

The background of the cover is a photograph of a natural landscape. In the foreground, a calm lake reflects the sky and the surrounding environment. The middle ground is dominated by a dense forest of evergreen trees. In the background, several layers of mountains are visible, with the closest ones in sharp focus and the more distant ones appearing hazy. The sky is a mix of soft orange, pink, and light blue, suggesting a time of day like dawn or dusk. The overall mood is peaceful and contemplative.

# Reflexiones del Dalai Lama para una vida mejor

Bernard Baudouin

Luciérnaga

Bernard Baudouin

Reflexiones del  
Dalai Lama  
para una vida mejor



Ediciones  
Luciérnaga

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 este 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).

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

Título original: *Préceptes de Vie du Dalai-Lama*

© Presses du Châtelet, 2001

© de la traducción: Inmaculada Pastor, 2003.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: diciembre de 2003

Segunda edición: mayo de 2004

Tercera edición: junio de 2008

Primera edición en esta presentación: enero de 2019

© Grup Editorial 62, S.A., 2019

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17371-58-6

Depósito legal: B. 27.909-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

## Índice

<i>Prólogo</i>	9
<i>Introducción</i>	13
El ser	21
El amor y la felicidad	41
El espíritu	49
La humanidad	89
La vida espiritual	117
La meditación	133
La no-violencia	145
El despertar	159
La muerte y el renacimiento	175

## EL SER

### *Actos*

Los diez actos positivos: proteger la vida, compartir sus bienes, practicar una ética sexual, decir la verdad, hablar con benevolencia, pronunciar palabras apaciguadoras, dar consejos útiles, cultivar la satisfacción, ser benevolente, tener miras justas. Los diez actos negativos: matar, robar, llevar una vida sexual licenciosa, mentir, sembrar la discordia, hablar bruscamente, denigrar, envidiar, ser malévolo, tener miras falsas.

### *Autoridad*

La autoridad última debe siempre residir en la razón individual y el análisis crítico.

## *Bienestar*

Nuestro bienestar fundamental depende de los otros; más vale, pues, preocuparse de ello, aunque a menudo tendamos a creer que lo hicimos todo por nosotros mismos.

## *Cuerpo*

Todos los días hasta el día de la muerte comemos y bebemos para mantener nuestro cuerpo. Tengo sesenta años cumplidos. Durante estos seis decenios, ¿cuántos kilos de alimento he consumido, cuántos he regurgitado, qué cantidad de carne he ingerido? ¿Cuántas vidas cuesta mi propia existencia? Quizá hubiese merecido más la pena nacer animal, insecto por ejemplo, para causar menos daño a otros seres vivos.

## *Existencia*

«El germen de la existencia cíclica es la conciencia, y los objetos representan su dominio de actividad; así, cuando se percibe que los objetos no tienen existencia en sí, el germen de la existencia cíclica muere.» (*Aryaveda.*)

## *Armonía*

Sólo con mirar los insectos, las hormigas, las abejas, todos esos animales inocentes, experimento muy a menudo una forma de respeto por ellos. ¿Por qué? Porque ellos no tienen ninguna religión, ninguna constitución, ninguna policía, nada. Pero ellos viven en armonía, de acuerdo con la ley de la existencia, la ley de la naturaleza.



Debemos aprender a vivir en armonía, en paz, los unos con los otros, así como con la

naturaleza, porque nosotros compartimos este pequeño planeta llamado Tierra. Esto no es simplemente un sueño, es una necesidad. Dependemos los unos de los otros en tantos aspectos, que no podemos vivir en comunidades aisladas e ignorar lo que pasa en el exterior. Tenemos la necesidad de ayudar y de ser ayudados cuando nos encontramos con dificultades, al igual que debemos propiciar que los demás aprovechen nuestra buena fortuna.

