

Howard C. Cutler y

# DALAI LAMA



El arte de  
la felicidad



A menudo los sentimientos simples son los más difíciles de expresar, y necesitamos una voz sabia que nos guíe para conocernos mejor y ejercer esa compasión afectuosa que nos une a los demás.

En *El arte de la felicidad* es el Dalai Lama quien nos habla, y de él recibimos el mensaje sereno de un hombre que ha conquistado la paz interior y sabe que la felicidad no es un don, sino un arte que exige voluntad y práctica.

Lejos de las grandes teorías y muy cerca de las preocupaciones cotidianas de cada cual, de nuestros miedos y nuestros deseos, el maestro se ha servido de la ayuda de un psiquiatra occidental para entregarnos unas palabras que nos orienten en la vida diaria. Sólo así seremos capaces de convertir el deber de vivir en el placer de sentirnos vivos en un mundo donde casi todo es posible, incluso la felicidad.

Al lector.  
Que encuentre usted la felicidad.

## Nota del autor

Este libro recoge las extensas conversaciones mantenidas con el Dalai Lama. Las entrevistas privadas que tuve con él en Arizona y la India obedecían al propósito de colaborar en el proyecto de presentar sus puntos de vista acerca de cómo llevar una vida más feliz, complementados con mis observaciones y comentarios desde la perspectiva de un psiquiatra occidental. Generosamente, el Dalai Lama me permitió dar al libro el carácter que me pareciera más adecuado para transmitir sus ideas. Consideré que el modo narrativo que el lector encontrará en estas páginas favorecería la lectura y la comprensión, al mismo tiempo que permitiría mostrar cómo el Dalai Lama incorpora sus ideas a su propia vida cotidiana. Así pues, y contando con la aprobación del Dalai Lama, he organizado este libro según el contenido, lo cual en ocasiones me ha llevado a combinar e integrar materiales extraídos de conversaciones diferentes. Allí donde me ha parecido necesario para la claridad o la integración del conjunto, he introducido material procedente de las conferencias y charlas que pronunció en Arizona, para lo que he contado igualmente con su aprobación. El doctor Thupten Jinpa, intérprete del Dalai Lama, revisó amablemente el manuscrito final para asegurarse de que no se hubieran producido distorsiones inadvertidas de las ideas del Dalai Lama como consecuencia del proceso editorial.

He presentado historias personales para ilustrar las ideas que aquí se analizan. Con el propósito de mantener

la confidencialidad y proteger la intimidad he cambiado en cada caso los nombres y alterado detalles y características identificadoras de las personas reales.

## Introducción

Encontré al Dalai Lama en un vestuario de baloncesto, momentos antes de que pronunciara una conferencia ante seis mil personas en la Universidad Estatal de Arizona. Tomaba serenamente una taza de té, en perfecto estado de reposo.

—Su Santidad, si estáis preparado...

Se levantó con energía y, sin la menor vacilación, abandonó el vestuario para salir al espacio situado entre bastidores, repleto de periodistas, fotógrafos, personal de seguridad y estudiantes, de seguidores, curiosos y escépticos. Avanzó entre la multitud con una amplia sonrisa, saludando a la gente al pasar. Finalmente, apartó una cortina, salió al escenario, se inclinó, juntó las manos y sonrió. Fue acogido con una estruendosa salva de aplausos. A petición suya, no se apagaron las luces del local, de modo que pudiera ver con claridad a su público, y durante un rato se limitó a permanecer allí de pie, contemplando al público con una inconfundible y cálida expresión de buena voluntad. Para quienes no habían visto antes al Dalai Lama, su túnica monacal, marrón y azafrán, quizá hubiera causado una impresión un tanto exótica, pero él puso rápidamente de manifiesto su notable capacidad para establecer una relación de empatía con su público al sentarse e iniciar su conferencia.

—Creo que esta es la primera vez que me reúno con la mayoría de ustedes. Pero para mí no existe gran distancia entre un viejo amigo y uno nuevo, porque siempre he creído que todos somos iguales; todos somos seres humanos.

