

La Compasión y el Individuo

“El Propósito de la vida”



UNA GRAN PREGUNTA subyace a nuestra experiencia, tanto si pensamos en ello conscientemente o no: ¿Cuál es el propósito de la vida? He considerado esta cuestión y me gustaría compartir mis pensamientos con la esperanza de que puedan ser de beneficio directo y práctico para aquellos que los lean.

Creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde el momento del nacimiento, todo ser humano desea la felicidad y no quiere el sufrimiento. Ni los condicionamientos sociales, ni la educación, ni la ideología afectan a esto. Desde el corazón mismo de nuestro ser, simplemente deseamos satisfacción. No sé si el universo, con sus incontables galaxias, estrellas y planetas, tiene un significado más profundo o no, pero por lo menos, para los seres humanos que vivimos sobre la superficie de la tierra está clara la tarea de crearnos una vida feliz. Por lo tanto, es importante descubrir lo que traerá consigo los mayores grados de felicidad.

¿Cómo lograr la felicidad?

Para empezar, es posible dividir toda clase de felicidad y sufrimiento en dos categorías principales: mental y física.

De los dos, es la mente la que ejerce la mayor influencia en la mayoría de nosotros. A menos que estemos gravemente enfermos o privados de las necesidades básicas, nuestra condición física juega un papel secundario en la vida. Si el cuerpo está satisfecho, prácticamente lo ignoramos. La mente, sin embargo, registra cada acontecimiento, por pequeño que sea. Por lo tanto debemos dedicar nuestros esfuerzos más serios para lograr la paz mental.

Desde mi propia limitada experiencia he descubierto que el mayor grado de tranquilidad interior proviene del desarrollo del amor y la compasión.

Cuanto más nos preocupamos por la felicidad de los demás, mayor será nuestro propio sentido de bienestar. Cultivando un cercano sentimiento de afecto por los demás automáticamente hace sentirse a la mente cómoda. Esto ayuda a remover los miedos o inseguridades que podamos tener y nos da la fuerza para hacer frente a los obstáculos que nos encontremos. Es la fuente fundamental del éxito en la vida.

Mientras vivimos en este mundo estamos destinados a encontrar problemas. Si, en esos momentos, perdemos la es-

“CUANTO MÁS NOS PREOCUPAMOS POR LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS, MAYOR SERÁ NUESTRO PROPIO SENTIDO DE BIENESTAR. CULTIVANDO UN CERCANO SENTIMIENTO DE AFECTO POR LOS DEMÁS AUTOMÁTICAMENTE HACE SENTIRSE A LA MENTE CÓMODA. ”

peranza y nos desalentamos, disminuimos nuestra capacidad de enfrentar las dificultades. Si, por otra parte, recordamos que no somos nosotros solos sino todos los que tenemos que experimentar el sufrimiento, esta perspectiva más realista aumentará nuestra determinación y capacidad para superar los problemas. De hecho, con esta actitud, cada nuevo obstáculo puede ser visto incluso como una oportunidad valiosa para mejorar nuestra mente!

Así, podemos esforzarnos gradualmente a ser más compasivos, es decir, podemos desarrollar tanto verdadera compasión por el sufrimiento de otros y la voluntad de ayudarlos a eliminar su dolor. Como resultado, nuestra propia serenidad y fuerza interior aumentará.

Nuestra necesidad de amor

En última instancia, la razón por la que el amor y la compasión traen la mayor felicidad es simplemente por que nuestra naturaleza los ama por encima de todo. La necesidad de amor es la base misma de la existencia humana. Es el resultado de la profunda interdependencia que todos compartimos unos con otros. Sin embargo por más capaz y hábil que una persona pueda ser, si la dejan sola, él o ella no sobrevivirán. Sin embargo por más vigoroso e independiente que uno se pueda sentir durante los períodos más prósperos de la vida, cuando está enfermo o es muy joven o muy viejo, debemos depender del apoyo de los demás.

La interdependencia, por supuesto, es una ley fundamental de la naturaleza. No sólo de las formas superiores de vida, sino también muchos de los insectos más pequeños son seres sociales que, sin ningún tipo de religión, ley o educación, sobreviven mediante la cooperación mutua basada en un reconocimiento innato de su interconexión. El nivel más sutil de los fenómenos materiales también se rige por la interdependencia. Todos los fenómenos del planeta que habitamos los océanos, las nubes, los bosques y las flores que nos rodean, surgen en dependencia de patrones sutiles de energía. Sin su interacción adecuada, se disuelven y decaen.

Es porque nuestra propia existencia humana es tan dependiente de la ayuda de otros que nuestra necesidad de amor es la base misma de nuestra existencia. Por tanto, necesitamos un verdadero sentido de responsabilidad y una preocu-

pación sincera por el bienestar de los demás.

Tenemos que considerar lo que los seres humanos somos en realidad. No somos como objetos hechos a máquina. Si somos meramente entidades mecánicas, entonces las máquinas mismas podrían aliviar todos nuestros sufrimientos y satisfacer nuestras necesidades.

