

PENSANDO EL MUNDO

Reflexiones con el Dalai Lama



EDITORIAL
Casa Tibet México

Agradecemos a Marco Antonio Karam por su confianza y apoyo a este proyecto. A los ilustradores, Alejandro Magallanes, Juan Palomino, Pili Aguado, José María Lema y Adriana Quezada por su estupendo trabajo y entrega. A Leandro Chernicoff por su apoyo en la estructuración del texto, a Oscar Fernández por la revisión minuciosa de los textos, a Joe Flumerfelt por apoyar en el intercambio con los ilustradores, a Silvia Pineda por su apoyo en la formación del libro, a Ana Claudia Zamudio por la última lectura de este texto, y a todos los que nos ayudaron con su lectura y consejos, gracias.

En especial agradecemos a los patrocinadores que desde el generoso anonimato hicieron esta edición posible.

Este libro es de distribución gratuita.

Está prohibida su venta.

“Pensando el mundo, reflexiones con el Dalai Lama”

Compilación, traducción y edición: Daniela Labra

Corrección de estilo: Oscar Fernández

Cuidado de la edición y diseño: Javier Tinajero, Diego Mier y Terán

Portada: Alejandro Magallanes y Diego Mier y Terán

Ilustración conclusiones: Alejandro Magallanes

Ilustraciones capítulo 1, D. R. © 2013 Juan Palomino

Ilustraciones capítulo 2, D. R. © 2013 Pili Aguado

Ilustraciones capítulo 3 D. R. © 2013 Adriana Quezada

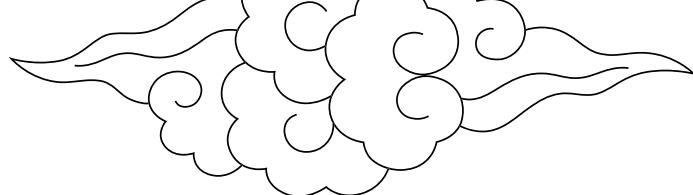
Ilustración pág. 33 D. R. © 2013 José María Lema

Primera edición 2013

www.casatibet.org.mx



EDITORIAL
Casa Tibet México



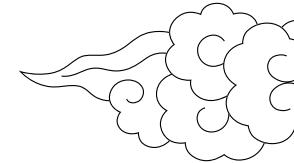
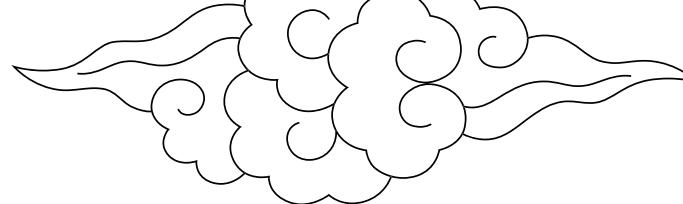
PRESENTACIÓN

El texto que tienes en tus manos fue elaborado como material de apoyo para la conferencia “Valores humanos fundamentales en el entorno educativo contemporáneo” dictada por el XIV Dalai Lama durante su cuarta visita a México, el 14 octubre del 2013 en la Arena Ciudad de México. En esta memorable ocasión, Su Santidad se reunió con estudiantes, maestros y padres de familia para discutir y compartir ideas y reflexiones importantes en torno al proceso educativo, así como a la búsqueda de la felicidad genuina. Esta plática fue el motor generador de la presente publicación.

En el espíritu de la tradición espiritual e intelectual que el Dalai Lama representa, la budista, y en particular la que se desarrolló en la antigua Universidad de Nalanda en la India clásica, este libro tiene como propósito propiciar en ti la reflexión. No está pensado para convencerte de nada; busca aportarte información y ayudar a desatar en ti procesos de análisis introspectivo, indispensables para todo proceso de evolución personal. En este sentido, nuestra motivación es que lo uses como un instrumento para mirarte, para descubrir el mundo en el que vives y explorar la relación que tienes con éste.

Hemos elegido algunos de los temas que el Dalai Lama suele abordar cuando dialoga con estudiantes, pero más que una retahíla de ideas que has de escuchar, lo que pretendemos es abrir un espacio para que te pienses y puedas ver si lo que se dice es pertinente o útil para ti, para tu situación personal.

Dice el Dalai Lama: “Para analizar algo con eficacia uno debe liberarse de prejuicios. Si tienes prejuicios de tal manera que desde el principio te comprometes con un solo lado del asunto,

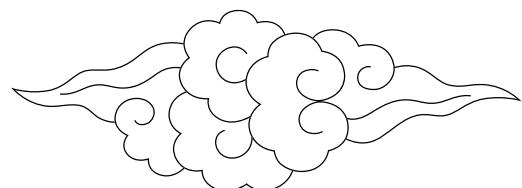


entonces cuando analices los resultados, éstos estarán sesgados. Debes empezar con una actitud libre de concebir una noción como buena y otra como mala, y en su lugar estar dispuesto a considerar la posibilidad de que cualquier noción puede ser buena o mala. Al analizar sin prejuicios serás capaz de ver ventajas y desventajas. Es por esto que es fundamental no tener prejuicios y estar dispuesto a enfrentar la realidad de una situación, cualquiera que ésta sea. Para lograr esto necesitarás comenzar con la duda. A partir de la duda te cuestionarás; a partir del cuestionamiento analizarás; a partir del análisis, saldrá la verdad y todo lo que sea falso se desvanecerá. La duda induce al cuestionamiento, que a su vez propicia el análisis que culmina en la certeza”.

Para Casa Tibet México es un honor, como organizador de esta visita, poder compartir contigo las ideas del Dalai Lama, uno de los más elocuentes y originales pensadores del mundo contemporáneo. Te invitamos a usar este libro. Está pensado para que lo hagas tuyo y para que lo trabajes como un cercano amigo y compañero de viaje.

¡Qué lo disfrutes!

Marco Antonio Karam
Presidente y fundador de Casa Tíbet México.



¿QUIÉN ES EL DALAI LAMA?

Aun cuando la institución de los Dalai Lamas se originó hace más de seiscientos años, la relevancia del actual XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, se distingue con creciente intensidad en el mundo del siglo XXI. Si pensamos que los intereses de la comunidad mundial se reflejan en las redes sociales ciberneticas, es interesante observar que al momento de escribir estas páginas, su cuenta en twitter @DalaiLama tiene ya más de siete millones y medio de seguidores.

Su Santidad mezcla con facilidad tradición y modernidad, aun cuando pasó los primeros veinticinco años de su vida aislado dentro de Tíbet. Si uno observa los diferentes ámbitos en los que se mueve y la naturalidad con la que lo hace, se vuelve evidente que es tan capaz de comprender y conectar con un niño en la calle como con un prominente científico o un líder de estado. Pero más allá de su inteligencia y afamado carisma personal, podríamos preguntarnos: ¿qué hace a este personaje ser relevante en el mundo de hoy? ¿Qué lo hace significativo para mí?

Después de tener que escapar de su natal Tíbet en 1959, la vida en el exilio le ha permitido tener una intensa interacción con el mundo exterior. En el proceso, ha trascendido su condición de líder tibetano, para ser un maestro espiritual, hombre de estado y pensador reconocido internacionalmente. La universalidad de su mensaje y su pragmática aproximación para resolver los conflictos que enfrenta el mundo moderno han capturado la atención de muy diversos sectores de la comunidad internacional. El Dalai Lama es mucho más que un perfecto maestro espiritual. La portavoz del congreso norteamericano Nancy Pelosi dijo en el 2007: “Para los budistas tibetanos, él es la manifestación del buda viviente. Para la comunidad internacional, es el líder espiritual del pueblo tibetano. Para millones de creyentes y admiradores, él es una fuente de sabiduría y compasión. Para la

gente joven, Su Santidad es un ejemplo positivo de cómo hacer del mundo un mejor lugar”.

El XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso de nombre, es el líder espiritual del pueblo tibetano. Nació el 6 de julio de 1935 en una familia campesina, en el noreste del Tíbet. Desde los seis años comenzaron sus intensos estudios monásticos que acabaron a los 25 años, cuando completó el doctorado en Estudios Budistas. Pero cuando tenía tan sólo 15 años, tras el comienzo de la invasión china del territorio histórico del Tíbet en 1949, el Dalai Lama tuvo que asumir su plena responsabilidad política como el jefe del estado tibetano. En 1959, tras la represión del levantamiento nacional tibetano en Lhasa por parte por parte de las tropas chinas, se vio obligado a escapar del Tíbet y exiliarse en Darámsala, India, desde donde estableció y dirigió, hasta el 2011, el Gobierno Tibetano en el Exilio. En esa fecha, promoviendo la democracia entre los tibetanos, decidió dejar su puesto como líder político y quedarse sólo como líder espiritual.

Por su lucha a favor del Tíbet y la defensa de las garantías individuales y derechos humanos de todos los hombres y pueblos —basada totalmente en la no violencia— obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1989.

