



Con el Corazón Abierto

Dalai Lama

1.- LOS BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN

Mis experiencias no son nada especial, son simples experiencias humanas. No obstante, a lo largo de mi formación budista he aprendido algo sobre la compasión y el desarrollo de un buen corazón, y esa experiencia me ha resultado de gran utilidad en mi vida cotidiana. Citaré un ejemplo. La región del Tíbet de donde procedo se llama Amdo, y los tibetanos suelen decir que los habitantes de ese lugar son personas de temperamento irritable. Así pues, en el Tíbet, cuando alguien pierde los estribos los demás lo toman como un indicio de que esa persona es oriunda de Amdo. Sin embargo, cuando comparo mi temperamento actual con el que tenía entre los quince y los veinte años veo una gran diferencia. Hoy en día casi nunca me irrito por nada y, si lo hago, el enfado no me dura mucho. Se trata de una ventaja maravillosa, fruto de mi propia práctica y adiestramiento. ¡Ahora casi siempre estoy contento!

A lo largo de mi vida he perdido mi país y me he visto reducido a depender por completo de la buena voluntad de los demás; también he perdido a mi madre, y la mayoría de mis tutores y lamas han fallecido. No cabe duda de que estos son incidentes trágicos en los que me entristece pensar; no obstante, jamás me siento abrumado por la tristeza. Rostros viejos y familiares desaparecen y dejan paso a rostros nuevos, pero entretanto conservo mi alegría y mi paz mental. Esta capacidad para enfrentarnos a los hechos desde una perspectiva más amplia es, en mi opinión, uno de los dones de la naturaleza humana y, a mi modo de ver, tiene su origen en nuestra capacidad para la compasión y la amabilidad hacia el prójimo.

Nuestra Naturaleza Fundamental

Algunos amigos me han comentado que, aun cuando el amor y la compasión son buenos y maravillosos, no son, en realidad, demasiado importantes. Aseguran que nuestro mundo no es un lugar donde estas virtudes ejerzan mucha influencia o poder y sostienen que la ira y el odio están tan enraizados en la naturaleza humana que la humanidad estará siempre dominada por ellos. No comparto esta opinión. Los seres humanos llevamos existiendo en nuestra forma actual desde hace más de cien mil años. Estoy convencido de que si durante todo ese tiempo la mente humana hubiese estado gobernada principalmente por la ira y el odio, la población habría disminuido. Sin embargo, hoy en día, a pesar de todas las guerras, vemos que la población humana es más numerosa que nunca, lo cual es un claro indicio de



que, si bien la ira y la violencia están presentes en el mundo, el amor y la compasión predominan en él. Esa es la razón de que lo que llamamos «noticias» estén compuestas en su mayor parte por hechos desagradables o trágicos; los actos compasivos son tan habituales en la vida cotidiana que los damos por sentado y, en consecuencia, no los tenemos en cuenta.

Si observamos la naturaleza humana, comprobamos que es más bondadosa que agresiva. Por ejemplo, si examinamos los animales, reparamos en que los animales de naturaleza más pacífica tienen una estructura corporal que armoniza con esa naturaleza, mientras que los animales predadores poseen una constitución conforme a su forma de ser. Si comparamos el tigre y el ciervo vemos que hay diferencias notables en sus respectivas estructuras físicas; y si a continuación comparamos nuestra estructura corporal con la de ellos, vemos que estamos más cerca de los ciervos o de los conejos que de los tigres. ¿Acaso nuestros dientes no se parecen más a los de un conejo que a los de un tigre?. Nuestras uñas son otro buen ejemplo de ello. Dudo que de un arañazo pudieran lastimar a una rata. Es evidente que gracias a nuestra inteligencia humana somos capaces de inventar y utilizar todo tipo de mecanismos y artificios para conseguir cosas que de otro modo nos estarían vedadas, pero ciñéndonos a la constitución física pertenecemos a la categoría de los animales dóciles. Al fin y al cabo somos animales sociales, y sin la amistad y la sonrisa de nuestros congéneres nuestras vidas serían desgraciadas y nuestra soledad abrumadora. Esta interdependencia humana es una ley fundamental de la naturaleza, lo que equivale a decir que, según la ley natural, dependemos de los demás para subsistir.

