

El arte de vivir en el nuevo milenio

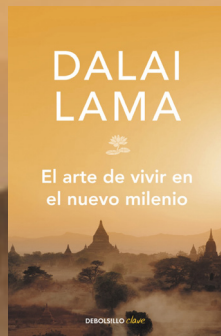
Dalai Lama

4.- Redefinir nuestro objetivo

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

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

En este último caso, la felicidad es más bien un estado que persiste a pesar de ciertos altibajos y de algunos interludios ocasionales en que se ausenta. En cambio, en el caso del baño en agua fresca en un día caluroso, como se trata de una consecuencia de ciertas actividades con las que se pretende hallar el placer sensorial, es algo forzosamente pasajero. Si nos quedásemos demasiado tiempo dentro del agua, pronto empezaríamos a tener frío. En efecto, la felicidad que obtenemos de tales actividades depende esencialmente de su brevedad. En el caso de que nos tocara una gran suma de dinero, la cuestión de que eso pudiera conferirnos una felicidad duradera o tan sólo una de esas felicidades que pronto resultan abrumadas por problemas y dificultades que no se pueden resolver solamente por medio de la



riqueza, es algo que depende sobre todo de la persona a la que le toque ese dinero. Sin embargo, en términos generales, aun cuando el dinero nos aporte la felicidad, ésta tiende a ser una felicidad como la que efectivamente se puede adquirir mediante el dinero: consta de objetos materiales y de experiencias sensoriales, y tanto unos como otras pueden a su vez ser fuente de sufrimiento. En lo que se refiere a las pertenencias, por ejemplo, debemos reconocer que a menudo nos causan más dificultades en la vida, en vez de reducirlas. Se nos estropea el automóvil, perdemos nuestro dinero, nos roban nuestras pertenencias más preciadas, nuestra casa resulta perjudicada por un incendio. Y si no, sufrimos porque nos preocupa la posibilidad de que todo eso pueda suceder.

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

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

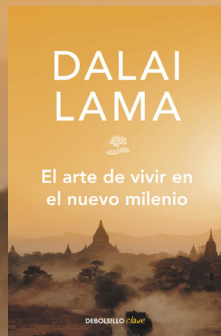
La capacidad que tiene el ser humano para experimentar la felicidad a niveles más profundos también explica por qué, por ejemplo, la música y el arte nos proporcionan una felicidad y una satisfacción superiores a las que nos aporta la mera adquisición de objetos materiales. No obstante, aun cuando las experiencias estéticas sean una fuente de felicidad, siguen teniendo un poderoso componente sensorial. La música depende de los oídos; el arte, de los ojos; la danza, del cuerpo entero. Tal como ocurre con las satisfacciones que puede depararnos el trabajo o nuestra carrera profesional, es algo que por



lo común se adquiere mediante los sentidos. Por sí mismas, no podrían aportarnos esa felicidad con la que soñamos.

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

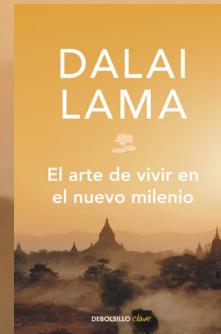
En efecto, gran parte de lo que he denominado «sufrimiento interno» se puede atribuir a nuestra manera impulsiva de abordar la felicidad. No nos detenemos a considerar la complejidad de una situación determinada. Nuestra tendencia nos lleva a apresurarnos y a hacer aquello que en principio parece prometernos el camino más corto hacia la satisfacción. Sin embargo, al obrar de ese modo, con demasiada frecuencia nos privamos de la oportunidad de acceder a un grado de plenitud más elevado, y eso no deja de resultar bastante extraño. Por lo general no permitimos que nuestros hijos hagan lo que se les antoje. Es fácil comprobar que incluso cuando se les otorga la libertad, lo más probable es que prefieran pasar el tiempo jugando en vez de ponerse a estudiar. Por eso les obligamos a sacrificar el placer inmediato del juego y a dedicarse al estudio. Obramos con una estrategia a largo plazo, y aunque esto tal vez a ellos les resulte menos divertido, les confiere una base sólida de cara al futuro. En cambio, como adultos a menudo pasamos por alto este principio. Se nos olvida que, por ejemplo, si una de las dos



partes de la pareja dedica todo su tiempo a sus propios y estrechos intereses, es del todo seguro que la otra parte experimentará sufrimiento. Y cuando tal cosa acontece, es inevitable que la pareja misma cada vez resulte más difícil de sostener. De igual manera, no logramos darnos cuenta de que cuando los padres solamente sienten un interés mutuo y descuidan a sus hijos, sin duda habrá consecuencias negativas.