Ha viajado por más de 67 países en seis continentes, en donde se ha reunido con múltiples presidentes, primeros ministros, reyes, príncipes, académicos, líderes espirituales y científicos. Desde 1959 a la fecha, ha recibido más de 150 doctorados *honoris causa*, distinciones y premios como reconocimiento a su mensaje de paz, no violencia, comprensión entre religiones, responsabilidad universal y compasión. También es autor de más de 110 libros.

Muchos, como el Dalai Lama, quisiéramos hacer del mundo un mejor lugar, pero pocos sabemos cómo lograrlo. Nuestro entorno es en efecto complejo y entre nuestras propias inquietudes personales y las problemáticas sociales en las que estamos inmersos, es fácil perder por completo la claridad al respecto de cómo podemos ser partícipes en la mejoría de nuestro medio, personal y común. Entre otros temas, el Dalai Lama ha insistido que hay un tema crucial para lograr este cambio constructivo: el desarrollo de una ética secular.

La ética secular que plantea, no basada en principios religiosos ni legales sino humanos, se fundamenta en el hecho de que la inclinación natural del ser humano es hacia la bondad. Siendo así, es posible distinguir y cultivar valores humanos básicos que rijan nuestra convivencia no por una imposición externa sino por una elección personal. Valores que sean acordes al hecho innegable de que todos somos iguales en nuestra aspiración y derecho a ser felices, y de que nuestro bienestar como individuos, grupos o naciones depende del bienestar de todos los demás. Este libro es una invitación a reflexionar sobre la pertinencia, o no, de estos planteamientos.



Introducción

Este es un libro que además es un cuaderno de reflexión. Su función se cumplirá cuando lo uses, lo hagas propio. Es un andamiaje para que elabores sobre tus propias ideas.

Está dividido en cuatro partes: tres capítulos y conclusiones. En cada uno de los capítulos vas a encontrar todos o algunos de los siguientes elementos:

- *Ilustración interactiva*, que es un trazo sobre el cual puedes dibujar o escribir para completar.
- *Experimentos mentales* que requieren que te des tiempo y espacio para hacerlos.
- *Preguntas* para tu reflexión personal, con espacios para que las contestes.
- *Comentarios del propio Dalai Lama* sobre los temas abordados.

La idea es que poco a poco y a tu tiempo, lo vayas leyendo y usando. No hay respuestas correctas o incorrectas, el punto es que sea un espacio personal para lo que tú piensas, para ti.

Todos los comentarios del Dalai Lama que encuentres aquí son traducciones libres o adaptaciones de varios de sus libros y páginas web. Son sus palabras acompañando tu espacio de reflexión. Nuestra intención es que te sea útil. Finalmente, aspiramos a que haya tantos libros diferentes como lectores, que cada quien sea un coautor con su propia propuesta. Por eso abrimos la reflexión contigo. Te invitamos a usarlo y deseamos que lo goces y te nutras al hacerlo.



Imagina lo siguiente: una persona camina hacia un estanque. Lo acompaña un perro y se asoman ambos al estanque transparente, viendo sus imágenes reflejadas en el agua que está calma sobre las piedras. Si el estanque reflejara a la persona entera, ¿qué reflejaría? Esta persona se mira, mira el reflejo del perro, el agua, las piedras. Se piensa, siente. ¿Qué ve por su lado el perro? ¿Será que se concibe a sí mismo como lo hace la persona? ¿Acaso las piedras a su vez elaboran sobre el agua, el que las mira, el can?

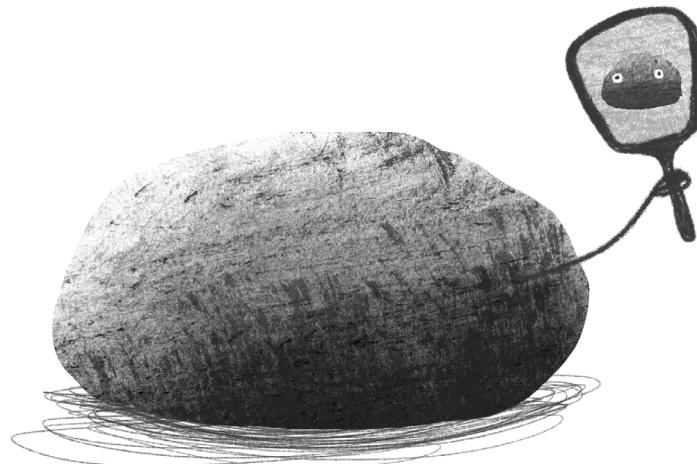
Pensamos mucho sobre nosotros mismos. Puede suceder, sin embargo, que hayamos pasado por alto algunas cosas que, por básicas, las damos por resueltas. Si empezaras como si nunca te lo hubieras preguntado, ¿qué responderías a las siguientes preguntas?

¿Quién soy yo?

¿En qué soy diferente a una piedra?

¿Y a un perro?

¿Qué me hace humano?

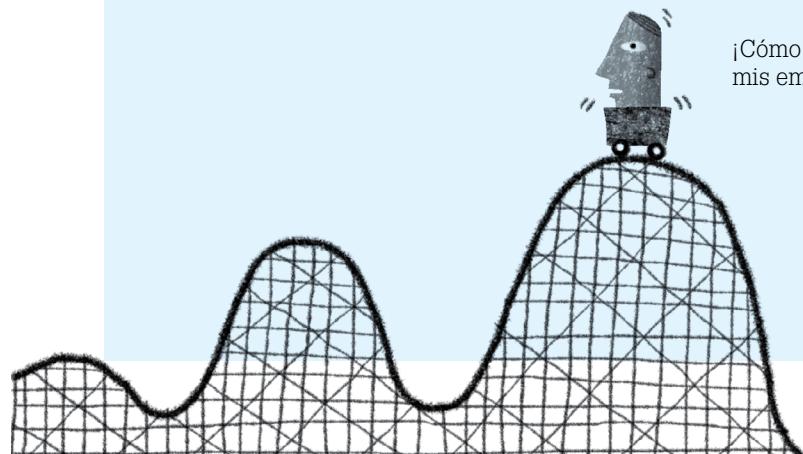


Un viaje emocional

¿Cuáles son mis emociones más comunes?

¿Qué me pasa por la cabeza?

Escribe aquí





EMOCIONES

Si tú fueras a mirarte en un estanque que reflejara todo lo que te hace un ser humano, ¿qué verías? Mírate en este estanque imaginario y retrata lo que ves.

PENSAMIENTOS

CUERPO

NI MUY MUY, NI TAN TAN

Como observación, la manera en que las personas tratan a otros seres humanos depende mucho de cómo se conciben a sí mismas. Todos tenemos muchas maneras de ver “cómo somos” y estas maneras de pensar influyen en nuestra conducta. Por ejemplo, nos consideramos a partir del género como hombre o mujer, o como seguidores de esta u otra religión, o miembros de una raza o nacionalidad. Nos pensamos también a través de la familia como padre, madre o hijo. También nos identificamos con nuestro nivel de educación, nuestros logros. Generamos expectativas de nosotros mismos según la perspectiva que tomamos. Esto afecta nuestra conducta, incluyendo cómo tratamos a los demás.