¿Cómo podemos esperar alcanzar la paz mental o una vida feliz si, por algún problema que hay en nuestro interior, actuamos de forma hostil hacia aquellos de quienes, en el fondo, dependemos?. Según la ley natural, la interdependencia, esto es, dar y recibir amor, es la clave de la felicidad. Podemos entenderlo mejor si pensamos en la estructura básica de nuestra existencia. Si queremos hacer algo más que sobrevivir necesitamos un techo, comida, compañeros, recursos, el aprecio de otros, etcétera; nada de todo eso procede de nosotros mismos, sino que todo depende de los demás. Imaginemos que una persona viviera sola en algún lugar remoto y deshabitado. Por muy fuerte, saludable o educada que esa persona fuera sería del todo imposible que pudiese llevar una vida feliz y plena. Si, por poner un ejemplo, hubiese alguien viviendo en algún recóndito lugar de la jungla africana y fuese el único ser humano en un santuario animal, teniendo en cuenta su inteligencia y astucia, cabría pensar que, en el mejor de los casos, lo máximo a que podría aspirar sería a convertirse en el rey de la jungla. ¿Podría esa persona tener amigos o conseguir reconocimiento?, ¿Podría convertirse en un héroe en el supuesto de que esa fuese su voluntad?. Me parece que la respuesta a todas estas preguntas es un rotundo no, pues todos estos factores solo se producen en relación con otros humanos.



Cuando uno es joven, fuerte y goza de salud, a veces puede tener la sensación de ser totalmente independiente y no necesitar a nadie, pero se trata de una ilusión. ¿No es cierto que, aun estando en la flor de la vida, simplemente por el hecho de ser humanos, necesitamos amigos?. Eso es especialmente verdadero a medida que nos vamos haciendo mayores. Pondré mi propio caso como ejemplo: el Dalai Lama, que ya ha entrado en los sesenta, está empezando a dar muestras de aproximarse a la vejez. Me doy cuenta de que cada vez tengo el pelo más canoso y empiezo a padecer también algunas molestias en las rodillas al sentarme o al levantarme. A medida que nos hacemos viejos dependemos cada vez más de la ayuda de los demás: esta es la naturaleza de nuestra vida como seres humanos.

En cierto modo, podemos afirmar que las demás personas son en realidad la fuente principal de todas nuestras experiencias de dicha, felicidad y prosperidad, y no estoy hablando solo en términos del trato cotidiano con la gente. Vemos que todas las experiencias deseables que anhelamos o a las que aspiramos dependen de la cooperación y la interacción con los demás. Asimismo, en el estado de iluminación completa, las actividades compasivas de un buda solo pueden surgir espontáneamente en relación con otros seres, pues son ellos los receptores y beneficiarios de esas actividades iluminadas.

Aunque lo considerásemos desde una perspectiva totalmente egoísta en la que solo nos preocupase nuestra propia felicidad, comodidad y satisfacción en la vida, sin poner mientes en el bienestar de los demás, seguiría afirmando que el logro de nuestras aspiraciones depende de los demás. Incluso las acciones dañinas dependen de la existencia de otros, dado que para poder mentir, por ejemplo, se necesita a alguien que sea el objeto de ese acto.

Todos los hechos e incidentes en la vida están tan íntimamente ligados al destino de los demás que una sola persona no puede siquiera empezar a actuar por sí sola. Muchas de las actividades humanas más cotidianas, tanto las positivas como las negativas, no pueden siquiera concebirse al margen de la existencia de otras personas. Gracias a ellas tenemos la oportunidad de ganar más dinero, si es eso lo que deseamos en la vida. Del mismo modo, la existencia de otras personas permite a los medios de comunicación encumbrar a alguien en la fama o desprestigiarlo. Un solo individuo no puede hacerse famoso o caer en el desprestigio; por mucho que se desgañite gritando lo máximo que conseguirá será crear el eco de su propia voz.

Así pues, la interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza. No solo las formas de vida más desarrolladas, sino también los insectos más diminutos son seres sociales que, careciendo de religiones, leyes o educación, sobreviven gracias a su cooperación mutua basada en un reconocimiento innato de



su propia interconexión. El nivel más sutil de los fenómenos materiales está igualmente regido por esta interdependencia. Todo fenómeno, desde el planeta en que habitamos hasta los océanos, las nubes, los bosques y las flores que nos rodean, surge en dependencia de modelos de energía más sutiles, sin cuya adecuada interacción se desvanecen y decaen.

