

El arte de estar bien

Con base en las enseñanzas
de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama

Kalama Sadak



BODHI

ÍNDICE



<i>Presentación</i>	xi
<i>Introducción</i>	xv
Capítulo 1. El budismo como una perspectiva vital	1
El Dalai Lama en el contexto del budismo actual. . .	1
El budismo como una visión para la vida.	11
Capítulo 2. La búsqueda de <i>sukha</i> (felicidad) y <i>ananda</i> (alegría)	25
La felicidad está dentro, aunque también afuera. . .	25
Reconocer como algo viable la felicidad	38
La clave de la alegría es no estar ensimismado	50
Capítulo 3. El karma como resultado de las acciones. . .	59
El karma no es destino, sino resultado	59
Dejar de producir karma por el bien de todos	68
Una disertación de los destinos.	71
Capítulo 4. El adiestramiento práctico budista.	83
La disciplina ética y moral como principio.	88
Concentración y meditación son requisitos indispensables	96
La sabiduría es comprender las cosas como son . .	110

Capítulo 5. Las tres didácticas del Budadarma	121
La sabiduría de escuchar el dharma	121
Meditar en la calma y sobre temas de interés	131
El aprendizaje basado en los textos también es importante	139

Capítulo 6. Espiritualidad laica y la libertad responsable	149
Focalizar la felicidad	149
La crisis mundial y la paz	160
Refrenar los deseos: la salida espiritual	167

<i>Bibliografía</i>	175
-------------------------------	-----

Anexos

I. El sutra de la sabiduría (Prajnaparamita Sutra)	179
II. El sutra de los kalamas (Los kalamas de Kesaputta visitan al Buda)	183
III. Ocho estrofas para el Adiestramiento de la mente. Langri Tangpa (1054-1123)	191
IV. Ceremonia para generar una mente de bodhichitta	193
V. Meditación sobre los seis elementos de Sangharakshita	197
VI. Compromisos de la práctica de transformación del pensamiento	203
VII. Meditación de tong-len	205

EL BUDISMO COMO UNA PERSPECTIVA VITAL



El Dalai Lama en el contexto del budismo actual

Sin lugar a dudas Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama, es uno de los más destacados representantes y divulgadores del budismo actual; su largo contacto con Occidente, después de su exilio del Tíbet en 1953, lo ha hecho un expositor extraordinario de esta doctrina. Él es un ejemplo de las enseñanzas de Buda Shakyamuni.

Siddartha Gautama era su nombre laico; hijo del rey Sudodana, que gobernaba a los sakyas, quienes habitaban la región que hoy es Nepal. Su madre se llamaba Maya. El joven príncipe se casó, por orden de su padre, con Yasodara, con quien tuvo un hijo llamado Rahula.

Desde que nació Siddartha, los adivinos consultados por su padre pronosticaron que iba a ser un gran rey o una gran personalidad que vendría a enseñar una nueva religión. Contraviniendo estos vaticinios, su padre se propuso aislarlo del mundo exterior, rodearlo de lujos y comodidades para que se educara como heredero de las tierras de los sakyas.

Después de haber nacido su único hijo, Siddartha superó por fin los límites materiales y morales que su padre le había impuesto para que no conociera el mundo exterior; tal era la obsesión de Sudodana que había prohibido que dentro del palacio hubiera enfermos o viejos, y tampoco permitía realizar actos funerarios. Pero este paraíso artificial tenía que sucumbir un día ante el carácter impetuoso de Siddartha y de la realidad.

El joven príncipe escapó en cuatro ocasiones de su palacio y descubrió la existencia del sufrimiento mundano. En su primer viaje al pueblo vio a una persona encorvada, que llevaba el paso lento e inseguro: era un viejo. En su segunda salida escuchó unos gemidos de dolor dentro de una pobre casa; y ahí conoció por primera vez a un enfermo. En su tercera huida observó asombrado una procesión funeraria y el cuerpo de una persona fallecida que era llevada al panteón por sus amigos y familiares. Sumamente afectado al conocer estos sucesos cotidianos, recorrió por cuarta vez los alrededores de su palacio y se encontró con un mendicante religioso, que con su paso tranquilo y una sencilla sonrisa iba por la calle, sin prisa alguna, lleno de paz.

