

EL ARTE

DE VIVIR

ÉTICAMENTE

La ética es más
importante que la religión

DALÁI LAMA

FRANZ ALT

PAIDOS



Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Prefacio. «No tengo enemigos»

Llamamiento del dalái lama en favor de la ética secular y la paz

La ética es más importante que la religión

La historia del dalái lama. Una vida conmovedora

Dalái lama. Algunas fechas clave

Sobre el autor: Franz Alt

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**iRegístrate y accede a
contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

A raíz de una interesante entrevista al Dalái lama en 2015, después del ataque terrorista contra la revista Charlie Hebdo, el periodista Franz Alt decidió publicar este libro. En ella el Dalái lama presenta su particular visión de que la ética es más importante que la religión, algo inaudito para un líder religioso. Lo que el Dalái lama propone en esta obra es una revolución de la empatía y de la compasión, una revolución de todas las revoluciones hasta ahora.

**El arte
de vivir
éticamente**

La ética es más importante
que la religión

Dalái lama
Franz Alt

PAIDÓS



Prefacio
«No tengo enemigos»

«No tengo enemigos. Simplemente, hay personas a las que no conozco todavía», me dijo el dalái lama hace ya más de veinte años. Y también: «De nuestros enemigos es de quien más podemos aprender. En cierto modo, son nuestros mejores maestros». Con esta sabiduría y a su vez realismo habla el refugiado probablemente más famoso del mundo, que también es uno de los más mayores, tras cincuenta y seis años de exilio en la India. A pesar de que lleva viviendo desde 1959 fuera de su tierra natal, debido a la ocupación china, no alberga ningún odio hacia los chinos ni hacia su gobierno. Todo lo contrario. «Por supuesto que también rezo por el líder comunista en Pekín», dice él, que a veces se califica a sí mismo de «budista comunista» o «comunista budista», y añade sonriente: «En Europa votaría a los Verdes, puesto que el problema climático es una cuestión de supervivencia».

A lo largo de treinta y tres años nos hemos encontrado unas treinta veces y hemos realizado juntos quince entrevistas televisivas. En pocas ocasiones he tenido un interlocutor tan empático y con tanto sentido del humor como él. Nadie se ha reído tanto como él. No es casualidad que en las encuestas se le considere el hombre más simpático del mundo. En los últimos años, la idea de una ética transreligiosa ha cobrado cada vez más importancia para este líder religioso. Y en la actualidad dice incluso algo inaudito para un líder religioso: «La ética es más importante que la religión. No nacemos como miembros de una determinada religión, pero la ética es algo innato en nosotros». Cada vez más a menudo habla en sus discursos de una «ética secular más allá de todas las religiones». Albert Schweitzer llamó a esta misma cuestión «respeto por la vida».

La ética secular del dalái lama derriba fronteras nacionales, religiosas y culturales, y esboza valores innatos en todas las personas y vinculantes para todos. No se trata de valores externos, materiales, sino de valores internos como la atención, la compasión, la educación de la mente y la búsqueda de la felicidad. «Si queremos ser felices, tenemos que ser compasivos, y si queremos que los demás sean felices, también tenemos que ser

compasivos. Todos preferimos ver caras sonrientes que lúgubres», dice el dalái lama.

Una de las principales convicciones del dalái lama es que todas las personas somos iguales en nuestra aspiración a la felicidad y en nuestro deseo de evitar el sufrimiento. De esto se derivan los mayores logros de la Humanidad. Por eso deberíamos empezar a pensar y actuar sobre la base de una identidad enraizada en las palabras «nosotros los humanos».

Las guerras en Oriente Medio, Ucrania, Somalia y el norte de África, los veinte millones de refugiados en todo el mundo, la guerra civil en Nigeria y Afganistán, el cambio climático y la crisis medioambiental, la crisis económica internacional y el hambre en el mundo: en opinión del dalái lama, todos estos problemas no pueden resolverse sin una ética secular. En la siguiente conversación explica y despliega sus tesis revolucionarias. Lo que el dalái lama propone es una revolución de la empatía y de la compasión, una revolución que combine todas las revoluciones hasta ahora. Sin empatía y compasión no se habría producido la evolución.

Consternado por el atentado terrorista islámico a la redacción de la revista satírica *Charlie Hebdo* y a un supermercado judío en París, el dalái lama declaró en enero de 2015: «Hay días en los que creo que sería mejor que no hubiera ninguna religión. Todas las religiones y todas las escrituras sagradas albergan un potencial de violencia. Por eso necesitamos una ética secular más allá de todas las religiones. En los colegios es más importante que se impartan clases de ética que de religión. ¿Por qué? Porque para la supervivencia de la Humanidad es más importante ser conscientes de lo que tenemos en común que destacar constantemente lo que nos separa». Esta conclusión fue el origen de la siguiente entrevista.

He aquí un mensaje que podría transformar el mundo.

FRANZ ALT
Baden-Baden, Alemania,
marzo de 2015

Llamamiento del dalái lama en favor de la ética secular y la paz

Desde hace milenios se viene aplicando y justificando la violencia en nombre de la religión. Las religiones han sido y siguen siendo con frecuencia intolerantes. A menudo, la religión se instrumentaliza o se usa de forma indebida para imponer intereses políticos o económicos, también por parte de los líderes religiosos. Por ello, opino que en el siglo XXI necesitamos una nueva ética que vaya más allá de todas las religiones. Hablo de una ética secular que sea útil y aplicable para mil millones de ateos y cada vez más agnósticos. Más fundamental que la religión es nuestra espiritualidad intrínsecamente humana. Se trata de la tendencia innata que tenemos los humanos al amor, a la bondad y al afecto, al margen de la religión que profesemos.

Estoy convencido de que las personas pueden pasar sin religión, pero no sin valores humanos, no sin ética. La diferencia entre ética y religión se asemeja a la diferencia entre el agua y el té. La ética y los valores humanos que se basan en un contexto religioso son más bien como el té. El té que bebemos consta en gran parte de agua, pero contiene, además, otros ingredientes: hojas de té, especias, tal vez algo de azúcar y, al menos en el Tíbet, una pizca de sal, lo cual hace que se intensifique y prolongue su sabor y sea algo que queremos tomar todos los días. Pero al margen de cómo se prepare el té, su principal componente será siempre el agua. Sin té podemos vivir, pero no sin agua. Del mismo modo, nacemos sin una religión, pero no sin la necesidad básica de la compasión; ni sin la necesidad básica de tener agua.

Veo cada vez con mayor claridad que nuestro bienestar espiritual no depende de la religión, sino de nuestra innata naturaleza humana, nuestra predisposición natural a la bondad, a la compasión y al afecto. Al margen de si pertenecemos a una religión o no, todos llevamos dentro una fuente ética elemental y muy humana. Y debemos cuidar y velar por este fundamento ético común. La ética, a diferencia de la religión, está anclada en la naturaleza humana. Y eso nos lleva a esforzarnos por conservar la creación. Esto es practicar la religión y la ética. La compasión es la base de la convivencia humana. Estoy

convencido de que el desarrollo humano se basa en la cooperación y no en la competencia. Y así se ha demostrado científicamente.

Tenemos que aprender que toda la Humanidad es una gran familia. Todos somos hermanas y hermanos física, mental y emocionalmente, pero seguimos prestando demasiada atención a nuestras diferencias, en vez de a lo que nos une. Sin embargo, todos nacemos y morimos de la misma manera. ¡No tiene mucho sentido enorgullecernos de nuestra nación y de nuestra religión una vez en el cementerio!

La ética es más profunda y más natural que la religión.

De igual modo, el cambio climático solo se puede resolver de forma global. Yo espero y ruego que esta certeza conduzca por fin a resultados palpables en la próxima Cumbre del Clima en París. El egoísmo, el nacionalismo y la violencia son caminos fundamentalmente erróneos. La cuestión más importante que podemos plantearnos para lograr un mundo mejor es la siguiente: ¿Cómo podemos servirnos unos a otros? Para ello tenemos que afinar nuestra conciencia. Esto incluye a los políticos. Necesitamos un estado mental positivo. Yo lo practico cada día durante cuatro horas. La meditación es más importante que las oraciones ritualizadas. Los niños tienen que aprender moral y ética, pues eso es más importante que cualquier religión.

Las principales causas de la guerra y la violencia son nuestras emociones negativas. Les damos demasiado espacio y le dejamos demasiado poco a nuestra razón y compasión.

Yo propongo escuchar más, reflexionar más, meditar más. Estoy de acuerdo con Mahatma Gandhi en esto: «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo».