Necesitamos Amor

Hay una pregunta importante que subyace en nuestras experiencias, tanto si pensamos en ella de forma consciente como si no: ¿Cuál es el propósito de la vida?. Personalmente, creo que el propósito de nuestra vida es ser felices. Desde el momento de su nacimiento, todo ser humano busca la felicidad y huye del sufrimiento; este principio no se ve alterado por la condición social, la educación ni la ideología. Desde lo más profundo de nuestro ser deseamos simplemente ser felices. No sé si el universo con sus incontables galaxias, estrellas y planetas tiene un significado más profundo o no, pero hay al menos una cosa ineludible y es que los seres humanos que habitamos esta tierra nos enfrentamos a la tarea de conseguir una vida feliz para nosotros mismos.

No somos objetos hechos a semejanza de las máquinas; somos algo más que pura materia, tenemos sentimientos y experiencias. Si no fuésemos más que entidades mecánicas, las máquinas podrían aliviar nuestro sufrimiento y colmar todas nuestras necesidades, pero el confort material por sí sólo no basta. No hay objeto material alguno, por muy hermoso o valioso que sea, que pueda hacernos sentir queridos. Necesitamos algo más profundo, algo que he dado en llamar el afecto humano. Si gozamos de afecto humano o compasión, todos los bienes materiales que tenemos a nuestro alcance pueden ser muy constructivos y depararnos muy buenos resultados; si, por el contrario, carecemos de afecto y compasión, los bienes materiales por sí solos no nos satisfarán, tampoco nos proporcionarán el menor grado de paz mental o felicidad. Es más, cuando los bienes materiales no van acompañados del afecto humano pueden llegar incluso a crearnos problemas. Así pues, al considerar nuestros orígenes y nuestra naturaleza descubrimos que nadie nace libre de la necesidad de amor y que, a pesar de los intereses de algunas escuelas de pensamiento modernas, los seres humanos no pueden definirse solamente desde el punto de vista fisiológico.

En resumen, la razón por la que el amor y la compasión nos proporcionan la mayor felicidad es sencillamente porque nuestra naturaleza las valora por encima de cualquier otra cosa. Por muy hábil y capaz que sea un individuo no logrará sobrevivir si lo dejan solo. Por muy fuerte e independiente que alguien pueda sentirse durante los períodos más prósperos de su vida, cuando esté enfermo, o sea muy joven



o muy viejo, dependerá de la ayuda de los demás. Estudiemos con más detenimiento las formas en las que el afecto y la compasión nos ayudan a lo largo de nuestra vida.

Es probable que tengamos opiniones distintas sobre la cuestión de la creación y la evolución del universo, pero al menos estaremos de acuerdo en que cada uno de nosotros es el producto de sus progenitores. En la mayoría de los casos, nuestra concepción se produjo no solo en el contexto del deseo sexual, sino que también estuvo implícita la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Esta decisión se basa en la responsabilidad y el altruismo; en el compromiso compasivo de los padres de ocuparse de su hijo hasta que este sea capaz de cuidar de sí mismo. Así pues, desde el instante mismo de nuestra concepción, el amor de nuestros padres está implicado de forma directa en nuestra creación.

En un encuentro que mantuve con algunos científicos, especialmente con neurobiólogos, descubrí que hay muchas pruebas científicas que apuntan que el estado mental de una madre durante el embarazo, sea este tranquilo o agitado, tiene un efecto importante en el bienestar físico y mental del bebé. Parece vital para la madre conservar un estado mental tranquilo y sosegado. Después del nacimiento, las primeras semanas de vida son las más cruciales para el desarrollo saludable del niño. Me contaron que durante ese período uno de los factores más importantes para asegurar un crecimiento rápido y saludable del cerebro del bebé es el continuo contacto físico de la madre. Si el niño está desatendido y descuidado durante ese período crítico puede sufrir repercusiones físicas negativas, que, si bien no son evidentes de forma inmediata, sí pueden manifestarse con el paso del tiempo.

La importancia esencial del amor y el cuidado persisten a lo largo de toda la infancia. Cuando un niño ve a alguien que manifiesta una conducta abierta y cariñosa hacia él, alguien que le sonrío o que le da muestras de afecto, el niño se sentirá feliz y protegido por naturaleza. Si, por el contrario, esa persona intenta hacerle daño, el pequeño se sentirá atezado por el miedo, lo que puede tener consecuencias perniciosas en su desarrollo. Actualmente, hay muchos niños que viven en hogares desdichados; si esos niños no reciben el afecto necesario lo más probable es que ellos tampoco amen a sus padres al crecer y cabe la posibilidad de que también tengan dificultades para amar a otras personas. Es algo muy triste. A medida que el niño crece y empieza a ir al colegio, su necesidad de apoyo tiene que ser atendida por sus maestros. Si un maestro, además de impartir la educación académica, asume también la responsabilidad de preparar a los estudiantes para la vida, sus alumnos sentirán confianza y respeto, y lo que les haya sido enseñado dejará una huella indeleble en sus mentes. Por otra parte, las materias impartidas por un maestro que no muestra verdadero interés por el bienestar general de los estudiantes serán consideradas temporales y caerán fácilmente en el olvido. Del mismo modo, si alguien enferma y es atendi-



