

Edición a cargo de Rajiv Mehrotra

DALAI LAMA



En mis propias
palabras

DEBOLSILLO *clave*

www.megustaleer.com

Edición a cargo de Rajiv Mehrotra

DALAI LAMA



En mis propias
palabras

DEBOLSILLO *clave*

www.megustaleer.com

Índice

Cubierta

Introducción

1. Sobre la felicidad

2. ¿Qué es el budismo?

3. Enseñanzas budistas fundamentales

4. La ley del karma

5. Transformar la mente

6. Cómo meditar

7. La mente despierta

8. Ocho estrofas para adiestrar la mente

9. Vivir y morir con sentido

10. Comprender la vacuidad

11. Responsabilidad universal

12. La ciencia en la encrucijada

Agradecimientos

Agradecimientos a los copyrights

Fundación para la Responsabilidad Universal

Sobre el Dalai Lama

Créditos

[Acerca de Random House Mondadori](#)

*Este libro está dedicado a todos los seres sintientes
que deseamos liberarnos del sufrimiento
y a los grandes maestros de todas las tradiciones
que nos enseñan cómo hacerlo*

Introducción

La Fundación para la Responsabilidad Universal de Su Santidad el Dalai Lama (Tenzin Gyatso) tiene el placer, la fortuna y el honor de presentar esta breve introducción, expresada con las palabras de Su Santidad, a sus ideas, enseñanzas y mensaje para nuestro fracturado y agitado mundo.

Tenzin Gyatso, hijo de campesinos, se describe como un «simple monje budista». Es reconocido por millones de personas de todo el mundo por su comprensión profunda de la condición humana, las causas por las que experimentamos sufrimiento y las vías para encontrar la felicidad. Esta comprensión es el resultado de su constante compromiso y experiencia personales con algunas de las técnicas y prácticas espirituales más complejas y sofisticadas desarrolladas

a lo largo de la historia.

Para budistas del mundo entero, el Dalai Lama encarna el arquetipo de su fe, la más alta aspiración humana; para ellos es un *bodhisattva*, aquel que elige conscientemente nacer en su forma humana —con el inevitable sufrimiento que comportan la vejez, la enfermedad y la muerte— a fin de enseñar y servir a la humanidad.

Pese al implacable genocidio a manos de China, para más de seis millones de tibetanos el Dalai Lama representa la esperanza en un futuro Tíbet, donde puedan gozar de libertad para reavivar una vieja civilización que sintetice lo antiguo con lo moderno, haciéndose así realidad el sueño de Su Santidad. En conformidad con las enseñanzas budistas, el Dalai Lama prosigue con sus esfuerzos por democratizar a los tibetanos que viven en el exilio. A menudo comenta que la cuestión del Tíbet no tiene que ver con el futuro del Dalai Lama, sino con los derechos y libertades de todos los tibetanos de dentro y fuera del Tíbet. Hoy día, en el exilio, existe un parlamento autónomo elegido por el pueblo, un primer ministro y un poder judicial. Su Santidad el Dalai Lama ha solicitado en repetidas

ocasiones que le permitan abandonar el liderazgo de la causa tibetana; su importancia a nivel internacional y la devoción de su pueblo hacen que él sea el foco central de dicha causa.

Para muchas personas de todo el mundo, el Dalai Lama es, simplemente, «Su Santidad», célebre por su rostro siempre sonriente y su mensaje de compasión, altruismo y paz.

El Dalai Lama, como todos los grandes maestros, personifica lo que enseña y practica lo que predica. A sus setenta y pocos años, sigue a diario una rutina de prácticas que comienza a las 4 a.m. y se prolonga varias horas. Todavía recibe instrucciones e iniciaciones de otros lamas. Para él no ha habido un punto culminante, revelador, de iluminación plena. Aunque considerado como un Buda viviente por sus seguidores, él no se presenta como tal. Al igual que el Buda, es un ser humano «corriente», como todos nosotros. A través de la práctica de las diferentes etapas del camino, todos podemos encontrar la felicidad y evitar el sufrimiento.