Con estas cuatro experiencias, que pueden ser interpretadas como una toma de conciencia sobre la vida, el príncipe Siddartha decidió abandonar el palacio y con ello los sueños de su padre; se retiró al ascetismo en un bosque para buscar las causas del sufrimiento y el sendero espiritual hacia la felicidad. Durante casi siete años estuvo practicando todos los yogas que existían en aquel entonces para poder encontrar las causas y las condiciones que producían aquellos cuatro eventos observados en sus experiencias cuando salió fuera de su palacio. Era costumbre en esa época flagelar al cuerpo para dejar que el alma se manifestara y así aclarar las verda-

des del mundo. Así lo hizo Siddartha también, pero como no lograba alcanzar sus metas quedó desconcertado ante el fracaso para superar los sufrimientos.

Un día estaba acostando debajo de un árbol, cuando se le apareció una bella aldeana; ésta lo vio en un estado tan maltrecho que decidió darle unas gotas de leche de cabra y una taza de arroz. Siddartha recuperó fuerzas, y estando al lado de un río observó que en una barca iba un músico que afinaba su instrumento, de tal suerte que las cuerdas no quedarán muy tensas porque se rompen, ni muy blandas porque no darían tono. Fue entonces cuando Siddartha se dio cuenta de que así debía proceder: sin irse al ascetismo extremo ni a los placeres obsesivos mundanos. Descubrió el camino medio.

Ya recuperado de sus amargos años de asceta se refugió en otra ocasión debajo de un árbol para sentarse a meditar con la firme convicción de no levantarse de ahí hasta lograr la plena explicación de las causas y las condiciones del sufrimiento y encontrar las fórmulas para eliminarlo. Y así lo hizo. Cuando ya contaba con 35 años, y luego de largas noches y días de retiro meditativo debajo de ese árbol, sometido a toda clase de tentaciones y depresiones, alcanzó la iluminación. Se había sentado como Siddartha Gautama, y se levantó como Buda Shakyamuni. Buda significa “El despierto” por haber alcanzado el más alto desarrollo espiritual de sabiduría y compasión que es posible en la tierra.

Más tarde, ya convertido en Buda, dudaba sobre qué hacer con las verdades encontradas, porque esas verdades eran diametralmente opuestas a las enseñanzas que por siglos y siglos venían dando los brahmanes a sus pueblos; los sacerdotes hindúes dominantes de aquellos tiempos. Pero Buda decidió, a pesar de todo (y quizá también a pesar de él), en-

LA BÚSQUEDA DE *SUKHA* (FELICIDAD) Y *ANANDA* (ALEGRÍA)



La felicidad está dentro, aunque también afuera

Hace algún tiempo, en una bella ceremonia budista realizada en la ciudad de México, llamada Las Siete Etapas, que se ejecuta dentro de las prácticas de la Orden Budista Occidental,¹⁵ Dharmacharini Jñanadakini al impartir una conferencia sobre la vida y la muerte, de pronto se quedó en silencio frente a todos nosotros, levantó su mirada y nos dijo: “deténganse un momento; detente y observa”. Quería enfatizar con ello que uno tiene que parar, aunque sea por unos minutos, el torrente incesante de pensamientos y emociones desenfrenadas y neuróticas que nos caracteriza hoy en día, para así poder darnos cuenta, percatarnos de lo que está pasando. Somos como una corriente desbocada de un río que no sabe su camino al mar y que, por lo tanto, todas sus fuerzas y energía se desbordan por las fronteras laterales, hacien-

¹⁵ El texto de la ceremonia se encuentra en la página de la misma Orden, de Valencia, España. La dirección es: www.budismo-valencia.com.

do daño y causando sufrimiento a todo lo que se encuentra en su paso, aun sin tener intención de hacerlo.

Dedicamos un tiempo, espacio y energía excesivos a lograr el control y manipulación del flujo de las cosas. Es la vivencia que se resiste al movimiento imperante de los objetos y de los fenómenos, que aparecen, están ahí y se desarrollan para más tarde desaparecer. Al resistirnos a aceptar la dinámica propia de las cosas de la vida, deseamos detener o desaparecer todo aquello desagradable y que no cumple las expectativas de nuestros deseos; es un deseo de que las cosas que rechazamos desaparezcan lo más pronto posible, y en muchos casos actuamos para lograrlo; he aquí la raíz de la agresión y de la violencia.