do en un hospital por un médico que muestra hacia él un sentimiento cálido y humano, se sentirá bien y el deseo del médico de ofrecerle el mejor cuidado posible será curativo en sí mismo, independientemente de las habilidades técnicas que posea. Por otra parte, si el médico carece de sentimientos humanos y muestra una actitud poco amistosa, impaciente, o una fría falta de interés, el enfermo se sentirá ansioso por muy cualificado que sea el médico, por mucho que la enfermedad haya sido correctamente diagnosticada y que se le haya prescrito la medicación oportuna. Inevitablemente, los sentimientos de los pacientes dejarán su impronta en la calidad y en la integridad de su restablecimiento.

Incluso en las conversaciones cotidianas, cuando alguien nos habla con calidez, disfrutamos escuchándolo y le respondemos en consonancia, toda la conversación cobra interés, por trivial que pueda ser el tema. Por otra parte, si una persona nos habla en tono frío o tajante, nos sentimos incómodos y rápidamente deseamos poner un punto final a la conversación. Ya se trate del tema más banal o del más importante, el afecto y el respeto de los demás es vital para nuestra felicidad.

Recientemente me reuní con un grupo de científicos estadounidenses que afirmaban que el índice de trastornos mentales en su país es muy elevado, afecta a cerca del 12 por ciento de la población. Durante nuestra conversación se hizo evidente que el origen de la depresión no se hallaba en la carencia de bienes materiales sino en la dificultad para dar y recibir afecto.

Por consiguiente, como se desprende de todo lo dicho, tanto si somos conscientes de ello como si no, llevamos la necesidad de afecto humano en la sangre desde el mismo día de nuestro nacimiento. Aun cuando ese afecto proceda de un animal o de alguien a quien normalmente consideraríamos un enemigo, tanto los niños como los adultos se sentirán atraídos por él.

La Fuente Última del Éxito

En cuanto seres humanos, todos nosotros tenemos el potencial de ser felices y compasivos, pero también está en nosotros el ser mezquinos y nocivos para con los demás. El potencial para lo uno y para lo otro está presente en el interior de cada uno de nosotros. Si queremos ser felices, lo importante es que intentemos estimular nuestros aspectos útiles y positivos a la par que ponemos coto a los negativos. El cometer actos negativos como robar y mentir puede, quizá, proporcionarnos alguna satisfacción a corto plazo, pero a la larga siempre será una fuente de desgracias. Los actos positivos siempre nos aportan fuerza interior. Esa fuerza nos ayuda a tener menos miedo y más confianza en nosotros mismos, y de este modo nos resulta mucho más fácil hacer extensible a los demás nuestro cariño sin que las barreras



religiosas, culturales o de cualquier otra índole representen obstáculo alguno. Es, pues, importante que reconozcamos nuestro potencial para lo bueno y para lo malo, y que lo observemos y analicemos con detenimiento.

Eso es lo que he dado en llamar la expansión del valor humano. Mi mayor preocupación es siempre fomentar la comprensión del valor humano más profundo. Este valor humano más profundo es la compasión, un sentido del cariño y del compromiso. No importa cuál sea la religión que cada cual profese, ni si se es practicante o no, sin el valor humano no es posible ser feliz.

Pasemos a examinar la utilidad de la compasión y del buen corazón en la vida cotidiana. Si estamos de buen humor cuando nos levantamos por la mañana, si hay en nuestro interior un sentimiento bondadoso, automáticamente nuestras puertas interiores estarán abiertas para ese día. Aun cuando nos encontremos por casualidad con una persona antipática no experimentaremos gran desasosiego y podremos incluso arreglárnoslas para decirle algo agradable. Es posible que incluso charlemos con esa persona no demasiado amistosa y que lleguemos a mantener con ella una conversación sensata. Crear una atmósfera cordial y positiva contribuye a reducir automáticamente el miedo y la inseguridad. De esta forma podemos hacer amigos más fácilmente y crear más sonrisas.

