nosotros mismos y a los demás. La perspectiva de este capítulo está basada en la escuela Madhyamika de filosofía Budhista (Camino Medio). Comienza con una investigación rigurosa, usando la lógica, de cómo existen los fenómenos – uno mismo y el mundo-.

### **La visión del mundo del Camino Medio**

El concepto central, la *Originación dependiente*, puede comprenderse en varios niveles:

- Las cosas surgen debido a causas y condiciones: tanto un cuenco de cerámica como uno mismo.
- Las cosas están constituidas por partes. Cada parte en sí misma está constituida por partes, ad infinitum.
- El objeto existente independientemente jamás pudo ser hallado. Las cosas son etiquetas basadas en la designación.

¿Cuál es el sentido de pasar por este análisis? ¿Cómo puede ayudarnos en nuestra vida cotidiana?

Hay implicancias profundas, que incluyen:

- La totalidad de nuestra perspectiva cambia, desde un mundo de entidades aisladas hacia el mundo como organismo, en el cual somos células interrelacionadas, trabajando en cooperación para sostener al todo. Nuestra conexión con cada uno de los demás seres vivos no es cuestión de sentimientos o de doctrina religiosa, sino un hecho razonado. Así es la vida. Cada una de nuestras acciones, cada acto, palabra y pensamiento, afecta a los demás, para bien o para mal. Esto es cierto incluso con los pensamientos, sin importar cuán inconsecuentes puedan ser.
- Este tipo de análisis contrarresta nuestra tendencia a ver las cosas y los eventos en términos de entidades sólidas, independientes, continuas, y nos desafía a ver las cosas y los eventos menos en términos de blanco y negro y más en términos de un complejo entrecruzamiento de relaciones.
- Incluso el querido yo no puede ser hallado como existente de un modo concreto, llegamos a ver que la distinción habitual marcada que hacemos entre “yo” y “los demás” es una exageración. El precioso yo no es “al final, más sustancial que un arco iris en el cielo de verano”.
- “...es posible imaginar habituarse a una concepción ampliada del yo donde el individuo sitúe su interés dentro de los intereses de los demás”.

- “Debido a la interconexión fundamental que yace en el corazón de la realidad, tu interés también es mi interés”.

## **No Nihilismo**

El hecho de que nada exista independientemente *no* implica que definitivamente no exista nada en absoluto, o que la realidad sea sólo una proyección de la mente. Esa mala interpretación socavaría el sentido de la ética. La implicación de la Originación dependiente es lo opuesto: dar un apoyo firme a un discurso de la ética. La razón es que “el concepto de Originación dependiente nos obliga a tomar la realidad de causa y efecto con la mayor seriedad. Con esto quiero significar el hecho de que causas particulares llevan a efectos particulares, y que ciertas acciones llevan al sufrimiento mientras que otras llevan a la felicidad”.

## **Preguntas de discusión**

- 1. En una charla reciente en Stanford, uno de los panelistas dijo: “Sé lo que significa identificarme con mi país, pero no tengo idea de lo que significa identificarme con la humanidad como un todo”. Cuando piensan sobre ustedes mismos, ¿dónde “trazan la línea” entre ustedes y el mundo? ¿Piensan sobre ustedes mismos principalmente como individuos? ¿Como miembros de una familia? ¿Como ciudadanos del mundo?
- 2. ¿La vida de un nigeriano vale lo mismo que la vida de un americano? ¿Por qué, o por qué no? ¿Es posible, o deseable, sentir que cada vida tiene el mismo valor, y actuar en consecuencia?
- 3. La palabra “karma” se ha incorporado al uso informal, junto con frases como “lo que va, vuelve”. ¿Creen que causa y efecto se aplica a todo en la vida, o sólo al mundo físico? En su opinión, ¿los pensamientos tienen efecto? ¿Cuál sería un ejemplo? ¿Cómo podría saber uno qué efecto podría tener un pensamiento dado?
- 4. Si todo funciona realmente según las leyes de causa y efecto, ¿por qué a las buenas personas les ocurren cosas malas y viceversa?
- 5. Piensen en algo que haya sido fuente de enojo, sufrimiento, preocupación o confusión la semana pasada. ¿Cómo podrían cambiar sus sentimientos sobre eso si vieran a la situación y a los intérpretes desde la perspectiva del Camino Medio, y cómo podrían cerrarse o abrirse más posibilidades para tratar con eso?
- 6. El Dalai Lama dice: “Debido a la interconexión fundamental que yace en el corazón de la realidad, tu interés también es mi interés”. ¿Cómo encaja esto en la opinión del sentido común de que algunas situaciones tienen ganadores y perdedores? ¿Es una opinión idealista de cómo deberían ser las cosas, o es realmente como son las cosas?
- 7. ¿Cuál es una experiencia que hayan tenido en la cual sintieron más profunda y vívidamente que los intereses de ustedes y de los demás estaban verdaderamente alineados?
- 8. En este capítulo el Dalai Lama presenta un punto de vista explícitamente basado en la filosofía Budhista. Esta escuela de filosofía

implica discusiones que pueden entrar en argumentos altamente técnicos y comprometidos. En un libro que afirma ser secular, no basado en absoluto en la religión, ¿por qué creen que el Dalai Lama da un lugar tan central a esta filosofía?

### ***Ejercicios prácticos***

- 1. Cada día hagan una pausa y piensen sobre situaciones donde sean conscientes de la interconexión con los demás y del impacto de sus pensamientos, palabras y acciones sobre el organismo vivo: nuestro mundo.

## Capítulo 4 – Redefinir el objetivo

### Conceptos clave

En este capítulo el Dalai Lama considera la naturaleza de la felicidad, cuán genuina es la felicidad, qué es la paz interna y cómo la desarrollamos, y la relación entre la felicidad y la paz interna con la ética y la espiritualidad.

### La naturaleza de la felicidad

La felicidad es una cualidad relativa que experimentamos de modo diferente según nuestras circunstancias, constitución y desarrollo. Usamos la palabra “felicidad” para describir estados muy diferentes de nuestra vida, muchos de los cuales son de corta duración y sólo satisfacen a los sentidos. Dentro de ellos está contenida la semilla del sufrimiento. Una gran cantidad de sufrimiento externo puede atribuirse a nuestro acercamiento “impulsivo” a la felicidad, cuando pensamos sólo en nosotros mismos y no en los demás. Cuando actuamos para cumplir nuestros deseos inmediatos sin tomar en cuenta el interés de los demás, socavamos la posibilidad de una felicidad duradera.

### Felicidad genuina

Según las experiencias del Dalai Lama, la principal característica de la felicidad genuina, de la felicidad duradera, es la paz: la paz interna. Esta paz está arraigada en la *preocupación por los demás* e implica un alto grado de sensibilidad y sentimientos. Si desarrollamos esta cualidad, seremos capaces de mantener un sentido fuerte de bienestar incluso cuando nos enfrentemos con las dificultades de la vida.

### Paz interna

¿Dónde la encontramos? ¿Qué contribuye a su desarrollo? No hay una respuesta única que nos diga dónde encontramos la paz interna. Debemos identificar sus causas y condiciones, y luego cultivarlas diligentemente. El Dalai Lama dice que cosas como la buena salud, los amigos, la libertad para expresar nuestras opiniones personales y cierto grado de prosperidad (floreciendo mental y espiritualmente), contribuyen a la paz interna. Otras cosas que contribuyen a la paz interna son:

- Nuestra actitud básica – cómo nos relacionamos con las circunstancias existentes;
- Las acciones que emprendemos en nuestra búsqueda de la felicidad – las que hacen una contribución positiva hacia ella, aquellas cuyo efecto es neutro, y aquellas que tienen un efecto negativo sobre ella.

### Actos éticos y actos espirituales

El Dalai Lama hace una distinción entre los actos éticos y los actos espirituales. Los actos éticos son aquellos donde nos abstenemos de causar daño a la experiencia o expectativa de felicidad de los demás. Los actos espirituales son los que tienen las cualidades de amor, compasión, paciencia, perdón, humildad, tolerancia, etc., que presumen cierto nivel de preocupación por el bienestar de los demás. Es esta clase de actos la que provee felicidad tanto a nosotros como a los demás. La mayor parte de nuestra felicidad surge en el contexto de

nuestra relación con los demás. El altruismo es un componente esencial que lleva a la felicidad genuina, duradera.

### **Preguntas de discusión**

- 1. Piensen sobre algunos momentos de su vida en los que se hayan descrito como felices. ¿Qué quieren decir con felicidad?
- 2. ¿Cuándo han experimentado la felicidad como de corta duración, que sólo satisface a los sentidos? ¿Cómo lo relacionan con la afirmación del Dalai Lama de que eso puede contener una “semilla de sufrimiento”? ¿Eso suena verdadero en su propia experiencia?
- 3. ¿Por qué puede atribuirse una gran cantidad de sufrimiento interno a nuestro acercamiento “impulsivo” a la felicidad?
- 4. ¿La felicidad genuina es un *estado emocional* o un estado de *bienestar duradero*?
- 5. ¿Cómo cultivan la paz interna? ¿Por qué es necesario el discernimiento?
- 6. Describan un momento de su vida en que haya ocurrido algo difícil, y en medio de esa dificultad hayan podido mantener un sentido interno de paz. ¿Qué lo hacía difícil?
- 7. El Dalai Lama dice que el *altruismo* es un componente esencial de nuestras acciones y que es el modo más eficaz para provocar la felicidad genuina que lleva a la felicidad duradera. ¿Están de acuerdo? ¿Por qué, o por qué no?
- 8. ¿Qué significa *verdaderamente* ser altruistas? ¿Cómo lo practican sin asumir el rol de “mártir”?
- 9. Describan una situación en la que hayan puesto el interés de los demás por sobre el de ustedes y se hayan sentido genuinamente felices y su sufrimiento haya disminuido.
- 10. ¿Cuál es la relación entre la ética y la felicidad? ¿Y entre la espiritualidad y la felicidad?

### **Ejercicios prácticos**

- 1. Hablen al menos con dos personas de su familia, pregúntenles qué creen que signifique ser verdaderamente felices...aun cuando las circunstancias sean difíciles.
- 2. Observen qué los ayuda a cultivar la paz interna todos los días a lo largo de las dos semanas siguientes. Reflexionen sobre lo que hayan observado y desarrollen una práctica más intencional que cultive la paz interna para ustedes.

## **Capítulo 5 – La emoción suprema**

### **Conceptos clave**

Este capítulo considera la naturaleza de la empatía, nuestra capacidad innata para la empatía y la amabilidad, y también para la furia, y el mal a gran escala como el homicidio.

El Dalai Lama comenta la motivación para la empatía y la amabilidad, la empatía como la fuente de la compasión, el componente cognitivo del amor y la compasión, y las prácticas para expandir y profundizar la experiencia de la empatía y la compasión.