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

Consideremos ahora la naturaleza de lo que he denominado «felicidad genuina». En este punto es posible que mi propia experiencia me sirva para ilustrar el estado al que hago referencia. En calidad de monje budista, he sido educado en la práctica, la filosofía y los principios del budismo. En cuanto a la educación práctica que se necesita para afrontar las exigencias de la vida moderna, debo decir que apenas he recibido nada que se le parezca. Durante el transcurso de mi vida me he visto en la necesidad de afrontar enormes dificultades y responsabilidades. A los dieciséis años de edad perdí la libertad a consecuencia de la ocupación del Tíbet. A los veinticuatro, perdí incluso mi patria cuando tuve que marchar al exilio. Desde hace cuarenta años vivo como refugiado en un país extranjero, aun cuando hoy sea mi hogar espiritual. Durante todo este tiempo he tratado de estar al servicio de mis compatriotas refugiados y, en la medida de lo posible, de los tibetanos que han permanecido en el Tíbet. Entretanto, nuestra patria ha experimentado una destrucción y un sufrimiento inconmensurables. Y no sólo he perdido a mi madre y a otros parientes muy cercanos, sino también a muchos amigos muy queridos. A pesar de todo —aunque sin duda me siento triste cuando pienso en todas estas pérdidas—, en la medida en que se trata de mi serenidad elemental, los más de los días estoy en calma y me siento contento. Incluso cuando se presentan ciertas dificultades, como sin duda sucede y ha de suceder, por lo general no me dejo alterar. Y no tengo ningún reparo ni vacilación en decir que soy feliz.

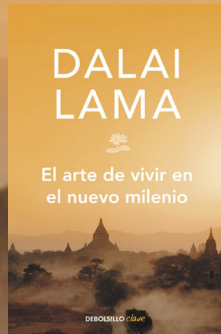


De acuerdo con mi experiencia, la característica principal de la felicidad genuina es la paz, la paz interior. No me refiero con esto a una especie de sensación parecida a la de «estar en las nubes», ni hablo tampoco de una ausencia de sentimiento. Por el contrario, la paz que trato de describir está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

El hecho de que la paz interior sea la característica principal de la felicidad explica la paradoja de que así como a todos se nos ocurre el nombre de personas que siguen insatisfechas a pesar de gozar de todas las ventajas materiales que se pueda imaginar, hay otros que viven en la felicidad a despecho de hallarse en circunstancias extremadamente difíciles. Consideremos el ejemplo de esos ochenta mil tibetanos que, durante los meses que siguieron a mi huida al exilio, abandonaron el Tíbet para acogerse al refugio que les ofreció el gobierno de la India. Las condiciones que hubieron de afrontar eran sumamente severas: había pocos alimentos y menos medicinas; los campos de refugiados sólo podían proporcionarles el resguardo de una simple tienda de campaña; casi todos tenían pocas pertenencias, más allá de las ropas con las que se habían marchado de sus hogares. Llevaban recios chubas (el vestido tradicional tibetano) apropiados para el áspero invierno de nuestra patria, cuando en la India hubiesen requerido vestimentas de ligerísimo algodón. Y fueron azotados por enfermedades terribles, pero desconocidas en el Tíbet. A pesar de tanta adversidad, hoy los supervivientes muestran pocos síntomas de hallarse traumatizados. Ni siquiera entonces fueron muchos los que perdieron su confianza, y menos aún los que cedieron a sus sentimientos de pesar y de desesperanza. Yo diría incluso que una vez pasada la conmoción inicial, la mayoría conservó su optimismo y, por qué negarlo, se mostraba feliz.

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

No cabe duda de que nuestra constitución física, nuestra crianza, las circunstancias en que nos hallamos contribuyen de forma decisiva a nuestra experiencia de la felicidad. Y creo que estaremos de acuerdo en que la carencia de ciertas cosas hace que la consecución de la felicidad sea tanto más difícil. Consideremos de qué cosas se trata: la buena salud, los amigos, la libertad y cierto grado de prosperi-

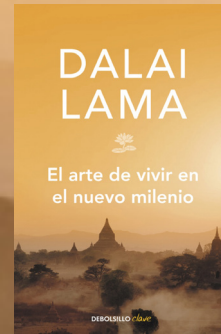


dad son elementos útiles e incluso valiosos. La buena salud habla por sí sola. Todos la deseamos. Del mismo modo, todos queremos tener amigos e incluso los necesitamos, al margen de cuál sea nuestra situación y al margen del éxito que hayamos alcanzado. A mí siempre me han fascinado los relojes, pero aun cuando me gusta mucho el que suelo llevar, ese objeto nunca me da la menor muestra de afecto. A fin de alcanzar la satisfacción del amor, necesitamos amigos que nos devuelvan nuestro afecto. Por supuesto, existen distintas clases de amigos, por ejemplo, los que en realidad son amigos de nuestra posición, nuestro dinero o nuestra fama, y no amigos de la persona que posee esos atributos. Aquí me refiero, en cambio, a los que nos son de gran ayuda cuando nos hallamos en una situación difícil en la vida, no a los que basan su relación con nosotros en nuestros atributos superficiales.

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

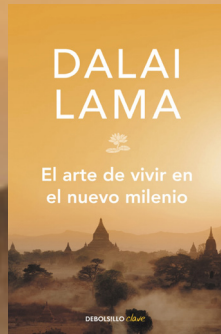
También la prosperidad, y no tanto en el sentido de tener gran abundancia de riqueza material, sino más bien en el sentido de poder florecer mental y emocionalmente, significa una aportación esencial a nuestra sensación de gozar de paz interior. También aquí podemos pensar en el ejemplo de los refugiados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

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



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

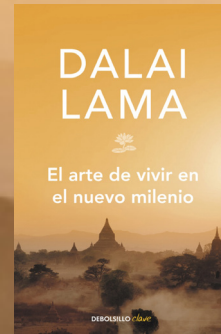
En la medida en que nos referimos a las condiciones de la paz interior, una de las más importantes es nuestra actitud básica. Permítaseme explicar esto mediante otro ejemplo extraído de mi experiencia personal. A pesar de la serenidad habitual que tengo hoy en día, antes era bastante arrebatado e incluso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



La otra fuente principal de la paz interior y, por tanto, de la felicidad genuina, son obviamente las acciones que emprendamos en nuestra búsqueda de la felicidad. Podemos clasificarlas según tengan una aportación positiva, según su efecto sea neutral o según tengan un efecto negativo sobre ella. Si consideramos qué es lo que diferencia los actos que están al servicio de la felicidad duradera de los actos que sólo proponen una transitoria sensación de bienestar, veremos que en este último caso se trata de actos que no tienen un valor positivo. Podemos tener el deseo de algún dulce, o tal vez de alguna prenda de vestir a la última moda, o de experimentar alguna novedad, pero no tenemos verdadera necesidad de ello. Tan sólo deseamos un objeto, disfrutar de una experiencia o de una sensación, y decidimos satisfacer nuestra ansia sin pensar demasiado en ella. No pretendo dar ;i entender que haya necesariamente algo erróneo en esta tendencia. El apetito de lo concreto forma parte de la naturaleza humana: deseamos ver, tocar, poseer. Sin embargo, tal como sugerí antes, es esencial reconocer que cuando deseamos cosas sin ninguna razón de peso, aparte del disfrute que nos procuran, en definitiva son cosas que tienden a causarnos más problemas. Por si fuera poco, descubrimos que se trata de cosas tan transitorias como la felicidad que gratifica esas necesidades.

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

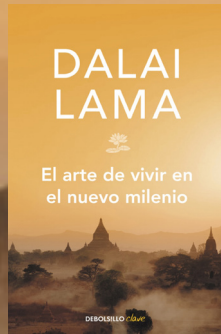
En cuanto a las actividades que pueden ser conducentes a una sensación de paz y de felicidad duradera, consideremos qué es lo que sucede cuando hacemos algo que de veras creemos que vale la pena. Tal vez concebimos un plan para cultivar una tierra baldía y a la sazón, luego de muchos esfuerzos, logramos que dé frutos. Cuando analizamos actividades de esta especie, descubriremos que entrañan el discernimiento. Por fuerza hay que sopesar muy diversos factores, incluidas las consecuencias probables y posibles que implica ese acto para nosotros y para los demás. En ese proceso de evaluación surge automáticamente la cuestión de la moralidad, de si nuestras acciones son éticas o no. Por eso, aun cuando el impulso inicial puede ser engañoso en lo que se refiere a la consecución de un determinado objetivo, razonamos que, por más que adquiramos una felicidad temporal de ese modo, las consecuencias que



tiene a largo plazo una conducta de ese jaez seguramente traerán consigo algunas complicaciones. Por lo tanto, renunciamos a propósito a determinado curso de acción para optar por realizar otro acto. Y es que sólo mediante la consecución de nuestros objetivos a través del esfuerzo y del sacrificio, mediante la consideración del beneficio a corto plazo y del efecto que a largo plazo tendrá sobre la felicidad de los demás, y mediante el sacrificio del primero en aras del segundo, alcanzaremos la felicidad que se caracteriza por la paz y la satisfacción genuina. Esto se confirma mediante nuestras diversas respuestas ante la adversidad. Cuando nos vamos de vacaciones, nuestro motivo elemental es disfrutar del ocio. Si por culpa del mal tiempo, de las nubes y la lluvia, vemos frustrado nuestro deseo de pasar el tiempo relajándonos al sol, nuestra felicidad se va al traste con gran facilidad. Por otro lado, cuando no sólo buscamos una simple satisfacción temporal, cuando tratamos de alcanzar un objetivo mayor, el hambre, la fatiga o la incomodidad que podamos experimentar apenas nos molestan. Dicho de otro modo, el altruismo es un componente esencial de aquellos actos que de veras conducen a la felicidad genuina.

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

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



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

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