En algunos países totalitarios vemos que la paz solo puede ser duradera si se respetan los derechos humanos, si la gente tiene comida y si los individuos y los pueblos son libres. Solo podemos conseguir la verdadera paz con nosotros, entre nosotros y a nuestro alrededor si alcanzamos primero la paz interior. Para ser feliz hace falta desarrollar un sentido de la responsabilidad universal y una ética secular.

Siempre me aferraré al principio de la no violencia. Se trata de profesar un amor inteligente al enemigo. Mediante la práctica intensiva de la meditación comprobaremos que el enemigo puede convertirse en nuestro mejor amigo. Desde la perspectiva de una ética meramente secular, nos convertiremos así en personas más sosegadas, compasivas y razonables. Entonces cabrá la posibilidad de que el siglo XXI sea un siglo de paz, un siglo de diálogo y un siglo de una Humanidad más atenta, responsable y compasiva.

Esta es mi esperanza. Y esta es mi plegaria. Espero con emoción que, algún día, los niños aprendan en el colegio los principios básicos de la no violencia y la resolución pacífica de conflictos, es decir, de la ética secular.

Hoy en día se da demasiada importancia a los valores materiales. Aunque son importantes, no podrán reducir nuestro estrés psicológico, nuestros miedos, nuestra rabia

ni nuestra frustración. Sin embargo, tenemos que superar nuestros lastres mentales, como el estrés, el temor, la ansiedad o la frustración. Por eso necesitamos un nivel de pensamiento más profundo. Esto es lo que yo llamo «mindfulness».

A través de la meditación y la reflexión podemos aprender, por ejemplo, que la paciencia es el antídoto más importante contra la ira, como lo es la satisfacción frente a la avaricia, el valor frente al miedo y la comprensión frente a la duda. Sentir rabia por lo que hacen los demás no ayuda; en su lugar, deberíamos procurar cambiar nosotros.

El ser humano parece estar madurando. La necesidad de paz y el rechazo a la violencia son muy fuertes. Tenemos que esforzarnos a escala global por parar, contener o eliminar todos los métodos violentos. Ya no basta con decir a la gente que rechazamos la violencia y queremos la paz.

Tenemos que aplicar métodos más efectivos. La exportación de armas es uno de los principales obstáculos para sembrar la paz.

Siempre que nos enfrentemos a problemas o surjan conflictos económicos, o también en el caso de disputas religiosas, tenemos que promover el diálogo como único método realmente válido.

Tenemos que aprender que todos somos hermanos y hermanas. El siglo pasado fue el siglo de la violencia. ¡Nuestro siglo XXI debería ser el del diálogo! No podemos cambiar el pasado, pero siempre podemos aprender de él para lograr un futuro mejor.

La idea de que los problemas se pueden solucionar con violencia y armas es un engaño devastador. Además, salvo raras excepciones, la violencia siempre engendra más violencia. En nuestro mundo interconectado, la guerra es un anacronismo que contradice la razón y la ética. La guerra de Iraq, iniciada por George W. Bush en 2003, fue un desastre. Ese conflicto aún no está resuelto hoy en día y ha costado la vida a muchas personas.

Sin duda, no basta con apelar a la voluntad pacífica de los políticos. Es más importante que cada vez más personas de todo el mundo se declaren a favor del desarme. El desarme es una forma de practicar la compasión. No obstante, un requisito para el desarme exterior es el desarme interior de odio, prejuicios e intolerancia. Hago un llamamiento a todas las partes involucradas actualmente en una guerra: «¡Reducid en vez de incrementar el armamento!»; y a todas las personas: «¡Superad el odio y los prejuicios mediante la comprensión, la cooperación y la tolerancia!».

A pesar de todo el sufrimiento al que China nos lleva sometiendo a los tibetanos desde hace décadas, sigo convencido de que la mayoría de los conflictos humanos pueden resolverse mediante un diálogo honesto. Esta estrategia de la no violencia y del respeto por la vida es el regalo del Tíbet al mundo.

DALÁI LAMA

Dharamsala, marzo de 2015

La ética es más importante que la religión

Franz Alt:

Santidad, querido amigo, tras el ataque terrorista en París a principios de enero de 2015, pronunció usted una frase muy provocadora para un líder religioso: «¡Hay días en los que creo que sería mejor que no hubiera ninguna religión!». Parece que su escepticismo por las religiones está aumentando, debido a que estas también generan violencia, fanatismo e intolerancia. ¿Qué quiere decir con la frase que acabo de citar?

Dalái lama:

Los conocimientos y la práctica de las religiones han sido y son, por supuesto, útiles, pero eso ya no basta en los tiempos modernos, como queda cada vez más claro en todo el mundo a través de numerosos ejemplos. Esto es válido para todas las religiones, incluidos, naturalmente, el cristianismo y el budismo. En nombre de la religión se han combatido y se siguen combatiendo guerras, incluso «guerras santas». Desde hace milenios se viene aplicando y justificando la violencia en nombre de la religión. Las religiones han sido y siguen siendo con frecuencia intolerantes. Por ello, opino que en el siglo XXI necesitamos una nueva ética más allá de toda religión. Por eso hablo de una ética secular que sea útil y aplicable para mil millones de ateos y cada vez más agnósticos. Más fundamental que la religión es nuestra espiritualidad intrínsecamente humana. Se trata de la tendencia innata que tenemos los humanos al amor, a la bondad y al afecto, al margen de la religión que profesemos.

Franz Alt:

Espiritualidad se ha convertido en una palabra de moda. ¿Qué significa para usted este término?

Dalái lama:

La espiritualidad es la fuente más elemental que llevamos dentro. Cuando decidimos cultivar los valores humanos que todos apreciamos en los demás, empezamos a vivir de forma espiritual. Por tanto, deberíamos crear un fundamento ético y cultivar nuestros valores humanos para que sean acordes con nuestra era científica, sin descuidar a su vez las necesidades más profundas de la mente humana. Por supuesto, todas las religiones pueden contribuir de manera valiosa a esta ética secular global.

Estoy convencido de que las personas pueden pasar sin religión, pero no sin valores humanos, no sin ética. La diferencia entre ética y religión se asemeja a la diferencia entre el agua y el té. La ética y los valores interiores que se basan en un contexto religioso son más bien como el té. El té que bebemos consta en gran parte de agua, pero contiene, además, otros ingredientes: hojas de té, especias, tal vez algo de azúcar y, al menos en el Tíbet, una pizca de sal, lo cual hace que se intensifique y prolongue su sabor y sea algo que queremos tomar todos los días. Pero al margen de cómo se prepare el té, su principal componente será siempre el agua. Sin té podemos vivir, pero no sin agua. Del mismo modo, nacemos sin una religión, pero no sin la necesidad básica de la compasión; ni sin la necesidad básica de tener agua.

Franz Alt:

¿Cómo ha llegado a la conclusión de que, en nuestros tiempos, en el terreno espiritual, necesitamos algo más que las religiones clásicas?

Dalái lama:

Llevo cincuenta y seis años viviendo en el exilio en la India. Allí soy testigo de la práctica de una ética secular y de una sociedad secular. Mahatma Gandhi era profundamente religioso, pero también una mente secular. En sus sesiones de oración diarias se leían y entonaban textos de todas las grandes religiones y enseñanzas. Gandhi era gran amigo de Jesús y del pacifismo que propone en el Sermón de la Montaña. Gandhi es mi ejemplo a seguir, ya que encarnaba realmente la tolerancia religiosa. Esta tolerancia tiene raíces indias muy antiguas. Allí, salvo contadas excepciones, conviven de forma pacífica hindúes, musulmanes, cristianos, sijes, jainistas, budistas, zoroastras, judíos, agnósticos y ateos. En la India hay muchas minorías étnicas y religiosas, así como cientos de lenguas. El Tíbet es mi tierra natal, pero, en cierto modo, también soy un hijo de la India secular.

Hay templos hinduistas, mezquitas musulmanas, iglesias cristianas y santuarios budistas uno al lado del otro. Sé que de vez en cuando se dan casos graves de violencia localizada, pero sería erróneo generalizarlos. La sociedad india es, en general, pacífica y

armoniosa. Todas las confesiones religiosas comparten el viejo principio indio de la no violencia, *ahimsa*, con el que Gandhi también cosechó mucho éxito político. Era la base de la coexistencia pacífica. En esto consiste la práctica de una ética secular transreligiosa. ¡El mundo actual debería tomar ejemplo de ello!