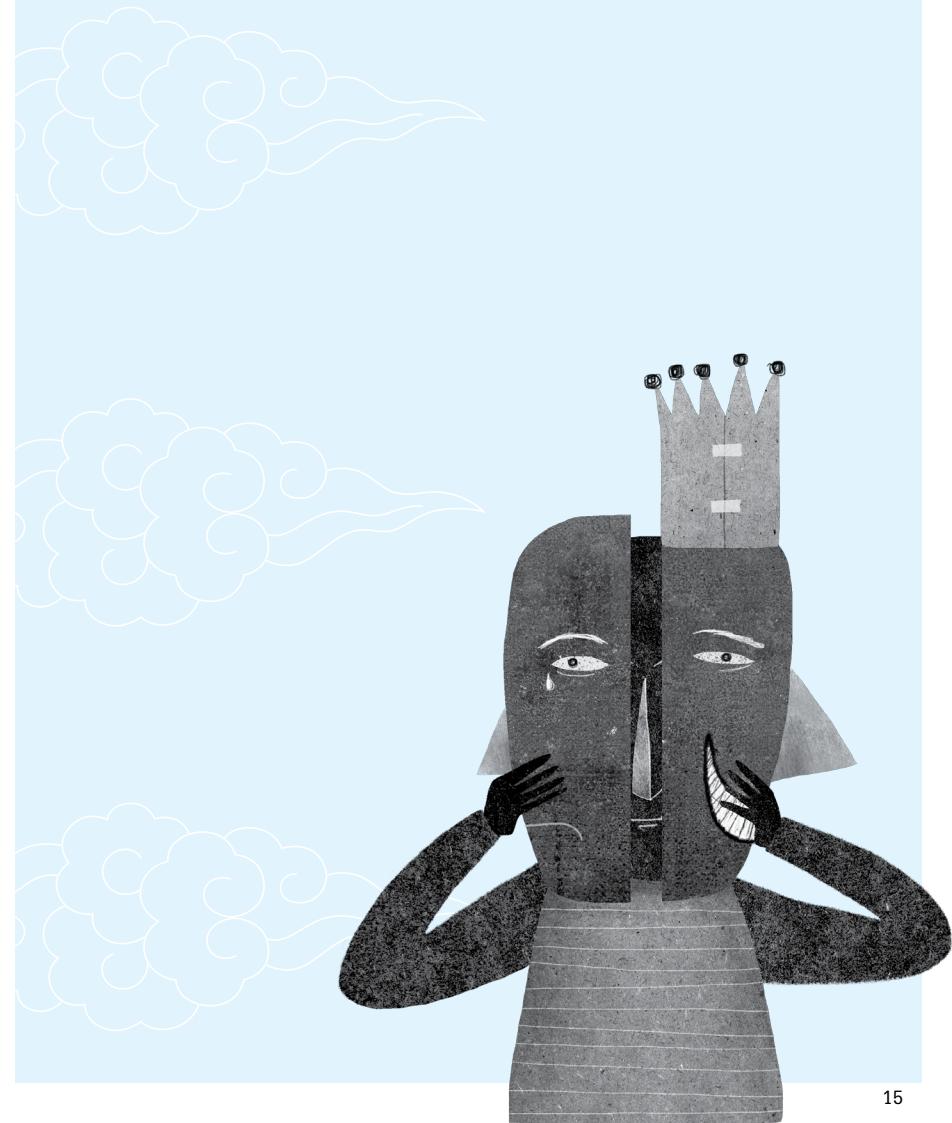
Tener mayor conciencia de ti mismo o entendimiento significa tener una mejor comprensión de la realidad. Lo opuesto de la realidad es proyectar sobre ti mismo cualidades que no están ahí, adscribirte características que contrastan con lo que de hecho es el caso. Por ejemplo, si tienes una idea distorsionada de ti mismo, como la que se genera a partir del orgullo excesivo o la arrogancia, a través de esos estados mentales habrás exagerado tu apreciación de tus cualidades y habilidades personales. Tu idea acerca de tus propias habilidades excede por mucho tus habilidades presentes. Por otro lado, cuando tienes baja autoestima, entonces subestimas tus habilidades y cualidades presentes. Te menosprecias y te denigras solo. Esto te lleva a perder toda la fe en ti mismo. Así que los excesos —tanto a través de la exageración como de la devaluación— son igualmente destructivos. Es a través de enfrentarte con estos obstáculos y constantemente analizar tu carácter, cualidades y habilidades, que puedes aprender a tener un mayor entendimiento interior. Esta es la manera en que te harás más consciente de ti mismo y de lo que te rodea.

Qué raro, ¿no? A veces no nos caemos nada bien a nosotros mismos y a ratos nos sentimos lo máximo, la joya más preciada del mundo, la estrellita marinera. ¿Cómo somos entonces?

¿Cómo me caigo a mí mismo?

Te has preguntado recientemente,
¿yo qué quiero en la vida?

Escribe aquí



⊕ Fuente: *Beyond Religion*, y
<http://viewonbuddhism.org/self-confidence.html>

DEFINIENDO

¿Malos o buenos?

En todas las culturas, filosofías y perspectivas individuales se piensan cosas diferentes acerca de la naturaleza humana.

Por un lado hay quienes creen que somos fundamentalmente violentos, agresivos y competitivos. Por otro lado hay quien cree que estamos más bien orientados hacia ser amables y hacia el amor. Y claro, hay muchas personas que piensan algo entre estos dos extremos.

LO QUE OPINA EL DALAI LAMA

Estamos hechos para buscar la felicidad. Y está claro que los sentimientos de amor, afecto, intimidad y compasión traen consigo la felicidad. Estoy convencido de que todos poseemos la base para ser felices, para acceder a esos estados cálidos y compasivos de la mente que aportan felicidad. De hecho, una de mis convicciones fundamentales es que no sólo poseemos el potencial necesario para la compasión, sino que la naturaleza básica o fundamental de los seres humanos es la benevolencia.

⊕ Fuente: *Beyond religion*

¿Tú qué opinas?

escribe aquí:

Compártelo con nosotros y lee lo que otros han pensado.
Para discusión en WEB: <http://dalailama.com.mx/pensando-el-mundo>

Creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde el nacimiento, cada ser humano quiere ser feliz y no quiere sufrir. Ni el condicionamiento social ni la educación ni la ideología cambian esto. Del corazón mismo de nuestro ser, simplemente deseamos estar satisfechos. No sé si el universo, con sus incontables galaxias, estrellas y planetas, tiene un significado más profundo, pero al menos es claro que nosotros los humanos que vivimos en la tierra tenemos la tarea de hacernos una vida feliz. Por lo tanto, es importante descubrir qué nos va a dar el mayor grado de felicidad.

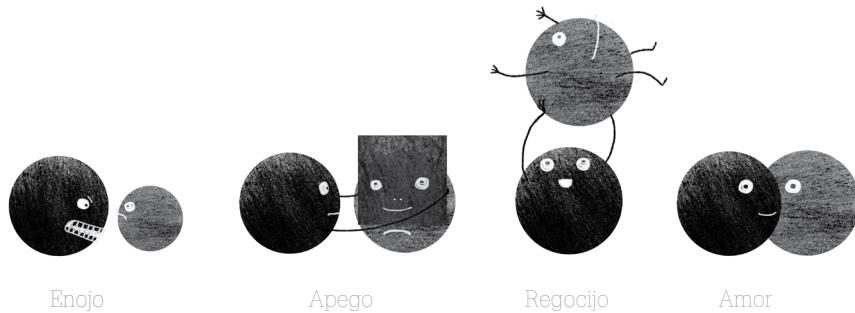
⊕ Fuente: *El Arte de la Felicidad*.



¿Emociones destructivas o constructivas?

En nuestro reflejo de nosotros mismos, podemos ver que las emociones son una parte fundamental de nuestra experiencia. Tanto el budismo como ramas de la psicología consideran que hay emociones que suelen ser destructivas y emociones que tienden a ser constructivas. Se clasifican así no tanto por sus efectos inmediatos sino por sus efectos sobre nosotros mismos, y nuestras relaciones, a largo plazo.

Para ver si esto es cierto para ti, mirándote con claridad y apertura, deja a un lado los juicios y tómate un momento para reflexionar sobre algunas de tus emociones y sus efectos.



EXPERIMENTO MENTAL

Para hacer este experimento necesitas un espacio para poder pensar tranquilamente. Vas a trabajar por separado cada una de estas emociones. Puedes hacerlo en distintos momentos, dale a cada emoción un espacio.

Recuerda una situación reciente en donde hayas sentido la emoción (no elijas la situación más difícil para empezar). Recuerda la situación como si estuvieras viendo una película, como observador imparcial, llena la tabla de la página siguiente.

Emoción que siento	Una cosa, situación o persona por la que sentí esa emoción	¿Cómo se siente tener esta emoción?	¿A los demás les gusta estar conmigo cuando me siento así?	Después, cuando pasa el tiempo, ¿cómo me siento por haber actuado así?	Si esta emoción me genera problemas, ¿de qué otra manera podría habermme reaccionado ante esa circunstancia o persona?
Enero	Una actitud que exagera y congela las cualidades negativas de algo o alguien	Deseo obsesivo	Una actitud que exagera y congela las cualidades positivas de algo o alguien	Amor	El deseo de que alguien sea feliz
Amor	El deseo de que alguien sea feliz	Regocijo	Sentir alegría de que a otros les vaya bien o tengan cualidades		

TUS IDEAS Y EMOCIONES: NI GUERRA NI ESCLAVITUD

Si te das cuenta de cómo te sientes y como piensas y lo pones bajo la lupa, puedes aprender a distinguir qué es constructivo para ti y cultivarlo, así como qué es destructivo y reducirlo.

Si hemos de tener éxito en ser efectivamente capaces de afrontar nuestras tendencias destructivas, antes que nada debemos observarlas y estudiarlas con cuidado. Porque lidiar con propensiones destructivas no implica meramente suprimirlas. Nuestros hábitos emocionales y psicológicos pueden estar muy arraigados y en general pues se desarrollaron a lo largo de muchos años. Si no atendemos tales emociones con honestidad, y las reprimimos, eso puede tener resultados muy contraproducentes. De hecho, ignorar o reprimir las emociones puede agravarlas e intensificarlas hasta que salen a la superficie como un río crecido que rompe sus orillas. En vez de suprimir nuestras emociones destructivas debemos ser abiertos y honestos con nosotros mismos, tener presencia mental y hacernos conscientes de qué las dispara, cómo nos hacen sentir y qué tipo de conducta desatan. Este tipo de atención introspectiva dirigida a ver cómo surgen internamente nuestras emociones y cómo se manifiestan en nuestra conducta es a lo que yo llamo conciencia emocional. Es sólo a través de practicar tal conciencia —a través de enfrentar las emociones directamente y escudriñarlas— que podremos gradualmente comenzar a controlarlas.

Aquí vale la pena considerar que nuestra conducta tiene tres aspectos: cuerpo, palabra y, lo más importante, la mente. Si podemos mantener esa atención introspectiva hacia estos tres aspectos de nuestra experiencia y conducta, entonces, gradualmente, podremos desarrollar esa conciencia emocional que nos va a ser muy útil para restringir nuestros impulsos negativos.