Su Santidad celebra la diversidad, reconociendo la singularidad de cada una de las personas que habitan

este planeta, sus propias necesidades, orígenes y puntos de vista. Nos invita a aprender de sus conocimientos y experiencias, algo que podemos y debemos hacer con respecto a todas las tradiciones, pero también nos aconseja que realicemos nuestro propio viaje de aprendizaje y crecimiento personal. El Dalai Lama nos anima a examinar a maestros y enseñanzas, a obrar con suma prudencia antes de comprometernos con un maestro concreto, y desaconseja los diletantes espirituales. En el camino no existen atajos... no existen carreras de dos días, de una semana, hacia la felicidad y la iluminación. La meta es el camino mismo, y el momento de emprenderlo es el presente.

Su visión ecléctica y global le ha permitido ir más allá de su lucha por los derechos del pueblo tibetano y de su posición como uno de los grandes maestros espirituales de nuestro tiempo y englobar al mundo en general. Con una filosofía inclusiva, el Dalai Lama llega a una extensa variedad de grupos y personas —manteniendo verdaderos diálogos con otros credos y serias conversaciones con científicos, políticos, académicos, empresarios y activistas—, para que,

conjuntamente, podamos pasar de una celebración sincrética de la «unidad dentro de la diversidad» a una comprensión más profunda de cómo podemos vivir en paz y armonía con nosotros mismos, con los demás, con la tierra y con el universo. Este libro te invita a iniciar este viaje con uno de los grandes maestros espirituales y religiosos de todos los tiempos.

1

Sobre la felicidad

Tanto si pensamos conscientemente en ella como si no, bajo nuestra experiencia subyace la siguiente pregunta: «¿Cuál es el propósito de la vida?». Yo me he planteado esta pregunta y me gustaría compartir mis reflexiones con la esperanza de que, directa o indirectamente, tengan un beneficio práctico para quienes las lean.

Yo creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde que nace, todo ser humano, independientemente de sus circunstancias sociales, educación o ideología, desea ser feliz y no desea sufrir. Desde lo más hondo de nuestro ser queremos, sencillamente, ventura.

Ignoro si el universo, con sus incontables galaxias, estrellas y planetas, tiene o no un sentido más profundo, pero —como mínimo— está claro que los humanos que vivimos en este planeta nos enfrentamos a la tarea de crearnos una vida feliz. Por tanto, es importante descubrir qué es aquello que puede aportarnos el mayor grado de felicidad.

Para empezar, podemos dividir la felicidad y el sufrimiento, sean del tipo que sean, en dos categorías fundamentales: mental y física. De las dos, la mente es la que ejerce mayor influencia sobre la mayoría de nosotros. A menos que estemos gravemente enfermos o carezcamos de lo imprescindible para vivir, nuestro estado físico juega un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está satisfecho, apenas le prestamos atención. La mente, en cambio, registra hasta el último acontecimiento, por intrascendente que sea. Así pues, deberíamos dirigir nuestros mayores esfuerzos a alcanzar la paz mental.

He descubierto, a través de mi limitada experiencia personal, que el mayor grado de tranquilidad interior se obtiene desarrollando el amor y la compasión. Cuanto más nos importa la felicidad de los demás, mayor es

nuestra propia sensación de bienestar. Cultivar un sentimiento afectuoso y cercano hacia los demás serena automáticamente la mente. Esto ayuda a disipar los miedos o inseguridades que podamos tener y nos da la fuerza necesaria para hacer frente a los obstáculos. Es la causa principal del éxito en la vida.

Mientras vivamos en este mundo, estamos destinados a encontrar problemas. Si cuando eso ocurre perdemos la esperanza y nos desanimamos, nuestra capacidad para encarar las dificultades disminuye. Si, por el contrario, recordamos que todo el mundo sufre, no solo nosotros, esta perspectiva más realista aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. Con esta actitud, es posible ver cada nuevo obstáculo como otra valiosa oportunidad para mejorar la mente. De ese modo, podemos esforzarnos por ser más compasivos, es decir, podemos desarrollar una empatía sincera hacia el sufrimiento de los demás y el deseo de ayudarles a deshacerse de su dolor. Como resultado de ello, nuestra serenidad y fuerza interior aumentarán.