Naturalmente, puede haber diferencias en cuanto al bagaje cultural o el estilo de vida, puede haber diferencias en nuestra fe, o quizá tengamos un color de piel diferente, pero todos somos seres humanos, compuestos por un cuerpo humano y una mente humana. Nuestra estructura física es la misma, como también lo es nuestra mente y nuestra naturaleza emocional. Cada vez que conozco a una persona tengo la sensación de que me encuentro con un ser humano como yo mismo. Creo que con esa actitud resulta mucho más fácil comunicarse con los demás. Cuando ponemos de relieve características específicas, como por ejemplo que yo soy tibetano o budista, surgen las diferencias. Pero esas cosas son secundarias. Si somos capaces de dejar las diferencias a un lado, creo que podemos comunicarnos fácilmente, intercambiar ideas y compartir experiencias.

De este modo, el Dalai Lama inició en 1993 una serie de conferencias en Arizona que duró una semana. Los planes para visitar Arizona se habían puesto en marcha una década antes, cuando nos conocimos, durante mi visita a Dharamsala, India, gracias a una pequeña beca para estudiar medicina tibetana tradicional. Dharamsala es un hermoso y tranquilo pueblo enclavado en la ladera de una montaña, en las estribaciones del Himalaya. Ha sido, durante casi cuarenta años, la sede del gobierno tibetano en el exilio, desde que el Dalai Lama, junto con cien mil compatriotas suyos, huyó del Tíbet después de la brutal invasión del ejército chino. Durante mi estancia en Dharamsala conocí a varios miembros de la familia del Dalai Lama, y a través de ellos se organizó mi primer encuentro con él.

En su conferencia pronunciada en 1993, el Dalai Lama habló de la importancia de relacionarnos como meros seres humanos y desplegó esa cualidad que fue el rasgo más característico de nuestra primera conversación en su hogar, en 1982. Parecía tener una capacidad poco común para hacer que uno se sintiera completamente a gusto en su presencia, para crear con rapidez una conexión sencilla y direc-

ta, con un semejante. Nuestro primer encuentro duró unos cuarenta y cinco minutos y como les ha sucedido a otras muchas personas, salí de la reunión muy animado, con la impresión de que acababa de conocer a un hombre verdaderamente excepcional.

A medida que mis contactos con el Dalai Lama se intensificaron durante los años que siguieron, pude apreciar gradualmente sus numerosas y singulares cualidades. Posee una inteligencia penetrante, pero sin artificio, una gran amabilidad, pero desprovista de sentimentalismos excesivos, un gran humor, pero sin frivolidad, así como capacidad para estimular e inspirar sin provocar un temor reverencial como han descubierto muchos.

Con el transcurso del tiempo terminé por convencerme de que el Dalai Lama había aprendido a vivir con un sentido de plenitud y un grado de serenidad que nunca había visto en ninguna otra persona. Decidí identificar los principios que le permitían conseguirlo: aunque es un monje budista, con toda una vida de formación y estudio, empecé a preguntarme si era posible recopilar un conjunto de sus creencias o prácticas para ser utilizadas por quienes no son budistas, prácticas que pudiéramos introducir en nuestras vidas para ser simplemente más felices, fuertes y, quizá, menos temerosos.

Finalmente, tuve la oportunidad de indagar sus puntos de vista con mayor profundidad, de reunirme con él diariamente durante su estancia en Arizona y más tarde de mantener conversaciones más amplias en su hogar, en la India. En nuestras pláticas, no tardé en descubrir que teníamos algunos obstáculos que superar mientras forcejeábamos para reconciliar nuestras perspectivas diferentes: La suya de monje budista y la mía de psiquiatra occidental. Inicié, por ejemplo, una de nuestras primeras sesiones planteándole ciertos problemas humanos corrientes, que ilustré con varios ejemplos expuestos con amplitud. Tras haberle descrito a una mujer que persistía en mantener comportamientos

autodestructivos, le pregunté si encontraba alguna explicación para esa conducta y qué consejos podía ofrecer. Quede desconcertado cuando, tras una prolongada y silenciosa reflexión, se limitó a decirme:

—No lo sé —y, con un encogimiento de hombros, se echó a reír bondadosamente.

Al observar mi expresión de sorpresa y desilusión por esta respuesta, el Dalai Lama me dijo:

—A veces resulta muy difícil explicar por qué las personas hacen lo que hacen... A menudo descubrirá que no hay explicaciones sencillas. Si tuviéramos que entrar en detalles de las vidas individuales, y siendo la mente del ser humano tan compleja, sería bastante difícil comprender lo que está ocurriendo exactamente.

Pensé que con esas palabras sólo trataba de escurrir el bulto.

