

## EL ARTE DE LA FELICIDAD

Un nuevo mensaje para nuestra vida cotidiana

**DALAI LAMA**  
con Howard C. Cutler. M.D.

**EL ARTE DE LA FELICIDAD**  
Un nuevo mensaje para nuestra vida cotidiana

SEGUNDA EDICIÓN

**deBosillo**

Título original de la obra:

*The Art of be happy.*

Diseño de la cubierta:

Fernando Muñoz

*Al lector.*

*Que encuentre usted la felicidad.*

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicasen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la perceptiva autorización.

© Ediciones Debolsillo, S.A., 1998

Juan Ignacio Luca de Tena, 15 28027 Madrid

Depósito legal: M. 34. 167-1998

ISBN: 84-376-0884-8

*Printed in Spain*

Impreso en La Aragonesa, S.A.

Zaragoza

---

## PROLOGO

*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.*

*Encontré al Dalai Lama solo, 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 ésta 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, ya 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 directa, con un semejante. Nuestro primer encuentro duro 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.

---

## PRIMERA PARTE EL PROPÓSITO DE LA VIDA



### El derecho a la felicidad

Hay dos métodos de conseguir la felicidad interior. Uno de ellos consiste en obtener todo aquello que deseamos y queremos, el dinero, las casas, los coches, la pareja y el cuerpo perfectos. El Dalai Lama ya había señalado la desventaja de este enfoque; si no controlamos nuestros deseos, tarde o temprano nos encontraremos con algo que deseamos pero no podemos tener. El segundo método, mucho más fiable, consiste en querer y apreciar lo que tenemos. La otra noche veía en la televisión una entrevista con Christopher Reeve, el actor que en 1994 sufrió una caída de caballo que le produjo una lesión en la espina dorsal y lo dejó parálítico de la cintura para abajo, lo que le exige incluso utilizar un método mecánico para respirar. Al preguntársele cómo afrontó la depresión provocada por su discapacidad, Reeve reveló que había pasado por un breve período de completa desesperación, mientras se hallaba en la unidad de cuidados intensivos del hospital. Sin embargo, esa desesperación se disipó con relativa rapidez, y ahora se considera sinceramente «un tipo afortunado». Habló de la fortuna que suponía para él tener una esposa y unos hijos cariñosos, y también agradeció los rápidos progresos de la medicina moderna (que, en su opinión, encontrará una cura para las lesiones de la espina dorsal dentro de la próxima década); afirmó que si hubiese sufrido el accidente unos pocos años antes, probablemente habría muerto como consecuencia de sus heridas. Mientras describía el proceso de adaptación a la parálisis, Reeve dijo que a pesar de que su desesperación desapareció con bastante rapidez,

al principio se sintió preocupado por accesos intermitentes de celos ante comentarios tan inocentes como «Subo corriendo a la habitación a recoger algo». Al aprender a afrontar estos sentimientos «me di cuenta de que la única actitud válida en la vida es apoyarte en tus recursos, ver qué es lo que puedes hacer aún; en mi caso, afortunadamente, no había sufrido ningún daño cerebral, de modo que aún podía utilizar mi mente». Al dar valor a sus aptitudes, Reeve ha decidido utilizar su mente para educar al público acerca de los daños de la médula espinal y ayudar a los demás; además proyecta escribir y dirigir películas.

## Valor interior

Ya hemos visto que trabajar en nuestra perspectiva mental es un medio más efectivo para alcanzar la felicidad que buscarla en fuentes externas, como la riqueza, la posición y hasta la salud. Otra fuente interna de felicidad, estrechamente relacionada con un sentimiento de satisfacción, es la conciencia del propio valor. Al describir la base más fiable para desarrollar esa conciencia, el Dalai Lama explicó:

En mi caso, por ejemplo, Supongamos que no tuviera capacidad para hacer buenos amigos con facilidad. Sin ella me habría sido muy difícil convertirme en un refugiado una vez que perdí mi país cuando terminó mi autoridad en el Tíbet. Mientras estaba allí, en virtud del sistema político, la figura del Dalai Lama inspiraba cierto respeto y la gente se relacionaba conmigo en consonancia con ello, al margen de que sintieran verdadero afecto por mí o no. Pero si ésa hubiera sido la única base de mi relación con la gente, las cosas me habrían resultado extremadamente difíciles cuando abandoné mi país. Pero existe otra fuente de valor y dignidad a partir de la cual puede uno relacionarse con otros seres humanos. Puedes relacionarte con ellos porque perteneces a la comunidad humana. Compartes ese vínculo con todos. Y ese vínculo es suficiente para crear una conciencia de valor y dignidad y puede convertirse en un consuelo en el caso de que pierdas todo lo demás.