Con frecuencia me siento como un moderno defensor de esta antigua mentalidad india. Esta interpretación del secularismo puede ser de gran utilidad para todas las personas, todas las religiones, todas las culturas y sabidurías y todas las sociedades.

Las numerosas entrevistas que ambos llevamos manteniendo desde hace décadas también sirven para fomentar la comprensión de los valores humanos profundos y de una ética secular. Esto puede ayudar a los seres humanos a convertirse en mejores personas y en seres más conscientes. El camino común que debemos seguir es el siguiente: más respeto por cualquier forma de vida, plantas y animales incluidos. En su último programa de televisión charlamos acerca de la destrucción global del medio ambiente y yo le dije que a veces tengo la impresión de que a la Tierra le iría mejor sin los humanos.

Franz Alt:

Cada día exterminamos 150 especies animales y vegetales, agrandamos los desiertos en 50.000 hectáreas y emitimos 150 millones de toneladas métricas de gases de efecto invernadero. Prácticamente estamos inmersos en una tercera guerra mundial contra la naturaleza. Las religiones no han podido detener esta evolución. Los glaciares del Himalaya y los casquetes polares se están derritiendo. ¿Qué puede aportar la ética secular a esta situación y cuáles son las bases de la ética secular?

Dalái lama:

Mindfulness, la educación, el respeto, la tolerancia, el afecto y la no violencia. El siglo pasado conseguimos grandes avances materiales. En general, esto es bueno. Pero estos avances materiales son también los que actualmente conducen a la destrucción del medio ambiente. Ahora, en el siglo XXI, tenemos que aprender, fomentar y aplicar más valores humanos a todos los niveles. Si observamos de forma realista los problemas de nuestra época, de los que acaba de enumerar algunos, es evidente que tenemos que plantearnos de forma sostenible y universal las cuestiones de la ética, los valores humanos y la integridad personal; un planteamiento que finalmente nos permita tender puentes entre las diferentes culturas, etnias y religiones. El principio de la responsabilidad global es un elemento clave de mi concepto de ética secular. Usted tiene razón, al final todo se reduce a la supervivencia de nuestra especie. La búsqueda de una vía realmente sostenible y universal es, para mí, la base del desarrollo de una ética secular.

Tanto las religiones teístas como las no teístas giran principalmente en torno a la

mente humana, es decir, al bienestar espiritual del ser humano. Para ello, necesitamos un entorno intacto, pero también valores como la bondad, el perdón y la honestidad. Estos habían tenido hasta ahora un fundamento casi exclusivamente religioso. El cultivo de estos valores ha sido un componente de toda práctica religiosa. Pero veo cada vez con mayor claridad que nuestro bienestar espiritual no depende de la religión, sino de nuestra innata naturaleza humana, nuestra predisposición natural a la bondad, a la compasión y al afecto. Al margen de si pertenecemos a una religión o no, todos llevamos dentro una fuente ética elemental y muy humana. Y debemos cuidar y velar por este fundamento ético común. La ética, a diferencia de la religión, está anclada en la naturaleza humana. Y eso nos lleva a esforzarnos por conservar el medio ambiente. Esto es practicar la religión y la ética. La compasión es la base de la convivencia entre las personas. Estoy convencido de que el desarrollo humano se basa en la cooperación y no en la competencia. Y así se ha demostrado científicamente.

Tenemos que aprender que la Humanidad es una gran familia. Todos somos hermanas y hermanos física, mental y emocionalmente, pero seguimos prestando demasiada atención a nuestras diferencias, en vez de a lo que nos une. Sin embargo, todos nacemos y morimos de la misma manera. ¡No tiene mucho sentido enorgullecernos de nuestra nación y de nuestra religión una vez en el cementerio!

(En este momento se pone a reír fuerte y prolongadamente; irrumpe la gutural risa del dalái lama, conocida en todo el mundo.)

Si los siete mil millones de seres humanos miraran primero lo que les une y no lo que los separa, todos tendríamos menos estrés y preocupaciones. Deberíamos aprender que todos somos amigos. Para mí no hay enemigos, sino solo personas a las que no conozco todavía. Hoy en día, la gente joven tiene muchas más posibilidades de conocerse globalmente, y debería aprovechar esta oportunidad para contribuir a crear un mundo mejor. Hasta ahora, la compasión y el amor se han descuidado demasiado en la educación. Ahora podemos y debemos cambiarlo.

Hay dos visiones de la naturaleza humana. Una de ellas cree que el hombre es por naturaleza violento, insensato y agresivo. La otra, que tendemos por naturaleza a la bondad, a la armonía y a una vida pacífica. Yo estoy de acuerdo con esta segunda visión. Por eso considero que la ética no es una suma de mandamientos y prohibiciones que hay que cumplir, sino una oferta natural e inherente que puede llevarnos a la felicidad y a la satisfacción propias y ajenas. A mí personalmente me impulsa el simple deseo de contribuir a un mayor bienestar de la Humanidad y de todos los seres vivos.

Dar una educación ética a partir de los catorce años es más importante que impartir religión. La educación lo cambia todo. Los humanos somos capaces de aprender. Así lo demuestra el caso de Alemania tras la caída del Muro, una experiencia inolvidable para mí, o las políticas de la Unión Europea tras la segunda guerra mundial. Antiguos

enemigos en el campo de batalla construyen hoy conjuntamente una Europa pacífica. Por este motivo incluso se le ha otorgado a la Unión Europea (UE) el premio Nobel de la Paz, ¡y con razón!

Franz Alt:

En otoño de 1989 yo estaba en Berlín cuando la gente, entusiasmada, se subía al Muro, que acababa de abrirse. Usted llevaba una vela en la mano y dijo: «Así como hoy Alemania se reunifica, el Tíbet volverá a ser libre algún día». ¿Aún sigue convencido de ello?

Dalái lama:

Por supuesto. Todo el mundo aspira a ser libre. Pero, naturalmente, no puedo predecir cuándo. Tenemos que ser pacientes. Esto también forma parte de la ética secular.

Franz Alt:

De los seis mil millones de creyentes que existen en el mundo, hay muchos, especialmente en Europa, que no se toman en serio su propia religión. En el cristianismo los llamamos «no practicantes».

Dalái lama:

Por desgracia, entre los seis mil millones de creyentes que hay en el mundo, muchos son personas corruptas que solo persiguen sus propios intereses. Tiene razón, querido amigo, los valores humanos tienen que caracterizar el siglo XXI. Solo así será un siglo de paz y diálogo.

No obstante, no habrá paz exterior hasta que no haya más paz interior. Esto es válido para todos los conflictos actuales: en Ucrania, en Oriente Próximo, en Afganistán, en Nigeria. Antes del «desarme exterior», tiene que producirse un «desarme interior». En casi todas partes, el fundamentalismo religioso es uno de los motivos bélicos. Hoy en día sabemos perfectamente que arriesgarse a una guerra nuclear equivaldría al suicidio. Este simple hecho demuestra que todos somos interdependientes y que en un mundo globalizado es necesaria una ética secular.

Sin duda, la existencia de una ética secular mundial requiere primero una investigación a escala planetaria. En este punto estoy de acuerdo con muchos científicos, sobre todo los investigadores que estudian el cerebro, los neuropsicólogos y los pedagogos. Las investigaciones en neurobiología moderna sugieren que el comportamiento altruista y menos egoísta merece la pena para todos. Las personas no tienen que comportarse de forma egoísta; también pueden ser altruistas, aceptar lo ajeno

y orientarse hacia el bienestar de los demás. Pero para eso hace falta instruir más a la gente. Cuanto más firmemente crea una persona que otros también se comportan de manera altruista, antes lo hará ella. ¡El altruismo simplemente nos hace más felices!

La felicidad, por lo tanto, no depende de la buena suerte, sino de la capacidad intrínseca de cada uno. Todos podemos ser felices. La investigación moderna nos permite saber qué factores contribuyen a la felicidad y qué factores impiden que seamos felices. Paso a paso podemos transformar los factores que nos impiden ser felices. Esto es válido tanto a nivel personal como social. El objetivo de la ética secular es liberarnos del sufrimiento tanto momentáneo como a largo plazo, así como desarrollar la capacidad de apoyar a otros en su propia búsqueda de la felicidad. Un aspecto de la compasión consiste en la predisposición espontánea a actuar por el bien de los demás.

Está claro que la ética secular exige educar el corazón, mucha paciencia y un esfuerzo constante. Y también es evidente que para que la ética secular sea realmente útil, no es solo cuestión de saber, sino de actuar. Muchas veces sabemos lo que hacemos, pero no hacemos lo que sabemos.