Es así como transcurre nuestra vida y como las creencias y las emociones desenfrenadas la gobiernan. Nos conducimos por los pensamientos, por los sentimientos como objetos arrasados por los tiempos modernos, por el maremágnum de la economía, por los requisitos competitivos del *statu quo* y de la identidad. Estamos totalmente ensimismados en el logro de la riqueza, la fama, el placer y el reconocimiento; y en cambio, huimos despavoridos de la pobreza y nos entra una terrible ansiedad ante el anonimato social, el sufrimiento y la crítica personal.¹⁶

Cuando se busca la verdadera felicidad y una alegría estable, se requiere, para empezar, dejar de obsesionarse por te-

¹⁶ A los ocho intereses, los primeros cuatro positivos y los otros negativos, se les conoce como los ocho intereses mundanos. Gran parte de las enseñanzas de Buda está encauzada a superarlos y a quitarles el poder que tiene sobre cada uno de nosotros. Las personas que se encuentran alineadas bajo esos ocho intereses existenciales se dice que siguen el sendero materialista, donde gobierna el egoísmo, y prevalecen las perturbaciones y aflicciones mentales y sentimentales.

ner bajo control todos los aspectos de la vida propia y la de los demás. Pero no se trata de asumir una actitud de indiferencia o de indolencia, sino de plena aceptación al presente tal como es. Mantener esta atención en el presente, sin apego ni aversión, hace posible comprender los elementos que producen una circunstancia o situación determinada; a partir de esa toma de conciencia objetiva y clara, podemos realizar acciones para prevenir daño o generar bienestar, dependiendo de la situación concreta que estemos viviendo.

Cada situación vivencial exige consideraciones propias y específicas. Al asumir la realidad tal como es, sin ejercer resistencia hacia ella, emergen respuestas más adaptables a esa situación, sin forzarla; en pocas palabras, la idea es dejar de amoldar la realidad a nuestros deseos desenfrenados surgidos de ilusiones y engaños sobre lo que *debe* ser el mundo.

Para el Dalai Lama, hay tres propósitos en la vida: la felicidad, la alegría y la satisfacción.¹⁷ A su vez, existen tres fuentes básicas para producir cada uno de estos estados vivenciales: amor, compasión y buen corazón. Al poseer estas tres actitudes, aunque nos encontremos frente a condiciones adversas y situaciones incómodas y dolorosas, con certeza la perturbación y la aflicción disminuirán significativamente. En cambio, con actitudes de odio, codicia e ira, cualquier condición adversa provocará la falta de paz interna. Por eso Platón afirmaba que “El hombre más feliz es aquel en cuya

¹⁷ *Mundos en armonía*, 2001, p. 18. Para identificar con rapidez las fuentes bibliográficas en el presente libro, dado que a partir de aquí sólo se harán referencias a los libros del Dalai Lama, primero se señala el título de la obra, en seguida el año de edición y por último el número de página de la referencia. Al final se presenta la bibliografía del Dalai Lama organizada cronológicamente, donde se puede consultar la ficha bibliográfica completa.

alma no hay ningún rastro de maldad”, según se puede leer en sus *Diálogos*.

Para profundizar en lo que concierne a la felicidad y la alegría, cabe partir de un principio sustantivo en la doctrina budista que rige para todos los criterios teóricos y prácticos: que todos los seres humanos experimentamos el deseo innato de ser felices y superar el sufrimiento; de hecho éste es el punto de partida de todas las reflexiones ulteriores.¹⁸

La felicidad se define como *sukha*, el estado contrario de *dukha*;¹⁹ se trata de un estado mental interno el cual responde de manera alegre, *ananda*, a todos los estímulos externos e internos.

Aquí hablamos de la felicidad como una personalidad o un carácter formado. No nos referimos a la felicidad pasajera, ni como un placer intenso o una alegría desbordante de buen humor. Concebimos la felicidad como un modo de ser de la conciencia; o si se quiere, como una actitud plena y satisfecha de respuestas concientes a los objetos externos con los cuales hace contacto cada uno de nuestros seis sentidos. Es, pues, un estado de plenitud perdurable frente a las más diversas vicisitudes de la vida, tanto en las buenas épocas como en las malas.

¹⁸ *Transforma tu mente*, 2001, p. 11.

¹⁹ *Dukha* es un estado mental identificado con malestar, frustración y sufrimiento. Literalmente la palabra sánscrita hace referencia a una “desalineación de un eje respecto a las ruedas de un carruaje”. Es esa sensación que las personas sentimos cuando nuestra mente no se encuentra bien alineada, equilibrada, con las condiciones y circunstancias de la realidad externa. En pocas palabras, puede definirse como la separación del yo individual de los elementos ambientales (sociales y naturales) y de la existencia de los demás. Para una mayor discusión filosófica y metodológica del concepto vea nuestro libro *La pesadilla del samsara*.