Sin embargo, puesto que no somos únicamente criaturas materiales, es un error poner todas nuestras esperanzas de felicidad solo en el desarrollo externo. En su lugar, debemos considerar nuestros orígenes y la naturaleza para descubrir lo que necesitamos.

Dejando de lado la compleja cuestión de la creación y evolución de nuestro universo, podemos al menos estar de acuerdo en que cada uno de nosotros es el producto de nuestros propios padres. En general, nuestra concepción tuvo lugar no sólo en el contexto del deseo sexual, sino de la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Estas decisiones están fundamentadas en la responsabilidad y el altruismo - el compromiso compasivo de los padres de cuidar de su hijo hasta que sea capaz de cuidar de sí mismo. Así, desde el mismo momento de nuestra concepción, el amor de nuestros padres está directamente en nuestra creación.

Por otra parte, somos completamente dependientes del cuidado de nuestras madres desde las primeras etapas de nuestro crecimiento. Según algunos científicos, el estado mental de una mu-

jer embarazada, esté en calma o agitada, tiene un efecto físico directo sobre el hijo por nacer.

La expresión del amor es también muy importante en el momento del nacimiento. Puesto que la primera cosa que hacemos es succionar leche del pecho de nuestras madres, naturalmente nos sentimos cercanos a ella, y ella debe sentir amor por nosotros con el fin de alimentarnos adecuadamente, si ella siente rabia o resentimiento su leche no puede fluir libremente.

Luego está el período crítico del desarrollo cerebral desde el momento del nacimiento hasta por lo menos la edad de tres o cuatro años, tiempo durante el cual el contacto físico amoroso es el factor más importante para el crecimiento normal del niño. Si el niño no es cogido, abrazado o querido, su desarrollo se verá perjudicado y su cerebro no madurará correctamente.

Puesto que un niño no puede sobrevivir sin el cuidado de los demás, el amor es su alimento más importante. La felicidad de la infancia, el alivio de muchos de los temores de los niños y el desarrollo saludable de su confianza en sí mismo todas dependen directamente del amor.

Hoy en día, muchos niños crecen en hogares infelices. Si no reciben el afecto adecuado, más tarde en sus vidas raramente amarán a sus padres y, no pocas veces, les resultará difícil amar a los demás. Esto es muy triste.

Conforme los niños crecen y entran a la escuela, su necesidad de apoyo deben encontrarla en sus profesores. Si un maestro no sólo imparte educación académica sino

que también asume la responsabilidad de preparar a los estudiantes para la vida, sus alumnos o pupilos sentirán confianza y respeto y lo que se les ha enseñado dejará una impresión indeleble en sus mentes. Por otra parte, las materias enseñadas por un maestro que no muestra verdadera preocupación por sus alumnos, el bienestar general se considerará temporal y no será retenido por mucho tiempo.

Del mismo modo, que si uno está enfermo y en tratamiento en el hospital por un médico que da muestras de calor humano, uno se siente a gusto y el deseo del médico de dar la mejor atención posible en sí misma es curativa, con independencia del grado de su habilidad técnica. Por otra parte, si un médico carece de ese calor humano y muestra una expresión hostil, impaciencia o indiferencia, uno se sentirá ansioso, incluso si es el médico más altamente cualificado, la enfermedad se ha diagnosticado correctamente y la medicación adecuada prescrita. Inevitablemente, los sentimientos de los pacientes hacen la diferencia en la calidad y el grado de su recuperación. Incluso cuando nos involucramos en una conversación normal en la vida cotidiana, si alguien habla con calor humano nos gusta escuchar y responder en consecuencia; toda la conversación se vuelve interesante, sin importar lo trivial que el tema pueda ser. Por otra parte, si una persona habla con frialdad o dureza, nos sentimos incómodos y queremos un rápido final a la interacción. Desde la situación más pequeña a la más importante, el afecto y el respeto de los demás son vitales para nuestra felicidad.

Recientemente me reuní con un grupo de científicos en Estados Unidos que dicen que la tasa de enfermedades mentales en su país era bastante alta, alrededor del doce por ciento de la población. Se hizo evidente durante nuestra conversación que la principal causa de la depresión no es la insuficiencia de las necesidades materiales, sino una privación de afecto de los demás.

Así que, como se puede ver en todo lo que he escrito hasta ahora, una cosa me parece clara: seamos o no conscientes de ello, desde el día en que nacemos, la necesidad de afecto humano está en nuestra sangre. Incluso si el afecto proviene de un animal o de alguien a quien normalmente consideraríamos un enemigo, tanto niños como adultos tenderán espontáneamente hacia ella.

Creo que nadie nace libre de la necesidad de amor. Y esto demuestra que, aunque algunas escuelas modernas del pensamiento buscan hacerlo, los seres humanos no pueden ser definidos como físicos exclusivamente. Ningún objeto material, por muy bello o valioso, puede hacernos sentir amados, porque nuestra identidad más profunda y verdadera personalidad se encuentran en la naturaleza subjetiva de la mente ■

Tenzin Gyatso; el decimocuarto Dalai Lama

www.dalailama.com

Publicado con autorización