Franz Alt:

Se apoya mucho en la investigación moderna del cerebro. ¿Por qué?

Dalái lama:

Nuestro cerebro es un órgano con capacidad de aprendizaje. La neuropsicología nos enseña que podemos ejercitarlo igual que a un músculo. De este modo podemos captar de forma consciente lo bueno y lo bello e influir de manera positiva en nuestro cerebro para así superar lo negativo. Con el poder de nuestra mente podemos modificar para bien nuestro cerebro. Estos avances son revolucionarios. Gracias a estos avances también sabemos mejor que antes que la ética, la compasión y el comportamiento social son innatos en nosotros, mientras que la religión se nos inculca. De esto hay que extraer conclusiones; de las religiones también. La ética es más profunda y más natural que la religión.

Franz Alt:

¿Qué preguntas tenemos que hacernos para poder seguir desarrollando la compasión?

Dalái lama:

¿Somos comprensivos o intolerantes? ¿Hemos tenido en cuenta el conjunto de la situación o solo aspectos parciales? Es decir, ¿pensamos y actuamos de forma integral? ¿Contemplamos las cosas solo a corto plazo o realmente a largo plazo? ¿Actuamos

realmente motivados por una compasión sincera? ¿Se limita nuestra compasión a nuestra propia familia y amigos, con los que podemos identificarnos en gran medida? Así pues, tenemos que reflexionar, reflexionar y reflexionar. E indagar, indagar e indagar. Por lo tanto, la ética tiene que ver básicamente con nuestro estado mental y no con la pertenencia formal a una religión. Tenemos que superar nuestras autolimitaciones y comprender el punto de vista de los demás.

Hace veinte años se reían de mí por estar interesado en este tipo de investigación. Hoy en día recibe un reconocimiento cada vez mayor. Quien no reconoce el altruismo no puede entender cómo funcionan realmente la política y los mercados. En el actual conflicto en Ucrania, esto significa que Europa del Este necesita a Europa Occidental y que Europa Occidental necesita a Europa del Este. Así que hablad los unos con los otros. Entended que hoy en día, en la era de la globalización, vivimos en un solo mundo. El nuevo lema debe ser: vuestros intereses son nuestros intereses. El fundamentalismo siempre es perjudicial. Los conceptos pasados ya no nos sirven. Especialmente para los niños, que serán los adultos del mañana, la ética es más importante que la religión.

De igual modo, el cambio climático solo puede resolverse de forma global. Yo espero y ruego que esta certeza conduzca por fin a resultados palpables pronto. El egoísmo, el nacionalismo y la violencia son caminos fundamentalmente erróneos. La cuestión más importante que podemos plantearnos para lograr un mundo mejor es la siguiente: ¿Cómo podemos servirnos unos a otros? Para ello tenemos que aguzar nuestra conciencia. Esto incluye a los políticos. Necesitamos un estado mental positivo. Yo lo practico cada día durante cuatro horas. La meditación es más importante que las oraciones ritualizadas. Los niños tienen que aprender moral y ética, pues eso es más útil que cualquier religión.

Franz Alt:

¿Tiene la práctica de la meditación efectos biológicos medibles?

Dalái lama:

Científicos occidentales llevan algún tiempo realizando estudios neurocientíficos con tibetanos que meditan desde hace mucho tiempo. La conclusión, resumida brevemente, es que la meditación es buena para la salud física y psíquica, para la sensación de satisfacción y para el bienestar. Esta es también mi experiencia.

Franz Alt:

¿Qué importancia tiene la felicidad para el desarrollo de una ética secular?

Dalái lama:

Cada una de los siete mil millones de personas quiere ser feliz. Y tenemos derecho a ello, puesto que todos vivimos en el mismo planeta, respiramos el mismo aire y nos alimentamos del mismo suelo. Mi futuro depende siempre de los demás y el futuro de los demás, del mío. La catástrofe climática que se nos avecina nos recuerda esta dependencia. «¿Quién de nosotros podría vivir solo en el desierto?», pregunto a mis oyentes en las ponencias que doy por todo el mundo. Si nos encontramos a alguien en la soledad del desierto, lo último que le preguntamos es por su religión o su nacionalidad. Cuando estoy solo en el desierto, da igual si soy su Santidad el dalái lama, ¡eso allí no me sirve de nada!

(Vuelve a reír fuerte y prolongadamente.)

Por supuesto que yo también tengo defectos; por ejemplo, como demasiados dulces. ¡Así que corro el peligro de reencarnarme en una abeja!

(Se ríe a carcajadas.)

No soy un dios, sino solo uno de los siete mil millones de personas. Por eso nunca me siento solo. Como ser humano, mi primer anhelo es ayudar a otros seres. Esa es la verdadera amistad y humanidad, aliviar el sufrimiento de los demás. Por eso todas las religiones predicán el amor, la tolerancia y el perdón.

El que las personas acepten o no las religiones es una cuestión de su postura y decisión personales. El objetivo de todas las religiones es que seamos mejores personas y más felices. Por eso deberíamos sentir respeto y aprecio entre nosotros. Esto nos genera también armonía.

Mis amigos musulmanes me dicen que los musulmanes violentos no son verdaderos musulmanes. En ningún lugar del mundo se puede generar verdadera paz mediante las armas. Las guerras en nombre de la religión son algo difícil de digerir. Tampoco entiendo que Alemania y Francia sean dos de los principales exportadores de armas del mundo. Las armas conducen a asesinatos y homicidios. Sin armas no se pueden combatir guerras. Las principales causas de la guerra y la violencia son nuestras emociones negativas. Les damos demasiado espacio y le dejamos demasiado poco a nuestra razón y compasión.

Yo propongo escuchar más, reflexionar más, meditar más. Estoy de acuerdo con Mahatma Gandhi en esto: «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo».

En algunos países totalitarios vemos que la paz solo puede ser duradera si se respetan los derechos humanos, si la gente tiene comida y si los individuos y los pueblos son libres. Solo podemos conseguir la verdadera paz con nosotros, entre nosotros y a nuestro alrededor si alcanzamos primero la paz interior. Para ser feliz hace falta, además, desarrollar un sentido de la responsabilidad universal y una ética secular.

Franz Alt:

¿Pueden las personas ser felices cuando se enfrentan a la muerte?

Dalái lama:

Esa es, sin duda, una pregunta muy interesante y fundamental, además. Hay personas que no saben o no quieren saber que van a morir. Y hay personas que han olvidado que están vivas. Tener compasión con nosotros mismos significa tener presente la muerte para enriquecer nuestra vida. Si aceptamos la muerte como parte de la vida, evitamos perder nuestro tiempo con distracciones sin sentido. Cuando observamos la puesta del sol, podemos preguntarnos: «¿Volveré a presenciar mañana temprano la salida del sol?». También podemos preguntarnos: «¿Y si la muerte es solo un estadio transitorio y nuestra mente sigue experimentando en el futuro otros estados del ser?». Estas preguntas nos permiten aprender a adoptar una postura desinteresada y pacífica y desprendernos tanto de nuestras posesiones como de aquello que amamos. Una actitud desinteresada y desprendida es la mejor preparación, y la más inteligente, para encarar la muerte.

La vida es breve. Si nos dejamos llevar por las emociones negativas, la desperdiciamos. Siempre que siento cierta frustración o demasiada tristeza, medito sobre esta frase del maestro budista indio Shantideva, del siglo VII: «Mientras el espacio inconmensurable siga existiendo y mientras siga habiendo seres que sientan, que yo también persevere para desterrar el sufrimiento del mundo». Cuando pienso en estas líneas, desaparece mi sensación de frustración. El sufrimiento puede ser una importante escuela de la vida. Eso se hace evidente cuando se lee la biografía de personas destacadas.

Franz Alt:

¿Qué puede hacer cada uno de nosotros para conseguir un mundo más pacífico y mejor?

Dalái lama:

Todas las religiones tienen la obligación de conducir a la gente hacia la paz interior y exterior. Si queremos que este mundo sea mejor, entonces tenemos que ser mejores personas nosotros mismos. No hay un camino cómodo. Tenemos que empezar por ver la humanidad de nuestros enemigos. En el Sermón de la Montaña, Jesús lo llama el «amor a los enemigos». En interés propio, deberíamos hacer todo lo posible para que a todos los seres vivos les vaya bien. Para esto hace falta entrenar la mente y educar los corazones. La UE, tras 1945, ha elegido el camino correcto de la cooperación entre

antiguos enemigos. Esto convirtió en amigos a enemigos. Esto solo fue posible porque millones de personas optaron conscientemente por esta vía. La OTAN podría trasladar su cuartel general a Moscú.

