

**EL ARTE**

**DE VIVIR**

**ÉTICAMENTE**

La ética es más  
importante que la religión

**DALÁI LAMA**

**FRANZ ALT**

PAIDOS

# El arte de vivir éticamente

La ética es más importante  
que la religión

Dalái lama  
Franz Alt

PAIDÓS

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

*1.ª edición, enero de 2019*

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

© 2015 Benevento, by Benevento Publishing

© 2018 de todas las ediciones en castellano, Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

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

Ilustración de cubierta e interior: © Bus109 – Shutterstock

ISBN 978-84-493-3521-1

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 26.905-2018

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

II	PREFACIO «NO TENGO ENEMIGOS»
19	LLAMAMIENTO DEL DALÁI LAMA EN FAVOR DE LA ÉTICA SECULAR Y LA PAZ
31	LA ÉTICA ES MÁS IMPORTANTE QUE LA RELIGIÓN
85	LA HISTORIA DEL DALÁI LAMA. UNA VIDA CONMOVEDORA
95	DALÁI LAMA. ALGUNAS FECHAS CLAVE
103	SOBRE EL AUTOR: FRANZ ALT

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 si-

glo 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 pasa-

do, 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 to-

das 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*