### **La naturaleza de la empatía**

La empatía implica una capacidad para entrar en el dolor de otro. La definición literal tibetana de la empatía es “la incapacidad de soportar la visión del sufrimiento de otro”. Aunque algunas personas puedan no exhibir la empatía, eso no prueba que la capacidad para esta cualidad no esté presente en ellas.

Nuestro agradecimiento de una amabilidad demostrada hacia nosotros es un reflejo de nuestra capacidad de empatía. Los sentimientos albergan empatía.

### **Los sentimientos nutren a la empatía**

La amabilidad nos permite responder con más confianza. La pacificación incluso alienta la buena salud. Por otra parte, la violencia nos intimida. Quienes se sienten amenazados probablemente no alberguen buena voluntad hacia quienes los amenazan. Por naturaleza preferimos la vida sobre la muerte, el crecimiento sobre la decadencia.

### **Qué sucede cuando la empatía está ausente**

¿Qué pasa con aquellos cuyas vidas parecen estar totalmente entregadas a la violencia: Hitler, Pol Pot, Stalin, Mao? Esas personas no vienen de la nada, sino de un lugar y un tiempo en particular. Su facultad imaginativa interpreta un rol y se vuelve el factor dominante. La visión apropiadamente motivada puede llevar a maravillas; cuando la visión está divorciada del sentimiento humano básico, el potencial negativo no puede estimarse.

### **Empatía y ética**

La capacidad de la empatía es crucial para la ética. Un acto ético es no dañino. Si no podemos imaginar el impacto potencial de nuestras acciones, no tenemos medios para discriminar entre correcto y erróneo, dañino y no dañino. Si podemos desarrollar nuestra capacidad de empatía nos volveremos más sensibles a la conducta dañina y probablemente haremos menos daño.

### **Desarrollar la compasión**

La razón desempeña un gran papel en la empatía y la compasión. Cuando aplicamos nuestras facultades mentales a nuestros sentimientos de

empatía, podemos mejorarlos y transformarlos en amor y compasión. La traducción tibetana de “compasión” contiene los elementos de amor, afecto, amabilidad, suavidad, generosidad de espíritu, conexión; no implica lástima.

Mediante la reflexión sostenida y la familiarización con la compasión, mediante el ensayo y la práctica, podemos desarrollar nuestra habilidad innata de conectarnos con los demás. Cuanto más desarrollemos la compasión, más ética será nuestra conducta. No hay diferencia sustancial entre nosotros. Cuando actuamos a partir de la preocupación por los demás, eso crea paz en nuestros propios corazones y lleva paz a quienes nos rodean. La compasión es la fuente y el resultado de la paciencia, la tolerancia y el perdón. Es absolutamente importante, desde el comienzo hasta el fin de la práctica espiritual.

### ***Preguntas de discusión***

1. Piensen en ustedes y en quienes están cerca de ustedes, en algunos ejemplos de empatía que hayan experimentado como dadores y/o receptores.
2. ¿Qué tipo de situaciones alientan los sentimientos de empatía? ¿Qué cierra nuestra capacidad de empatía?
3. ¿Qué los amenaza y cuál es el impacto sobre su empatía? ¿Cuándo han accedido a la empatía incluso bajo amenaza? ¿Qué los ayudó a hacer esto?
4. ¿Pueden pensar sobre una experiencia en su vida en la que respondieron con empatía y eso dispersó una situación de enojo o una situación cargada?
5. ¿Pueden pensar en las ocasiones en las cuales respondieron con crueldad u odio? ¿Cuál fue el impacto sobre ustedes? ¿Y sobre los demás?
6. ¿Cuáles son las formas en que contribuimos a la calamidad mundial como el genocidio, las guerras, la conflagración, el tráfico de personas, la violencia contra los demás?
7. ¿Todos tienen capacidad de empatía? ¿De qué modos es innata o se desarrolla? ¿Cómo podemos mejorarla en nosotros? ¿Y en los demás?
8. ¿Cómo ven el nexo entre la empatía y la conducta ética positiva?
9. ¿Cómo ocurre en ustedes la transformación de la empatía en amor y compasión.
10. ¿Cuál es la diferencia entre lástima y compasión? ¿Cómo se sienten ambas?
11. ¿Qué factores obstruyen la compasión? ¿Qué factores la cultivan?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Practiquen un acto esporádico de amabilidad. Noten los resultados tanto en ustedes como en los demás.
2. Cuando se sientan enojados o amenazados, hagan una pausa y generen el espacio para comprometer su empatía e imaginar respuestas compasivas. Luego respondan.
3. Práctica de meditación de amabilidad compasiva.

## Capítulo 6 – La ética de la restricción

### **Conceptos clave**

Desarrollar la compasión requiere un enfoque de dos puntas de 1) cultivar factores que conduzcan a la compasión: amor, paciencia, tolerancia, perdón, humildad y demás, y 2) cultivar simultáneamente la restricción relativa a aquellos factores que inhiben la compasión y transformar nuestros hábitos y disposiciones para perfeccionar nuestro estado general de corazón y mente.

**Cultivar un hábito de disciplina interna** no sólo es cuestión de suprimir o negar los pensamientos y emociones negativas o de obedecer leyes y preceptos. Es necesaria la introspección en la naturaleza destructiva de las emociones aflictivas. La verdadera disciplina interna está arraigada en un esfuerzo voluntario y deliberado para comprendernos, para comprender nuestras emociones y nuestro impacto sobre los demás, y a partir de esa comprensión elegir conscientemente nuestra respuesta con disciplina y restricción.

### **La naturaleza de las emociones y la mente/conciencia**

Como una metáfora de la naturaleza de la mente, el Dalai Lama describe el agua de un lago: “Cuando el agua está agitada por una tormenta, el lodo del fondo del lago lo oscurece, haciéndolo parecer opaco. Pero la naturaleza del agua no es sucia. Cuando pasa la tormenta, el lodo se asienta y el agua vuelve a quedar limpia”. Esta observación de que las emociones y la conciencia no son lo mismo nos dice que no debemos ser controlados por nuestros pensamientos y emociones. Antes de cada acción debe haber un evento mental o emocional hacia el cual somos más o menos libres para responder, aunque puede ser cierto que hasta que hayamos aprendido a disciplinar nuestra mente, tendremos dificultad en ejercitar esta libertad. La mente es como el presidente o el monarca y las emociones son como los ministros del gabinete, algunos de los cuales dan buenos consejos, y otros los dan malos. El trabajo de la conciencia principal, el líder, es determinar cuál de los subordinados da buenos consejos y actuar sobre ellos, y cuál da malos consejos y no actuar.

### **Emociones comunes vs. emociones negativas**

El atributo principal que distingue a las emociones comunes de aquellas que socavan la paz es un componente cognitivo negativo. Un momento de tristeza no se convierte en una pena paralizante a menos que nos aferremos a eso y agreguemos pensamientos e imaginaciones negativas. Lo que socava nuestra serenidad básica son las historias sobre un evento que nos contamos a nosotros mismos. El temor racional puede ser muy útil para elevar nuestro sentido de alerta y darnos energía para escapar o protegernos. El temor más peligroso y negativo es el que nuestros pensamientos embellecen hasta el punto de la irracionalidad y que puede desbordarnos y paralizarnos totalmente.

## **La naturaleza de las emociones aflictivas**

Todos esos pensamientos, emociones y eventos mentales que reflejan un estado negativo o no compasivo de la mente, socavan nuestra experiencia de paz interna. Son la fuente de la conducta no ética y la base de la ansiedad, la depresión, la confusión y el stress, todas características de nuestra vida contemporánea. Las causas de las emociones aflictivas incluyen el hábito de pensar sobre nosotros mismos en vez de pensar en los demás, nuestra tendencia a proyectar características sobre las cosas y los eventos por sobre y más allá de lo que son realmente, y el aparentemente inexplicable dispararse que nos ocurre en el transcurso de la vida. Las emociones aflictivas nos alejan de nuestra conciencia discriminativa, perjudican nuestra capacidad de juzgar entre correcto y erróneo y de discernir el efecto probable de nuestras acciones. Las emociones aflictivas nos engañan, pareciendo ofrecer satisfacción, por ejemplo, de venganza o protección, pero no proveen satisfacción verdadera, duradera. Más frecuentemente de lo que se cree, la ira es un indicio de la debilidad antes que de la fuerza. Las emociones aflictivas tienen una dimensión irracional cuando nuestras pasiones, surgidas fuertemente, van a extremos y por ejemplo el individuo una vez idolatrado ahora parece despreciable y odioso, aunque por supuesto es la misma persona a lo largo del tiempo. Las emociones aflictivas son inútiles: cuanto más nos entregamos a ellas, menos lugar queda para nuestras buenas cualidades –amabilidad y compasión- y menos capaces somos de resolver nuestros problemas. Los pensamientos negativos y las emociones negativas socavan las mismas causas de la paz y la felicidad. Consideren el caso de la ira. A medida que nos enojamos y pensamos sobre la virtud de nuestra ira, dejamos de ser compasivos, amables, generosos, dejamos de perdonar, de ser tolerantes y pacientes, privándonos de las mismas cosas de las que está hecha la felicidad. Y la ira tiende a la furia, al rencor, el odio y la malicia, cada uno de los cuales es una causa directa de daño a los demás. Cuando nos enojamos perdemos toda paz interna, y si se vuelve habitual los demás simplemente nos evitarán.

## **Impacto de las acciones egoístas, negativas**

Las acciones negativas producen una reputación negativa, la cual hace que los demás sean aprensivos y sospechen de nosotros, y finalmente lleva a la tendencia de volvernos bastante solitarios y miserables. Cuando actuamos bajo la influencia de los pensamientos negativos y las emociones negativas nos olvidamos del impacto que tienen nuestras acciones sobre los demás. Por eso, son la causa de nuestra conducta destructiva tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos. Nuestro fracaso en chequear nuestra respuesta hacia las emociones negativas abre las puertas del sufrimiento tanto para uno como para los demás.

### Proceso para contrarrestar los pensamientos y las emociones negativas:

1. Primero debemos desarrollar nuestra capacidad de reconocer las emociones aflictivas cuando surgen en nosotros prestando mucha atención a nuestras sensaciones corporales, a nuestros pensamientos y sentimientos, a nuestras palabras y acciones.
2. Después debemos reconocer las situaciones, actividades y condiciones que disparan esas emociones aflictivas y considerar mantenernos lejos de ellas

hasta que podamos desarrollar nuestros recursos internos y la capacidad de controlar nuestros pensamientos y acciones.