(Se ríe.)

Entonces, los rusos se darían cuenta de si Occidente va en serio en cuanto a la amistad y el amor a los enemigos. Pero el verdadero enemigo está en nosotros y no fuera. Las enemistades exteriores no son permanentes (tampoco entre China y el Tíbet). Si se respeta al enemigo, puede convertirse un día en amigo.

Por eso, siempre me aferraré al principio de la no violencia. Se trata de profesar un amor inteligente al enemigo. Mediante la práctica intensiva de la meditación comprobaremos que el enemigo puede convertirse en nuestro mejor amigo. Desde la perspectiva de una ética meramente secular, nos convertiremos así en personas más sosegadas, compasivas y razonables. Entonces cabrá la posibilidad de que el siglo XXI sea un siglo de paz, un siglo de diálogo y un siglo de una Humanidad más atenta, responsable y compasiva.

Esta es mi esperanza. Y esta es mi plegaria. Espero con emoción que, algún día, los niños aprendan en el colegio los principios básicos de la no violencia y la resolución pacífica de conflictos, es decir, de la ética secular.

Franz Alt:

Me acaba de venir a la mente una pregunta que hace tiempo que quería hacerle: ¿Podría ser el siguiente dalái lama una mujer? Usted está a favor de la igualdad de derechos, ¿no?

Dalái lama:

¿Por qué no? Pero debería ser atractiva.

(Ahora suelta una gran carcajada.)

Una verdadera equivalencia e igualdad de derechos entre el hombre y la mujer es un requisito clave para un mundo mejor. En este aspecto, las religiones también tienen muchas tareas pendientes. Es un aspecto fundamental de una ética secular. Además de una cuestión de justicia y compasión. Muchas mujeres nos sacan mucha ventaja a los hombres en el desarrollo de los valores humanos.

Franz Alt:

¿Qué quiere decir con valores humanos?

Dalái lama:

De acuerdo con nuestra naturaleza biológica, formamos parte de los animales que sobreviven en un entorno de compasión, afecto, apego y cariño. Yo pienso, en este caso, en mi propia madre. La esencia de la compasión radica en el deseo de aliviar el sufrimiento de los demás y fomentar su bienestar. A las mujeres se les da mejor que a los hombres desarrollar esos valores humanos como la bondad, la paciencia, el perdón, la generosidad y la tolerancia. Grandes problemas, como las guerras y la destrucción del medio ambiente, o el despilfarro de recursos, son en gran medida problemas masculinos. Son el resultado de la indiferencia. Sin embargo, todos tenemos una predisposición básica a desarrollar valores humanos como la toma de conciencia y el mindfulness. Yo no quiero convertir a nadie, pero me mueve, sobre todo, el deseo de contribuir al bien de la Humanidad.

Franz Alt:

Llevo tiempo dándome cuenta de que en todas partes del mundo usted promueve el ideal budista del mindfulness. ¿Por qué es la atención plena tan importante en los tiempos que corren?

Dalái lama:

Hoy en día se les da demasiada importancia a los valores materiales. Aunque son importantes, no podrán reducir nuestro estrés psicológico, nuestros miedos, nuestra rabia ni nuestra frustración. Sin embargo, tenemos que superar nuestros lastres mentales, como el estrés, el temor, la ansiedad o la frustración. Por eso necesitamos un nivel de pensamiento más profundo. Esto es lo que yo llamo «mindfulness», es decir, una manera de pensar y sentir más profunda, lo cual es muy importante a tal efecto.

El mindfulness no depende de ser creyente o no. Eso no tiene nada que ver; todos somos meros seres humanos, con las mismas emociones y una inteligencia semejante. Algunos de nuestros sentimientos son sumamente destructivos. No solo destruyen la paz interior, sino que acaban al final también con nuestra salud. Algunos científicos han comprobado que la paz interior es sumamente importante para la salud. De acuerdo con estos científicos, la ira, el odio y el miedo corroen nuestro sistema inmunitario. Por eso es extremadamente importante tener una mente tranquila.

Siempre digo que hay siete mil millones de personas y todas tienen el mismo potencial, todas son iguales mental, emocional y físicamente. Por eso, todas tienen la posibilidad de utilizar bien su inteligencia. Es siempre una cuestión de claridad mental. Deberíamos analizar: ¿Qué es bueno para nuestra salud y qué es perjudicial? Después, tendríamos que clasificar nuestros conocimientos: esto es sano, esto es perjudicial. Lo mismo ocurre con nuestras emociones: algunas son buenas para nuestra salud y paz interior; otras son muy destructivas. Con un claro conocimiento, las diferencias son

evidentes para todos. A partir de ahí se desarrolla la capacidad de restringir las emociones destructivas y de fomentar las emociones constructivas.

A través de la meditación y la reflexión podemos aprender, por ejemplo, que la paciencia es el antídoto más importante contra la ira, como lo es la satisfacción frente a la avaricia, el valor frente al miedo y la comprensión frente a la duda. Sentir rabia por lo que hacen los demás no ayuda; en su lugar, deberíamos procurar cambiar nosotros.

Estoy convencido de que esto es válido para los siete mil millones de personas, no solo para creyentes, sino también para ateos. Espero que con nuestras numerosas charlas contribuyamos un poco a promover la felicidad y superar el sufrimiento.

Franz Alt:

¿Cuál es la idea fundamental de todas las religiones?

Dalái lama:

¡El amor! Sin duda. La gente cree en Dios, en el Creador; practica el amor. Muchos hermanos y hermanas cristianos dedican su vida a ayudar a los demás, especialmente a los pobres. Todo esto es el resultado de la enseñanza del amor. En cuanto a filosofía, sin embargo, existen grandes diferencias entre las religiones. Pero yo creo que las diferentes perspectivas filosóficas simplemente constituyen métodos distintos, diferentes modos de fomentar el amor. El núcleo de todas las religiones es el amor. A todos nos resulta más agradable el amor al prójimo que el odio a los demás. Preferimos la generosidad de otras personas a su maldad. ¿Y quién no prefiere ser tratado con tolerancia, respeto e indulgencia a ser tratado con intolerancia, desprecio y enemistad?

Estoy profundamente convencido de que todos podemos desarrollar nuestros valores humanos, que no contradicen a ninguna religión, pero que, y esto es lo decisivo, tampoco dependen de ninguna religión. Por eso espero que cada vez desarrollemos una mayor conciencia ética y, de este modo, en un tiempo previsible, experimentemos una transformación de valores.

En este sentido, no deseo dictar valores morales, pues esto no ayudaría a nadie. Todo avance verdadero se basa en la voluntariedad y la libertad. Solo así surge la felicidad que todos buscamos. Pero en vista de los problemas de nuestra era, ya no basta con basar la ética en los valores de las religiones. Más bien es hora de llevar nuestra forma de entender la espiritualidad y la ética, en un mundo globalizado, por nuevas sendas más allá de las religiones.

Yo no soy científico, pero desde que vivo en el exilio —que, como ve, también tiene ventajas—, me encuentro con científicos de todo el mundo: físicos, biólogos, cosmólogos, psicólogos y, en los últimos tiempos, también neurobiólogos y neuropsicólogos.

Me doy cuenta de que la felicidad también es objeto de los laboratorios de investigación. La ética es el estudio de la felicidad. Esto me hace sentir optimista. Podemos aprender que la felicidad es el resultado de una maduración interna. Y estoy aprendiendo que entre las ciencias modernas y los viejos valores religiosos, como la compasión, la bondad amorosa y el mindfulness, existen muchas coincidencias. Es la ciencia la que nos enseña hoy en día que la verdadera felicidad no solo es posible, sino que es nuestro derecho por nacimiento. Por eso, la ciencia se abre cada vez más a la religión, y viceversa.

Así lo veía también el papa Benedicto XVI cuando fomentaba y exhortaba a la comunicación entre la fe y la razón. Muchos pensadores y filósofos han considerado durante mucho tiempo que las religiones eran más bien un obstáculo para la ilustración (a menudo con razón), pero hoy esta relación está cambiando de forma positiva. En la era de la informática y las tecnologías de la información, este cambio se va a acelerar. En la era de la globalización, la tolerancia tiene más posibilidades que nunca.