EL KARMA COMO RESULTADO DE LAS ACCIONES



El karma no es destino, sino resultado

El método más importante del budismo, concebido como una visión de vida, es el escepticismo, pues considera de manera provisional toda idea o hipótesis que se plantea; de ahí que suele poner a prueba lógica y empíricamente toda idea, somete los argumentos al análisis de otros autores y, por último, formula nuevas preguntas. Este método tiene el objetivo de crear una apertura mental capaz de evitar los hábitos de pensamientos neuróticos, y los patrones mentales generalizados para responder a las dudas esenciales que se muestran en toda sociedad humana.

El tema del karma⁷⁷ se presta a diversas definiciones y a las más variadas interpretaciones. Nos enseña a ser responsables de todos nuestros actos en la medida en que nos señala las repercusiones inevitables de tales acciones. Pero también

⁷⁷ Es pertinente aclarar que la teoría del karma no tiene su origen en Buda, sino que se trata de un concepto heredado de las religiones en la antigua India, especialmente de las prácticas brahmánicas.

nos demuestra que cada ser humano es único en la medida en que las tendencias estructurales de su modo de ser y sus predisposiciones mentales no se repiten exactamente igual en otro ser humano.

Puesto que el karma conlleva tendencia y predisposición, algunas personas se inclinan a sufrir experiencias negativas y otras, en cambio, se orientan a vivir experiencias positivas y alegres. Pero el karma no significa destino, sino inclinación a tener uno u otro tipo de experiencia, según los resultados que hayamos tenido por las acciones más significativas realizadas en el pasado, que puede ser desde el día de ayer, hasta incontables vidas anteriores. En general, se habla de este concepto para referirse a una situación negativa, problemática y desagradable. Aquí preferimos hablar de karma refiriéndonos a la negatividad; en cambio, a las causas y efectos positivos se les puede denominar méritos: energías benéficas que producen alegría y felicidad.

Karma significa literalmente acción. Y como toda acción se ejerce en tres áreas existenciales: de manera verbal, mental y emocional, así como por medios físicos que se ejecutan a través del cuerpo o de una extensión del mismo, como puede ser una máquina o una herramienta.

El karma engendra tres tipos de efectos: virtuoso, cuando los resultados de la acción producen bienestar, paz y calma, y se consideran positivos o efectos deseables; no virtuoso, cuando los resultados de la acción generan dolor, malestar y sufrimiento, y se consideran negativos; y cuando la acción no genera bienestar, pero tampoco ningún perjuicio para nadie, se trata del tercer tipo de efecto kármico, en el cual puede haber el sentimiento que neutraliza el odio o la pasión, creando un efecto que no es positivo ni negativo.⁷⁸

⁷⁸ *La cuatro nobles verdades*, 2002, p. 68.

El karma se desarrolla en dos tiempos: en el primero sólo sentimos y pensamos la acción que vamos a ejecutar, lo que vamos hacer, la intención o motivación; en el segundo, las intenciones, que eran puramente mentales, se traducen en uno o varios actos, es decir, en una acción premeditada, volitiva. Dice el Dalai Lama sobre el asunto: “Las acciones negativas acarrearán siempre sufrimiento y las acciones positivas traen el bien”.⁷⁹

De hecho, en términos metodológicos, el karma representa una expresión fina y acabada de la ley de la causalidad, aunque no es propiamente esa ley. Por su naturaleza los objetos y fenómenos se encuentran sometidos a un fuerte encadenamiento o condicionamiento de causas y efectos, que aun cuando no se observen o se tenga conciencia de ellos, existen como mecanismo de definición de formas animadas e inanimadas. Las cadenas de causas y efectos suceden por las leyes de la naturaleza de las cosas, por lo que no tienen un sustrato kármico. La ley del karma está relacionada estrechamente con la ley de la causalidad, específicamente en aquellos casos donde existe una acción o un esfuerzo que tiene por antecedente una motivación o una intención. Por lo tanto, el karma sólo se puede producir en el ser humano que tiene conciencia más o menos clara de lo que hace, aunque no de las repercusiones de sus actos.⁸⁰ Se trata, en síntesis, de una causa que tiene el poder intencional de que suceda un efecto determinado.

Para la doctrina budista, todas las vivencias que experimentamos resultan de nuestras acciones pasadas tanto individuales como colectivas; de ahí la necesidad de enfatizar el

⁷⁹ *Samsara*, 2002, p. 153.