El Dalai Lama se detuvo un momento para tomar un sorbo de té, y luego sacudió la cabeza antes de añadir:

Desgraciadamente, al examinar la historia encontramos casos de emperadores o reyes del pasado que perdieron su posición debido a un cataclismo político y se vieron obligados a abandonar el país. Posteriormente, la vida no fue muy benigna con ellos. Creo que la vida resulta muy dura sin ese sentimiento de afecto y conexión con los demás seres humanos.

En términos generales encontramos dos clases de individuos poderosos. Por un lado está la persona enriquecida y de éxito, rodeada de parientes, etcétera. Si la fuente en la que esa persona alimenta su dignidad y autoestima es únicamente material, quizá pueda mantener una sensación de seguridad mientras dure su buena fortuna. Pero cuando se desvanezca ésta, la persona sufrirá, porque no hay para ella ningún otro refugio. Por otro lado, tenemos a la persona que disfruta de un bienestar material similar pero es cálida y afectuosa y abriga sentimientos compasivos. Al tener otra fuente para su dignidad, otro anclaje, es probable que no se sienta deprimida si de pronto desaparece su fortuna. Estos ejemplos nos muestran el valor práctico del calor y el afecto humanos.

## Felicidad frente a placer

Varios meses después del ciclo de conferencias del Dalai Lama en Arizona, lo visité en su hogar de Dharamsala. Era una tarde de julio particularmente calurosa y húmeda y llegué a su casa empapado en sudor, después de un corto desplazamiento desde el pueblo. Al proceder yo de un clima seco, la humedad de ese día me resultó casi insoportable y mi estado de ánimo no era el más adecuado para sentarme e iniciar nuestra conversación. Él, por su parte, parecía sentirse muy animado. Poco después de iniciada la conversación, abordó el tema del placer. En un momento determinado, hizo una observación crucial:

Hay veces en que la gente confunde felicidad con placer. Hace no mucho tiempo, por ejemplo, pronuncié una conferencia ante un público indio en Rajpur. Dije que el propósito de la vida era la felicidad; un miembro del público señaló que Rajneesch enseña que nuestro momento más feliz se produce durante la actividad sexual, de modo que uno debe ser más feliz a través del sexo. -El Dalai Lama se echó a reír cordialmente-. Quería saber qué pensaba yo de esa idea. Le contesté que, desde mi punto de vista, la felicidad más alta se produce al llegar a la fase de liberación, en la que ya no existe más sufrimiento. Eso sí que es felicidad duradera. La auténtica felicidad se relaciona más con la mente que con el corazón. La felicidad que depende principalmente del placer físico es inestable; un día existe y al día siguiente puede haber desaparecido.

Parecía una observación un tanto perogrullesca; claro que la felicidad y el placer eran dos cosas diferentes. Sin embargo, los seres humanos tenemos tendencia a confundirlas. Poco después de mi regreso a casa, durante una sesión de terapia con una paciente, me encontré con una demostración concreta de lo eficaz que puede llegar a ser esa sencilla toma de conciencia.

Heather es una joven soltera que trabaja como asesora personal en la zona de Phoenix. Aunque disfrutaba de su trabajo con jóvenes problemáticos, ya hacía algún tiempo que se sentía insatisfecha de vivir, en la zona. Se quejaba a menudo del crecimiento demográfico, el tráfico y el calor opresivo del verano. Se le había ofrecido un puesto de trabajo en una hermosa y pequeña ciudad en las montañas. Había visitado la ciudad en numerosas ocasiones y siempre había soñado en instalarse allí. La oferta habría sido irresistible de no mediar un inconveniente: su clientela sería gente adulta. Llevaba ya varias semanas tratando de decidirse. Intentó hacer una lista de las ventajas e inconvenientes, pero el resultado fue fastidiosamente equilibrado.

Sé que no disfrutaría del trabajo tanto como aquí -me dijo-, pero eso podría quedar más que compensado por el placer de vivir en ese pueblo. Me encanta estar allí, el simple hecho de estar hace que me sienta bien. Por otro lado, estoy muy harta de este calor. Simplemente, no sé qué hacer.