—Pero, como psicoterapeuta, mi tarea consiste principalmente en descubrir por qué las personas actúan de determinada manera —le dije.

Se echó a reír una vez más, con esa risa que a muchas personas les parece tan extraordinaria, impregnada de humor y buena voluntad, nada afectada ni azorada, que se inicia con una profunda resonancia y asciende sin esfuerzo varias octavas, para terminar con un delicioso tono agudo.

—Creo que sería extremadamente difícil tratar de imaginar cómo funcionan las mentes de millones de personas —observó, sin dejar de reír—. ¡Sería una tarea imposible! Desde el punto de vista budista son muchos los factores que contribuyen a cualquier acontecimiento o situación dada... De hecho, puede haber tantos factores que a veces es imposible encontrar una explicación completa de lo que ocurre, al menos en términos convencionales.

Al observar cierta inquietud en mí, añadió:

—Creo que el enfoque occidental difiere en algunos aspectos del enfoque budista, sobre todo cuando se trata de determinar el origen de los problemas de la persona. En los

modos occidentales de análisis subyace una muy fuerte tendencia racionalista, la suposición de que todo puede explicarse. Y también hay limitaciones basadas en determinadas premisas que se dan por indiscutibles. Recientemente, por ejemplo, me reuní con unos médicos de la facultad de Medicina de la Universidad. Hablaban sobre el cerebro y afirmaron que los pensamientos y los sentimientos eran el resultado de reacciones químicas y cambios que se operaban en él. Así pues, les planteé una pregunta: ¿es posible concebir una secuencia inversa, que el pensamiento genere cambios químicos en el cerebro? Lo más interesante para mí fue la respuesta que dio uno de los científicos: «Partimos de la premisa de que todos los pensamientos son producto o funciones de reacciones químicas en el cerebro». Así pues, se trata simplemente de una especie de dogma, de la decisión de no enfrentarse a una arraigada manera de pensar.

Guardó un momento de silencio, antes de continuar.

—En la moderna sociedad occidental parece dominar un potente condicionamiento cultural basado en la ciencia. En algunos casos, sin embargo, las premisas y parámetros básicos de la ciencia occidental pueden limitar su capacidad para abordar ciertas realidades. Mas tenéis, por ejemplo, la idea limitadora de que todo se puede explorar dentro de la estructura de una sola vida, y la combináis con la noción de que todo puede y tiene que ser explicado. Pero cuando os encontráis con fenómenos que no podéis explicar, surge una especie de tensión que es casi un sentimiento de angustia.

A pesar de darme cuenta de que había algo de verdad en lo que decía, al principio me resultó difícil de aceptar.

—Bueno, en la psicología occidental, cuando nos encontramos con comportamientos humanos que superficialmente son difíciles de explicar, utilizamos ciertos enfoques para comprender lo que está sucediendo. Por ejemplo, la idea de que la parte inconsciente o subconsciente de la

mente juega un papel destacado. Creemos que a veces el comportamiento puede ser el resultado de procesos psicológicos de los que no somos conscientes, como cuando se actúa de una determinada forma para evitar un temor subyacente. Sin que seamos conscientes de ello, ciertos comportamientos pueden estar motivados por el deseo de no permitir que aquellos temores lleguen hasta nuestra conciencia, para no vernos obligados a experimentar el desagrado que asociamos a ellos.

—En el budismo —dijo tras reflexionar un momento— existe la idea de las disposiciones y huellas dejadas por ciertos tipos de experiencia, algo similar a la idea del inconsciente en la psicología occidental. En el pasado, por ejemplo, puede haber ocurrido algún acontecimiento que ha dejado una huella muy fuerte en la mente. Una huella que quizá ha permanecido oculta y que afecta al comportamiento. Existe, pues, esta idea de que algo puede ser inconsciente..., que nos afecta sin que seamos conscientes de ello. En cualquier caso, creo que el budismo puede aceptar muchas de las hipótesis planteadas por los teóricos occidentales, pero que además de eso añade otras. Por ejemplo, el condicionamiento y las huellas dejados por vidas anteriores. En la psicología occidental, sin embargo, creo que existe una tendencia a subrayar en exceso el papel del inconsciente a la hora de buscar el origen de los problemas. Creo que eso proviene de algunos de los supuestos básicos de la psicología occidental, que no acepta, por ejemplo, la idea de que las huellas que observamos en esta vida puedan proceder de una vida anterior, así como el supuesto de que todo tiene explicación dentro de esta vida. Así pues, cuando no puedes encontrar la causa de ciertos comportamientos o problemas parece la tendencia localizada siempre en el inconsciente. Es como si hubieras perdido algo y decidieras que el objeto se encuentra en esta habitación. Una vez tomada esa decisión, ya has fijado tus parámetros y excluido la posibilidad de que el objeto se

encuentre en otra habitación. Así que continuas buscando aquí sin cesar, pero no encuentras lo perdido, a pesar de lo cual sigues suponiendo que está en esta habitación.