Pero el día en que nuestro estado de ánimo es menos positivo y nos sentimos irritados todas nuestras puertas interiores se cierran automáticamente. En consecuencia, incluso en el caso de que nos topeamos con nuestro mejor amigo nos sentiremos incómodos y tensos. Estos ejemplos ponen de manifiesto cómo nuestra actitud interior influye en nuestras experiencias cotidianas. Para crear una atmósfera agradable en nuestro interior, dentro de nuestras familias y en nuestras comunidades, tenemos que cobrar conciencia de que la fuente última de esa atmósfera agradable está dentro del individuo, dentro de cada uno de nosotros: un buen corazón, la compasión humana, el amor.

La compasión no ofrece solo beneficios mentales, sino que contribuye además a mantener un buen estado de salud. Según la medicina contemporánea y mi propia experiencia, la estabilidad mental y el bienestar físico están directamente relacionados entre sí. Es evidente que la ira y la agitación nos hacen más susceptibles a la enfermedad. Al contrario, si la mente está tranquila y ocupada por pensamientos positivos, el cuerpo no caerá fácilmente presa de la enfermedad. Esto muestra que el cuerpo físico aprecia y responde al afecto humano, a la paz mental humana.

Otra cosa que me parece evidente es que desde el momento en que alguien solo piensa en sí mismo, el



foco de toda su realidad queda reducido a su persona y, como consecuencia de ese enfoque limitado, cualquier pequeña molestia puede parecer desproporcionada y causar temor, inquietud y un sentimiento de desdicha abrumadora. No obstante, desde el momento mismo en que alguien piensa en los demás con afecto, su perspectiva se ensancha y sus problemas le parecen insignificantes. He ahí la diferencia.

Cuando alguien siente afecto por el prójimo manifiesta una especie de fuerza interior a pesar de sus propios problemas y dificultades. Gracias a esa fuerza, sus problemas le parecerán menos importantes y fastidiosos. El ir más allá de los propios problemas y ocuparse de los demás, hace que cobremos fuerza interior, confianza en nosotros mismos, coraje y serenidad. Se trata de un ejemplo claro de cómo el modo de pensar de una persona puede transformarla.

Si trabajamos en favor de los otros seres sintientes veremos cumplidos nuestros intereses y deseos. Como el famoso maestro del siglo XV Tsongjapa señala en su Gran exposición del sendero de la iluminación: «A medida que el practicante se compromete en actividades y pensamientos que están orientados a conseguir el bienestar de los demás, verá realizadas sus propias aspiraciones sin necesidad de dedicarles el menor esfuerzo». Algunos de vosotros quizá me hayáis oído decir, pues es algo que comento con bastante frecuencia, que en cierto modo los bodhisattvas — los compasivos seguidores del camino budista — son personas «sensatamente egoístas», mientras que las personas como nosotros somos «estúpidamente egoístas». Pensamos en nosotros mismos y nos desentendemos de los demás, y el resultado es que siempre estamos descontentos y lo pasamos mal.

Otros beneficios del altruismo y del buen corazón quizá no nos parezcan tan evidentes. Una de las metas de la práctica budista es lograr un nacimiento favorable en nuestra próxima existencia, una meta que solo puede ser alcanzada evitando aquellas acciones que puedan resultar perniciosas para otros. En consecuencia, también en el contexto de este objetivo, el altruismo y el buen corazón constituyen el fundamento. Es asimismo muy claro que para que un bodhisattva consiga cumplir la práctica de las seis perfecciones — la generosidad, la disciplina ética, la tolerancia, el esfuerzo dichoso, la concentración y la sabiduría —, la cooperación con el prójimo y la bondad son de vital importancia.

Así pues, vemos que la bondad y el buen corazón constituyen los pilares sobre los que se asienta el éxito en la vida, el progreso en el camino espiritual y la consecución de nuestra última aspiración: alcanzar la iluminación completa. De ahí que la compasión y el buen corazón no sean solo importantes en un momento inicial sino a lo largo de todo el trayecto. Su necesidad y valor no están limitados a un



momento, lugar, sociedad o cultura determinados. Por consiguiente, no solo necesitamos compasión y afecto humano para sobrevivir, sino que estos son la fuente última del éxito en la vida. Las formas de pensar egoístas no solo causan daño a otros sino que impiden la felicidad que nosotros deseamos. ¿No es hora ya de pensar más sabiamente?. Eso es lo que pienso.