NUESTRA NECESIDAD DE AMOR

El hecho de que el amor y la compasión nos aporten la máxima felicidad se debe, sencillamente, a que nuestra naturaleza valora el amor y la compasión por encima de todo lo demás. La necesidad de amor es parte fundamental de la existencia humana, y viene dada por la profunda interdependencia que todos compartimos. Por muy apto y capaz que sea un individuo, si se lo deja solo no sobrevivirá. Por muy fuertes e independientes que nos sintamos en los mejores momentos de nuestra vida, cuando enfermamos, o si somos muy jóvenes o muy viejos, dependemos por fuerza del respaldo de otras personas.

La interdependencia es una ley fundamental de la naturaleza. No solo las especies superiores, sino hasta los insectos más pequeños, son seres sociales que, sin religión, leyes ni educación, sobreviven gracias a una cooperación basada en el reconocimiento innato de su interconexión. Hasta el nivel más sutil de los fenómenos físicos está regido por la interdependencia. De hecho, todos los fenómenos —ya sean de los océanos, las nubes o los bosques que nos rodean— se

generan dependiendo de patrones sutiles de energía. Sin la debida interacción, se disuelven y descomponen.

El hecho de que nuestra existencia humana dependa tanto de la ayuda de los demás es lo que hace que nuestra necesidad de amor sea una parte fundamental de la existencia. Por consiguiente, es preciso desarrollar el sentido de responsabilidad y el interés sincero por el bienestar de los demás.

Tenemos que plantearnos qué somos realmente los seres humanos. No somos objetos creados por máquinas. Si fuéramos únicamente entidades mecánicas, las máquinas podrían aliviar nuestro sufrimiento y satisfacer nuestras necesidades. No obstante, dado que somos algo más que criaturas materiales, es un error poner todas nuestras esperanzas de alcanzar la felicidad exclusivamente en el desarrollo externo. En lugar de eso, deberíamos reflexionar sobre nuestros orígenes y nuestra naturaleza a fin de descubrir quiénes somos y qué necesitamos.

Dejando a un lado la compleja cuestión de la creación y la evolución de nuestro universo, por lo menos estaremos de acuerdo en que cada uno de

nosotros somos el producto de nuestros padres. En general, fuimos concebidos no solo como resultado de un deseo sexual, sino por la decisión de nuestros padres de tener descendencia. Estas decisiones se basan en la responsabilidad y el altruismo, el compromiso de los progenitores de cuidar de su hijo hasta que pueda valerse por sí mismo. Así pues, el amor de nuestros padres está presente desde el momento mismo de nuestra concepción. Además, desde las primeras fases de nuestro crecimiento dependemos por completo de los cuidados de nuestra madre. De acuerdo con algunos científicos, el estado mental de una mujer embarazada, sereno o agitado, tiene un efecto físico directo en la criatura que está por nacer.

La expresión de amor también es muy importante en el momento del nacimiento. Dado que lo primero que hacemos es succionar la leche del pecho de nuestra madre, nos sentimos naturalmente unidos a ella, y ella ha de sentir amor por nosotros para poder alimentarnos bien; si siente ira o rencor, probablemente la leche no brotará con facilidad. Luego está el crítico período correspondiente al desarrollo del cerebro,

desde el nacimiento hasta los tres o cuatro años como mínimo, durante el cual las muestras físicas de cariño son fundamentales para el crecimiento saludable del niño. Si el pequeño no es abrazado, mecido y querido, eso afectará a su desarrollo y el cerebro no madurará como es debido.

Final del fragmento del libro Kindle.

¿Te ha gustado el fragmento?

[Comprar ya](#)

O

[Ver detalles de este libro en la Tienda
Kindle](#)