Franz Alt:

Hace cien años, la Humanidad vivió el estallido de la primera guerra mundial, que le costó la vida a diecisiete millones de personas, seguida de la segunda guerra mundial, con cincuenta millones de muertes. ¿Cree que la Humanidad ha aprendido de estas catástrofes y que el siglo XXI será el siglo de la paz?

Dalái lama:

Seguro. Creo que la gente, especialmente los europeos, saben lo que es la guerra. Muchas personas mayores recuerdan aún vívidamente lo destructiva que fue. Y lo mismo ocurre en Japón. Por eso creo que ambas naciones, Alemania y Japón, así como la mayoría de las personas de todo el mundo, rechazan la violencia.

He tenido la oportunidad de visitar muchos países y hablar con la gente. En todas partes he tenido la sensación de que existe una fuerte necesidad de paz. Quisiera mencionarle un ejemplo, la guerra de Iraq. Hubo manifestaciones en contra desde Australia hasta Estados Unidos, y también en Europa.

El ser humano parece estar madurando. La necesidad de paz y el rechazo a la violencia son muy fuertes. Tenemos que esforzarnos a escala global por parar, contener o eliminar todos los métodos violentos. Ya no basta con decir a la gente que rechazamos la violencia y queremos la paz.

Tenemos que aplicar métodos más efectivos. La exportación de armas es, por supuesto, uno de los principales obstáculos para sembrar la paz. Simplemente no entiendo que Alemania y Francia, por ejemplo, sigan estando entre los principales

exportadores de armas del mundo. Sin armas no hay guerras.

Siempre que nos enfrentemos a problemas o surjan conflictos económicos, o también en el caso de disputas religiosas, tenemos que promover el diálogo como único método realmente válido.

Tenemos que aprender que todos somos hermanos y hermanas. Con frecuencia digo que el siglo pasado fue el siglo de la violencia. ¡Nuestro siglo XXI debería ser el del diálogo! No podemos cambiar el pasado, pero siempre podemos aprender de él para lograr un futuro mejor.

La idea de que los problemas se pueden solucionar con violencia y armas es un engaño devastador. Además, salvo raras excepciones, la violencia siempre engendra más violencia. En nuestro mundo interconectado, la guerra es un anacronismo que contradice la razón y la ética. La guerra de Iraq, iniciada por George W. Bush en 2003, fue un desastre. Ese conflicto aún no está resuelto hoy en día y ha costado la vida a muchas personas.

Sin duda, no basta con apelar a la voluntad pacífica de los políticos. Es más importante que cada vez más personas de todo el mundo se declaren a favor del desarme. El desarme es una forma de practicar la compasión. No obstante, un requisito para el desarme exterior es el desarme interior de odio, prejuicios e intolerancia. Hago un llamamiento a todas las partes involucradas actualmente en una guerra: «¡Reducid en vez de incrementar el armamento!»; y a todas las personas: «¡Superad el odio y los prejuicios mediante la comprensión, la cooperación y la tolerancia!».

Franz Alt:

¿Cuál es la meta más importante en el futuro para las generaciones jóvenes?

Dalái lama:

Creo que nosotros dos, querido amigo, es decir, la generación del siglo XX, hemos creado un montón de problemas. Ahora le toca a la generación del siglo XXI solucionarlos. De forma pacífica, dialogando. La generación joven, por tanto, es muy importante. El pasado, pasado está. El siglo XXI todavía es joven. Existen muchas posibilidades de mejorar el mundo y generar un cambio de mentalidad: a escala familiar, comunitaria, nacional, así como internacional y mundial. Creo que esto lo podemos conseguir principalmente mediante la educación. La violencia era el método del pasado. Usted, como representante de los medios, pero también como profesor y padre, tiene un importante papel que desempeñar al respecto.

Franz Alt:

¿Es usted optimista en lo que respecta a la relación a largo plazo entre China y el Tíbet? ¿Y por qué?

Dalái lama:

Sí, soy optimista. ¿Por qué? Mire, llevamos mil años viviendo en vecindad. A veces, en el pasado, la relación ha sido muy amistosa; por ejemplo, debido a los matrimonios o por otros motivos. Y a veces se luchó. Me refiero a que en el siglo VII u VIII, el Tíbet invadió China, así sin más. El pasado, pasado está. El futuro es más importante. Y en este sentido percibo un nuevo desarrollo. La población budista en China asciende a más de cuatrocientos millones de personas. Muchos de estos chinos budistas muestran un interés realmente sincero por el budismo tibetano y muchos siguen sus enseñanzas.

Por consiguiente, muchos budistas chinos y japoneses aprecian nuestros conocimientos. Nos hemos dado cuenta de que en los últimos tres o cuatro años se han escrito en China unos mil artículos sobre el Tíbet, en chino y de mano de autores chinos. Todos estos mil artículos apoyan plenamente nuestro enfoque. Se muestran muy críticos con la política de su propio Gobierno. En mi opinión, este es un claro signo de que muchos chinos apoyan nuestra causa política.

Durante los últimos años he conocido a miles de chinos, como estudiantes, profesores, gente de negocios, además de intelectuales y autores, y muchos de ellos estaban realmente preocupados por el Tíbet y se solidarizaban con nosotros. Además, los más altos líderes políticos se están volviendo más realistas. Incluso los líderes comunistas también hablan ahora de forma positiva sobre el budismo. Esto es algo nuevo, así que la situación está cambiando. Estoy convencido de que es posible que la paz reine entre China y el Tíbet.

A pesar de todo el sufrimiento al que China nos lleva sometiendo a los tibetanos desde hace décadas, sigo convencido de que la mayoría de los conflictos humanos pueden resolverse mediante un diálogo honesto, mantenido con un espíritu abierto y conciliador. Esta estrategia de la no violencia y del respeto por la vida es el regalo del Tíbet al mundo.

Al fin y al cabo, nuestros pueblos han vivido en vecindad, mayoritariamente en paz, durante más de dos mil años. Yo quisiera ayudar a restablecer esta situación. La violencia engendra siempre más violencia, como llevamos décadas presenciando en Iraq y en todo Oriente Próximo. Pero en Oriente Próximo y en Ucrania también puede haber paz. En todas partes son las personas las que originan los problemas. Por eso, son las personas quienes también pueden resolverlos.

No obstante, entre los componentes esenciales de la ética secular figuran la paciencia, la longanimidad, la humildad y la generosidad. En mis viajes he comprobado que en los países menos desarrollados, en los que existen necesidades materiales,

virtudes como la paciencia y la satisfacción ocupan un lugar más destacado que en los países materialmente ricos. La verdadera paciencia requiere una gran fuerza interior. La paciencia implica tres aspectos: paciencia frente aquellos que nos infligen sufrimiento, la aceptación del sufrimiento y la aceptación de la realidad. Esta paciencia conduce a un proceso de transformación y desarrollo.

Franz Alt:

¿Cuál es la situación actual en el Tíbet en cuanto a los derechos humanos?

Dalái lama:

Difícil. Muy difícil. Entre los funcionarios chinos aún hay muchos de la línea dura y, además, en cargos importantes. Estos intransigentes creen que todos los problemas pueden resolverse mediante la violencia y la represión. Esto es totalmente falso e irrealista. Yo he presenciado cómo, en muchas partes del mundo, el uso de la violencia nunca ha resuelto problema alguno.

En el caso del Tíbet, hace ya sesenta años que se nos somete a violencia. Pero a más violencia se origina también más resistencia. Los líderes comunistas todavía no se dan cuenta de que este es justamente el problema. No obstante, hay indicios de que se está produciendo un cambio de mentalidad tanto en la opinión pública china como entre algunos líderes políticos, y se están dando cuenta de que la política actual de represión es contraproducente. Están planteándose un enfoque más realista. Ya veremos. Aún es demasiado pronto para hablar con certeza. Entretanto, sin embargo, las personas sufren mucho. No en el sentido de pasar hambre u otras necesidades, sino a nivel psíquico: ansiedad, un temor excesivo y una tristeza extrema. De ahí las inmolaciones.

Franz Alt:

En los últimos años, al menos 137 tibetanos se han inmolado. ¿Qué le parecen estos actos autodestructivos?

Dalái lama:

Sin duda, esto es triste, profundamente triste. Estas acciones son dramáticas, drásticas. No sé hasta qué punto esto influye en los intransigentes. Provocan más ira, más represión y, en algunos casos, arrestan a miembros de la familia. Este es un tema político muy delicado. Yo renuncié a mis responsabilidades políticas en 2011. Aun así, los políticos intransigentes chinos manipulan todo lo que digo. Me consideran un demonio. Así que tienen que tergiversar todo lo que dice el demonio...