La ciencia dice:

«Todas las emociones tienen su utilidad, son parte de nuestro repertorio evolutivo. Pero se vuelven problemáticas cuando son excesivas en intensidad o duración, o no acordes con la situación, no nos damos cuenta de ellas o nos dañan a nosotros o a otros.»

—Paul Ekman, PhD.

Observa tus emociones e ideas. Conoce tus hábitos emocionales.

¿Qué desata mis emociones y mis patrones de pensamiento? ¿Cómo me hacen sentir, cómo me porto?

Escribe aquí



Pregunta crucial:

Ya que te viste en la claridad del estanque, vuelve a pre-guntarte y escribe para ti mismo:

¿Qué quiero, qué anhelo,
qué deseo profundamente?

Escribe aquí tus impresiones:

LOS OTROS

HABIÉNDONOS VISTO EN EL ESPEJO, PODEMOS EXPLORAR CÓMO PERCIBIMOS AL MUNDO QUE NOS RODEA, EN PARTICULAR A LAS PERSONAS Y SERES QUE HABITAN EN NUESTRO MUNDO, CÓMO LOS PENSAMOS Y CÓMO NOS RELACIONAMOS CON ELLOS. ESTE CAPÍTULO ES SOBRE NOSOTROS EN RELACIÓN A LOS OTROS.

2

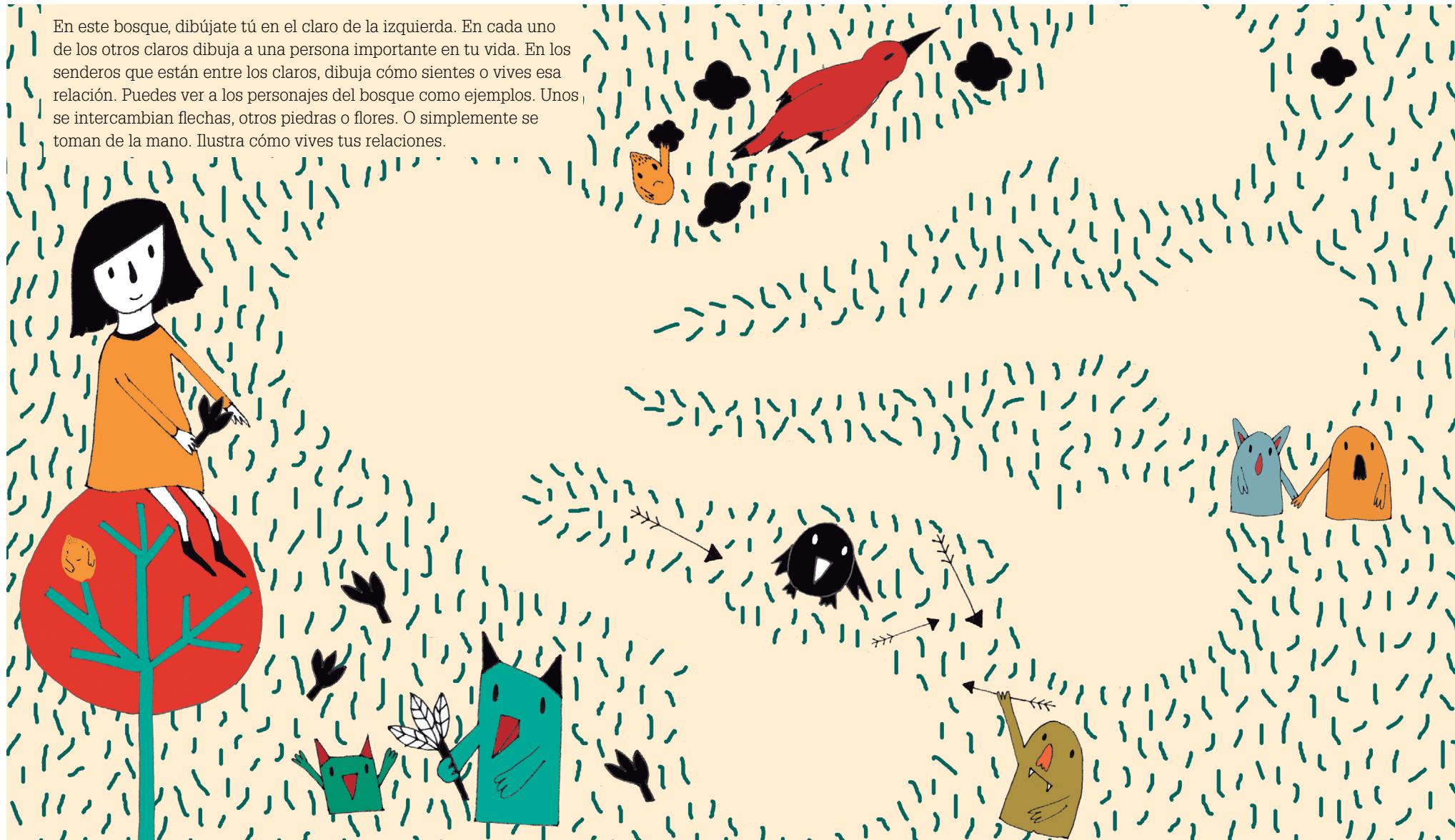


Todos tenemos múltiples relaciones. Como en las redes sociales, a algunas personas las consideramos favoritas, a otras bloqueables y a la gran mayoría irrelevantes, los amigos de mis amigos, o el público en general.

Para poder entender y quizás transformar nuestras relaciones, vale la pena ver con curiosidad cómo son. Cada relación es diferente, así que la idea es que tú puedas identificar cómo las vives, cómo te hacen sentir y tu participación en ellas.

¿Quién está en mi mundo?
¿Cómo describiría mis relaciones más importantes?

En este bosque, dibújate tú en el claro de la izquierda. En cada uno de los otros claros dibuja a una persona importante en tu vida. En los senderos que están entre los claros, dibuja cómo sientes o vives esa relación. Puedes ver a los personajes del bosque como ejemplos. Unos se intercambian flechas, otros piedras o flores. O simplemente se toman de la mano. Ilustra cómo vives tus relaciones.



EXPERIMENTO MENTAL: TRES CUADROS

Para hacer cualquier experimento mental debes estar solo y en un lugar tranquilo donde puedas pensar a gusto. Ese es tu laboratorio.

Preparativos:

Imagina frente a ti tres cuadros, cada uno con su etiqueta: Amigo, enemigo, extraño.

En el cuadro correspondiente, coloca a un amigo, alguien que te haya beneficiado directamente, a un enemigo alguien que te haya lastimado directamente; y a alguien que no te haya hecho ni bien ni mal, un extraño. Elige con cuidado.

Ahora, comienza el experimento.

Paso 1. Empezamos con el enemigo. Imagina con detalle que estuviera presente y observa con atención: ¿cuál es tu reacción ante esta persona? Nota cómo te sientes ante esa persona. Si pudieras elegir bloquearla de tu vida, ¿lo harías? ¿Por qué?

Date tu tiempo para reconocer cómo te sientes ante esa persona y lo que te dices de ella.

Paso 2. Ahora deja ir esta imagen y gira tu atención hacia el amigo. Imagínalo como si estuviera ahí contigo, ¿cuál es tu reacción ahora ante esa persona? Nota cómo te sientes ante ella. ¿Qué estatus le das a esta persona, pondrías “me gusta” en su perfil? ¿Por qué?

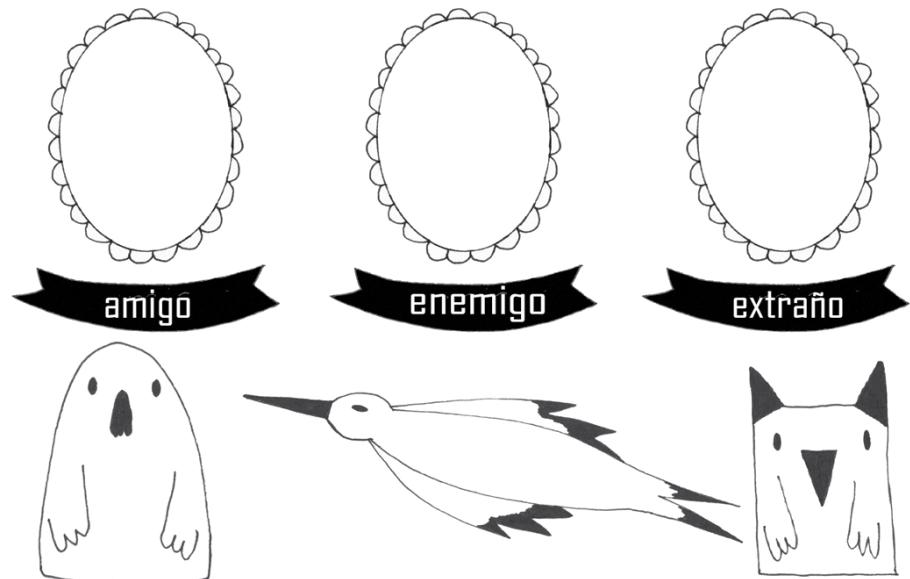
Paso 3. Suelta la imagen del amigo, ¿qué hay del extraño? Imagínalo ahora como si estuviera presente y nota qué te hace sentir, ¿cómo reaccionas? A esta persona, ¿cómo la clasificarías? ¿Por qué?