La palabra «placer» me recordó las palabras del Dalai Lama y, a modo de tanteo, le pregunté:

¿Cree usted que vivir en ese lugar le proporcionaría mayor felicidad o mayor placer?

Ella permaneció un momento en silencio.

No lo sé -contestó finalmente-. Mire, creo que me produciría más placer que felicidad... En realidad, no creo que me sintiera realmente feliz trabajando con esa clientela. Tengo mucha satisfacción al trabajar con adolescentes.

El simple hecho de volver a plantear su dilema en términos de felicidad o placer pareció proporcionarle mucha claridad. De repente, le resultó mucho más fácil tomar una decisión. Se quedó en Phoenix. Naturalmente, sigue quejándose del calor del verano. Pero el hecho de haber tomado una decisión sobre la base de consideraciones más precisas contribuyó a hacerla más feliz y a que el calor le resultara más soportable.

Todos los días nos enfrentamos con numerosas alternativas y, por mucho que lo intentemos, a menudo no elegimos lo que es «bueno para nosotros». Ello está relacionado en parte con el hecho de que la «elección correcta» a menudo supone sacrificar nuestro placer.

Los hombres siempre se han esforzado por tratar de definir el papel del placer en nuestras vidas, y toda una legión de filósofos, teólogos y psicólogos han explorado nuestra relación con él. En el siglo III a. de c., Epicuro basó su sistema ético en la osada afirmación de que «el placer es el principio y el fin de la vida bienaventurada». Pero incluso él reconoció la importancia del sentido común y la moderación al admitir que la entrega desahogada a los placeres sensuales podía

conducir a veces al dolor. En los últimos años del siglo XIX, Sigmund Freud formuló sus teorías sobre el placer. Según Freud, la fuerza motivadora fundamental de todo el aparato psíquico era el deseo de aliviar la tensión causada por los impulsos instintivos insatisfechos; en otras palabras, nuestra motivación fundamental es la búsqueda de placer. En el siglo XX, muchos investigadores han preferido soslayar las especulaciones filosóficas y se han dedicado a hurgar en las regiones cerebrales límbica y del hipotálamo, mediante el uso de electrodos, a la búsqueda del lugar donde se produce placer cuando hay estimulación eléctrica.

En realidad, ninguno de nosotros necesita de filósofos, psicoanalistas o científicos para que nos ayuden a comprender qué es el placer. Lo sabemos cuando lo sentimos. Lo reconocemos en el contacto o la sonrisa de un ser querido, en el lujo de un baño caliente una tarde lluviosa y fría, en la belleza de una puesta de sol. Pero muchos de nosotros también experimentamos placer en la frenética rapsodia de la cocaína, en el éxtasis de un «viaje» de heroína, en la diversión tumultuosa de una juerga llena de alcohol, en el arrobamiento de los excesos sexuales, en el entusiasmo de un acierto en el juego. Ésos también son placeres muy reales, con los que muchos de nosotros aprendemos a convivir.

Aunque no hay formas fáciles de evitar estos placeres destructivos, disponemos afortunadamente de una certeza como punto de partida: el simple hecho de recordar que lo que buscamos en la vida es la felicidad. Tal como señala el Dalai Lama, ése es un hecho incontestable. Si afrontamos la vida teniéndolo en cuenta, nos será más fácil renunciar a las cosas que, en último término, son nocivas, aunque nos proporcionen un placer momentáneo. La razón por la que suele ser tan difícil decir «no» se encuentra en la misma palabra «no», asociada a ideas de rechazo, de renuncia, de negación de nosotros mismos.

Pero existe un enfoque que puede ayudarnos: enmarcar cualquier decisión que afrontemos preguntándonos: «¿Me producirá felicidad?». Esa simple pregunta puede ser una poderosa ayuda en todas las circunstancias: no sólo en la decisión sobre consumir drogas o tomar esa tercera ración de pastel de plátanos con crema; contribuye a enfocarlo todo desde un ángulo distinto. Al afrontar nuestras decisiones cotidianas teniendo esto en cuenta, desplazamos el centro de atención, de aquello a lo que renunciamos a la búsqueda de la felicidad definitiva. Una clase de felicidad que, como definió el Dalai Lama, sea estable y persistente. Un estado de felicidad que permanezca, a pesar de los altibajos de la vida y de las fluctuaciones de nuestro estado de ánimo, como parte de la matriz misma de nuestro ser. Desde esa perspectiva nos resultará más fácil tomar la «decisión correcta» porque estaremos actuando para dotarnos de algo permanente, con una actitud que supone moverse hacia algo, en lugar de alejarse, que significa abrazar la vida en lugar de rechazada. profundo: puede hacerlos más receptivos, alegría de vivir.