### *Humildad*

Aspirar a ser superior a los otros o a conocer la gloria sólo puede tener un resultado: una reencarnación inferior bajo la forma de un ser idiota, miserable y desgraciado. A la inversa, mostrarse humilde, considerar a los otros como seres más importantes que uno mismo, lleva a una reencarnación en los más altos reinos. Si forzamos a los otros a trabajar para nosotros y para que nos sir-



van, si abusamos de ellos sin consideración, nos reencarnaremos más tarde como sus criados, o como los criados de los criados; pero si consagramos nuestra vida a servir a los demás, nos reencarnaremos como reyes o jefes.



Considerarse superior a los otros es ser el peor enemigo de uno mismo e ir directamente a la ruina. El daño, el miedo y el sufrimiento que reinan en este mundo tienen un mismo origen: el apego al «yo».



De la misma manera que hemos hecho voto de consagrarnos únicamente a ayudar a los demás, deberíamos considerar en lo sucesivo que nuestro cuerpo les pertenece. Entonces, no debemos jamás utilizar una parte de nuestro cuerpo para una cosa que no sea útil a los demás. Aquello que podemos ver de bueno en nosotros, arranqué-

moslo de nosotros y pongámoslo al servicio de los demás.



Aquel que adopta una actitud humilde ve reforzarse sus cualidades, pero aquel que se siente orgulloso se vuelve celoso de los demás y se enfada con ellos, y de ello se infiere una gran tristeza en nuestra sociedad.



Actualmente, encuentro que algunos maestros orientales que se rodean de fervientes adeptos occidentales se convierten en seres pagados de sí mismos. Lo mismo cabe decir de negociantes y comerciantes. Cuando sus negocios funcionan, hacen ostentación llevando sortijas y relojes caros. En el Tíbet, lucirían costosos pendientes. Por supuesto, a largo plazo los pendientes no hacen más que alargar las orejas.

## *Mérito*

Gracias a una pequeña acumulación de mérito, ya obtuvimos una vida preciosa y humana. Todo el mérito restante se traducirá, en esta vida, en cierto grado de prosperidad. Como el pequeño capital del que disponemos está consagrado a ser gastado, debemos economizar desde ahora. Si no, este dispendio volvería a acabar con nuestros ahorros sin acumular unos nuevos. Si agotamos nuestro capital de mérito, tarde o temprano nos sumergiremos en una vida hecha de sufrimiento y desgracia.



Temer el sufrimiento es la mejor forma de prevenir las causas de nuestra propia caída. Ello nos permite purificar lo negativo y, así, acumular grandes reservas de mérito. Aumentando el mérito que ya tenemos, podemos mantener la ira a raya. Con una práctica adaptada, llegaremos, día tras día,

a colmar de sentido nuestra condición de seres humanos.



Esta vida humana, tan difícil de obtener y tan fácil de perder, exige ciertas condiciones. Algunas provienen de acciones virtuosas llevadas a cabo en una vida anterior, que no fueron actos benévolos aislados y superficiales, sino acciones virtuosas frecuentes y repetidas. Debemos comenzar desde ahora, no mañana, a desarrollar nuestro mérito. La manifestación más pequeña de arrogancia, de animosidad, de egoísmo, sentimientos que todos nosotros conocemos y que nos invaden a cada momento, destruye el mérito. Por consiguiente, es muy poco probable que el mérito del pasado, a través del cual accedimos a esta vida, permanezca intacto. Debemos renovarlo y desarrollarlo sin pensar en el «capital» que creemos haber adquirido.

## *Moralidad*

La práctica de la moralidad, que significa guardar las tres puertas de vuestro cuerpo, vuestra palabra y vuestro espíritu fuera de implicaciones en actividades malsanas, aporta la atención y la conciencia. Por consiguiente, la moralidad es el fundamento de la trayectoria budista.

## *Positivo*

Cuanto más cultivemos un espíritu deseoso de beneficiar a los demás, mayores serán nuestra paz y nuestra felicidad. Interiormente en paz, contribuiremos mejor a la felicidad y a la paz de los demás. Transformar el espíritu y desarrollar una actitud positiva son la fuente primera de felicidad para las numerosas vidas que vienen.

## *Realidad*

¿Por qué, a pesar de nuestro profundo deseo de ser felices, hemos de enfrentarnos sin interrupción al sufrimiento y al dolor? Desde el punto de vista budista, porque tenemos ciertas concepciones «defectuosas» en cuanto a la manera de percibir el mundo y de conectarnos otra vez a él. A raíz de esta mentira, el budismo identifica cuatro puntos de vista erróneos. El primero consiste en contemplar como eternas, permanentes e invariables las cosas y los acontecimientos que son inconstantes y transitorios. El segundo valora el hecho de percibir como muy agradables las cosas y los acontecimientos que son fuente de descontento y de sufrimiento. El tercer punto de vista erróneo es que a menudo tenemos tendencia a considerar puras y deseables las cosas que son impuras. Y el cuarto reside en nuestra tendencia a proyectar una noción de existencia concreta sobre los acontecimientos y las cosas que, en realidad, carecen de tal autonomía.

## *Responsabilidad*

Entre los 5.700 millones de seres humanos que somos, la generación más vieja, incluido yo, se prepara para despedirse de este mundo. Los jóvenes deben asumir la responsabilidad del futuro. Entonces, por favor, asumid vuestra responsabilidad, sed conscientes de vuestro potencial y tened confianza en vosotros mismos. Sed abiertos de espíritu, dad muestras de compasión y de solidaridad. La frescura y la fuerza de la juventud no deberían disminuir. Debéis conservar este entusiasmo.



Sabemos que librar una guerra nuclear, por ejemplo, sería una forma de suicidio, o que contaminar el aire o los océanos para obtener beneficios a corto plazo nos conduciría a destruir los fundamentos de nuestra supervivencia. A medida que los individuos y las naciones son cada vez más interdependientes, no tenemos otra elección que de-

sarrollar eso que yo llamo un sentido de «responsabilidad universal».



Para afrontar el desafío del nuevo siglo, todos los hombres deberán desarrollar un gran sentido de la responsabilidad universal. Cada uno de nosotros debe aprender a trabajar no sólo para sí mismo, su familia o su país, sino también para provecho de toda la especie humana. Razonar en términos de nación; hacerlo en términos de país está pasado de moda. La responsabilidad universal es la clave de la supervivencia humana. Los grandes movimientos humanos ven la luz en las iniciativas individuales. Es, pues, el trabajo individual para el bienestar común lo que marca la diferencia.



No es suficiente con ser compasivo. Debéis actuar. La acción comporta dos aspectos. Uno consiste en vencer las distorsio-



nes y los desamparos de vuestro propio espíritu, lo que lleva, en definitiva, a expulsar la cólera. Esta acción se sitúa fuera de toda compasión. El otro reviste un carácter más social, más público. Consiste, si uno está verdaderamente interesado en el hecho de dar servicio a los demás, en comprometerse, implicarse en un combate contra los males que golpean al mundo.



Muchas de las cosas que deseamos no podrían existir sin la participación directa o indirecta de muchas otras personas. Por consiguiente, ya que tenemos todos el mismo derecho a ser felices y ya que todos estamos ligados los unos a los otros, el interés de millones de seres humanos que pueblan la Tierra es más importante que el de una sola persona aislada, cualquiera que sea su importancia como individuo. Pensando en ello, podréis desarrollar un sentido de la responsabilidad global.

Cada individuo es responsable del bienestar de la humanidad y de la Tierra, porque la Tierra es nuestra única morada. No tenemos ningún otro refugio. Por consiguiente, todo el mundo debe preocuparse no solamente de sus congéneres, sino también de los insectos, las plantas, los animales y de todo el planeta. En cualquier caso, la iniciativa debe proceder de los individuos. En cambio, el único medio de obtener un impacto es movilizar al conjunto de las fuerzas individuales en el mundo.



Ahora que el mundo se ha convertido en un lugar mucho más pequeño, muchas cosas dependen de cada uno de nosotros. Para seguir adelante con una actitud positiva, el factor principal es el espíritu humano, la conciencia humana. Ella sola da el sentido de compromiso para construir un mundo mejor.

No tenemos necesidad de volvernos religiosos ni de adherirnos a una ideología. Lo esencial es que cultivemos buenas cualidades humanas. De este modo, podremos desarrollar nuestro sentido de la responsabilidad universal que concierne a cada aspecto de la vida moderna.



Creyentes o no, ante todo somos seres humanos. Y como seres humanos, tenemos la suerte de poder observar las consecuencias positivas o negativas de nuestros actos, a corto o a largo plazo. Moralmente, tenemos la responsabilidad de ocuparnos no sólo de nuestros semejantes, sino también de otras especies animales, de otros seres sensibles, así como del medio. Por consiguiente, debemos intentar llevar una vida digna y ser personas más afectuosas. Nuestra vida individual, pero también nuestra familia y la comunidad entera, sacarán beneficio de ello.

Debéis desarrollar el sentido de la compasión, del interés común y de pertenencia a la comunidad. Se os dice que si vuestro vecino, vuestros parientes o vuestro lugar de residencia son amenazados, sois vosotros quienes estáis amenazados. En tales circunstancias, es perentorio adoptar una visión más global y considerar la humanidad como una familia. Ciertamente hay etnias diferentes, costumbres diferentes y religiones diferentes; si queréis buscar diferencias, siempre podéis encontrarlas. A pesar de ello, compartimos el mismo planeta; entonces, si los demás sufren, nosotros sufriremos también, y si son felices, nosotros también lo seremos. Con este espíritu tenemos necesidad de la responsabilidad global, de una responsabilidad universal.

### *Sencillez*

Llevar una vida sencilla es la mejor manera de sentirse feliz. La sencillez es extremada-

mente importante para la felicidad. Tener pocos deseos, conformarse con lo que uno tiene (ropa, comida, cobijo) es fundamental. A fin de cuentas, experimentamos un intenso gozo cuando abandonamos los malos estados de espíritu y ayudamos a los otros en la meditación.

### *Tolerancia*

La verdadera tolerancia es la postura abierta que un individuo adopta ante un incidente particular o ante otra persona, cuando dicho individuo podría comportarse de otro modo. Tomando en consideración ciertos factores, decide no reaccionar de forma negativa: ésa es la verdadera tolerancia.



¿Quién os enseña la tolerancia? Vuestros hijos os pueden enseñar a ser pacientes, pero sólo vuestro enemigo os enseña la to-

lerancia. Es como vuestro maestro. Si experimentáis respeto en vez de cólera hacia vuestro enemigo, vuestra compasión se desarrolla. Este tipo de compasión es la verdadera compasión, es la que reposa sobre creencias sanas.

### *Voluntad*

Para cultivar una aspiración al nirvana es preciso desear una mejor existencia futura, pero antes conviene apreciar la importancia de la vida presente. Si no comprendéis la utilidad de vuestra vida actual, si no sabéis cómo llevar una existencia sensata, cultivando la compasión y la atención a los demás, entonces es inútil contemplar mejores vidas futuras. Puesto que es posible franquear el ciclo de las existencias, es esencial ejercitar el espíritu para recordar la budidad. Podemos mantener esta motivación soñando que todos los seres sensibles se nos parecen en el deseo de felicidad y el re-

chazo del sufrimiento. Cada uno de nosotros puede entonces hacer voto de llevar un número infinito de seres sensibles justo al estado supremo e insuperable de la budi-  
dad. Desde esta óptica, sería menester desarrollar dos cualidades indisociables: el método y la sabiduría.