⁸⁰ *Pacificar la mente*, 2000, p. 63.

valor del adiestramiento y la transformación de la mente, que es el principio motor de toda acción. En otras palabras, las experiencias que viviremos en el futuro, a corto, mediano y largo plazos, son resultado de nuestras acciones; eso es el karma. Ahora bien, de entre los tres tipos de acciones, las mentales son las más importantes porque conllevan la intención, la motivación primaria, la clave de todo el proceso de vivencia.⁸¹

En términos ortodoxos, samsara se ha identificado con el ciclo de existencias que un flujo mental continuo tiene en su adaptación a varios cuerpos, dados el tiempo y un espacio particular para cada uno de ellos. Pero samsara también puede ser interpretado como los diversos modos de existir cuando la ignorancia y el karma se han convertido en los ejes dominantes de esas existencias. Las transmigraciones responden a las tendencias hacia ciertos estados mentales y físicos según se hayan establecido las huellas kármicas de vida en vida.

Así pues, la vida en el samsara se define como un vagar de un lado a otro sin fin: de manera perenne la mente se distrae de un objeto externo a otro según se considere un estado de placer o de sufrimiento.⁸² Este mal hábito, que con el tiempo forma un patrón mental de distracción e ignorancia, determina que las mentes sutiles, últimas, entren en el ciclo de vida, muerte y renacimiento, con lo cual se crea un estado ordinario caracterizado por el malestar, la frustración y el sufrimiento. La doctrina budista señala que todos los seres nos estancamos en ese estado samsárico a consecuencia de que reproducimos constantemente los estados de engaño e

⁸¹ *Compasión y no violencia*, 2001, p. 69.

⁸² *La meditación paso a paso*, 2001, p. 200.

EL ADIESTRAMIENTO PRÁCTICO BUDISTA



En el budismo la instrucción práctica tiene la finalidad de cultivar con disciplina los tres adiestramientos superiores: poseer una ética (*shila*) claramente humanista y razonable; practicar de manera regular y comprometida la concentración (*samadhi*) y la meditación analítica (*vipassana*), que son las herramientas esenciales para la consecución de estados mentales virtuosos, permeados por la compasión y la sabiduría;¹¹⁵ y, por último, adquirir la capacidad de interpretar la realidad tal y como es (*prajña*), lo que implica manejo de información, pero principalmente la habilidad para interpretar y conocer las cadenas causales que hacen aparecer, desarrollar y desaparecer las entidades animadas e inanimadas en el ciclo del samsara.

La estructura de los tres adiestramientos comprende, a su vez, tres fases en un mismo sujeto que se activan en diversas

¹¹⁵ La sabiduría como un adiestramiento superior en el budismo hace referencia a un modo correcto, razonable y lógico de comprender y descifrar las cosas que pasan en la vida.

áreas. Así pues, el adiestramiento en la ética y en la moral impulsa la fase en el cambio de conducta que se nos demanda cuando asumimos el camino espiritual. Sin ese cambio de conducta no se puede seguir avanzando. La segunda fase se basa en los ejercicios disciplinarios sobre la mente, y constituye el área referida al meditador, que es un punto clave del desarrollo espiritual dentro de la doctrina budista. Por último, la tercera fase es el cultivo de la sabiduría que constituye el punto central en la formación de la personalidad de un bodhisattva, es decir, una persona que busca la espiral ascendente de la comprensión y la compasión, para poder ayudar a disminuir el sufrimiento de los demás. Cambio de conducta, meditación regular, cotidiana y comprometida, y búsqueda permanente de inteligencia bondadosa constituyen el programa de los tres adiestramientos en el ámbito del budismo mahayana que expone el XIV Dalai Lama.

El adiestramiento de la doctrina de Buda puede sintetizarse en dos frases: "Ayuda a los demás" y si no es posible hacerlo de ese modo, "por lo menos no los perjudiques".¹¹⁶ Evidentemente el budismo tiene sus cimientos, su praxis como opción de vida, en las actitudes sublimes del amor y de la compasión. Para el logro de estos principios, y dado que la mentalidad turbulenta ha puesto en práctica durante un largo tiempo hábitos y patrones automatizados y familiarizados con estados negativos, se requiere un rediseño de ella.

El camino para liberarnos de las respuestas erróneas a las diversas experiencias que vivimos, que se encuentran condicionadas por el karma y las perturbaciones y aflicciones, consta de un proyecto de rediseño de la mente que parte del adiestramiento de la moralidad, esto es, un cambio en los

¹¹⁶ *El poder de la compasión*, 1999, p. 31,