---

## SEGUNDA PARTE POR SI TE ENFADAS



### Cómo afrontar la cólera y el odio

*Si uno se encuentra con una persona a la que le han disparado una flecha, no dedica el tiempo a preguntarse de dónde ha venido la flecha, o la casta del individuo que la disparó, o a analizar de qué tipo de madera está hecho el astil o la manera en que está hecha la punta de la flecha, sino que se centra en extraer inmediatamente ésta. (Shakyamuni, el Buda)*

**D**irigimos ahora nuestra atención a algunas de las «flechas», los estados negativos de la mente que pueden destruir nuestra así como; sus correspondientes antídotos, Todos los estados mentales negativos, actúan como obstáculos a nuestra felicidad, pero empezaremos por !la cólera, que parece producir uno de los bloqueos grandes. El filósofo estoico Séneca la describió como »la más horrible y frenética de todas las emociones«. Los efectos destructivos la cólera y el odio, han sido bien documentados en recientes estudios científicos. Naturalmente, no necesitamos pruebas científicas para darnos cuenta de cómo estas emociones pueden nublar nuestro juicio, causar sentimientos de extrema incomodidad o provocar estragos en nuestras relaciones personales. Eso lo sabemos por experiencia personal. En los últimos años, sin embargo, se han logrado grandes progresos en la descripción de los efectos físicos nocivos de la cólera

y la hostilidad. Docenas de estudios han demostrado que estas emociones son una causa significativa de enfermedad y muerte prematura. Investigadores como el doctor Redford Williams, de la Universidad de Duke, o el doctor Robert Sapolsky, de la Universidad de Stanford, han realizado estudios que demuestran que la cólera, el enojo y la hostilidad son particularmente nocivos para el sistema cardiovascular. De hecho, se han acumulado tantas pruebas acerca de los efectos nocivos de la hostilidad que se la considera ahora un gran factor de riesgo en las enfermedades cardíacas, a la misma altura o quizá mayor que otros factores tradicionalmente reconocidos, como el colesterol o la presión sanguínea elevadas. Una vez aceptamos los efectos nocivos de la cólera y el odio, la siguiente pregunta es: ¿cómo superarlos?

El primer día de mi trabajo como asesor psiquiátrico de una clínica, un miembro del personal me mostraba mi nueva consulta cuando escuché que por la sala reverberaban unos gritos capaces de helarle la sangre a cualquiera.

-Estoy enfadada...

-Más fuerte.

-¡Estoy enfadada!

-¡Mas fuerte! ¡Demuéstrelo! ¡Que yo lo vea!

¡Estoy enfadada! ¡¡Estoy enfadada!! ¡Le odio! ¡ ¡Le odio!! Fue algo verdaderamente terrorífico. Le comenté al miembro del personal que aquello parecía una crisis necesitada de tratamiento urgente.

No se preocupe -me dijo, echándose a reír-. En estos momentos tienen una sesión de terapia de grupo en el vestíbulo. Ese método ayuda a la paciente a entrar en contacto con su cólera.

Más tarde, ese mismo día, tuve oportunidad de reunirme con la paciente en cuestión, en privado. Parecía agotada.

Me siento muy relajada -dijo-. Esa sesión de terapia realmente ha funcionado. Tengo la sensación de haberme desprendido de toda mi cólera.

En nuestra siguiente sesión, sin embargo, la paciente me informó: -Bueno, Supongo que, después de todo, no me desprendí de toda mi cólera. Ayer, justo después de marcharme, cuando salía del aparcamiento, un imbécil estuvo a punto de arrollarme... ¡Me puse furiosa! Y durante todo el trayecto de regreso a casa no hice sino maldecir por lo bajo a aquel imbécil. Supongo que aún necesito unas pocas sesiones más de expresión de la cólera para quitármela del todo.