Último Paso. Ahora imagina a los tres a la vez y pregúntate: Estas personas, ¿Siempre han estado en esa categoría?

¿No te ha pasado que amigos se hicieron extraños o hasta enemigos?

¿Alguna vez un enemigo luego fue tu amigo?

Antes de ser amigos, ¿esas personas eran desconocidos?



⊕ Fuente: *Compasión y No Violencia*.

¿Podrías poner a todos en la categoría de favoritos?

¿Cómo sería posible hacerlo? Tú también estás dentro de las categorías que otros generan, otros te tienen como bloqueable, favorito o público en general. Sin embargo hay un nivel en el que todos somos iguales y merecemos ser tratados con respeto y aprecio. Aunque todos jugamos diferentes papeles con diferentes personas, ¿qué opinas de la regla de oro, “trata a otros como quieras que te traten a ti”? De la misma forma, todos queremos sentirnos bien y no queremos que otros nos lastimen.

REFLEXIÓN SOBRE LOS TRES CUADROS

Nuestra manera de clasificar a las personas suele ser muy superficial. El amigo es el que te aporta una ventaja temporal. El enemigo es el que te daña. Y el extraño el que no impacta tu vida. Pero no nacemos teniendo amigos, vamos haciendo amistades bajo determinadas circunstancias. Tampoco nacimos con enemigos. Ni siquiera nuestra idea de amistad es muy confiable. En el curso de la vida, nuestro amigo de hoy se puede convertir en nuestro peor enemigo. Y un enemigo muy odiado puede convertirse en un amigo en el cual confiamos. Y todos, antes de ser amigos, o enemigos eran extraños. Así que, ¿por qué sostener una diferencia tan grande en tu concepción de estas personas que cambian?

Todos, al igual que tú, quieren ser felices y no sufrir. En eso somos todos iguales.

⊕ Fuente: *Compasión y No Violencia*.

Una manera para incluir a todas las personas en nuestro rubro de favoritos es encontrar en qué somos iguales.

Resuelve el misterio:

¿Qué quieren, qué buscan mis enemigos, amigos y los extraños por igual?
¿Qué no quieren, qué quieren evitar?
¿En qué me parezco yo a todos?

En nuestro buscar la felicidad y evitar el sufrimiento, todos somos fundamentalmente iguales. Éste es un punto importante. Porque si podemos apreciar esta igualdad humana fundamental e integrarla a nuestro punto de vista cotidiano, tengo confianza de que sería de enorme beneficio, no sólo para la sociedad sino para los individuos. De mi lado, cuando conozco a las personas —sean presidentes o mendigos, de tez oscura o clara, altos o bajitos, ricos o pobres, de esta u otra nación, de esta o aquella fe— trato de relacionarme con ellos simplemente como seres humanos que, como yo, buscan ser felices y buscan evitar el sufrimiento. Encuentro que con esta perspectiva se genera una sensación natural de cercanía aún con aquellos que hasta ese momento eran extraños para mí.



⊕ Fuente: *Beyond religion*

CÓMO HACER UNA AMISTAD

Es claro que una amistad genuina sólo puede basarse en la confianza y el afecto, y éstos sólo pueden surgir cuando hay respeto y preocupación mutua. Sentir confianza y bondad amorosa, que contrarrestan la sensación de soledad y aislamiento, no viene sólo de la presencia externa de otros sino de nuestra propia actitud de preocuparnos por ellos y respetarlos. Finalmente la fuente del amor y el respeto está dentro de nosotros.

⊕ Fuente: Beyond religion

GOZA DAR

Aunque dependemos de otros para casi todo en la vida, no quiero con ello sugerir que nuestro bienestar es completamente pasivo o dependiente de la forma en que otros nos tratan. Aún más importante que el afecto y calidez que recibimos, es la calidez y afecto que nosotros damos. Es a través de dar calidez y afecto, a través de estar genuinamente preocupado por los demás,—es decir a través de la compasión—que nosotros obtenemos las condiciones para nuestra felicidad genuina. Por esta razón, amar es más importante que ser amado.



¿Cómo me gusta que me traten?

¿Cómo les gusta a los otros ser tratados?

DEFINIENDO

¿Qué es la compasión y para qué sirve?

La esencia de la compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento de otros y de promover su bienestar. Ser cálido, afectuoso, genuinamente preocuparte por los demás. Es nuestra capacidad humana de cuidar a otros. Cuando sientes compasión tu miedo disminuye, aumenta tu confianza y tu fortaleza interna. Como te sientes conectado con otros, sientes que tu vida tiene sentido.

COMPASIÓN POR OTROS, GANO YO

Mucha gente asume equivocadamente que la compasión es una práctica religiosa. Esto no es así. Es cierto que es central en las enseñanzas éticas de las principales tradiciones religiosas, pero en sí misma no es un valor religioso. Muchos animales la aprecian y, definitivamente, los mamíferos son capaces de sentirla.

Mucha gente también asume que sentir compasión por otros sólo le sirve a los otros y no a uno mismo. Esto también es incorrecto. Que nuestras acciones bondadosas beneficien o no a los demás dependerá de diversos factores, muchos de los cuales están fuera de nuestro control.

Pero ya sea que logremos beneficiar a otros o no, el primer beneficiario de la compasión siempre es uno mismo. Cuando en nosotros surge compasión —calidez del corazón— y cambia nuestra atención, sacándola de la estrechez de nuestro interés personal, es como si abriéramos una puerta interior. La compasión reduce nuestro miedo, aumenta nuestra confianza, nos trae fortaleza interior. Reducir la falta de confianza, nos abre a los otros y trae consigo una sensación de conexión con ellos y un sentido de propósito y significado a nuestra vida. La compasión también nos alivia de nuestras propias dificultades.

CUENTO DE PIELES Y HUARACHES

Había una vez un chavo que se llamaba Lung Tsabo. Andaba descalzo por el mundo y estaba cansado de que se le espinaran los pies o se le lastimaran con las piedras y el calor del piso. Como era ingenioso y estaba harto, decidió que tenía que solucionar su problema.

Se le ocurrió que la mejor manera para dejar de lastimarse los pies era cubrir al mundo entero con pieles de vaca, así que comenzó a reunir pieles y colocarlas en los caminos por donde andaba.

La piel lo protegía unos metros, pero si quería ir más allá, tenía que poner más y más pieles.

Ya se había acabado todas las pieles de su pueblo y alrededores y aún quedaba mucho, mucho territorio por cubrir.

Estaba triste y frustrado. ¡El mundo no quería entender que habría de ser tereso para las plantas de sus pies! Y así andaba cuando su amigo Shiwa, que lo había estado observando, le dijo: "Oye, ¿no sería más fácil que en vez de cubrir al mundo entero con pieles, tomaras tan sólo un pedacito de piel y te hicieras unos huaraches?"

"¿Qué?" dijo Lung, "¿qué estás diciendo, qué son los huaraches?"

"¡Ah!" dijo Shiwa, "son pedazos de cuero que amarras a tus propios pies. Si tú cubres tus propios pies, entonces no tendrás que cubrir el mundo entero, podrás andar por donde vayas sin que te espines ni te quemes".

Lung se hizo sus huaraches y se fue andando por doquier, feliz.

Basado en *Camino de vida del bodhisattva* de Santideva.

Como Lung Tsabo, vamos por el mundo enojándonos porque las cosas son difíciles; la gente y las circunstancias nos lastiman como las espinas del cuento. ¿Qué podrías cambiar tú para no ser tan frágil y poder disfrutar más el mundo sin estar cerrado a él? Tú, ¿de qué te harías tus huaraches?

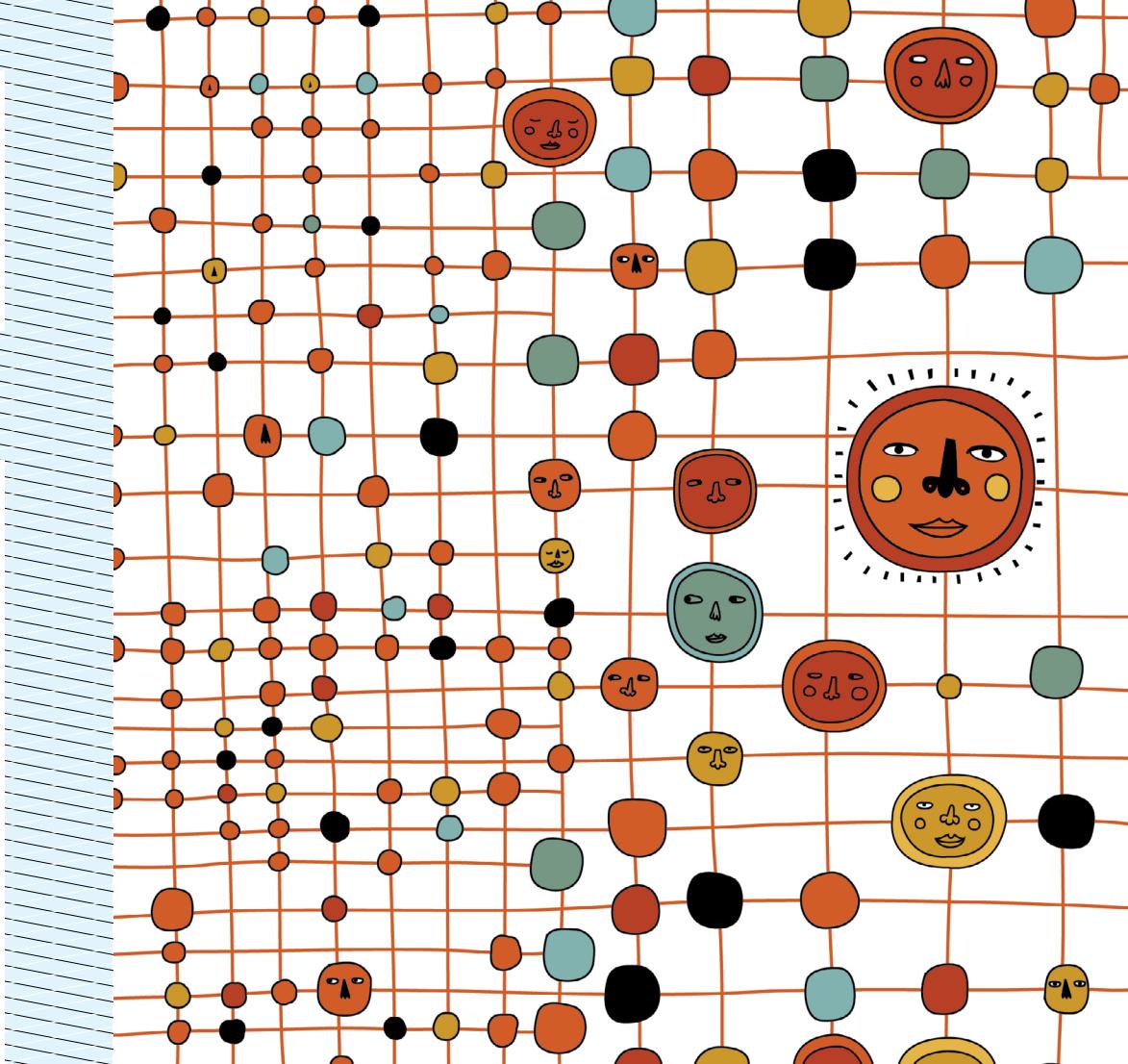


Pregunta crucial:

Viendo tus relaciones, pensando cómo quieres que sean o crezcan,
pregúntate:

¿Qué quisiera recibir de las personas
a mi alrededor?

Escribe aquí tus impresiones:



EN EL MUNDO

ESTE CAPÍTULO AMPLÍA EL PANORAMA PARA
ABARCAR NO SOLO NUESTRAS RELACIONES
INTERPERSONALES SINO NUESTRAS IDEAS SOBRE
EL MUNDO, LO QUE PARA TI VALE Y LO QUE
NO. LO QUE QUEREMOS HACER CON LA VIDA
QUE TENEMOS AHORA.

3

No estaremos sólos si somos de esas personas que fantasean acerca de cómo sería su mundo ideal. Que quisiéramos tener una varita mágica o al genio de la lámpara que hiciera el mundo exactamente como lo queremos. Que removiera todo lo que no nos gusta, hasta el último detalle. De hecho casi todo lo que hacemos tiene mal que bien esa intención. Pero ¿cuál es la manera más efectiva de generar el mundo que queremos? Éste es el tema del siguiente experimento y las reflexiones que le siguen.

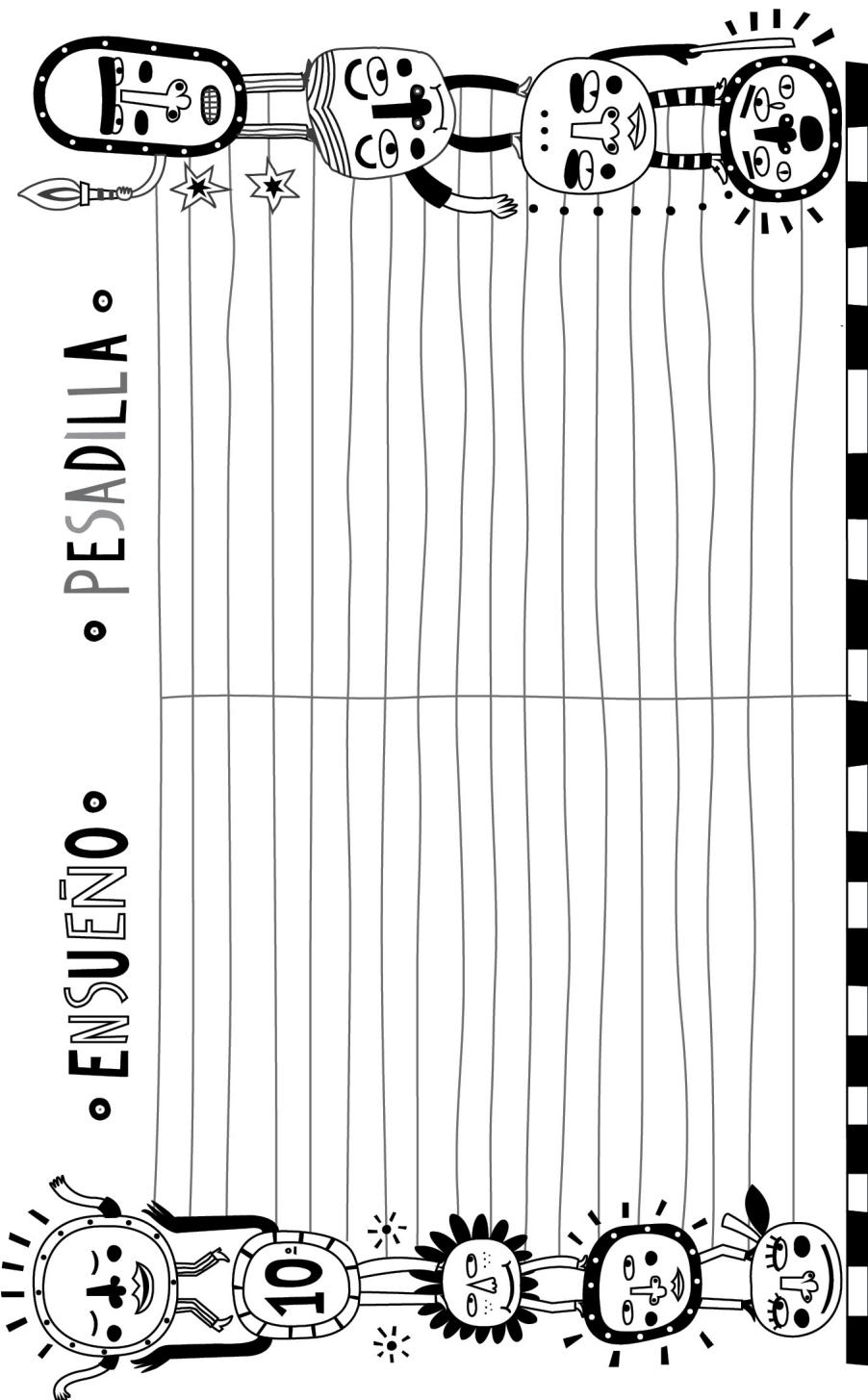
EXPERIMENTO MENTAL: PESADILLA VS ENSUEÑO

Ve a tu laboratorio mental donde puedas pensar a gusto. Piensa en tu mundo ideal, tu ensueño. Imagínalo con detalle y en la tabla de la página siguiente escribe:

¿Cómo sería ese lugar? ¿Qué está sucediendo? ¿Qué hay en él? ¿Quién está? ¿Cómo te sientes?

Ahora imagina el peor mundo, tu pesadilla. Usa tu imaginación para ver los detalles y escribe en la tabla:

¿Cómo sería ese lugar? ¿Qué está sucediendo? ¿Qué hay en él? ¿Quién está? ¿Cómo te sientes?



Ya tienes claro lo que imaginas como ensueño y como pesadilla, ahora reflexiona:

¿Alguna vez has estado en un lugar de ensueño y sintiéndote sumamente miserable, enojado, triste o ansioso?

Cuándo te sentías mal internamente, ¿ese lugar seguía siendo un ensueño?

¿Has estado en lugares o situaciones que normalmente verías como pesadilla y te has sentido bien, o conoces a alguien que en alguna situación difícil haya estado bien internamente?

Cuando estás con mayor equilibrio interno, ¿qué le pasa a la pesadilla? ¿Que determina si es un ensueño o es una pesadilla? ¿Tu estado mental, o el mundo, las cosas y las personas?

Por unos momentos deja ir todo lo que reflexionaste y descansa en la conclusión a la que llegaste.

¿Qué determina más tu experiencia, tu punto de vista sobre el mundo, o el mundo?

escribe aquí:

Compártelo con nosotros, y lee lo que otros han pensado.
Para discusión en WEB: <http://dalailama.com.mx/pensando-el-mundo>

Historias de verdad



Salud, amor y riqueza

Ésta es la historia real de un hombre que lloraba porque su hermosa mujer se había lanzado desde el alto piso de su nuevo departamento de lujo, para el cual habían trabajado y ahorrado durante años y años de su vida.



Libertad entre cadenas

Ésta es la historia de un hombre viejo que estuvo en prisión, sufrió vejaciones y tortura durante 20 años y es feliz, amoroso, sin resentimiento alguno y satisfecho de su vida.

Hay cosas que entendemos como fuentes de nuestra felicidad. Por ejemplo: el dinero, la amistad y la salud. Veamos qué opina el Dalai Lama al respecto.

PODEROSO CABALLERO, DON DINERO

¿Nuestra situación material afecta nuestra felicidad? ¡Pues claro que sí! Sería tonto negar la importancia de los factores materiales para nuestro bienestar. Sin cierto nivel de confort material las personas no pueden vivir con la dignidad que merecen como humanos.

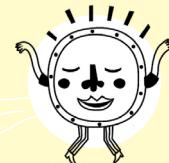
Pero, ¿cuánto dinero es suficiente?

A lo mejor más riqueza eleva temporalmente nuestra comodidad, pero no hay garantía de que nos dé satisfacción duradera o contribuya a nuestro sentido general de bienestar. De hecho, adquirir siempre más y más posesiones comúnmente deriva en mayor ansiedad, estrés y preocupación. Y estos factores alimentan el enojo y hasta el resentimiento.

Más importante que el dinero, posesiones o estatus es nuestro estado interno o mental. Los miembros de una familia pobre serán felices si hay afecto, bondad y respeto entre ellos. Los vecinos ricos vivirán con lujo, pero si en su mente albergan resentimiento o sospecha, no tendrán felicidad genuina.



⊕ Fuente: Beyond religion



LA VERDADERA AMISTAD

Ciertamente, tener un grupo cercano de amigos, gente con la que pasamos el tiempo y compartimos experiencias, es muy importante. Somos animales sociales así que las relaciones con otros son cruciales a nuestro bienestar. Pero hay que considerar con cuidado qué distingue a una verdadera amistad de una relación superficial que sólo nos trae beneficios superficiales.

No hay duda de que en la sociedad humana el dinero, el estatus social y la apariencia llaman mucho la atención. Pero ¿cuál es el foco de atención? ¿Es posible que sean más bien amigos de nuestro dinero, estatus o hermosura? ¿Qué va a pasar cuando los perdamos? Probablemente perderemos a esos amigos también. Los verdaderos amigos comparten una genuina proximidad y siguen siendo amigos, independientemente de la variación en sus fortunas.

CUERPO SANO Y MENTE SANA

E s crucial cuidar nuestro cuerpo. Sin embargo, si pensamos que la salud es únicamente física y sólo nos ocupamos de nuestro cuerpo mientras ignoramos los factores mentales y emocionales, caemos en un error. No necesariamente hay una relación directa entre estar saludable físicamente y ser feliz. ¿Acaso no es común que alguien tenga un cuerpo sano y fuerte y esté infeliz? La buena salud contribuye pero no es la fuente de nuestra felicidad. Esta implica nuestro estado mental, nuestra visión, motivación y calidez de corazón.

Cuando hablamos de la felicidad solemos mezclar dos estados que son bastante diferentes y primariamente independientes entre sí. Por un lado están las sensaciones placenteras que vienen de las experiencias sensoriales. Por otro lado hay un nivel más profundo de satisfacción que no se deriva de los estímulos externos sino de nuestro propio estado mental. Es a este segundo estado al que yo llamo felicidad genuina.

No quiero sugerir que los placeres sensoriales son inútiles, sino simplemente señalar que la satisfacción que traen es transitoria e implican un ciclo recurrente de avidez que se alimenta a sí mismo. ¿Qué hay de la satisfacción interna? ¿De dónde viene? ¿Cómo se obtiene? Primero que nada, la felicidad genuina requiere de cierta compostura mental. Cuando esto está presente, las dificultades

cuentan poco. Con la fortaleza y estabilidad mental que emergen de la paz interna podemos sopor tar todo tipo de adversidades.



⊕ Fuente: *Beyond religion*



CONEXIÓN Y PROPÓSITO

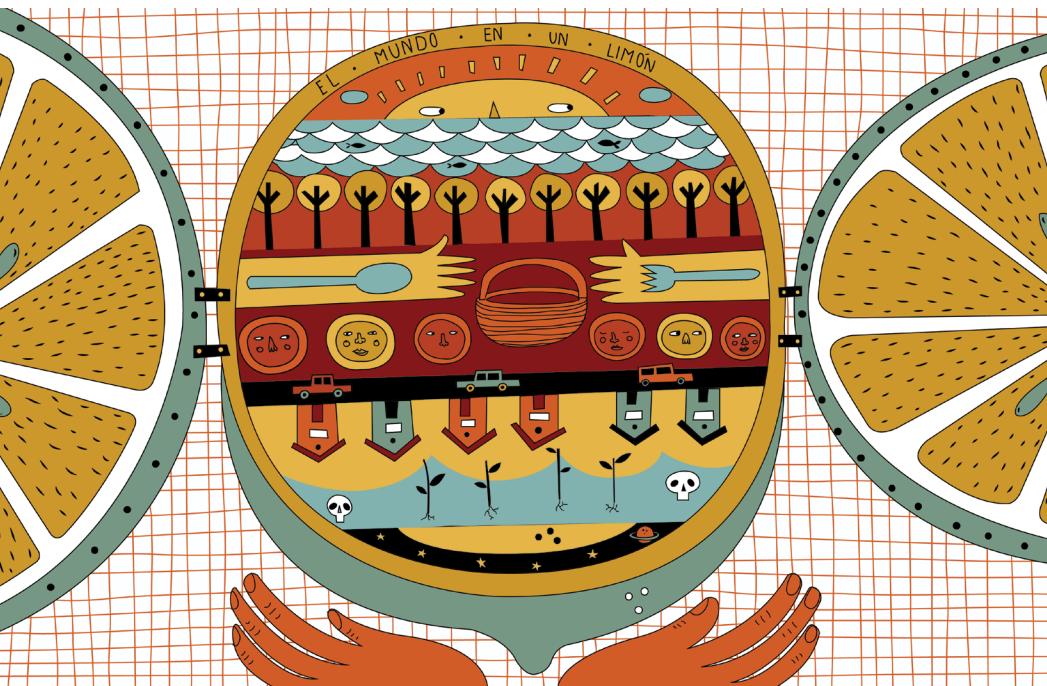
Si la paz mental es nuestra primera defensa en contra de las dificultades y el sufrimiento, también hay otros factores cruciales que contribuyen enormemente a nuestro grado de felicidad genuina y alegría. Hay estudios científicos recientes que señalan que primario entre estos, es tener un sentido de propósito que trascienda tu estrecho interés personal y una sensación de estar conectado con otros o de pertenecer a una comunidad. La raíz de ambos es la compasión, ser una persona cálida.

La ciencia también dice que ser generoso, ser bondadoso y sentir gratitud alimentan nuestro sentido de bienestar.

La ciencia dice:
«La felicidad es una habilidad que puede ser fortalecida a través del entrenamiento y no es fundamentalmente distinta de otro tipo de habilidades.»
—Richard Davidson, PhD

⊕ Fuente: *Beyond religion*

¿Has pensado en lo que se requiere para que tú tengas un limón en las manos?



INTERDEPENDENCIA

El mundo de hoy requiere que aceptemos que somos una sola humanidad. En el pasado, las comunidades aisladas podían darse el lujo de pensarse como fundamentalmente separadas. Algunas podían existir aisladas por completo. Pero en la actualidad, lo que sea que pase en una región afecta a muchas otras áreas. Dentro del contexto de nuestra nueva interdependencia, es en nuestro interés personal que hay que considerar los intereses de los otros.

Podemos extender esta lógica de la dependencia desde la familia, pasando por la comunidad y hasta la sociedad, a niveles nacionales e internacionales, inclusive a la economía y al medio ambiente; entonces podremos ver cuán interconectados estamos, cuán interdependiente es el mundo.

Los niños sienten afecto de forma natural. Yo creo que el error que comentemos es que cuando vamos creciendo, empezamos a pensar que somos independientes. Creemos que para tener éxito no necesitamos de otros ¡excepto quizás para explotarlos! Ésta es la fuente de todo tipo de problemas, escándalos y corrupción. Pero si tuviéramos más respeto por las vidas de otros —un mayor sentido de atención y conciencia— sería un mundo muy diferente. Debemos introducir la realidad de la interdependencia. Entonces las personas descubrirían que, de acuerdo con la realidad, el afecto y la compasión son esenciales si queremos que algo cambie.

⊕ Fuente: learning.dalailamafoundation.org

Pregunta crucial.

Somos parte del mundo, todo el tiempo. Entonces, vale la pena pensar:

¿Qué quisiera aportar al mundo?

Escribe aquí tus impresiones:

CONCLUSIONES



EL MUNDO DE HOY

Como conclusión, revisaremos algunas de las ideas del Dalai Lama, ideas que ha estado formulando desde hace tiempo. Desde su mirada, cuando observamos las décadas pasadas encontramos muchas razones para regocijarnos. Ha habido grandes avances en medicina, reducción en la pobreza, más educación. Se escribió la declaración de derechos humanos, y la libertad y la democracia se han esparcido por el mundo. También hay mayor conciencia sobre la importancia de un medio ambiente saludable. En muchos aspectos el último medio siglo ha sido uno de progreso y cambio positivo.

Al mismo tiempo, a pesar de los tremendos avances en tantos campos, aún hay mucho sufrimiento y la humanidad sigue teniendo enormes dificultades y problemas. Hay partes del mundo que al ser ricas, tienen estilos de vida de alto consumo, mientras que millones de personas no tienen cubiertas sus necesidades básicas. Muchos padecen el sufrimiento y tragedia del conflicto armado. Hay lugares donde los problemas ambientales amenazan la subsistencia de sus habitantes. Todavía muchos luchan por sobrevivir entre la inequidad, la corrupción y la injusticia.

Estos problemas no se limitan a los países en desarrollo. Los países más ricos sufren de problemas sociales hoy comunes, como el alcoholismo, el consumo de drogas, la violencia doméstica, la ruptura familiar. Los padres se preocupan por el mundo que les separará a sus hijos. Incluso tenemos que aceptar que la humanidad ha dañado al planeta más allá de lo reparable. Todas las presiones de la vida moderna traen consigo estrés, ansiedad, depresión y cada vez más soledad. A dondequiera que vayamos la gente se queja. ¡Y nosotros nos quejamos también!

Claramente hay algo que está faltando en la manera en que los humanos estamos haciendo las cosas. Pero, ¿qué es lo que nos falta? El problema fundamental, dice el Dalai Lama, es que en todos los niveles le estamos poniendo demasiada atención a lo externo, a los aspectos materiales de la vida, mientras descuidamos la ética moral y los valores internos.

VALORES INTERNOS

¿Qué son esos valores internos a los que se refiere? Son las cualidades que apreciamos en otros, hacia las cuales tenemos un instinto natural, porque son nuestra herencia biológica, como animales que sólo sobrevivimos y prosperamos en un medio ambiente de cuidado, afecto y calidez del corazón; de compasión. “La esencia de la compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento de otros y de promover su bienestar. Este es el principio espiritual del cual emergen todos los demás valores internos positivos”, dice. Todos apreciamos las cualidades internas de otros, como bondad, paciencia, tolerancia, perdón y generosidad, y rechazamos los despliegues de avaricia, malicia, odio y la intolerancia. Ante esto, resulta natural y deseable querer promover activamente las cualidades internas positivas que surgen de nuestra disposición fundamental hacia la compasión y aprender a combatir nuestras propensiones más destructivas. Si fortalecemos nuestros valores internos, los primeros beneficiarios sin duda seremos nosotros mismos. Dice el Dalai Lama: “Nuestra vida interior es algo que ignoramos bajo nuestro propio riesgo, y muchos de los más grandes problemas que enfrentamos en el mundo hoy son el resultado de ese descuido”.

Así que, ¿qué hemos de hacer? No podemos en este caso recurrir a la ciencia pues, con todos los beneficios externos que nos ha traído, aún no nos ha provisto de una base científica para la integridad personal—los valores humanos básicos que apreciamos en otros y que sería bueno promover en nosotros mismos. La religión, que enriquece a muchos al ofrecer una guía moral y darle significado a la vida, no es hoy una base sólida sobre la cual sustentar la ética de nuestro mundo secular actual. No lo es porque mucha gente no sigue ninguna religión y porque en un mundo globalizado y multicultural, la ética basada en una religión sólo sería atractiva para algunos de nosotros, no sería significativa para todos.

Lo que necesitamos hoy es una aproximación a la ética que no tenga que recurrir a la religión, que sea igualmente aceptable para aquellos que tienen fe como para los que no la tienen: una ética secular.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN

a conciencia ética y los valores internos son hoy fundamentales para lidiar con todos los grandes retos que enfrenta el mundo. ¿Por qué? Porque asegurar el futuro no es cuestión de leyes o regulaciones gubernamentales, requiere también de iniciativa individual. Necesitamos cambiar la manera en que pensamos y reducir la brecha entre nuestra percepción y la realidad. Para ello, para poder estar a la altura de estos retos, la educación es crucial.

Cuando comenzó la educación moderna, la religión era muy influyente y estaba a cargo de la inculcación de los valores. Estos podían dejarse afuera de la educación formal; la prioridad era impartir conocimiento literario y técnico. Pero las cosas han cambiado, hoy día ya no es realista asumir que los niños seguro recibirán una educación ética fuera del contexto educativo. Como en gran medida no aprendemos valores éticos a través de la religión o la familia, entonces la responsabilidad de las escuelas en esta área ha aumentado. Cómo asumir esta responsabilidad no es una cuestión sencilla. Sabiendo que los niños hoy vienen de diferentes religiones e idiosincrasias, ¿sobre qué base puede la escuela presentar una educación ética libre de sesgos e incluyente?

El Dalai Lama sugiere que necesitamos encontrar una manera de promover valores internos que sean genuinamente universales, que puedan abarcar, sin prejuicios, tanto las perspectivas humanistas agnósticas como las diversas perspectivas religiosas.

Cómo debe ser una currícula que abarque este tema corresponde a los especialistas, dice. Pero comenta que todos podemos beneficiarnos de aprender ejercicios formales para cultivar la atención y cultivar valores internos. Agrega, “En cuestiones pedagógicas lo único que puedo sugerir es que, hay que saber que cuando uno quiere enseñar conciencia ética y valores internos, dar información nunca es suficiente, enseñar con el ejemplo es de suma importancia”.

ÉTICA SECULAR

El Dalai Lama tiene total confianza en que es tanto posible como deseable intentar una aproximación nueva y secular a una ética universal. Su confianza viene de la convicción de que todos nosotros, todos los seres humanos, básicamente sentimos inclinación o disposición hacia lo que percibimos como bueno. Lo que sea que hacemos, lo hacemos porque pensamos que será de algún beneficio. Al mismo tiempo, todos apreciamos la bondad de otros. Todos, por naturaleza, estamos orientados hacia los valores humanos básicos de amor y compasión. Todos preferimos el amor de otros por encima de su odio. Preferimos su generosidad más que su mezquindad. ¿Quién entre nosotros no prefiere la tolerancia, respeto y perdón a nuestros errores más que la intolerancia, falta de respeto y resentimiento?

Por eso tiene la firme convicción de que está a nuestro alcance una forma, un medio para sustentar nuestros valores internos sin contradecir ninguna religión pero sin embargo, y de forma crucial, sin depender de la religión.

“De entrada debo dejar en claro que no es mi intención dictar valores morales. Hacerlo no sería de beneficio. Tratar de imponer principios morales desde afuera, imponerlos como si fueran una orden, no será efectivo jamás. Más bien, comiendo a todos y cada uno de nosotros a que lleguemos a un entendimiento propio acerca de la importancia de los valores internos. Porque son estos valores internos la fuente tanto de un mundo éticamente armonioso como de la paz individual, la confianza y la felicidad que buscamos.”

⊕ Fuente: Beyond religion

Preguntas finales:

¿Qué te gustaría aprender, qué habilidades quisieras desarrollar para lograr lo que anhelas en tu vida?

¿Cómo las puedes aprender?

¿Qué quisieras cambiar en ti y en tus relaciones con otros y con el mundo?

¿Qué te puede ayudar a cambiar?

¿En qué basarías tu propia ética?

Referencias

Dalai Lama (2011) Beyond Religion: ethics for a whole world. Houghton Mifflin Harcourt, Nueva York.

Dalai Lama (2000) Compasión y No violencia. Ed. Kairós, Barcelona.

<http://viewonbuddhism.org/self-confidence.html>

www.dalailama.com

www.learning.dalailamafoundation.org

Páginas Sugeridas

Sobre el Dalai Lama en español:

www.dalailama.com.mx

<https://twitter.com/DalaiLamaFrases>

<http://spanish.tibetoffice.org/>

Sobre budismo:

www.casatibet.org.mx

Sobre Tíbet:

<http://www.tibetmx.org/>

Sobre entrenamiento mental secular y educación:

www.atentamente.mx



Casa Tibet México

Casa Tíbet México es una institución cultural educativa y no sectaria, fundada en Julio 6 de 1989 bajo los auspicios de Su Santidad el XIV Dalai Lama, el Gobierno Tibetano en Exilio y la Oficina del Tíbet en Nueva York, como la primera representación cultural oficial del pueblo tibetano para Latinoamérica.

Orizaba # 93, Colonia Roma norte, Delegación Cuauhtémoc, México D.F. cp. 06700,

Tels. (55) 55147763, 55110802, 55140443, Email: info@casatibet.org.mx

www.casatibet.org.mx

༄༅ ། ༌ ། ་ ། ་ །