3. Luego es importante lograr introspección en nuestra propia negatividad. Esta es una tarea para toda la vida, pero a menos que la emprendamos, seremos incapaces de ver dónde hacer cambios necesarios. Continuamente háganse preguntas como: ¿soy feliz cuando mis pensamientos y emociones son negativos y destructivos o cuando son saludables? ¿Qué disparó emociones aflitivas hoy para mí? ¿Qué disparó emociones y pensamientos saludables?

Sean como un científico investigando cómo funciona su mente, y sacando las conclusiones apropiadas.

4. Finalmente, debemos cultivar un fuerte hábito de restricción en la respuesta a las emociones aflitivas. Tengan presente que el Dalai Lama aquí no está sugiriendo la negación de esos sentimientos, sino la restricción. La restricción es una disciplina adoptada deliberada y voluntariamente, basada en una apreciación de los beneficios de hacerlo. Esto es muy diferente a la negación que suprime las emociones como la ira con una máscara de auto control o por temor a lo que puedan pensar los demás. Esa conducta es como cerrar una herida que todavía está infectada. La restricción ética consiste en actos que tomen en cuenta el bienestar de los demás. Cuando fracasamos en restringir nuestra respuesta a las emociones aflitivas, nuestras acciones se vuelven no éticas y obstruyen nuestra felicidad. La restricción ética reconoce que nuestros intereses y nuestra felicidad futura están estrechamente ligados a los demás y nos pide aprender a actuar en consecuencia.

### ***Preguntas de discusión***

1. El Dalai Lama da dos metáforas, la de un lago con un fondo fangoso y la de un presidente con ministros de gabinete, para diferenciar a la mente/conciencia de las emociones. ¿Qué les dejaron esas metáforas y cómo son útiles en la comprensión de la ética de la restricción?
2. El Dalai Lama sugiere que la diferencia entre las emociones comunes y las emociones aflitivas es un componente cognitivo negativo. ¿Qué piensan de esta afirmación?
3. Repasen el material sobre la naturaleza de las emociones aflitivas y compartan lo que los impactó, y/o los recuerdos que desató considerando su experiencia con esas emociones.
4. ¿Cuál es su estado actual de intuición personal y de reflexión en relación a las emociones aflitivas? ¿Qué situaciones tienden a disparar su negatividad y cómo tienden a responder –sensaciones corporales, pensamientos, palabras y acciones?
5. ¿Cómo es su disciplina interna con respecto a responder a los pensamientos y emociones negativas? ¿Qué hábitos y prácticas los han ayudado a llegar tan lejos cultivando la restricción?
6. ¿Qué hacen con la distinción del Dalai Lama entre la negación de la emoción y la ética de la restricción? ¿Por qué es importante?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Hagan una lista de aquellas situaciones que tienden a disparar sus emociones y pensamientos negativos. Identifiquen cuáles podrían quitar de

ustedes mismos a medida que desarrollan sus recursos internos para la disciplina y la restricción.

2. Diariamente háganse las preguntas del resumen de arriba para ayudarlos a lograr una mayor comprensión de su propia experiencia de las emociones aflitivas.

## Capítulo 7 – La ética de la Virtud

### **Conceptos clave**

Una ética de la virtud es necesaria para permitirnos cultivar la felicidad genuina y la paz interna.

En el Tíbet hay un dicho que dice que la práctica de la virtud es tan difícil como subir una montaña en burro, mientras que involucrarse en actividades destructivas es tan fácil como arrojar piedras montaña abajo. Mediante la práctica constante y la familiarización, la experiencia de la virtud se vuelve espontánea y habitual. Una ética de la virtud requiere cultivar y reforzar conciente, activa y continuamente nuestras cualidades positivas, a saber, las cualidades básicas humanas o espirituales. Después de la compasión, el jefe de estas cualidades se denota con la palabra tibetana *so pa*.

So pa. A veces traducida como paciencia o resistencia, a un nivel más profundo implica coraje, compostura y estar imperturbables ante la adversidad. Apunta a la respuesta deliberada, razonada, hacia los pensamientos negativos y las emociones negativas fuertes. *So pa* nos da la fuerza para resistir el sufrimiento y evita que perdamos la compasión incluso hacia aquellos que podrían dañarnos. Implica una determinación de no entregarnos a los impulsos negativos y a no devolver daño con daño. Es el medio por el cual practicamos la verdadera no violencia. *So pa* no debería confundirse con la mera pasividad. Ante palabras agresivas, se requieren fuertes contramedidas o posturas, *so pa* evita que nos dominen los pensamientos negativos y las emociones negativas. Salvaguarda nuestra compostura interna para que podamos elegir una respuesta apropiada no violenta. Permanecemos firmes y valientes aunque tengamos miedo. Así nuestra conducta es considerada éticamente saludable.

**Practicar so pa:** para poder acceder a la paciencia en situaciones difíciles, uno debe practicarla diariamente. Un modo poderoso de práctica es reflexionar sobre los beneficios de la paciencia, que incluyen:

- Reservarse el juicio, permitiendo la compasión y haciendo surgir el perdón;
- Una reserva desarrollada de calma y tranquilidad que nutre las relaciones;
- Estar mejor arraigados emocionalmente, lo que mejora nuestra salud física.
- El más poderoso antídoto contra la aflicción de la ira (ver otros antídotos abajo).

También puede ser útil pensar en la adversidad no tanto como una amenaza a nuestra paz mental sino más bien como el medio por el cual se logra la paciencia. Aquellos que podrían hacernos daño son nuestros maestros de *so pa*.

**Antídotos contra las emociones aflictivas:** una ética de la virtud también incluye el cultivo de antídotos para las emociones aflictivas

simultáneamente a la restricción de nuestra respuesta a esas emociones aflitivas. El antídoto para cada emoción aflitiva es su opuesto directo:

- La paciencia se opone a la ira
- La humildad se opone al orgullo
- La satisfacción se opone a la codicia
- La perseverancia se opone a la indolencia
- La espiritualidad y pedir ayuda se oponen a la desesperación y la carencia
- La generosidad se opone a la miseria

Una ética de la virtud requiere que pongamos la búsqueda de la virtud en el corazón de nuestras vidas cotidianas de modo que nuestras acciones se vuelvan espontáneamente éticas. Debemos habituarnos a los opuestos de las emociones aflitivas incluso antes de que surjan. Es importante ser generosos, ser humildes, alegrarnos de la buena suerte de los demás, vencer nuestra tendencia habitual a la pereza, y cuando nuestras acciones no alcanzan a nuestros ideales, mantener una actitud de remordimiento (no de culpa) con la resolución de arrepentirnos.

Prácticas diarias útiles incluyen hacernos el hábito de preocuparnos por el bienestar de los demás, una breve reflexión matutina sobre el valor de dirigir nuestra vida de una manera éticamente disciplinada, y/o una breve reflexión nocturna sobre cómo llevamos nuestro día.

Si deseamos verdaderamente ser felices, no hay otra manera de proceder más que por medio de la virtud: es el método por el cual se logra la felicidad. Y, podríamos agregar, que la base de la virtud, su terreno, es la disciplina ética.

### ***Preguntas de discusión***

1. Piensen en un ejemplo de so pa en los últimos seis meses. Compartan la historia y cómo se relaciona con la definición de la práctica según se subraya en el capítulo.
2. Comenten sus reacciones a la sugerencia de que la paciencia debe ser una práctica diaria para estar disponible espontáneamente en situaciones difíciles.
3. ¿Qué los ha ayudado a desarrollar la práctica de la paciencia o so pa frente a pensamientos o emociones negativas?
4. ¿Cómo han contrarrestado activamente las emociones con sus antídotos? ¿Qué los ayuda o los obstaculiza para hacerlo diariamente?
5. Describan la diferencia cualitativa para ustedes entre “dar para tener” y “dar sin apego”.
6. ¿De qué forma la humildad tiene connotaciones positivas o negativas en su vida, en su comunidad, en el trabajo? ¿Qué ven como un impacto sobre nosotros y nuestra ética?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Diariamente, hagan una pausa y reflexionen sobre los demás y sobre cómo pueden contribuir, y lo hacen, a su bienestar.
2. Practiquen los antídotos diariamente. Elijan uno por mes para enfocarse.

3. Reflexionen diariamente en su conducta. ¿De qué modo fue o no fue éticamente disciplinada?

## Capítulo 8 – La ética de la compasión

### **Conceptos clave**

La compasión está basada en el sentido humano innato de empatía, y puede desarrollarse sin límite. Podemos extender nuestra compasión hasta el punto en que el individuo se sienta tan conmovido incluso por el mínimo sufrimiento de los demás, que llegue a tener un asombroso sentido de responsabilidad hacia ellos. Mientras que esta “gran compasión” es un ideal que nos inspira, no es necesario lograrlo para llevar una vida éticamente saludable.

**Ecuanimidad:** si reservamos la conducta ética para aquellos a quienes sentimos cercanos, el peligro es que descuidaremos nuestras responsabilidades hacia quienes están fuera de este círculo. Las categorías de amigo, enemigo o extraño no son estables. Si nuestro amor está basado en la atracción, y nos sentimos compasivos sólo hacia aquellos de una escala social inferior a la nuestra, nuestra compasión no es estable. La compasión basada en la ecuanimidad provee de una base mucho más sólida para nuestra relación con los demás. Así que para desarrollar la compasión debemos esforzarnos contra los sentimientos de parcialidad. La ecuanimidad no es indiferencia desapegada. El desafío esencial a medida que comenzamos a extender nuestra compasión hacia todos los demás es mantener el mismo nivel de intimidad que sentimos hacia quienes son más cercanos a nosotros. Este es el terreno en el que se planta la semilla que crecerá hasta ser gran compasión.

**Interés propio:** ¿El compromiso con este ideal de compasión significa que debemos abandonar nuestros propios intereses? Al contrario, es el mejor modo de lograr nuestras metas de felicidad, el medio más sabio para complacer el interés propio. ¿Por qué? Porque si las cualidades como el amor, la paciencia, la tolerancia y el perdón son lo que constituye la felicidad, y si la compasión es tanto la fuente como el fruto de esas cualidades, entonces cuanto más compasivos seamos, más nutriremos nuestra propia felicidad.

Hay una actitud común en cuanto a que la compasión es realmente un impedimento para el éxito en la vida profesional. Pero cuando falta la compasión nuestras actividades corren el peligro de volverse destructivas. La ética de la compasión provee la base necesaria y la motivación tanto para la restricción como para el cultivo de la virtud.

**Barreras a la compasión:** si este ideal de amor y compasión parece muy elevado y difícil, consideremos las alternativas para buscar la felicidad: ¿violencia y agresión? ¿Dinero? Los problemas incluyen el agotamiento y “atravesar las movidas”. Si esto empieza a suceder, es mejor desconectarse por un momento, reorganizarse, y hacer un esfuerzo deliberado por volver a despertar la sensibilidad básica hacia el sufrimiento de los demás. La desesperación nunca es una solución. Es, más bien, el fracaso supremo. Es necesaria la perseverancia.

Una objeción común es que el ideal de compasión requiere que uno entre en el sufrimiento de los demás, trayendo desde allí sufrimiento a uno mismo. Recuerden, hay una distinción cualitativa importante entre experimentar su

propio sufrimiento y experimentar el sufrimiento en el transcurso de compartir el sufrimiento de los demás.

La última línea: la compasión y el amor no son lujos. Como fuente de paz, tanto interna como externa, son fundamentales para la supervivencia continua de nuestra especie.

### ***Preguntas de discusión***

1. ¿Pueden recordar un momento en que hayan experimentado un fuerte sentido de compasión? ¿Qué los conmovió así? ¿Cómo se relacionan con esa fuerte compasión? ¿Cómo una forma de sufrimiento, de alegría, de responsabilidad, o de qué?
2. Echen un vistazo extenso hacia donde trazan el límite de su sentido de empatía y compasión. ¿La familia? ¿La familia extendida? ¿Los amigos íntimos? ¿Los conocidos? ¿Los colegas? ¿La compañía? ¿La ciudad? ¿La nación? ¿Los pobres?
3. ¿A quién consideran justificable fuera de su círculo de empatía y compasión? ¿A los extranjeros? ¿A los de derecha? ¿A los de izquierda? ¿A personas de otras razas? ¿A los abortistas? ¿A los criminales? ¿A los pedófilos? ¿A Hitler?
4. ¿Qué les parece la afirmación del Dalai Lama de que la ecuanimidad es el suelo fértil dentro del cual puede crecer la semilla de la gran compasión?
5. ¿De qué formas experimentan un conflicto entre la compasión y la defensa de los intereses propios en el mundo real? ¿De qué manera los ven como alineados?
6. ¿La compasión es débil?
7. ¿Qué barreras han experimentado para practicar y desarrollar la compasión? ¿Qué los motiva o los ayuda a perseverar?

### ***Ejercicios Prácticos***

1. Una vez por semana dejen tiempo para expandir su círculo de compasión. Traigan a la mente a un individuo o un grupo fuera de sus límites de compasión. Dedicuen tiempo a cultivar un sentido de empatía hacia ellos y su sufrimiento, y transformen esa empatía en compasión.

2. Cuando su interés propio y su compasión parezcan estar en conflicto, usen un diario para reflexionar sobre cómo la falta de compasión hacia los demás puede estar conectada con las conductas destructivas que tendrán consecuencias a largo plazo, si no a corto plazo, para ustedes. ¿Cómo podrían ser útiles la restricción y el cultivo de la virtud?

## Capítulo 9 – Ética y sufrimiento

### **Conceptos clave**

En este capítulo, el Dalai Lama comenta los tipos de sufrimiento que experimentamos, los aspectos positivo y negativo del sufrimiento, y ofrece maneras para poder aliviarlo en nuestra vida.

**La naturaleza del sufrimiento:** en nuestra búsqueda de la felicidad, natural y apropiadamente buscamos evitar el sufrimiento que yace en el mismo corazón de nuestra existencia. Es un hecho natural de la vida. El sufrimiento también nos conecta con los demás y es la base de nuestra capacidad de empatía. El sufrimiento entra en dos categorías interrelacionadas:

- *Formas evitables* que surgen como consecuencia de la guerra, la pobreza, la violencia, el delito, el analfabetismo y la enfermedad; y
- *Formas inevitables* que surgen de los problemas de la enfermedad, la vejez y la muerte.

Otras formas de sufrimiento inevitable incluyen enfrentarse a lo inesperado – contratiempos, accidentes y adversidades- a la falta de satisfacción y al fenómeno de que las mismas experiencias placenteras tienden a volverse fuente de sufrimiento.

### **La causa del sufrimiento**

Según el Buddhismo y otras religiones/filosofías de India, el sufrimiento es visto como una consecuencia del karma, que es una palabra sánscrita que significa acción. Denota una fuerza activa en la que los eventos futuros son influidos por nuestras acciones. No todo está predeterminado. Nosotros mismos creamos karma. En todo lo que hacemos hay causa y efecto.

### **La experiencia del sufrimiento**

Hay muchas cosas que podemos hacer para influir en nuestra experiencia del sufrimiento. El modo en que respondemos ante el sufrimiento tiene un impacto. Podemos ser desapasionados y racionales o irritarnos con nuestras desgracias. Podemos aceptarlo y usarlo para desarrollar fuerza interior o amargarnos por él. Hay una relación clara entre el impacto que tiene el sufrimiento en nuestro corazón y mente y nuestra práctica de disciplina interna. El grado hasta donde nos afecta el sufrimiento depende en gran parte de nosotros. El sufrimiento es magnificado por la auto preocupación. Si dejamos que un problema nos devore, sufrimos. Si vemos el problema desde una distancia, lo veremos en relación a otras cosas. Puede ser útil comparar el problema con eventos similares o peores que hayamos experimentado nosotros o los demás. Si alejamos nuestro foco desde nosotros mismos hacia los demás, si llegamos a ver nuestro problema en relación al sufrimiento de los demás, experimentaremos un efecto liberador y una mayor paz mental.

El Dalai Lama dijo que él trata las situaciones difíciles recordando que la disposición humana básica hacia el afecto, la libertad, la verdad y la justicia

deben prevalecer finalmente. El momento de mayor ganancia en términos de sabiduría y fuerza interna frecuentemente es el de mayor dificultad. Con el enfoque adecuado, tal como una actitud positiva, la experiencia del sufrimiento puede abrir nuestros ojos a la realidad. Nuestra confianza, independencia y valor pueden crecer y fortalecerse como resultado del sufrimiento.

### **En respuesta a problemas difíciles, podemos:**

- Sentirnos superados o ir de paseo, tomar un descanso, ignorarlo. Estas opciones traen alivio a corto plazo pero el problema sigue. Si evitamos un asunto difícil, no podremos resolverlo. La inquietud mental y emocional seguirán.
- Enfrentar la situación directamente, examinar y analizar el problema, determinar sus causas y descubrir cómo tratarlo. Este enfoque es preferible aunque pueda traer más dolor temporariamente. Si deseamos confrontar el sufrimiento abiertamente, podemos recordar que nada, dentro del plano de lo que experimentamos comúnmente, es permanente. Todo lo que surge lo hace dentro del contexto de innumerables causas y condiciones y está sujeto al cambio. Las causas de alegría y tristeza no se apoyan en una sola fuente.

### **Consejo de Shantideva sobre el sufrimiento**

El Dalai Lama encuentra simple y útil el consejo de Shantideva, un erudito/santo de la India, sobre el sufrimiento. Ante cualquier dificultad que enfrentemos, no deberíamos dejar que nos paralice. En cambio, debemos examinar el problema. Si hallamos soluciones posibles, no hay necesidad de preocuparse. Si no hay soluciones, tampoco hay necesidad de preocuparse. Si nada puede cambiar la situación, la preocupación sólo la empeorará. El sufrimiento puede despertar nuestra empatía, hacer que nos conectemos con los demás y servir para aumentar nuestra compasión y nuestro amor. Los eventos desafortunados son fuentes potenciales de ira y desesperación, y también, igualmente, fuentes de crecimiento espiritual. La elección depende de nosotros y de cómo respondamos.

### ***Preguntas de discusión***

1. ¿Cuál es su definición del sufrimiento? ¿En qué se basa?
2. ¿Cómo ven al karma? ¿Cuál es su experiencia de las causas que llevan a los efectos?
3. ¿Cuál es su modo normal de tratar con un problema o una situación difícil?
4. ¿Alguna vez se han fortalecido con el sufrimiento? Si es así, ¿de qué modo?
5. ¿Alguna vez el sufrimiento los ha conectado con los demás? Si es así, ¿cómo?
6. ¿Son ustedes personas que se preocupan? ¿Qué resultados han experimentado?
7. ¿De qué formas, si es que hay alguna, cambiará su enfoque del sufrimiento después de leer este capítulo?

## **Ejercicios Prácticos**

1. Definan un problema actual de su vida que les esté causando sufrimiento. Examínenlo e identifiquen sus causas. Traten con él de un modo “nuevo”.

## **Citas sobre el sufrimiento**

De Su Santidad el Decimocuarto Dalai Lama

Fuente: *El sendero hacia la tranquilidad*, editado y compilado por Renuka Singh

El sufrimiento incrementa nuestra fuerza interior. También, el deseo de sufrir hace que el sufrimiento desaparezca. Encontrar sufrimientos definitivamente contribuirá a la elevación de tu práctica espiritual, siempre y cuando seas capaz de transformar la calamidad y la desgracia en el sendero.

Con el principio de Originación dependiente aprendemos que las cosas y los eventos no aparecen sin causas. El sufrimiento y las condiciones insatisfactorias son causados por nuestras ilusiones y las inducen las acciones contaminadas. La verdad del sufrimiento es que experimentamos muchos tipos diferentes de sufrimiento.

Las tres categorías son: el sufrimiento del sufrimiento – esto se refiere a cosas tales como el dolor de cabeza-; el sufrimiento del cambio – esto se relaciona con la sensación de inquietud después de haber estado cómodos-; y el sufrimiento omnipresente que actúa como la base de las dos primeras categorías y está bajo el control del karma y la mente perturbadora.

Al tratar con aquellos que están sometidos a un gran sufrimiento, si te sientes “quemado” por involucrarte, si te sientes desmoralizado y exhausto, lo mejor, por el bien de todos, es retirarte y recuperarte. El punto es tener una perspectiva a largo plazo. Hemos estado y aun estamos pasando por un sufrimiento interminable sin que derive ningún beneficio de ello. Ahora que hemos prometido tener un buen corazón, deberíamos intentar no enojarnos cuando los demás nos insulten. Ser pacientes puede no ser fácil. Requiere una concentración considerable. Pero el resultado que logremos soportando estas dificultades será sublime. ¡Esto es algo que nos debe poner felices!

## Capítulo 10 – La necesidad de discernimiento

### **Conceptos clave**

#### **Disciplina ética**

La palabra “disciplina” a veces tiene connotaciones negativas para la gente, porque la comprenden como algo impuesto contra su voluntad. Sin embargo, en algunas situaciones todos aceptamos el ejercicio de la disciplina voluntaria, por ejemplo, cuando recibimos el consejo de un médico de evitar ciertas comidas, seguimos ese consejo aunque al comienzo pueda ser difícil. La disciplina ética es indispensable porque es el medio por el cual intercedemos entre los reclamos de competencia de los derechos de una persona a la felicidad contra los mismos derechos de otra persona. Si ignoramos el derecho a la felicidad de otra persona para nuestra propia ventaja, eso llevará a la ansiedad en nuestra mente y a una sensación de inquietud. La restricción es necesaria en la búsqueda de nuestra felicidad, de modo que no causemos daño en el proceso. La disciplina ética no sólo conlleva la restricción en nuestra respuesta a las emociones negativas, sino también el cultivo de la virtud, como el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia y el perdón. Cuando estas cualidades están presentes en nuestra vida, todas nuestras acciones contribuirán al bienestar de todos, incluyéndonos. La conducta ética depende de que nosotros apliquemos el principio de no dañar. El valor moral de una acción debe ser discernido, no estar librado al cumplimiento de reglas o preceptos. Debemos usar nuestra inteligencia para juzgar en relación al momento, lugar y circunstancia, y al impacto a largo plazo sobre la totalidad de los demás. Una acción puede ser moral en una serie de circunstancias pero no en otra. La conducta ética no puede ser reducida a seguir una serie de reglas, ni un acto particular puede ser juzgado como correcto o erróneo cuando se lo ve en abstracto, es decir, separado de la cuestión fundamental de felicidad y sufrimiento. La acción ética depende de varios factores:

- Tiempo y circunstancia
- La libertad de una persona o su falta de libertad
- Grado de remordimiento
- Intención detrás de la acción

Si estamos motivados por el odio, el egoísmo o el deseo de engañar, nuestras acciones tendrán un impacto negativo, tanto sobre nosotros como sobre los demás.

#### **Discernimiento**

Cuando enfrentamos un dilema ético, necesitamos los poderes tanto crítico como imaginativo. Ellos nos permiten discriminar entre el beneficio temporario y a largo plazo, para evaluar el efecto probable de nuestra acción y para elegir el bien mayor sobre el menor. Necesitamos considerar el dilema ético en términos de la “unión de los medios hábiles y la intuición”.

Los medios hábiles nos exigen considerar si nuestra acción está motivada por la compasión. La intuición evalúa el dilema en el contexto y nos permite llevar a cabo la acción que cause el menor daño.

El discernimiento debe ser empleado constantemente para chequear nuestra propia motivación y preguntarnos si estamos siendo egoístas o de mente abierta, si estamos pensando a corto o largo plazo, si estamos siendo compasivos hacia todos o parcialmente hacia nuestra propia familia.

### **Preceptos éticos básicos**

A veces hay poco tiempo para considerar y estar discerniendo, así que el desarrollo espiritual es muy importante. Nuestras acciones espontáneas tienden a reflejar nuestros hábitos y disposiciones. Si éstos son malsanos, nuestras acciones serán destructivas. En esos momentos puede ser muy útil tener preceptos éticos básicos que nos guíen en nuestra vida diaria. Es de lo más importante mantener el interés de los demás en el corazón y en la línea delantera de nuestra mente. Quizás podamos ver los principios éticos básicos compartidos por todas las religiones y por la filosofía humanista, que incluyen: no matar, no robar, no mentir, no tener conducta sexual.

Todas las religiones concuerdan en evitar el odio, el orgullo, la intención maliciosa, la codicia, la envidia, la avaricia, la lujuria, las ideologías dañinas (como el racismo). La conducta sexual puede ser cuestionada en épocas de contracepción fácil y eficaz, pero los preceptos de cada religión nos recuerdan que la conducta sexual, especialmente la infidelidad, puede volverse obsesiva sin dejar espacio para la acción constructiva. Es violenta hacia la pareja de uno y puede llevar a otros actos dañinos, como la mentira y la decepción, incluso al asesinato en el caso del embarazo no deseado.

### **Respondiendo a la conducta de los demás**

Casi nunca conocemos todas las razones y circunstancias de la conducta de alguna otra persona. Por lo tanto, es mejor ser conscientes de nuestras faltas antes que buscar las faltas de los demás. Sólo podemos corregir nuestra propia conducta. Si alguien se involucra repetidamente en la conducta no ética, podemos vernos obligados a evitar a esa persona, pero no a cortar completamente la relación con ella. Podemos intentar influir en su conducta, siempre y cuando nuestros motivos sean puros y nuestros métodos no sean dañinos.

### **Dilemas éticos de la ciencia y la tecnología**

La ciencia y la tecnología modernas nos han dado la capacidad de prolongar la vida. Cada caso debe ser considerado a la luz de la razón y la compasión, tomando en cuenta todas las circunstancias. En situaciones de genética y biotecnología el principio de no dañar es muy importante. La experimentación genética no debería llevarse a cabo por la fama o el provecho. Debemos proceder con precaución y humildad, ser conscientes del potencial para el abuso. La motivación para ese trabajo debería ser la compasión y no la utilidad.

Las consideraciones de la utilidad pueden llevar fácilmente al abuso de algunos grupos de personas que se creen menos útiles a la sociedad. La clonación, la experimentación con animales y demás, son acciones malsanas, al igual que la

inhumanidad de los criaderos de animales. Necesitamos leyes y códigos de conducta internacionales. Pero principalmente necesitamos individuos que tengan conciencia del daño que esas prácticas les hacen a los humanos y a los animales. Los científicos deben estar motivados por la restricción ética y la compasión.

### ***Preguntas de discusión***

1. ¿Cuál es su respuesta a la sugerencia de la necesidad de la disciplina ética? ¿Cómo está presente en su vida? ¿Es más elegida e interna o impuesta y externa?
2. ¿Qué quiere decir el Dalai Lama con “discernimiento sabio”? ¿Cómo está presente en su vida?
3. ¿Cómo estamos poniendo nuestra propia felicidad por sobre el dolor de los demás, tanto individual como colectivamente? Den algunos ejemplos.
4. ¿Una conducta ética es relativa? ¿Cómo vamos a decidir qué es ético en una situación dada?
5. ¿Tenemos elección en nuestras acciones? Piensen en una acción que tomaron en su vida que ahora consideren un error: ¿tenían elección en ese momento? ¿Su acción fue considerada una elección?
6. ¿Cuáles son algunos de los dilemas éticos de la ciencia y la tecnología con los que ustedes luchan? ¿El discernimiento es siempre lo mismo que una distinción clara entre correcto y erróneo? ¿Cómo es diferente?

### ***Ejercicios Prácticos***

1. Piensen en un dilema ético que enfrenten, pequeño o grande. Evalúen la situación con la “unión de medios hábiles e intuición” y dejen que eso guíe sus acciones.
2. Identifiquen un dilema social que sientan fuertemente, y mantengan una posición firme. Ahonden bajo la superficie para encontrar casos diferentes y evaluar la ética de cada caso individualmente, manteniendo presente que debemos usar nuestra inteligencia para juzgar en relación al momento, lugar y circunstancia, y en relación al impacto a largo plazo en la totalidad de los demás. ¿Cómo entra en juego el principio de no dañar en el tema que están considerando?

## **Capítulo 11 – Responsabilidad universal**

### ***Conceptos clave***

Cada acto nuestro tiene una dimensión universal. Por eso la disciplina ética, la conducta saludable y el discernimiento cuidadoso no sólo impactan en nuestro mundo personal sino que también impactan crecientemente al mundo comunitario en un mundo cada vez más complejo e interdependiente. No podemos lograr ignorar los intereses de los demás, ni los del planeta.

### **La responsabilidad universal**

La responsabilidad universal significa que cuando vemos una oportunidad de beneficiar a los demás, la aprovechamos. Evitamos la división y cultivamos la satisfacción. Nuestras acciones reflejan nuestra preocupación por el bienestar de todos los seres y de toda la creación. Reorientamos nuestros corazones desde el yo hacia los demás, reconociendo la igualdad de derechos de todos los demás a ser felices y a estar libres de sufrimiento.

### **Enfatizando nuestra unidad esencial**

Enfocarse en diferencias superficiales causa división y sufrimiento. Podemos enfatizar que todos somos esencialmente lo mismo. Cuando comprendemos que todos quieren ser amados, ser felices y no sufrir, la preocupación por el bienestar de los demás surge casi sola. La mayoría de la gente comprende esto naturalmente en relación a sus propias familias y amigos. Es importante extender esta comprensión a otras comunidades y naciones porque ellas ya no existen aisladamente.

### **Cultivar la satisfacción**

Cultivar la satisfacción es crucial para mantener una coexistencia pacífica. La falta de satisfacción engendra codicia y siembra envidia. Promueve la competitividad agresiva y el materialismo excesivo. Es la fuente del daño a nuestro medio ambiente. La satisfacción no es sólo un asunto de ética, es una cuestión de necesidad. Tenemos que vivir en el mundo que creamos.

El Dalai Lama nos desafía a cuestionar la cultura del crecimiento económico perpetuo, que genera descontento crónico. La desigualdad entre las naciones es una fuente de problemas para todos. Incluso los ricos sienten los síntomas de la pobreza en sus propias vidas.

### **Honestidad y justicia**

La responsabilidad universal lleva a un compromiso con la honestidad, por ejemplo, cuando nuestras acciones son simplemente lo que parecen ser. Si fingimos ser una cosa y nuestras acciones revelan otra cosa, esto causa sospechas y temor. Cuando nos comprometemos con la honestidad, ayudamos a reducir el nivel de incompreensión, duda y temor en toda la sociedad.

La responsabilidad universal y la honestidad requieren que actuemos cuando percibimos injusticia. Si no hablamos, ¿es por temor a lo que piensen los demás? No hablar puede ser no ético si estamos ignorando las implicaciones más amplias de nuestro silencio.

## **Trabajar juntos**

Como individuos, comunidades y naciones, nos necesitamos mutuamente para resolver nuestros problemas. Necesitamos buscar soluciones no violentas a los conflictos y aumentar la aceptación creciente de los derechos humanos y la diversidad. Debemos recordarnos a nosotros mismos que el orden impuesto por la fuerza históricamente ha demostrado ser de corta duración. En contraste, la responsabilidad universal está basada en la dinámica y el funcionamiento de nuestro mundo interno, de conciencia y espíritu, de nuestros corazones y mentes. Hoy en día, individualmente y como comunidades y naciones, debemos considerar nuestras necesidades en relación a las necesidades de los demás, y evaluar cómo nuestras acciones afectarán a los demás. Esta es la base de la paz y la armonía genuinas, y el sendero que nos permitirá ir más allá de la guerra y la violencia como los medios que usamos para resolver diferencias.