Al principio quise dar a este libro un carácter de obra de autoayuda convencional en la que el Dalai Lama presentaría soluciones claras y sencillas a todos los problemas de la vida. Tuve la impresión de que, utilizando mis conocimientos psiquiátricos, podría codificar sus puntos de vista en una serie de instrucciones fáciles acerca de cómo dirigir la vida cotidiana. Al final de nuestra serie de reuniones ya había abandonado esa idea. Descubrí que su enfoque implicaba un análisis mucho más amplio y complejo, de innumerales matices.

Poco a poco, sin embargo, empecé a escuchar la única nota que él hacía resonar constantemente. Es una nota de esperanza, que se basa en la convicción de que, aun cuando alcanzar la felicidad verdadera y perpetua no es nada fácil, es algo que a pesar de todo puede conseguirse. Bajo todos los métodos del Dalai Lama hay un sustrato de convicciones básicas: la convicción de la dulzura y la bondad fundamentales de todos los seres humanos, la convicción del valor de la compasión, la convicción de que existe una actitud de amabilidad y un sentido de comunidad entre todas las criaturas vivas.

A medida que se desplegaba su mensaje me quedaba cada vez más claro que sus convicciones no se basan en una fe ciega o en el dogma religioso, sino más bien en un sano razonamiento y en la experiencia directa. Su comprensión de la mente y del comportamiento humanos se fundamentan en toda una vida de estudio. Sus puntos de vista se hallan enraizados en una tradición de dos mil quinientos años, pero también en el sentido común y en una profunda comprensión de los problemas modernos. Su valoración de los temas contemporáneos es resultado de la singular posi-

ción que ocupa, que le ha permitido recorrer el mundo muchas veces, exponerse a muchas culturas y personas diferentes, pertenecientes a todos los ámbitos de la vida, intercambiar ideas con destacados científicos y dirigentes religiosos y políticos. Lo que surge en último término es un enfoque impregnado de sabiduría para afrontar los problemas humanos, un enfoque que es a la vez optimista y realista.

En este libro he intentado presentar al Dalai Lama a un público fundamentalmente occidental. He incluido amplios resúmenes de sus enseñanzas públicas y de nuestras conversaciones privadas. En consonancia con mi propósito de otorgar más espacio y relieve a nuestras vidas cotidianas, en ocasiones he preferido omitir partes de los análisis del Dalai Lama relacionados con aspectos más filosóficos del budismo tibetano. Al final de este volumen el lector interesado en una exploración más profunda del budismo tibetano encontrará una reseña bibliográfica de la obra del Dalai Lama.

## PRIMERA PARTE

### El propósito de la vida

## Capítulo 1

### El derecho a la felicidad

«Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad. Tanto si se tienen creencias religiosas como si no, si se cree en tal o cual religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad».

Con estas palabras, pronunciadas ante numeroso público en Arizona, el Dalai Lama abordó el núcleo de su mensaje. Pero la afirmación de que el propósito de la vida es la felicidad me planteó una cuestión. Más tarde, cuando nos hallábamos a solas, le pregunté:

—¿Es usted feliz?

—Sí —me contestó y, tras una pausa, añadió—: Sí, definitivamente. —Había sinceridad en su voz, de eso no cabía duda, una sinceridad que se reflejaba en su expresión y en sus ojos.

—Pero ¿es la felicidad un objetivo razonable para la mayoría de nosotros? —pregunté—. ¿Es realmente posible alcanzarla?

—Sí. Estoy convencido de que se puede alcanzar la felicidad mediante el entrenamiento de la mente.

Desde un nivel humano básico, he considerado la felicidad como un objetivo alcanzable, pero como psiquiatra me he sentido obligado por observaciones como la de Freud: