

# Cómo llevar una vida ética

Su Santidad el decimocuarto Dalai Lama  
Nottingham, Inglaterra, mayo 25 de 2008

Trascrito, traducido en partes y ligeramente editado  
por Alexander Berzin  
Traducido al español por Fabiola Larios Togo



## El interés personal versus el interés por los otros como la base para una vida ética

La esencia del budismo es: si podemos ayudar a otros necesitamos hacerlo; si no podemos, entonces al menos evitemos lastimarlos. Esa es la esencia de una vida ética.

Toda acción proviene de una motivación. Si lastimamos a otros, eso proviene de una motivación; si ayudamos a otros eso también proviene de una motivación. Así que

para ayudar a otros o para servir a otros, necesitamos cierta motivación. Para ello, necesitamos algunos conceptos específicos. ¿Por qué ayudamos y por qué no lastimamos?

Por ejemplo, cuando estemos a punto de lastimar a alguien, podríamos, de alguna manera, darnos cuenta de ello, lo que nos impediría hacerlo. Eso significa que necesitamos cierto tipo de determinación de no causar daño. Una parte de nuestra mente quiere lastimar a alguien, pero debido a cierto estado de nuestra mente, otra parte de ella dice que esto es incorrecto, que no está bien hacerlo. Por el hecho de percatarnos que es incorrecto, desarrollamos fuerza de voluntad y nos abstenemos de llevarlo a cabo. En cualquiera de los casos, causar daño o evitar hacerlo, necesitamos darnos cuenta de que ciertas acciones tendrán consecuencias a largo plazo. Como seres humanos tenemos la inteligencia de prever consecuencias a largo plazo. Así, al preverlas podemos, en un nivel inmediato, contenernos.

Hay dos formas diferentes de aproximarnos a este tema. Con la primera, pensamos en términos del interés en nosotros mismos, y si podemos ayudar, lo hacemos; si no podemos ayudar, nos refrenamos de hacer daño. La otra aproximación es pensar en

el interés de los otros, y de la misma manera, si podemos ayudar lo hacemos; si no podemos, nos contenemos de causar daño alguno. Con respecto a evitar dañar a otros por el razonamiento: “Si hago esto, enfrentaré consecuencias negativas, incluyendo consecuencias legales,” es evitar dañarlos por un interés meramente personal. Por otro lado, si los demás son nuestra razón para contenernos, el pensamiento sería: “Los demás son como yo. No desean sufrimiento ni dolor; por ello, evitaré lastimarlos.”

Cuando entrenamos nuestra mente, primero pensamos en nuestro interés personal y después en los demás. En términos de efectividad, pensar fuertemente en los otros es más poderoso. En términos de *pratimoksha*, los votos de la liberación individual, la tradición vinaya del entrenamiento monástico, la base primaria es pensar en nuestro propio interés y, por esta razón, evitamos causar daño. Esto es porque buscamos la liberación. En términos de la práctica del bodisatva, la principal razón para contenernos de lastimar a otros es la preocupación por los intereses de los demás. Quizás esta segunda forma, evitar causar daño y ayudar a otros sobre la base del altruismo, tiene una conexión con la responsabilidad universal de la que hablo frecuentemente.

## **Nuestra naturaleza básica como seres humanos**

Generalmente, los humanos somos animales gregarios. Sin importar de quien se trate, la supervivencia de los seres humanos depende del resto de la humanidad. Debido a que la supervivencia individual y el bienestar personal dependen de toda la sociedad, la necesidad de pensar en el bienestar de los otros; preocuparse por ello se deriva de nuestra propia naturaleza fundamental. Si observamos a los babuinos, por ejemplo, el más viejo de ellos toma la responsabilidad completa del resto de la manada. Mientras los demás se están alimentando, uno de los babuinos machos viejos siempre está a un lado, haciendo guardia. El más fuerte ayuda a cuidar al resto del grupo por el bien de la sociedad.

En tiempos prehistóricos, los seres humanos no teníamos educación ni tecnología. La sociedad humana básica era muy simple: todos trabajaban juntos y compartían lo que tenían. Los comunistas dicen que esto era el comunismo original: todos trabajando y disfrutando juntos. Después, con el tiempo, se desarrolló la educación y la civilización. La mente humana se volvió más sofisticada y se incrementó la codicia. Esto trajo consigo envidia y odio y, con el paso del tiempo, estos sentimientos se volvieron cada vez más fuertes.

Hoy en día, en el siglo veintiuno, han ocurrido tantos cambios en la sociedad humana. Las diferencias entre nosotros han evolucionado: diferencias en educación, tipos de trabajo y antecedentes sociales. Pero incluso, las diferencias en edad y raza son secundarias. A un nivel fundamental todos somos seres humanos y todos somos iguales. Este es el nivel que subyace desde hace cientos de miles de años.

La actitud de los niños pequeños es así. A ellos no les importan los antecedentes sociales, la religión, la raza, el color, o la posición económica de otros niños. Todos juegan juntos; son auténticos compañeros de juego, en la medida en la que son capaces de ser amigables unos con otros. Se supone que los adultos somos más inteligentes y más desarrollados, pero juzgamos los antecedentes sociales de otros. Calculamos fríamente: "Si sonrío, obtendré lo que quiero. ¿Perderé algo si frunzo el ceño?"

## **Responsabilidad universal**

El sentido de responsabilidad universal o global funciona a un nivel humano. Nos preocupamos por otros seres humanos porque "Yo soy uno de ellos; mi bienestar depende de ellos, sin importar las diferencias que existan". Siempre existen diferencias, pero eso puede ser útil.

Durante muchos siglos, la población del planeta fue tan sólo de un billón de personas; ahora somos más de seis billones. Debido a la sobrepoblación, un país ya no puede proveer todo el alimento y los recursos que necesita su propia población. Así que tenemos la economía global. Por ello, de acuerdo a la realidad actual, el mundo es mucho más pequeño e intensamente interdependiente. Esta es la realidad. Encima de ello, se encuentra el tema ecológico: el calentamiento global. Este es un asunto que concierne a los seis billones de habitantes de este planeta, no sólo a una o a dos naciones. La nueva realidad necesita un sentido de responsabilidad global.

Por ejemplo, en otros tiempos, los británicos pensaban solamente en ellos mismos y algunas veces explotaban otras áreas del planeta. No les importaban los problemas o los sentimientos de otras personas. Muy bien, eso ha quedado en el pasado. Pero ahora las cosas son diferentes; las cosas han cambiado. Ahora es imprescindible cuidar de otros países.

De hecho, los imperialistas británicos hicieron algunas cosas positivas. Llevaron a la India buena educación en el idioma inglés. La India tiene que reconocerlo. Asimismo, la Gran Bretaña llevó tecnología, como el ferrocarril. Esta es una de las cualidades que los redimen. Cuando llegué a la India, algunos seguidores de Gandhi aún estaban vivos y me informaron de los métodos de no violencia que él seguía. En ese momento, sentí que los imperialistas británicos habían sido muy malos. Pero luego me di cuenta de que había un sistema judicial indio independiente, prensa libre, libertad de discurso, y cosas así. Así que, cuando reflexioné más profundamente, me di cuenta de que estos aspectos eran muy positivos.

Hoy en día, entre naciones y continentes, hay una profunda interdependencia. De acuerdo a esta realidad, necesitamos con urgencia responsabilidad global. Tu propio interés depende del desarrollo y del interés de los otros. Así que por tu propio interés tienes que cuidar de otros. Esto es ya una realidad en el ámbito económico, aún si hay diferencias ideológicas e incluso si no confiamos los unos en los otros,

tenemos que interactuar en la economía global interdependiente. Por lo tanto, la responsabilidad global con base en el respeto a los intereses de otros es muy importante.

Necesitamos considerar a los otros como hermanos y hermanas y tener un sentimiento de cercanía. Esto no tiene nada que ver con la religión. Realmente lo necesitamos. Es preciso revisar el mismo concepto de “nosotros y ellos” que en cierto nivel, por supuesto, tiene cabida puesto que el mundo entero necesita considerarse como parte de “nosotros”. El interés de nuestro vecino es nuestro propio interés.

## **Satisfacción**

Llevar una vida ética como individuo entonces significa no lastimar a otros y, de ser posible, ayudarlos. Tomar el bienestar de otros como base de nuestra propia ética, amplía enormemente nuestra perspectiva de la ética. Es vital que tomemos en cuenta estos factores en nuestro personal estilo de vida.

Existe una gran brecha entre ricos y pobres, incluso en los Estados Unidos. Si observamos a los Estados Unidos, el país más rico, encontramos lugares donde hay pobreza. Una vez que estuve en Washington DC, la capital del país más rico del mundo, me percaté de que ahí hay muchas áreas de pobreza. Las necesidades básicas de estas personas no estaban adecuadamente cubiertas. De manera similar, a un nivel global, el norte industrializado está mucho más desarrollado y es más rico que el resto del planeta; mientras que muchos países en el sur del globo terráqueo están incluso enfrentando hambrunas. Esto no es sólo moralmente incorrecto; sino fuente de enormes problemas. Así que algunos países ricos tienen que observar y analizar su estilo de vida; necesitan aprender a estar satisfechos con las circunstancias sin desear siempre más.

Una vez, en Japón, hace quince años, expresé a los ahí presentes que asumir que la economía debe crecer cada año y esperar que cada año haya progreso material es un gran error. Es posible que un día verás que tu economía se vuelve más limitada. Es necesario estar preparado para que cuando ocurra, no sea algo desastroso para tu mente. Unos años después, ocurrió en realidad, una situación así en Japón.

Algunas personas tienen un estilo de vida muy lujoso. Sin robar, sin explotar a otros, sin engañar, tienen grandes cantidades de dinero. Desde la perspectiva de su propio interés, esto no tiene nada de malo mientras los medios para obtener el dinero sean éticos. Pero desde la perspectiva del interés por los otros, aunque no tiene nada de malo desde su punto de vista, éticamente no es positivo cuando otros se mueren de hambre. Si todos tuviéramos ese lujoso estilo de vida, estaría bien; pero, hasta que eso sea posible, el mejor estilo de vida sería estar satisfechos con menos. De acuerdo a lo que he experimentado en Japón, en los Estados Unidos y en otras sociedades prósperas, es preciso modificar el estilo de vida.

En muchos países hay familias con dos y hasta tres automóviles. Imaginen el caso de India y China, cuya población total supera los dos billones de personas. Si estos dos billones de personas adquirieran dos billones de autos o más, la situación se pondría muy difícil. Se generarían una gran cantidad de problemas y complicaciones en términos de gasolina, recursos materiales, recursos naturales y demás. Llegaría a ser algo muy complicado.

## **Consideración por el medio ambiente**

Un aspecto adicional para llevar una vida ética es la consideración por el medio ambiente, por ejemplo, en el uso que hacemos del agua. Podría parecer una contribución tonta, pero durante muchos años nunca he tomado un baño en tina; sólo en regadera, las tinas utilizan mucha agua. Quizás no tenga sentido, porque tomo dos regaderazos al día, y probablemente estoy gastando la misma cantidad de agua que en un baño de tina. Sin embargo, en lo que respecta a la luz eléctrica, por ejemplo, siempre apago las luces al salir de una habitación. Así hago una pequeña contribución a la ecología. Una vida ética proviene de un sentido de responsabilidad global.

## **Cómo ayudar a otros**

Con respecto a la pregunta de cómo ayudar a otros, existen varias maneras de hacerlo, muchas de las cuales dependen de las circunstancias. Cuando era chico, de siete u ocho años de edad, mi maestro Ling Rimpoché siempre tenía un látigo a la mano mientras yo estudiaba. En esa época, mi hermano mayor y yo estudiábamos juntos. De hecho, había dos látigos. Un era amarillo (un látigo sagrado, para Su Santidad el Dalái Lama). ¡Pero si se usaba el látigo sagrado, no había ningún dolor sagrado! Puede parecer un método algo rudo, pero en realidad fue muy útil.

En última instancia, el que cualquier acción sea benéfica o perjudicial depende de la motivación. Partiendo de una sincera preocupación por el bienestar a largo plazo de los otros, los métodos utilizados pueden ser a veces rudos y a veces gentiles. Incluso algunas veces hasta una pequeña mentira puede ayudar. Por ejemplo, si sabes que un querido amigo o familiar que vive en un país lejano está gravemente enfermo o moribundo; pero también sabes que si se lo dices a otro familiar puede preocuparse o angustiarse tanto que quizá se desmaye. Así que le dices: “Está bien”. Si estás al cien por ciento preocupado por no alterar a la otra persona, aunque mentir, desde la perspectiva del interés personal no es ético, hacerlo desde la perspectiva de los otros, puede ser lo más apropiado.

## **Métodos violentos contra métodos no violentos**

Así que ¿cuál es la mejor manera de ayudar a otros? Es difícil. Necesitamos sabiduría; necesitamos clara conciencia de las circunstancias; necesitamos

flexibilidad para usar diferentes métodos de acuerdo a las diferentes situaciones. Y lo más importante, nuestra motivación: necesitamos tener un sincero interés por los demás.