Al prepararse para conquistar la cólera y el odio, el Dalai Lama empieza por investigar la naturaleza de estas emociones destructivas. -En términos generales -explicó-, hay muchas clases diferentes de emociones perversas o negativas, como el enojo, la arrogancia, los celos, el deseo, la lascivia, la estrechez

de miras, etcétera.

Pero, de entre todas ellas, el odio y la cólera se consideran los mayores males debido a que son los principales obstáculos que impiden el desarrollo de la compasión y el altruismo y porque destruyen la virtud y la serenidad mental.

Hablo de cólera, pero puede haberla de dos tipos. Uno de ellos puede ser positivo, dependiendo principalmente de la propia motivación. Es posible que haya una cólera motivada por la compasión o por el sentido de la responsabilidad. En los casos en que la cólera está motivada por la compasión, puede ser utilizada como un impulso o catalizador para una acción positiva. Bajo tales circunstancias, una emoción humana como la cólera actúa como una fuerza capaz de provocar una acción rápida. Se crea así una energía que permite al individuo actuar con rapidez y decisión. Puede ser un potente factor motivador. De modo que esa clase de cólera puede ser positiva a veces. Sucede con demasiada frecuencia, sin embargo, que la energía también es ciega, aunque esa clase de cólera actúe como una especie de protector, de modo que no se puede estar seguro de que al final sea constructiva o destructiva.

De modo que, aunque bajo ciertas circunstancias algunas clases de cólera pueden ser positivas, esta pasión conduce, en términos generales, a sentimientos negativos y al odio. Y, por lo que se refiere al odio, nunca es positivo. No proporciona ningún beneficio. Siempre es totalmente negativo.

No podemos superar la cólera y el odio simplemente suprimiéndolos. Necesitamos cultivar activamente los antidotos contra ellos: la paciencia y la tolerancia. Siguiendo el modelo del que hemos hablado antes, para cultivar con éxito la paciencia y la tolerancia se necesita generar entusiasmo, tener un intenso deseo de él. Cuanto más grande sea su entusiasmo, tanto mayor será su posibilidad de resistir las dificultades que encuentre en el proceso. Proponiéndose la práctica de la paciencia y la tolerancia, lo que sucede en realidad es que se participa en un combate contra el odio y la cólera. Puesto que se trata de un combate, lo que se busca es la victoria, pero también se ha de estar preparado para una posible derrota. Así pues, mientras se combate, no debería perderse de vista el hecho de que a lo largo de él habrá que afrontar numerosos problemas. Se debe tener habilidad para resistir esas dificultades. Alguien que alcanza la victoria sobre el odio y la cólera a través de un proceso tan arduo, es un verdadero héroe.

El intenso entusiasmo del que hablamos se genera teniendo esto en cuenta. El entusiasmo es el resultado de aprender y reflexionar sobre los efectos beneficiosos de la tolerancia y la paciencia y sobre los efectos destructivos y negativos de

la cólera y el odio. Ese mismo acto, esa misma realización creará por sí misma una inclinación hacia los sentimientos de tolerancia y paciencia, hará que se sienta más prudente y esté más atento a los pensamientos de cólera y odio. Habitualmente, no nos preocupamos mucho por la cólera y el odio, de modo que estas emociones simplemente aparecen. Pero una vez que desarrollamos una actitud prudente frente a ellas, el mismo cuidado puede actuar por sí mismo como una prevención.

Los efectos destructivos del odio son muy visibles, muy evidentes e inmediatos. Por ejemplo: en su interior surge un pensamiento de odio muy fuerte o enérgico; en ese mismo instante le abrumba por completo y destruye su paz mental, su presencia de ánimo desaparece completamente. Cuando surge una cólera y un odio tan intensos, se obnubila la mejor parte de su cerebro, la capacidad para juzgar lo que es correcto y lo equivocado, así como la visión de las consecuencias a largo y a corto plazo de sus acciones. Su capacidad de juicio se atasca, ya no es capaz de funcionar. Es casi como si se hubiera vuelto loco. Así pues, esta cólera y este odio tienden a producir un estado de confusión que no sirve sino para empeorar sus problemas y dificultades.

Incluso a nivel físico, el odio produce una transformación del individuo muy anti-pática y desagradable. En el instante mismo en que surgen fuertes sentimientos de cólera u odio, el rostro de la persona se contorsiona y afea, por mucho que ésta intente fingir o adoptar una actitud digna. La expresión se hace muy desagradable y la persona transmite una vibración hostil. Otras personas pueden percibirlo. Es casi como si pudieran notar vapor brotando del cuerpo de esa persona, hasta el punto de que ya no son únicamente los seres humanos los capaces de percibirlo, sino hasta los animales de compañía, que tratarán de evitar a la persona. Cuando alguien abriga pensamientos de odio, éstos tienden a acumularse en su interior, lo cual puede provocar incluso pérdida del apetito o sueño, o hacer que la persona se sienta más tensa y alterada.

Por estas razones, la cólera ha sido comparada a un enemigo. Un enemigo interno que no tiene otra función que causarnos daño. Es nuestro verdadero enemigo, nuestro enemigo más definitivo. No tiene otra función que la de destruirnos, tanto en términos inmediatos como a largo plazo.

El odio actúa de un modo muy distinto a un enemigo corriente, porque éste, es decir, una persona a la que consideremos enemiga nuestra, puede maniobrar para perjudicarnos, pero también se ve obligada a hacer otras cosas: tiene que comer, tiene que dormir y, por lo tanto, no puede dedicar las veinticuatro horas del día, es decir, toda su existencia, a su propósito de hacernos daño. Por otro lado, el odio no tiene ninguna otra función, ningún otro propósito que destruirnos. Si fuéramos

consciente de ello, deberíamos resolver que nunca daremos a este enemigo la oportunidad de surgir dentro de nosotros.

Al afrontar la cólera, ¿qué le parecen algunos de los métodos de la psicoterapia occidental que animan a su expresión?

Creo que tenemos que comprender que pueden darse situaciones diferentes -explicó el Dalai Lama-. En algunos casos, la gente abriga fuertes sentimientos de cólera y dolor basados en algo que se les hizo en el pasado, un maltrato o lo que fuera, y ese sentimiento se mantiene reprimido. Según una expresión tibetana, si existe algún mal en la concha de un caracol puedes eliminarlo soplando. En otras palabras, si algo bloquea la concha, sólo hay que soplar y ésta quedará despejada. De modo similar, cabe concebir una situación en la que, debido a la dificultad de reprimir ciertas emociones o sentimientos de cólera, sea mejor dejarse arrastrar y expresarlos.

No obstante, creo que, en términos generales, la cólera y el odio son el tipo de emociones que, si no se las controla y vigila, tienden a agravarse, paulatinamente se intensifican. Si uno se acostumbra a dejarlas aflorar y a expresarlas, el resultado suele ser su aumento, no su reducción. Tengo por tanto la impresión de que lo mejor es adoptar una actitud prudente y tratar de reducir activamente su intensidad.

Si tiene la impresión de que expresar o liberar la cólera no es la respuesta, ¿cuál será ésta? -le pregunté.

En primer lugar, los sentimientos de cólera y odio surgen de una mente torturada por la insatisfacción y el descontento. Uno puede prepararse con antelación trabajando sistemáticamente para crear satisfacción interior y para cultivar la amabilidad y la compasión. Eso produce una tranquilidad de espíritu que por sí misma contribuye a impedir que surja la cólera. Cuando aparezca una situación que le enoje, debe afrontarse directamente la cólera y analizarla, ver si es una respuesta apropiada y si es constructiva o destructiva. Se hace entonces un esfuerzo por ejercer una cierta disciplina y contención interna, combatiéndola activamente mediante la aplicación de antidotos que contrarresten estas emociones negativas, como pensamientos de paciencia y tolerancia.

Naturalmente, cuando se trabaja para superar la cólera y el odio es posible que en la fase inicial se sigan experimentando estas emociones negativas. Pero hay niveles diferentes de cólera; cuando son ligeros, se puede intentar afrontarla y comba-tirla en el mismo momen-to. No obstante, si se desarrolla una emoción negativa muy fuerte, será muy difícil afrontarla inmediatamente. En tal caso, quizá sea me- jor tratar de olvidarla momentáneamente. Pensar en alguna otra cosa. Una vez que la mente se haya calmado un poco, se puede analizar y razonar.

En otras palabras, estaba diciendo: «Cuenta hasta diez antes de explotar». Siguió

diciendo:

-Para tratar de eliminar la cólera y el odio es indispensable el cultivo deliberado de la paciencia y la tolerancia. El valor y la importancia de tales virtudes podrían concebirse en los siguientes términos: por lo que se refiere a los efectos destructivos de los pensamientos coléricos y de odio, la riqueza no puede protegernos contra ellos. Aunque uno sea millonario, sigue estando sujeto a efectos destructivos. La educación por sí sola tampoco nos garantiza que estemos protegidos contra ellos. Asimismo, la ley tampoco nos proporciona dicha garantía o protección. Son como las armas nucleares: por muy sutiles que sean los sistemas de defensa, no pueden ofrecernos protección o defensa contra ellas...

El Dalai Lama hizo una pausa para tomar impulso, antes de concluir con un tono de voz claro y firme: -Lo único que puede proporcionarnos refugio o protección contra los efectos destructivos de la cólera y el odio es la práctica de la tolerancia y la paciencia.

---

## Indice

	página
Prólogo .....	7
Parte primera El propósito de la vida	
El derecho a la felicidad .....	11
El izquierdo tambien cuenta .....	13
Segunda parte Por si te enfadas	
Como afrontar el cólera y el odio .....	17
El odio lleva a la ira .....	101
Indice .....	111
Glosario .....	113

---

## Signos y números

**.** (punto) *El signo punto tiene una gran importancia en Internet pues no sólo se utiliza en la identificación de todo tipo de direcciones (por ejemplo, en direcciones de correo electrónico como novatica@ati.es) sino que también se emplea para identificar a todo un sector de empresas de la denominada 'Nueva Economía', las famosas dotcom, puntocom en español. Ver también: "domain ", "dotcom ", "New Economy ".*

**:-)** *Este extraño símbolo es una de las diversas formas en que una persona puede mostrar su estado de ánimo en un medio 'frio' como es el ordenador. Representa un rostro sonriente (smiley) y es una forma de 'metacomunicación' de las centenares que existen y que van de lo obvio a lo críptico. Este símbolo expresa en concreto felicidad, pero también broma o sarcasmo. Si no lo ve, gire su cabeza noventa grados a la izquierda. Ver también: "emoticon ", "smiley". [Fuente: ZEN ].*

**@** (arroba) *Este signo es uno de los componentes de las direcciones de correo electrónico y separa el nombre del usuario de los nombres de dominio del servidor de correo (ejemplo: rfcálvo@ati.es); el origen de su uso en Internet está en su frecuente empleo en inglés como abreviatura de la preposición at ("en", pero en un sentido espacial muy concreto y específico). Se usa también cada vez más frecuentemente en el lenguaje escrito políticamente correcto para evitar tener que repetir sustantivos y adjetivos según el género: así Estimad@s amig@s sustituye a Estimados amigos y estimadas amigas o a Estimadas/os amigas/os. Ver también: "domain ", "e-mail address ". [Fuente: RFCALVO ].*

**©** *Ver : "copyright "*

**2** *El número 2 ha adquirido un significado muy específico en Internet desde el nacimiento del comercio electrónico en sus diversas modalidades. Dado que el número 2, two en inglés, tiene en esta lengua una pronunciación muy similar a la preposición to, sustituye a ésta en numerosos acrónimos. Así, B2B es el acrónimo de Business-to-Business. Ver también: "B2B ", "B2C ", "C2C", "e-commerce ", "P2P ". [Fuente: RFCALVO].*

**401** *Unauthorized (401 No autorizado) 401 es un código de estado fre-*

---

*cuenta que indica a un usuario del Web que no está autorizado a acceder a una determinada página. 401 y otros códigos de estado forman parte del protocolo HTTP de WWW, escrito en 1992 por el inventor del Web, Tim Berners-Lee, que tomó muchos de dichos códigos de los correspondientes al FTP (File Transfer Protocol). Ver también: "404 Not found", "FTP ", "HTML ", "HTTP ", "page ", "WWW ". [Fuente: WHATIS ].*

**404 Not found (404 No encontrado)** 404 es un código de estado frecuente que indica a un usuario del Web que no se ha encontrado (Not found) una determinada página. 404 y otros códigos de estado forman parte del protocolo HTTP de WWW, escrito en 1992 por el inventor del Web, Tim Berners-Lee, que tomó muchos de dichos códigos de los correspondientes al FTP (File Transfer Protocol). Ver también: "FTP ", "HTML ", "HTTP ", "page ", "WWW".