



Nuestra mayor alegría

Dirigí la siguiente pregunta al arzobispo.

—La alegría de la que hablan no es solo un sentimiento. Tampoco se trata de algo que va y viene; es algo mucho más profundo. Según sus palabras, la alegría es una forma de aproximarse al mundo. Mucha gente espera que en algún momento le llegue la felicidad o la alegría. Cuando encuentren trabajo, cuando se enamoren, cuando se hagan ricos entonces serán felices, conocerán la alegría. Ustedes, en cambio, hablan de algo que siempre está presente, que no es necesario ningún acontecimiento especial para disfrutar de ella.

El arzobispo consideró detenidamente su respuesta.

—Lo que intento decir es que la mayor alegría de todas es la que obtenemos al hacer el bien ajeno. —¿Realmente era tan sencillo? ¿Bastaba con estimular y satisfacer el circuito cerebral dedicado a la generosidad? Como si intuyera mi escepticismo, el arzobispo añadió—: Estamos hechos así, diseñados para la compasión.

Diseñados casi literalmente a base de cables, pensé, según las investigaciones de Davidson.

—Estamos diseñados para cuidar al prójimo y para ser generosos los unos con los otros. Nos marchitamos cuando no tenemos con quién interactuar. Precisamente por eso el aislamiento penitenciario es un castigo tan espantoso. Necesitamos a los demás para poder desarrollarnos tal como somos. Me sorprendió que apareciese tan pronto en mi país un concepto como el *ubuntu*: una persona es persona a través de los demás.

»El *ubuntu* dice que si tengo un trozo de pan, al compartirlo contigo, me beneficio de esta acción. Porque, después de todo, no hemos llegado solos a este mundo: han hecho falta dos personas. La Biblia que judíos y cristianos compartimos explica una historia preciosa al respecto. Dios dijo: “No es bueno que Adán esté solo”. A lo que podrías objetar: “No, perdona, pero no está solo. Está rodeado de árboles, de animales y de pájaros. ¿Cómo puedes decir que está solo?”.

»Y, de pronto, te das cuenta de que en un sentido casi literal estamos destinados a una profunda complementariedad. Así es la naturaleza de las cosas. No hace falta que seas creyente. Quiero decir que yo no podría afirmar lo que acabo de contarte si antes no lo hubiera aprendido de otros seres humanos. No podría caminar como tal, no podría pensar como tal, excepto aprendiendo antes de otros seres humanos. He aprendido a ser una persona precisamente a través de otras personas. Formamos parte de una red muy delicada. Y muy profunda.

»Por desgracia, no nos percatamos de esa conexión hasta que sucede una desgracia. De pronto, nos preocupamos por la gente de Tombuctú, a pesar de que no conocemos a nadie que sea de allí y seguramente seguirá siendo así el resto de nuestra vida. Y, a pesar de ello, les abrimos nuestro corazón. Les enviamos ayuda porque somos conscientes de que estamos interconectados, unidos los unos a los otros, y solo podemos desarrollar nuestra humanidad si estamos todos juntos.

Me emocioné al escuchar las palabras del arzobispo Tutu y, sin embargo, casi podía sentir el escepticismo de algunos lectores tras leer estas palabras, el mismo que yo había experimentado. La gente no pasa el tiempo pensando en cómo ayudar al prójimo. Nos guste o no, la mayoría de nosotros, cuando nos despertamos por la mañana, lo primero que pensamos es en cómo nos las vamos a arreglar para hacer nuestro trabajo, ganar el dinero necesario para

pagar las facturas y ocuparnos de nuestras familias y demás responsabilidades. El dicho «Los buenos siempre llegan los últimos» describe a la perfección la profunda ambivalencia con la que tratamos la bondad y la compasión en Occidente. En nuestra sociedad, el éxito se mide por el dinero, el poder, la fama o la influencia.

El Dalai Lama y el arzobispo Tutu lo tenían todo menos el dinero, pero tampoco iban a pasar hambre. Está bien que un líder espiritual no dé importancia al dinero, pero ¿qué pasa con aquellos que viven y mueren en la todopoderosa economía de mercado? La mayoría de nosotros no aspiramos a la grandeza espiritual o a la iluminación, sino a pagar la educación de nuestros hijos y a superar la jubilación antes de quedarnos sin dinero. De pronto, se me escapó la risa al recordar la vez que fui a visitar a unos amigos a Las Vegas. La casa era preciosa, más parecida a una finca persa, con varias construcciones, fuentes y hasta canales de agua. Me hizo pensar en las grandes estructuras de la civilización islámica. Yo había ido para asistir a una charla del arzobispo, quien, al llegar y comprobar la belleza y grandiosidad de aquel lugar, sonrió y bromeó con cierto descaro: «Retiro lo dicho: no me importaría ser rico».

—Como muy bien has dicho —añadió el Dalai Lama animándose de repente—, la gente piensa en el dinero, la fama y el poder. Desde el punto de vista de la propia felicidad, están todos miopes. La realidad, como ha dicho el arzobispo, es que los seres humanos somos animales sociales. Un solo individuo, por muy poderoso o listo que sea, no puede sobrevivir si no tiene a otros seres humanos cerca. Por eso, la mejor forma de cumplir tus deseos, de alcanzar tus objetivos, es ayudando a los demás, haciendo más amigos.

»¿Y cómo hacemos más amigos? —prosiguió lanzando una pregunta retórica—. Gracias a la confianza. ¿Cómo la desarrollamos? Muy sencillo: mostrando un interés real por el bienestar del otro. Así, la confianza pronto

aparecerá. Pero si tras una sonrisa forzada, o un gran ágape, lo que hay en lo más profundo de tu ser es una actitud egocéntrica, entonces puedes estar seguro de que la confianza no llegará nunca. Si estás pensando en cómo sacarle partido a la relación, en cómo aprovecharte del prójimo, jamás podrás generar confianza en los demás. Y sin confianza no hay amistad. Los seres humanos somos animales sociales, ya lo hemos dicho, y necesitamos amigos. Amigos de verdad. Los amigos por dinero o por poder no son amigos de verdad.

—Dios —intervino el arzobispo— es comunidad, es compañerismo. Nos ha creado para que florezcamos. Y florecemos en comunidad. Cuando nos volvemos egocéntricos y nos concentramos únicamente en nosotros, lo que está claro es que algún día nos daremos cuenta de que, en realidad, estamos muy pero que muy frustrados.

He aquí la paradoja: si uno de los secretos fundamentales de la alegría es superar el ego, ¿centrarse en la felicidad y en la alegría de uno mismo es una forma absurda de egoísmo y, además, contraproducente, como diría el Dalai Lama? El arzobispo Tutu había comentado poco antes que no podemos buscar la alegría y la felicidad directamente. Así pues, ¿no es un error centrarse en ellas?

Las investigaciones sugieren que trabajar en la alegría personal trae consigo beneficios no solo para el interesado, sino también para aquellos que tiene a su alrededor. Cuando somos capaces de superar el dolor y el sufrimiento, tendemos a ser más accesibles para los demás; el dolor nos hace extremadamente egocéntricos. Ya sea físico o mental, es como si consumiera toda nuestra capacidad de concentración y nos impidiese interesarnos por los demás. En su libro *El arte de la felicidad*, escrito conjuntamente con el Dalai

Lama, el psiquiatra Howard Cutler resume a la perfección estos descubrimientos: «De hecho, todas las encuestas demuestran que es la gente infeliz la que tiende a ser más egocéntrica y socialmente retraída, melancólica, incluso hostil. La gente feliz, en contraste, suele ser más sociable, más flexible y creativa, y capaz de tolerar las frustraciones diarias con más facilidad que la gente infeliz. Y lo más importante: son más cariñosos y compasivos que sus antagonistas».

Algunos se preguntarán qué relación hay entre nuestra propia alegría y la lucha contra la injusticia y la desigualdad. ¿Qué tiene que ver la felicidad individual con el propósito de paliar el sufrimiento en el mundo? En pocas palabras, cuanto más nos liberemos de nuestro dolor, más podremos centrarnos en el ajeno. Pero, sorprendentemente, el arzobispo Tutu y el Dalai Lama afirmaban que, si queremos sanar nuestro propio dolor, es necesario centrarnos en el dolor de los demás. Es, sin duda, un círculo vicioso. Cuanto más nos concentramos en los demás, más felices somos, y, cuanto más felices somos, más alegría podemos ofrecer a los demás. El objetivo no es solo crear alegría para nosotros mismos, sino, en palabras del arzobispo, «ser como un pantano de alegría, un oasis de paz, un estanque de serenidad capaz de contagiar a todo aquel que esté a tu alrededor». Como verás, la alegría es bastante contagiosa, como ocurre con el amor, la compasión y la generosidad.

Así pues, tener una actitud más alegre no consiste únicamente en disfrutar de una vida más divertida. Estamos hablando de un estado mental más empático, más poderoso, incluso más espiritual, además de comprometido con el mundo. Una vez, el arzobispo Tutu y yo trabajamos en la creación de un curso de formación para embajadores de paz y activistas con destino a zonas de guerra. El arzobispo les explicaba que la paz debe salir del interior. No podemos llevar la paz a un territorio en conflicto si no tenemos paz interior. Del mismo modo, no podemos pretender hacer del mundo un lugar

mejor, más feliz, si no aspiramos a ese mismo ideal para nuestra vida. Estaba ansioso por saber cómo debemos enfrentarnos a los obstáculos inevitables que la alegría trae consigo, pero tendría que esperar al día siguiente. Solo quedaba tiempo para una pregunta más antes de la comida.

Le pregunté al Dalai Lama qué se sentía al levantarse con el corazón rebosante de alegría y él tuvo a bien compartir su experiencia con nosotros.

—Si eres un creyente convencido, en cuanto te levantas por la mañana le das las gracias a Dios por haberte concedido un día más. E intentas cumplir la voluntad del Señor. Para un no teísta como yo, además de budista, lo primero que hago cuando me levanto es recordar las enseñanzas de Buda: la importancia de la bondad y de la compasión, el deseo del bien ajeno o, al menos, que se atenúe su sufrimiento. Luego recuerdo que todo está interrelacionado; la enseñanza de la interdependencia. Es entonces cuando establezco el propósito de la jornada: que el día sea provechoso, lo cual implica servir y ayudar a los demás en la medida de lo posible, y, cuando no puede ser, no perjudicar a nadie. Para mí, esa es la definición de un día provechoso.