Prefiero callarme. Cuando hablo, me ciño a recitar oraciones y nada más que

oraciones. Y, por supuesto, también hablo sobre mi tema de la ética secular. Sé que algunos de los líderes chinos también están interesados en ello.

Franz Alt:

La mayoría de estos suicidios fueron cometidos por monjes. ¿Tolera el budismo el suicidio?

Dalái lama:

Eso depende de la motivación. La mayoría de los tibetanos no consideran las inmoluciones como un suicidio, sino como una resistencia política radical con el fin de provocar un cambio en la política de represión china en el Tíbet. Yo he exhortado a los líderes chinos y a la comunidad internacional a investigar las circunstancias y los motivos de las inmoluciones. Por desgracia ha sido en vano. Dudo mucho de que esta radical forma de protesta pueda tener algún efecto.

Franz Alt:

¿Reza usted por los líderes comunistas de Pekín?

Dalái lama:

Por supuesto, también son personas. Ellos también aspiran a una vida feliz.

(Vuelve a reír.)

Son mis hermanos y hermanas. Cuando menciono la cifra de siete mil millones de personas, naturalmente que también les incluyo. Sobre todo rezo por las personas que sienten ira y por las que tienen una actitud negativa con respecto al Tíbet y con respecto a mí. Estoy convencido de que algún día el Tíbet será libre. Tarde o temprano, China se sumará a la tendencia mundial hacia la democracia y la libertad; a largo plazo, tampoco China podrá huir de la verdad, la justicia y la libertad.

Franz Alt:

Si el Tíbet llega a ser libre, ¿cómo se imagina el futuro?

Dalái lama:

Mi deseo y mi visión es que el Tíbet pase a ser una zona desmilitarizada pacífica y libre de violencia entre las dos superpotencias, China e India.

En mi tierra natal existen hoy importantes problemas medioambientales. Los problemas ecológicos son tan graves porque el Tíbet es un altiplano en el que nacen

todos los grandes ríos de Asia, como el Brahmaputra, el río Amarillo, el Ganges e incluso el Mekong. Y si la zona sufre contaminación, esto tiene consecuencias negativas para dos mil millones de personas. Sabemos que en algunas regiones del Tíbet hay almacenados residuos nucleares. También es seguro que en algunos sitios del Tíbet hay bombas atómicas desplegadas. Además, las plantas nucleares tienen, por supuesto, un efecto negativo en el medio ambiente. En el Tíbet se realizan desmontes que ya han causado la deforestación de grandes superficies. Además, se practica una explotación abusiva de los recursos naturales.

Por eso, mi visión es transformar el Tíbet en una zona *ahimsa* (libre de violencia), y esto implica la prohibición de producir, realizar pruebas y almacenar armas atómicas u otras armas y convertir el altiplano tibetano en el mayor parque natural del mundo. Además, en el futuro no debería utilizarse en el Tíbet ninguna energía atómica u otras tecnologías que produzcan residuos peligrosos.

Franz Alt:

Desde hace tiempo acusa a China de una especie de «genocidio cultural» en el Tíbet. ¿Qué quiere decir esto concretamente?

Dalái lama:

A partir de las declaraciones de testigos presenciales sabemos que entre 1950 y 1983 han perdido la vida 1,2 millones de tibetanos. Estos 1,2 millones son tibetanos que murieron en cárceles chinas o en conflictos con tropas chinas. Otros son tibetanos que han muerto de hambre debido a la errónea política económica china en el Tíbet. Otros muchos se han suicidado por desesperación ante la política de ocupación china.

Hoy en día, la supervivencia de la cultura, la lengua, la religión y la identidad tibetanas está gravemente amenazada por la afluencia masiva de chinos al Tíbet y por una política sistemática que margina la lengua tibetana y limita masivamente el estudio y la práctica del budismo.

Franz Alt:

¿Cree que existe alguna posibilidad de que vuelva al Tíbet?

Dalái lama:

Pues claro, querido amigo, las cosas también cambian a este respecto.

Franz Alt:

Pero dentro de poco va a cumplir ochenta años.

Dalái lama:

Cierto. Si muriera este año, no volvería a ver el Tíbet. Pero si vivo cinco, diez, quince o veinte años más, entonces ¡seguro!

Franz Alt:

Entonces, ¿cuántos años querría vivir?

Dalái lama:

He soñado que cumpliré ciento trece. Mi médico dice que llegaré por lo menos a los cien. Así que, ya ve, aún me queda bastante por delante.

(Se golpea el muslo de la risa.)

La historia del dalái lama

Una vida conmovedora

Desde el año 2011, cuando se retiró de la vida política, el dalái lama solo asume la función de líder espiritual de los tibetanos. Con ello puso fin a quinientos años de tradición de la institución del dalái lama, y todo ello de forma voluntaria. ¿Cuándo se ha dado en la historia de la Humanidad semejante renuncia voluntaria al poder?

En nuestros treinta encuentros nunca le he oído quejarse, aunque las difíciles condiciones en su tierra natal hayan sido con frecuencia desesperantes. Más bien lo he visto alegre y propenso a reírse a carcajadas. A pesar de todo el sufrimiento y de toda la injusticia (políticos y periodistas chinos le califican de mentiroso y vilipendian al «club de fans» del dalái lama), él permanece alegre y optimista. Cuando le pregunté en una ocasión por qué nunca se alteraba aun en situaciones muy difíciles, me respondió: «¿Por qué iba a alterarme? Entonces tendría que volver a tranquilizarme. Y eso me costaría demasiado esfuerzo».

Una compañera de la radio suiza me contó que había entrevistado al dalái lama en la India. De vuelta en Zúrich, les mostró el trabajo a sus compañeros. «No podemos emitirlo —fue su reacción—. Se ríe todo el tiempo.» Así que llamaron a los colaboradores del dalái lama en la India y les preguntó cuándo volvería a viajar a Europa, porque había que volver a grabar la entrevista, pero esta vez, por favor, sin reírse. «No hay problema —fue la respuesta—. Dentro de tres semanas hace escala en el aeropuerto de Fráncfort y puede repetir allí la entrevista.»

Así que mi compañera voló a Fráncfort y le pidió: «¡Por favor, Santidad, no se ría!». Su Santidad no se rio ni una vez durante la conversación. Pero después, cuando ella apagó la grabadora, él rio durante diez minutos sin parar. «Le pido perdón —le dijo a la periodista—, tengo que compensar. ¡Sin reír simplemente no sé vivir!»

«¿Por qué y de qué se ríe?», le preguntó ella, perpleja. Su respuesta fue: «Pienso siempre en todas esas locuras que los humanos hacemos en la Tierra. ¡Y con frecuencia es de risa!».

Considera fundamentales seis principios. El primero y más importante es el de la no violencia. Bajo su liderazgo, este se ha convertido en el símbolo de la lucha por la libertad del Tíbet. En ocasiones cita el «amor a los enemigos» de Jesús en el Sermón de la Montaña. El segundo, e igual de importante para él, es la tolerancia. «La paz mundial entre las naciones no es posible sin paz entre las religiones», afirma él, exactamente igual que Hans Küng con su ética mundial.

El principio número tres es aceptar cada religión en su singularidad. El cuarto es: cuando le pregunté en nuestra última entrevista televisiva qué es hoy la religión, el papa de Oriente respondió: «Religioso es todo aquel que contribuye a la conservación de la creación». Y hace siempre referencia a la cuestión del agua en todo el Himalaya, un tema cada vez más acuciante: «Se trata de la supervivencia de dos mil millones de personas».

Con el quinto principio tiene a veces problemas, comenta con una risita traviesa. Tiene que aprender a tener más paciencia. Pero posibilidades de practicar no le faltan en su trato con los políticos chinos. Y de nuevo se ríe.

Incluso sobre el sexto principio de la muerte y la reencarnación es capaz de hacer bromas. No tiene ni idea de lo que pasa después de la muerte: «Si voy al infierno, desde luego pediré vacaciones, porque querré saber a toda costa qué es lo que pasa aquí en la Tierra».

A diferencia de cualquier otro político de nuestros tiempos, el dalái lama cree, inocente casi como un niño, en los milagros políticos: «Algún día cooperaremos bien con China». Cuando nota que se le mira con incredulidad, hace referencia al milagro de la amistad franco-alemana o de la reconciliación germano-polaca. «¡Queda patente que hay otra manera de actuar!»