## ***Preguntas de discusión***

1. Piensen en algunas acciones recientes que hayan emprendido y consideren su dimensión universal, su impacto sutil o directo sobre los demás y sobre el mundo. ¿Tenían esta conciencia en el momento de realizar la acción?
2. ¿Cuál es la dimensión universal de la pobreza, por ejemplo, cómo sienten los síntomas de la pobreza en su propia vida?
3. ¿Qué es la satisfacción y cómo saben cuándo están satisfechos? ¿La satisfacción influye en el modo en que están en el mundo? Expliquen.
4. ¿Cómo cultivan la satisfacción?
5. ¿Qué fuerzas de su vida promueven la división, la competitividad y el materialismo excesivo? ¿Cuál es su respuesta?
6. ¿Cómo podemos, como individuos, presionar para la igualdad y la justicia entre la gente, las comunidades y las naciones? ¿Cuál es su contribución personal?
7. ¿Cómo saben cuándo están siendo honestos?
8. ¿Alguna vez no han hablado por miedo o por la opinión del grupo? ¿Cómo se siente eso? ¿Cuál es el impacto sobre ustedes, sobre los demás y sobre la situación? ¿Han hablado contra la injusticia frente a la adversidad? ¿Cuál es la sensación y el impacto de eso?
9. ¿Cuándo fue la última vez que demostraron afecto por los marginales? ¿Se conectaron con alguien marginado y sintieron una conexión humana esencial con él o ella?

## ***Ejercicios prácticos***

1. La mañana de cada día de una semana escriban una cosa de su vida por la que se sienten satisfechos. Piensen sobre eso a lo largo del día.
2. Ayuden a un marginado de su comunidad de alguna forma.
3. Elijan una situación de la comunidad o del mundo que les importe e identifiquen y adopten tres acciones simples que realizarán para asumir responsabilidad por sus acciones en relación a esa situación.

## Capítulo 12 – Niveles de compromiso

### **Conceptos clave**

El Dalai Lama nota que para aquellos que están de acuerdo con su perspectiva de que la responsabilidad universal es fundamental tanto para la felicidad personal como para la creación de un mundo mejor, es esencial comenzar a emplear la compasión en nuestra vida diaria, poner los principios en práctica. ¿Pero *cuánto* se necesita? ¿Qué nivel de compromiso es necesario para traer *suficiente* compasión a la vida de uno?

### **Comenzar donde estamos**

El Dalai Lama sugiere que nadie necesita cambiar radicalmente su situación de vida y adoptar un modo de vida completamente nuevo. No necesitamos abandonar nuestro trabajo actual para vivir una vida de paisanos como Gandhi o ni siquiera convertirnos en médicos, maestros o monjes si ese no es nuestro trabajo. Cada uno de nosotros puede comenzar con nuestra situación de vida actual y comenzar a traer más compasión a nuestra vida cotidiana. Podemos comenzar donde estamos, y hacer tanto como podamos. El Dalai Lama nota que esto exige hacer nuestro trabajo con la intención de beneficiar a los demás, y vivir nuestros principios. Podemos hacerlo de pequeñas maneras, como cerrar una canilla que gotea o ayudar a alguien que necesita asistencia para tomar el subterráneo. O podemos hacerlo de maneras grandes; si comprendemos que nuestro trabajo puede causar daño a los demás entonces podemos elegir cambiar de trabajo por un sentido de responsabilidad. Viviendo nuestra vida, tener el coraje de ser responsables, el político honesto, el empresario que considera los residuos producidos por sus instalaciones de producción, el abogado que lucha por la justicia, el plomero que instala baños de bajo consumo, el musulmán que respeta a los judíos (¡y viceversa!).

### **Voluntario y moderado**

Sea lo que fuere que hagamos por los demás, cualquier sacrificio que hagamos, debería ser voluntario y con una comprensión conciente del beneficio de esa acción. El Dalai Lama alienta fuertemente a quienes son ricos para que vean sus recursos como una oportunidad de ayudar a los demás; compartiendo su riqueza para aliviar el sufrimiento. Al mismo tiempo, no todos pueden ni deberían desprenderse de todas sus pertenencias o vivir la vida de un monje; más bien deberíamos movernos desde donde estamos con moderación.

Él nota que posee varios relojes costosos que podría vender para construir cabañas para los pobres, pero que sin embargo aun no ha elegido hacerlo. Compartiendo esta historia de su propia vida, el Dalai Lama demuestra cómo cada uno puede comenzar desde su situación de vida actual y hacer los cambios que podamos en el momento, y cómo podemos tener compasión hacia nosotros mismos mientras reconocemos en dónde nuestros principios y nuestras acciones aun no están alineados. No necesitamos intentar volvernos infinitamente compasivos en un día, en una semana o en un año; damos los pasos que podemos, moviéndonos hacia adelante con moderación.

### ***Preguntas de discusión***

1. ¿Cuáles son sus pensamientos sobre la opinión del Dalai Lama de que personas diferentes pueden traer diferentes niveles de compromiso, de que cada persona puede comenzar donde está y hacer lo que pueda moderadamente, en vez de que haya un nivel de compromiso absoluto necesario para todos los seres?
2. Cuando piensan sobre el trabajo que hacen en el mundo, ¿pueden ver los modos en que se puede hacer al servicio de los demás? ¿Cómo cambiaría su trabajo o su actitud hacia eso si se enfocaran en hacerlo *al servicio*?
3. Para muchos de nosotros, la brecha entre cómo actuamos y cómo queremos actuar puede inducir a veces a sentimientos de culpa. ¿Cómo ven la perspectiva del Dalai Lama sobre los niveles de compromiso en relación al concepto de culpa?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Al pensar sobre su situación de vida, ¿hay formas en que puedan imaginar vivir con más compasión y responsabilidad universal? ¿Qué constituiría “lo que pueden hacer” en este punto de su vida para vivir más compasivamente? Si lo desean, elijan un modo específico y pónganlo en práctica durante un periodo de tiempo.

## Capítulo 13 – Ética en la sociedad

### **Conceptos clave**

Si estamos comprometidos con el ideal de la preocupación por los demás, se desprende que ese compromiso debería participar a las dinámicas sociales y políticas. De otro modo, nuestras políticas probablemente dañarán en vez de servir a la humanidad como un todo. El Dalai Lama sugiere que deberían considerarse seis áreas: la educación, los medios, nuestro ambiente natural, la política y la economía, la paz y el desarme, y la armonía interreligiosa.

En este capítulo y los dos siguientes, el Dalai Lama expresa su opinión personal sobre lo que podría hacerse. Nos invita a usar esas opiniones personales para salpicar nuestros propios pensamientos sobre cómo alinear nuestra dinámica social y política con nuestro compromiso personal hacia la conducta ética, la responsabilidad universal y la compasión.

### **Educación**

El sistema educativo general moderno descuida la discusión de los asuntos éticos principalmente porque:

- a) fue desarrollado en una época en que las instituciones religiosas eran altamente influyentes en toda la sociedad y
- b) se considera que los valores humanos y éticos entran en el campo de la religión.

Como la influencia de la religión ha declinado, las escuelas no han llenado la brecha. Por eso estamos criando niños que tienen conocimiento sin compasión.

El Dalai Lama nos sugiere que:

- Mostremos a los niños que sus acciones tienen una dimensión universal y que formemos sus sentimientos naturales de empatía para que lleguen a tener un sentido de responsabilidad hacia los demás.
- Les hagamos ver que nuestro comportamiento como padres y maestros tiene principios, disciplina y compasión, ya que los niños aprenden de las acciones, no de las palabras.
- Encuadremos los asuntos sociales importantes, no como pertenecientes sólo a la esfera de la religión, sino como una cuestión de nuestra supervivencia continua.
- Eliminemos del currículum de nuestras escuelas cualquier tendencia a presentar a los demás bajo una luz negativa. Seamos cuidadosos en cuanto a que el amor al país, la religión y la cultura no se desarrolle como un nacionalismo de mente estrecha o de fanatismo religioso.

## **Medios**

Los medios tienen una influencia sobre los individuos jamás imaginada hace 100 años. Esto le da una gran responsabilidad no sólo a quienes trabajan en los medios, sino también a todos nosotros que, como individuos, leemos, miramos y escuchamos. Los puntos clave del Dalai Lama incluyen:

- Los informes de investigación son un servicio importante, siempre que el investigador no actúe desde motivos inapropiados, sea imparcial y respete los derechos de los demás.
- El sexo y la violencia son disfrutados por la audiencia y están motivados por intereses comerciales. La preocupación es si el efecto es éticamente saludable o si lleva a la indiferencia, al endurecimiento del corazón y a la falta de empatía. La repetición constante del sexo y la violencia tiende a crear la impresión de que la naturaleza humana es esencialmente negativa, mientras que la verdad es lo opuesto. Para ser éticamente responsables los medios necesitan reflexionar sobre este hecho simple. Mientras que la regulación de los medios es claramente necesaria, la única disciplina verdadera proviene del interior. Esto implica una responsabilidad para educar a nuestros niños de modo que sean más disciplinados y compasivos cuando se ven implicados en los medios.

## **Ambiente natural**

El mundo natural es nuestro hogar y por lo tanto es nuestro propio mejor interés cuidarlo. El Dalai Lama nos sugiere:

- Desarrollar métodos de producción que no destruyan la naturaleza.
- Que reconozcamos la dimensión universal de las acciones que emprendemos como individuos y basados en eso ejercitemos la restricción. Los individuos de las naciones industrializadas tienen una responsabilidad particular en cambiar su estilo de vida.
- La educación y los medios deben desempeñar un papel aquí. El Dalai Lama usa como ejemplo la degradación ambiental que está ocurriendo ahora en el Tíbet, y destaca los esfuerzos del gobierno tibetano en el exilio por introducir a los niños en sus responsabilidades como residentes de este frágil planeta.

## **Política y economía**

El Dalai Lama sugiere que una continuación de los modelos político y económico actuales resultará en que los ricos se hagan más ricos y los pobres más pobres. Sugiere:

- Que los políticos son producto de sus sociedades, así que si queremos políticos menos corruptos, debemos practicar la disciplina ética en nuestra propia vida.
- Que la competencia sea practicada con un espíritu de generosidad.

- Que cuanto más desarrollemos cada uno de nosotros nuestra naturaleza compasiva, más empresas comerciales llegarán a reflejar los valores humanos básicos.
- Los conceptos éticos están ganando terreno en las relaciones internacionales. Palabras como reconciliación, no violencia y compasión se están convirtiendo en frases comunes entre los políticos. Colectivamente estamos dando más peso a la justicia y la verdad.
- Cuanto más interdependientes se vuelven nuestras relaciones económicas, más interdependientes se deben volver nuestras relaciones políticas. Las alianzas que abarcan a cientos de millones de personas están trascendiendo crecientemente las divisiones geográficas, culturales y étnicas. Al mismo tiempo las comunidades regionales, unidas en el comercio, la política social y los acuerdos de seguridad, pueden consistir en una multiplicidad de grupos étnicos, culturales y religiosos autónomos. El desafío del nuevo milenio es descubrir maneras de mejorar la cooperación entre las comunidades, donde sea reconocida la diversidad humana y se respeten los derechos de todos.