Por ejemplo, el hecho de que un método sea violento o no violento depende en mucho de la motivación. Aunque una mentira blanca es, en sí misma, un método violento, de acuerdo a la motivación puede ayudar a otros. Así que, desde este punto de vista, una mentira blanca es un método no violento. Por el otro lado, si queremos aprovecharnos de otro y para ello le damos un regalo, aparentemente se trata de un método no violento, pero como en realidad lo que buscamos es engañar a la otra persona para aprovecharnos de ella, entonces se trata de un método violento. Así que si una acción es violenta o no violenta también depende de la motivación. Todas las acciones humanas dependen de la motivación. También, de alguna manera, dependen del objetivo que se tenga; pero si nos enfocamos en nuestro objetivo con una motivación de enojo, las cosas no saldrán bien. Así que, en última instancia, la motivación es lo más importante.

## **Armonía interreligiosa**

Sobre qué pueden llevarse a casa de nuestra discusión aquí, lo más importante es tratar de desarrollar paz interior. Tenemos que pensar en esto y desarrollarlo dentro de nosotros. Además, si hay algunas personas en el público que siguen alguna religión o son creyentes, uno de los aspectos en los que hago especial énfasis es en la armonía interreligiosa. Pienso que las principales religiones (quizás no es el caso de aquellas religiones pequeñas que adoran al sol y a la luna, porque no tienen mucha filosofía), pero las religiones más importantes sí poseen alguna filosofía o teología. Y debido al hecho de que su religión se basa en cierta filosofía, se ha mantenido por miles de años. Sin embargo, a pesar de las diferentes filosofías, todas las religiones consideran que la práctica más importante es la del amor y la compasión.

Con la compasión viene automáticamente un sentimiento de perdón, y posteriormente de tolerancia y autosatisfacción. Con estos tres factores, hay satisfacción. Esto es común a todas las religiones. Estos aspectos también son importantes para extender los valores humanos básicos de los que hemos estado hablando. En este sentido, todas nuestras religiones son útiles porque promueven lo que es la base de nuestra felicidad, a saber, el llevar una vida ética. Así pues, como todas las religiones llevan el mismo mensaje, todas tienen el mismo potencial de ayudar a la humanidad.

En diferentes épocas, en diferentes lugares, han surgido diferentes enseñanzas. Eso es necesario. Estas diferentes épocas, lugares y estilos de vida evolucionaron respondiendo a las diferentes circunstancias, y debido a ello se desarrollaron las diferencias entre religiones. Ciertas ideas religiosas eran apropiadas para cada una de esas épocas, y por ello fueron adoptadas por la sociedad. Debido a ello, las

religiones de hace miles de años tienen sus propias tradiciones. Necesitamos esta variedad de ricas tradiciones: sirven a diferentes tipos de personas. No es posible que una sola religión sea adecuada y sirva para todos.

En la época del Buda, había ya muchas tradiciones no budistas en la India. El Buda no intentó convertir a todos los hindúes al budismo. La existencia de otras religiones estaba bien. Ocasionalmente, había debates entre ellas. Especialmente después del Buda y durante muchos siglos, los maestros empezaron a debatir entre ellos. Estos debates son muy útiles, especialmente en el campo de la epistemología. Un académico de otra tradición examina críticamente la filosofía y la perspectiva de una religión diferente y esto provoca que todo el mundo piense acerca de su propia religión y sus propias tradiciones, y que debatan en torno a ello. Y esto, naturalmente, trae consigo progreso. En algunos casos quizás hubo algo de violencia involucrada en estos debates y eso es muy desafortunado; pero en general, ha sido un desarrollo muy sano.

Por ello, la India es un muy buen ejemplo de verdadera tolerancia religiosa que ha permanecido a lo largo de los siglos como una tradición en sí misma; y que todavía permanece viva en la India. Es un buen modelo para el resto del mundo.

En la antigüedad, la gente se encontraba aislada, lo cual estaba bien. Pero ahora estamos en circunstancias diferentes. Por ejemplo, Londres es casi una sociedad multi religiosa. La tolerancia religiosa es, entonces, muy importante. Así que, para aquellos de ustedes que tienen fe en una religión: la armonía y la tolerancia son muy importantes. Cuando tengan oportunidad, contribuyan positivamente en este sentido.

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/approaching\\_buddhism/introduction/how\\_to\\_lead\\_ethical\\_life.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/approaching_buddhism/introduction/how_to_lead_ethical_life.html)