Su gran esperanza son dos grupos de la población china: los jóvenes y los cuatrocientos millones de creyentes que se han convertido y practican el budismo en China. A su parecer, en el comunismo chino reinaba un enorme vacío espiritual. «¿Qué son sesenta y cinco años de comunismo en comparación con mil trescientos años de budismo tibetano?», me pregunta el monje de Lhasa.

En la «cima del mundo» se libra una lucha espiritual, casi inimaginable para nosotros, entre el pueblo más religioso del mundo y la ideología más materialista que existe actualmente en nuestro planeta. El resultado de esta batalla será decisivo para el futuro de todo el mundo. Puede que algunos piensen que se trata de David frente a Goliat. Pero el tibetano rebate: «Y todos conocemos el final».

Sin embargo, para el dalái lama, la no violencia no significa ser una mosquita muerta. Insiste siempre en la claridad de la mente. Y en ese sentido, acusa a los invasores chinos de llevar a cabo un genocidio cultural y una barbarie cultural sin parangón en la cima del mundo. Alexander Solschenizyn dice al respecto: «El holocausto que atraviesa el Tíbet ha puesto en evidencia a la China comunista como un

verdugo cruel e inhumano, más brutal e inhumano que cualquier otro régimen comunista del mundo».

Dentro de las antiguas fronteras tibetanas viven unos seis millones de tibetanos. No obstante, Pekín tiene previsto asentar allí hasta veinte millones de chinos. El dalái lama se plantea lo desesperados que tienen que estar sus compatriotas para que 135 tibetanos se hayan inmolidado en los últimos cuatro años como acto de protesta contra la política de ocupación china.

Cuando se le pregunta acerca de lo bien que aún se encuentra a los ochenta años, responde, riéndose por supuesto: «Es muy sencillo: ¡cincuenta años sin cenar!». Se acuesta todos los días a las seis y media. Duerme hasta las tres y media de la madrugada. Medita hasta las siete, desayuna y después empieza a trabajar.

El dalái lama encarna varios valores éticos y espirituales a la vez: resistencia frente a la dictadura, crítica al capitalismo (semejante a la del Papa), amor por los animales y activismo ecológico, y oposición a las armas nucleares. La lista se asemeja al programa de cualquier occidental de izquierdas. Pero se niega a que le encasillen ideológicamente.

Es un perseguido y Premio Nobel de la Paz, y se le considera un iluminado. En la lucha por las almas es invencible. Por cierto, un intelectual alemán le preguntó un día: «Santidad, ¿cómo se puede alcanzar rápidamente la iluminación?». Su respuesta fue: «Lo mejor es que vaya al médico y que le ponga una inyección».

Una experiencia que no debe perderse. Verano de 2014 en Hamburgo. Al Palacio de Congresos acudieron a escuchar sus ponencias durante cuatro días consecutivos siete mil personas al día. Dos veces al día. El dalái lama habló hasta cinco horas durante cuatro días sin apoyarse en ningún tipo de documentación. Muchos rieron, algunos lloraron, y todos escucharon concentrados. ¿Cómo lo hace? No cabe duda de que tiene mucho que contarnos.

FRANZ ALT

Dalái lama

Algunas fechas clave

1935: El futuro dalái lama nació el 6 de julio en el pueblo tibetano de Takster, hijo de una familia de granjeros y con el nombre de Lhamo Dhondrup. Cuando tenía dos años, fue reconocido como reencarnación del dalái lama («océano de sabiduría»), llevado a Lhasa y entronizado a los cuatro años y medio. Como monje budista, recibió el nombre de Tenzin Gyatso. A los seis años comenzó su formación en dialéctica, arte y cultura tibetanos, lingüística, medicina y filosofía budista, su asignatura principal. Se le considera la reencarnación de Tensinresis, el buda de la compasión.

1950: El Ejército Popular de Liberación chino invade el Tíbet y ocupa el país. El 17 de noviembre, el dalái lama asume las labores gubernamentales a los quince años.

1954: El dalái lama viaja a Pekín y mantiene conversaciones de paz con Mao Tsetung, Zhou Enlai y Deng Xiaoping; sin éxito.

1959: El 10 de marzo comienza una insurrección de los tibetanos contra el dominio extranjero, a la que los chinos pondrán fin de forma sangrienta, cobrándose la vida de alrededor de noventa mil tibetanos. El dalái lama huye a la India y establece un Gobierno en el exilio en Dharamsala. Cientos de miles de tibetanos huyen de su hogar y buscan refugio, hasta el día de hoy, por todo el mundo.

1966-1976: Durante la revolución cultural china, cerca de seis mil monasterios son destruidos.

1987: El dalái lama anuncia la «vía intermedia», según la cual el Tíbet ya no quiere la independencia de China, sino meramente autonomía dentro del Estado chino, de forma semejante a Tirol del Sur en Italia.

1989: El dalái lama recibe en Oslo el premio Nobel de la Paz. Se le otorga por «haber desarrollado su filosofía de paz sobre la base de un gran respeto por todos los seres vivos y de la idea de una responsabilidad universal, que incluye tanto al conjunto de la Humanidad como a la naturaleza».

2010: A principios de marzo, decenas de miles de tibetanos se manifiestan en todo el mundo contra la dictadura china en «la cima del mundo».

2011: El dalái lama transfiere el poder político del Tíbet a Lobsang Songay, elegido primer ministro del Gobierno en el exilio por los tibetanos exiliados en unas elecciones libres. El dalái lama quería pasar a ser «un mero monje» a partir de ese momento, si bien para muchos tibetanos tiene un estatus divino.

Entre 2009 y abril de 2015, 137 tibetanos se inmolaron en protesta por la política de represión china en el Tíbet.

2015: Cita de uno de sus guardaespaldas: «No tengo nada que hacer, ¡todos le quieren!».

¿Será el decimocuarto dalái lama el último? En diversas entrevistas ha declarado que la institución del dalái lama debería desaparecer con él. Teme que el partido comunista de China quiera encargarse de nombrar al próximo dalái lama, y quiere evitarlo. Hasta ahora eran monjes destacados quienes elegían al dalái lama. Sin embargo, funcionarios comunistas afirman ahora que su partido tiene derecho a decidir acerca del proceso religioso de la reencarnación. Pekín acusa al dalái lama de destruir con su anuncio «el orden normal del budismo tibetano». El partido comunista chino quiere, por lo tanto, no solo controlar los nacimientos como hasta ahora, sino también controlar las reencarnaciones. Cuando los comunistas se vuelven devotos...

Lo cierto es que no cabe duda de que, tras más de sesenta años de dominio comunista en el Tíbet, todos los tibetanos veneran al dalái lama como líder religioso y anhelan su regreso.

Sobre el autor:
Franz Alt

El doctor Franz Alt es periodista televisivo y autor de *best sellers*.

Nació en 1938 en Bruchsal, Alemania, y estudió Ciencias Políticas, Historia, Teología y Filosofía. Se doctoró en 1967 con una tesis sobre Konrad Adenauer. Ha ejercido treinta y cinco años de redactor, reportero y presentador (de los programas «Report», «Zeitsprung» y «Querdenker») de la primera cadena de televisión alemana Erstes Deutsches Fernsehen. Sus libros se han traducido a doce idiomas y se han publicado más de 2,2 millones de ejemplares. Entre los premios que ha recibido figuran: Cámara de Oro, Bambi, Premio Adolf Grimme, Deutscher und Europäischer Solarpreis, Premio Derechos Humanos, German Speakers' Hall of Fame y Mejor Orador de Alemania de 2011.

Franz Alt realiza ponencias por todo el mundo y escribe para cuarenta periódicos.

Más información en: <www.dalailama.com> y <www.franzalt.com>.

El arte de vivir éticamente
Dalái lama y Franz Alt

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Der Appell des Dalai Lama an die Welt*

Ilustración de cubierta e interior: © Bus109 – Shutterstock
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© 2015 Benevento, by Benevento Publishing
© 2018 de todas las ediciones en castellano, Editorial Planeta, S.A.
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2019

ISBN: 978-84-493-3552-5 (epub)

Conversió a llibre electrònic: El Taller del Llibre, S. L.
www.eltalldellibre.com

Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Prefacio. «No tengo enemigos»	7
Llamamiento del dalái lama en favor de la ética secular y la paz	10
La ética es más importante que la religión	15
La historia del dalái lama. Una vida conmovedora	35
Dalái lama. Algunas fechas clave	39
Sobre el autor: Franz Alt	42
Créditos	44