### ***Preguntas de discusión***

1. Cuando ven su comunidad y su nación, ¿qué planes políticos y sociales observan que llamarían inconsistentes con la compasión y la preocupación por los demás?
2. Reflexionen sobre su experiencia en el sistema educativo como niños o padres, ¿qué preocupaciones tienen sobre el cultivo del conocimiento sin compasión? ¿Qué razones encuentran para la esperanza?
3. ¿Qué reacción tienen ante las sugerencias del Dalai Lama? ¿Qué otras acciones emprenderían?
4. ¿Cómo toman la responsabilidad personal para reconciliar su valor de la compasión y conducta ética con su consumo de los medios?
5. ¿Qué ha ayudado a que la sociedad progresara en nuestro dominio del ambiente natural durante los últimos 30 años? ¿Qué se necesita hacer ahora y cómo pueden traducir eso a la acción individual?
6. ¿Qué sienten y piensan mientras leen los pensamientos del Dalai Lama sobre cuál es la dirección necesaria y esperanzadora en la política y la economía?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Elijan una de estas tres áreas para la disciplina ética concertada y desarrollen un plan de acción en su vida diaria. Cualquiera sea su nivel de compromiso, convérsenlo durante el próximo mes.

## Capítulo 14 – Paz y desarme

### **Conceptos clave**

Cualidades de la violencia:

- Violencia significa sufrimiento. La violencia engendra violencia.
- Es imposible predecir el desenlace de la violencia, y es imposible estar seguros de su equidad al final.
- La guerra es como el fuego en la comunidad humana, un fuego cuyo combustible es la gente.

### **La naturaleza de la paz**

Debemos hacer una distinción entre la paz como ausencia de guerra y la paz como un estado de tranquilidad que se encuentra en el sentido profundo que surge de la comprensión mutua, la tolerancia del punto de vista ajeno y el respeto por los derechos de los demás. La paz en este sentido no existió durante los 40 años de la Guerra Fría. Fue sólo una aproximación. La paz real es algo más profundo que un frágil equilibrio basado en la hostilidad mutua, Depende definitivamente de la resolución del conflicto interno. El hecho de la interdependencia humana es tan fundamental y claro hoy en día que la única paz significativa de la que se puede hablar es la paz global. La paz comienza con el individuo. La guerra y la paz no existen independientemente para nosotros. La paz del mundo depende de la paz del corazón de los individuos. Cada uno de nosotros debe disciplinar sus respuestas a las emociones y pensamientos negativos. Necesitamos desarrollar cualidades espirituales básicas. Necesitamos desarrollar la compasión. A veces esto es difícil, ya que estamos condicionados a considerar interesante, incluso pintoresca, a la guerra. Pero hoy en día quienes instigan a la guerra están bien lejos del conflicto. Es como un juego de computadora donde las armas existen solamente para destruir seres humanos pero sin la necesidad de la lucha cuerpo a cuerpo, o de sentir el impacto de nuestras acciones. Mientras tanto, el impacto sobre los grupos no combatientes crece aun más. Mujeres, niños y ancianos son las primeras víctimas no sólo durante la guerra sino hasta mucho después del fin de la guerra. Pero las armas no pueden actuar solas. Alguien debe apretar un botón para disparar un misil o un gatillo para disparar una bala. Debemos dismantelar los establecimientos militares que hemos construido. La paz no puede imponerse por la fuerza. No podemos disfrutar de la paz hasta que desmantelamos la injusticia *en nuestro propio corazón humano*. La paz duradera sólo es posible cuando cada uno de nosotros hace un esfuerzo internamente. Debemos aprender a no hacer nada que contribuya al sufrimiento de los demás.

### **Desarme**

Si podemos desarrollar un compromiso amplio para el desarme, entonces podremos establecer objetivos claros para el desarme gradual. Debemos crear las condiciones favorables para esos objetivos desarrollando

iniciativas existentes. Esas iniciativas, aunque han demostrado ser menos que exitosas, testimonian el deseo básico de la humanidad de vivir en paz.

- Hay un reconocimiento creciente de la ironía de que las armas de destrucción masiva difícilmente puedan ser consideradas útiles. Son costosas de producir y costosas para almacenar, y sin embargo las almacenamos porque no podemos imaginarnos usándolas. ¿Cómo podemos generar un diálogo e incrementar el reconocimiento de que las armas de destrucción masiva, en cualquier contexto, ya no sirven a los intereses de la humanidad?
- Hay una tendencia hacia la seguridad regional de grupos y comunidades menos estrictamente definidas. Esto podría llevar a la eliminación del peligro de muchos estados nacionales defendiéndose y manteniendo armas de destrucción masiva. Esto, a su vez, podría llevar a una fuerza policial global. Una fuerza policial global aseguraría la justicia, la seguridad comunal, y los derechos humanos en todo el mundo. Protegería de la apropiación del poder por medios violentos. Nosotros ya estamos acostumbrados a las fuerzas protectoras de las Naciones Unidas, que es un paso en esta dirección.
- Podemos desarrollar el trabajo de las Naciones Unidas y sus subsidiarias como la UNESCO, UNICEF, etc. La revolución de las comunicaciones ha sembrado una conciencia global emergente. Si pudiéramos desarrollar las Naciones Unidas hasta su pleno potencial, eso podría representar los deseos de la humanidad. Para eso, necesitaríamos el fin de la manipulación de las naciones más débiles por las más poderosas y le daríamos a los individuos el derecho a ser escuchados por el consejo de las Naciones Unidas en las quejas contra sus gobiernos.
- Necesitamos crear Zonas de Paz, zonas desmilitarizadas reconocidas internacionalmente. Llamar zona de paz a un lugar como el Tibet liberaría a otros países de la necesidad de defenderse de ese país. Alemania podría ser una zona de paz.
- La unión de individuos en grupos internacionales para ayudar a los menos afortunados, por ejemplo Médicos sin Fronteras, es una situación poderosa para que florezca el espíritu de conexión y compasión.
- Los individuos trabajando de cualquier modo que genere, venda y transporte armas pueden ayudar a desmantelar la industria de las armas. Ellos pueden comenzar a preguntarse si realmente justifican su participación en esa industria. No existe nada que pueda llamarse clientes “seguros” de armas.

### **Monitor ético**

Debemos aprender a dialogar en el espíritu de reconciliación y compromiso. Necesitamos establecer un cuerpo cuya principal tarea sea monitorear los asuntos humanos desde la perspectiva de la ética. Sus deliberaciones serían la mejor conciencia del mundo.

## ***Preguntas de discusión***

1. En su opinión, ¿es posible un mundo sin violencia ni guerra? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Es posible que la gente que vive bajo gobiernos opresivos logre la auto determinación y la justicia por medios no violentos?
3. El Dalai Lama frecuentemente habla de “paz mundial mediante paz interna”. ¿De qué modos pueden conectar esta fórmula con su propia vida?
4. ¿Cómo establecen tranquilidad en su propio corazón basados en un sentido profundo de seguridad interna?
5. ¿Cuáles son sus prácticas de trabajo interno? ¿Son eficaces? ¿Cómo impactan la violencia y la paz y su vida diaria? ¿Y en su comunidad? ¿Y en el mundo?
6. ¿Qué pueden hacer para contribuir a algunas de las sugerencias de este capítulo en apoyo al desarme y para generar paz mundial?
7. ¿Cómo podrían comenzar a cambiar la actitud de quienes los rodean hacia la guerra, la violencia y la paz mundial? (¿Qué se puede decir de su agotamiento, de su sentido de impotencia, de su desilusión, y de la de ustedes mismos?).
8. ¿Cómo pueden influir los individuos sobre los gobiernos más seriamente para la paz mundial?

## ***Ejercicios prácticos***

1. Dentro de su propio ambiente, ya sea en casa, en el trabajo o la escuela, desarrollen una “Zona de Paz” que incluya a los demás (por ejemplo redecoren la habitación, usen palabras que reflejen una actitud más pacífica hacia las situaciones, pongan música).
2. Identifiquen a los amigos y familiares con los que pueden entrar en un diálogo significativo sobre este tema y háganlo como una rutina durante los tres próximos meses.
3. Noten un espacio de conflicto en su vida y esfuércense por acercarse a los otros implicados con un espíritu de reconciliación, compromiso y compasión.

## **Capítulo 15 – El rol de la religión en la sociedad moderna**

### ***Conceptos clave***

#### **La religión es valiosa pero no necesaria**

No es un supuesto que la religión sea relevante para el mundo moderno. La creencia religiosa no es necesaria para la conducta ética o para la felicidad. Las cualidades espirituales de compasión, paz, paciencia y tolerancia son lo necesario. La opinión del Dalai Lama es que estas cualidades espirituales se desarrollan mejor en el contexto de la práctica religiosa. Bien empleada, la religión es un instrumento extremadamente eficaz para el logro de la felicidad. Promueve un sentido de responsabilidad hacia los demás, provee apoyo para el desarrollo de la disciplina ética, y se ocupa de dirigirse al sufrimiento humano de un modo fundamental. Y hoy en día las personas aun sufren, quizás más mentalmente que físicamente.

#### **Armonía interreligiosa**

La religión frecuentemente ha sido una fuente de conflicto en la historia humana. El conflicto religioso es un tema real en el mundo actual interconectado, en el que las personas con diversas creencias y prácticas entran en contacto cercano. La clave para vencer ese conflicto es la armonía interreligiosa. ¿Cómo puede alentarse? El método del Dalai Lama se basa en cultivar la comprensión, identificando los obstáculos que obstruyen la armonía interreligiosa y desarrollando modos de vencerlos. Uno de esos obstáculos es la falta de comprensión de las tradiciones de los demás. La mejor forma de vencer esto es mediante el diálogo, tanto entre expertos como entre practicantes comunes. Otras prácticas beneficiosas incluyen que personas de diferentes tradiciones se reúnan para orar por un bien común, o que juntas hagan peregrinaciones a lugares sagrados. Todas estas prácticas ayudan a que las personas vean más allá de las diferencias doctrinales, que todas las religiones están dedicadas a promover la felicidad mediante el cultivo de la compasión, el amor, la paciencia, la tolerancia, la humildad y demás.

#### **Desde una “verdadera” religión hacia el pluralismo religioso**

Otra fuente de desarmonía religiosa es el mal uso de la religión en el sentido de usar la religión para reforzar las propias actitudes egoístas de uno. Es muy fácil relacionarnos con nuestra religión como una etiqueta que nos separa de los demás. Esto genera un problema real, por ejemplo el reclamo de que cada religión debe ser la “verdadera” religión. ¿Cómo se resuelve esto? El practicante necesita tener una convicción unificada del camino que ha elegido. Al mismo tiempo es necesario reconciliar su creencia con la realidad de que los demás mantienen sus propias tradiciones del mismo modo. El practicante debe encontrar un modo de aceptar al menos la validez de otras religiones mientras mantiene un compromiso de todo corazón con la suya. Por ejemplo, el Dalai Lama dice que personalmente su convicción

es que el Budhismo es el mejor sendero para él, pero que no puede decir que sea el mejor para todos.

La forma en que el Dalai Lama resuelve la contradicción es la fórmula: “una religión para cada persona, muchas religiones para la humanidad”. La diversidad que existe entre las diferentes tradiciones es enormemente enriquecedora. No hay necesidad de encontrar formas de decir que todas las religiones son finalmente la misma. Sí, todas ellas enfatizan las cualidades espirituales, pero no es lo mismo que decir que todas son una. Mientras avanzamos a lo largo del camino, finalmente nos vemos obligados a reconocer las diferencias reales en las enseñanzas.

Si somos serios sobre los derechos humanos como principio universal, es esencial desarrollar un sentido genuino de pluralismo religioso. Antes que una “religión mundial”, el Dalai Lama apoya la idea de un “parlamento mundial de religiones”, que sugiere democracia, respeto mutuo y pluralismo.

### **Precauciones, re-conversión religiosa**

La conversión religiosa sola no hará necesariamente a alguien una buena persona. Mientras que está bien aprender de otras tradiciones, es mejor buscar desarrollar la práctica de uno dentro su propio origen y tradición. Esto evita la confusión entre los diferentes modos de vida que se ven en las diferentes tradiciones religiosas. Si uno es atraído seriamente por las enseñanzas fundamentales de otra religión, es importante preguntarse una y otra vez, “¿me siento atraído por esta religión por las razones correctas, por las enseñanzas esenciales, o porque me resultan atractivos los rituales y las costumbres, o imagino que podría ser menos demandante?”. Si uno, después de una larga y madura consideración, se convierte a otra fe, es importante no caer en la trampa de criticar su religión anterior, para justificar su decisión ante los demás.

### **La práctica de la religión es clave para el valor**

Es poco saludable discutir los méritos de esta o aquella tradición sobre la base de la demandas de la verdad metafísica: lo importante es si la práctica es eficaz en casos particulares. No se puede considerar la eficacia de un tratamiento médico separadamente de su efecto sobre el paciente. Tomar las enseñanzas religiosas es de poco valor si queda a nivel del intelecto y no entra en el corazón. Apoyarse simplemente en la fe sin comprensión o implementación es de un valor limitado.

Las personas religiosas tienen mucho que aportar al mundo actual, pero mientras no pongan realmente su religión en práctica, nunca serán tomadas en serio. Y esto significa, entre otras cosas, desarrollar buenas relaciones con las demás tradiciones de fe.

### ***Preguntas de discusión***

1. ¿Qué piensan sobre el rol y el efecto de la religión en el mundo actual? ¿Es una fuerza para el bien? ¿Es una fuerza negativa, algo que principalmente divide a la gente? ¿es relevante en el mundo actual de la ciencia y el comercio global?
2. ¿Cuáles son sus medios para practicar las cualidades espirituales de compasión, paz, paciencia, tolerancia? ¿Cómo describirían su vida

- espiritual? ¿Cómo podrían dar un paso más junto al continuum desde el concepto intelectual hacia la práctica de todo corazón?
3. ¿Practican activamente la religión en la que nacieron o han adoptado otra tradición de fe como propia? Si se han convertido, ¿han reflexionado sobre lo que los atrajo o continúa atrayéndolos a esa nueva tradición, por ejemplo, si son las enseñanzas esenciales o las costumbres culturales y los rituales asociados a la tradición?
  4. Si se han convertido, ¿cómo se relacionan con su religión de origen? ¿Hay sentimientos dolorosos o críticas asociadas con eso? Si es así, ¿hay alguna posibilidad de sanar esos sentimientos?
  5. ¿De qué maneras encuentran a la religión como “una religión verdadera” en su vida y su comunidad? ¿Ven a la religión como “una religión para cada persona y muchas religiones para la humanidad”?
  6. ¿Hay oportunidades que podrían explorar para la armonía interreligiosa y la comprensión compartiendo algo significativo con la gente de diferentes tradiciones de fe, por ejemplo comidas, o discusiones estructuradas o informales, celebraciones o veneración compartida?

### ***Ejercicios prácticos***

1. Elijan unas de las cualidades centrales de la compasión, la paz, la paciencia, la tolerancia que quieran cultivar en busca de la conducta ética y la felicidad. Indaguen en su religión, en otras religiones o enseñanzas espirituales para encontrar, elegir e implementar una práctica que los ayude a cultivarlas en su vida.
2. Implementen una de las formas que identificaron para expandir su comprensión y armonía con aquellos de las diferentes tradiciones de fe.

## Capítulo 16 – Un pedido

### **Conceptos clave**

En este capítulo el Dalai Lama nos hace un pedido a todos nosotros, frente a la impermanencia de la vida, para que hagamos el resto de nuestra vida en cada momento presente tan pleno, productivo y significativo como nos sea posible. Acercarse a la muerte sin remordimiento es vivir responsablemente en el momento presente con compasión hacia los demás. Nuestra felicidad está inextricablemente ligada a la felicidad de los demás. Si la sociedad sufre, nosotros sufrimos. La compasión es una de las principales cosas que hacen significativa a nuestra vida. Es la fuente de la felicidad y la alegría duraderas, y la base de un buen corazón. Mediante actos de amabilidad, afecto, honestidad y justicia, no sólo ayudamos a los demás sino que también aseguramos nuestro propio beneficio. En contraste, cuanto más afligidos están con la mala voluntad nuestras mentes y corazones, más miserables nos volvemos. No podemos escapar a la necesidad de amor y compasión. No hay necesidad de lugares religiosos o filosofías complicadas ni dogmas para que practiquemos la compasión. Nuestro propio corazón y mente son el templo. Seamos religiosos o no, mientras tengamos compasión hacia los demás y nos comportemos con restricción por un sentido de responsabilidad, no hay dudas de que seremos felices.

### **La desesperación por enfocarse en lo mundano y lo material**

Pero no siempre somos felices, aunque debería ser simple. ¿Por qué? No nos animamos a confrontar nuestros pensamientos y emociones negativas. Perdemos demasiado de nuestro tiempo en actividades sin sentido y sentimos un profundo pesar por los asuntos triviales. Usamos nuestras habilidades muy a menudo para engañar a nuestros vecinos, para aprovecharnos de ellos y mejorar a sus expensas. Llevamos nuestros placeres adonde podemos y no nos animamos a considerar el bienestar de los demás con la excusa de que estamos demasiado ocupados. Inevitablemente, por estar desatentos a las necesidades de los demás, terminamos haciéndoles daño. Cuando las cosas no funcionan, llenos de virtuosismo, culpamos a los demás por nuestras dificultades.

### **Haciendo tu vida significativa**

La satisfacción duradera y un sentido estable de significado en la vida provienen de ayudar a los demás, no de adquirir objetos y placer sensual. El Dalai Lama ofrece estas sugerencias para ser felices y hacer significativa la vida:

- Involúcrense en la práctica espiritual actuando por la preocupación hacia los demás.
- Abandonen la envidia y el deseo de triunfar sobre los demás.
- Intenten beneficiar a los demás.
- Reciban a los demás con una sonrisa.
- Sean correctos.

- Intenten ser imparciales.
- Traten a todos como si fueran un amigo íntimo.
- Si no pueden ayudar a otros, ayuden a quienes están sumergidos y no pueden ayudarse solos.
- A medida que disfrutan de su visita a este mundo, ayuden a aquellos cuya apariencia es perturbadora, áspera o mala. Nunca intenten pensar en ellos como inferiores a ustedes.

### **Preguntas de discusión**

1. “En el momento presente, comportémonos responsablemente y con compasión hacia los demás” quizás sea un resumen de la fe simple que el Dalai Lama presenta en este libro. ¿Cómo resume esto lo que han aprendido e integrado en su tiempo de estudio de *Ética para el nuevo milenio*? ¿Qué agregarían o dirían de otro modo?
2. ¿Qué prácticas los han ayudado a hacer de su propio corazón y su propia mente un templo, un hogar real, por esta fe simple, la doctrina de la compasión? ¿Qué seguirán haciendo cuando termine este círculo de estudios?
3. ¿Por qué, si es tan simple ser felices, ustedes y yo lo vemos tan difícil? ¿Cuáles son los modos de ser que traen desesperación e infelicidad a su vida?
4. ¿Por qué el Dalai Lama dice que cuando no prestamos atención a las necesidades de los demás terminamos dañándolos? ¿Han experimentado esto?
5. Describan un momento en que podrían haber ayudado a alguien y no lo hicieron, porque estaban demasiado ocupados, estaban incómodos frente a la apariencia de la persona o por alguna otra razón.
6. Describan un momento en que alguien pudo haberlos ayudado pero no lo hizo porque estaba demasiado ocupado. ¿Cómo se sintieron?
7. El Dalai Lama ofrece una breve oración que le da inspiración a su búsqueda del beneficio de los demás. ¿Qué los ha inspirado a ustedes? ¿Cómo seguirán inspirándose en medio de su vida atareada a lo largo de los próximos meses y años?

### **Ejercicios prácticos**

1. Al fin de cada día, recuerden un modo en que han ayudado a alguien.
2. Al menos una vez por semana, reciten la breve oración del final de este capítulo o involúcrense en algún ritual de su elección que les recuerde y los inspire ayudar a los demás.

El Dalai Lama cierra citando esta breve oración que dice que le da inspiración en su búsqueda del beneficio de los demás.

*Que en todo momento, ahora y siempre,  
 Pueda volverme un protector de los desprotegidos,  
 Una guía para quienes han perdido su camino,  
 Un barco para quienes deben cruzar océanos,  
 Un puente para quienes deben cruzar ríos,*

*Un santuario para quienes están en peligro,  
Una lámpara para quienes no tienen luz,  
Un lugar de refugio para quienes carecen de él,  
Y un siervo para todos los necesitados.*

## Ideas para cerrar las prácticas

1. Caminen alrededor del círculo y digan lo que ha significado este círculo de estudios para ustedes.
2. Agradezcan a los demás por sus regalos únicos y lo que sea que hubieran compartido para hacer que el círculo sea significativo para ustedes.
3. ¿Esta exploración de la ética los ha cambiado? ¿Cómo?
4. Compartan sus deseos e intenciones para el futuro que broten del aprendizaje y el crecimiento que han experimentado al profundizar en los conceptos de *Ética para el nuevo milenio*.
5. De algún modo que se sienta cómodo, dediquen la energía y la buena voluntad generada por sus esfuerzos juntos al beneficio de los demás. ¿Qué le regalarían al mundo por esta experiencia?

The Dalai Lama Foundation  
(la Fundación Dalai Lama)

235 Alma Street, Palo Alto, CA 94301 USA  
Tel +1 650.354.0733  
[www.dalailamafoundation.org](http://www.dalailamafoundation.org)