

Jorge García Montaña



EL BUDHADHARMA:
una estrategia para vivir mejor

Con un enfoque de enciclopedia, este libro describe los postulados centrales del budismo: Las Cuatro Nobles Verdades, el samsara y el nirvana, amor y compasión, el karma, la meditación y el cultivo de la Bodhichitta a través del Lam-Rim, el camino gradual de la iluminación. Contiene un amplio anexo de suttas, oraciones y técnicas de meditación.

A mi hermano Alejandro

**Nochi pano
Nochi tlami
Ipan inin tlalticpatli**

*(Todo pasa
todo acaba
nada queda en este mundo)*

NEZAHUALCÓYOTL

**Todo aquello que está
sujeto a su surgir
está sujeto a un cesar**

VENERABLE KONDAÑÑA

Presentación

En los últimos años el XIV Dalai Lama ha contribuido en gran medida a difundir la religión budista en todo el mundo, pero principalmente en los países de Occidente. Sin embargo, la filosofía integral de vida creada e impulsada hace más de 2 500 años por Siddharta Gautama no es todavía comprendida a cabalidad.

Si a la gente común se le preguntara qué es el budismo, algunos dirían que el Buda ocupa el lugar de un dios para sus seguidores; habrá quienes se refieran a la meditación como una forma de rezo que practican los budistas, y unos más simplemente aludirán a un hombre obeso que han visto en restaurantes chinos, refiriéndose a la imagen del Buda.

Es innegable que en el mundo de hoy se está dando un diálogo entre Oriente y Occidente, un intercambio de ideas, de prácticas, de formas de ver la vida que enriquece (y a veces empobrece) a las dos culturas. Se da aquí una mutua influencia, pues por un lado el Occidente está exportando objetos y bienes materiales así como disciplinas que nacieron en el seno de una sociedad secular e industrializada, y por el otro, países de Oriente están comunicando a Occidente su forma de vivir a través de sus disciplinas milenarias. Ahora bien, como parte de este diálogo o intercambio de ideas la afluencia de transmisión del budismo en el mundo occidental ha tenido varias fases.

En la primera de ellas se tradujeron libros canónicos y se escribieron ensayos académicos sobre esta religión; entre todo lo que se escribió existen notables ejemplos de fiel

traducción del espíritu del budismo y alternativamente autores que no lo comprendieron del todo y que lo interpretaron erróneamente como una rama del hinduismo.

Varias décadas después se dio otro movimiento que se aproximó al espíritu del budismo de una forma más informada pues trataba de comprender cabalmente el sistema de disciplina que involucra. Se crearon entonces sociedades y agrupaciones que no sólo publicaban obras para interpretar y explicar el budismo y otras religiones orientales sino que practicaban los ejercicios espirituales que estas disciplinas recomiendan.

Fue después de la segunda Guerra Mundial cuando se dio la tercera fase. De diferentes países budistas llegaron a Occidente monjes y maestros y crearon pequeñas comunidades de practicantes que experimentaron más profundamente las prácticas de esta religión. En esta etapa el budismo se divulgó por diferentes medios, que a la larga resultaron eficientes para permear la vida cotidiana de la gente occidental.

Existe una cuarta fase que aún no se consolida, en la que se están organizando pequeños grupos con el fin de acercarse a las prácticas del budismo y transformar sus vidas de forma completa.

En la actualidad, muchas personas están tratando de conocer lo que es el budismo y de iniciar una práctica espiritual seria en sus vidas. En este sentido ya se cuenta con excelentes traducciones de libros canónicos de las diferentes escuelas budistas tradicionales, y con obras académicas relativas a la filosofía y práctica del budismo. Hay también amenos documentos biográficos de algunos budistas que hablan de sus experiencias a lo largo del camino.

Sin embargo existen pocos libros bien documentados que introduzcan a las personas no especializadas en el tema, y que conduzcan al lector no iniciado paso a paso por las miríadas de ideas, prácticas y escuelas que conforma el budismo.

Aquí es donde se ubica *El BudhaDharma: Una estrategia para vivir mejor*, libro de Jorge García Montaña que intenta llenar este vacío. Jorge García es un budista con una práctica formal que ha tomado lugar dentro de diferentes escuelas del budismo. Él también ha organizado diferentes grupos de estudio y práctica en torno a los temas centrales de esta disciplina.

Este libro es, pues, fruto de estos años de práctica y reflexión, en los cuales el autor se ha involucrado en la disciplina de forma honesta y efectiva. Espero que el lector de este libro encuentre tanta inspiración para iniciarse en el sendero de práctica que propone el budismo como Jorge encontró cuando leyó sus primeros libros que lo iniciaron en el camino hacia la iluminación.

Dharmachari Upekshamati.

Miembro de la Orden Budista Occidental,
Director del Centro Budista de la Ciudad de México.

Introducción

Este libro, *BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor*, es producto de un conjunto de eventos que por años se han dado en mi vida. En primer lugar es resultado de la implementación de un curso de budismo y meditación, compuesto de tres seminarios que conforman cada una de las tres partes del presente libro: sufrimiento, cambio de vida y vivir mejor y en paz. En segundo lugar, está basado en las clases que por mucho tiempo he impartido para el Grupo Budista Tlalpan, a partir de las lecturas y prácticas que expone el XIV Dalai Lama en sus diversos libros. Y en tercer lugar, es producto de mis estudios, prácticas y retiros que he realizado de una forma no muy bien organizada ya que en nuestro país es difícil encontrar recursos humanos y programas de estudios dedicados al análisis sistemático y con una metodología abierta y tolerante al amplio campo del budismo.

Todo lo aquí expuesto deviene de muchas preguntas que a lo largo de nuestra vida nos hemos formulado recurrentemente en el sentido de encontrarle un valor a la vida más allá de los postulados materialistas que la sociedad de consumo y explotación ha querido enseñarnos como principios únicos y máximos. En la actualidad, cientos de personas de varias generaciones han soñado y vivido las diversas rebeliones frente al *status quo*; pero a partir de mediados de los ochenta, con la caída del Muro de Berlín y la desintegración de la URSS, de pronto nos encontramos en un gigantesco vacío de conceptos operacionales y sustantivos que dieran dirección y sentido a las energías invertidas en

las formaciones mentales, en los discursos y fundamentalmente en las acciones transformadoras de las personas y de la sociedad. A los años posteriores a esta crisis de valores y de postulados sistemáticos se le llamó la época del posmodernismo.

En este sentido, es importante señalar que no postulamos el budismo como una estructura doctrinal única, y mucho menos como una propuesta integral o sistémica. Sólo sostenemos que su psicología, su filosofía y su cosmología religiosa nos permiten acercarnos de una manera noble y bastante tranquila a ciertas hipótesis y prácticas que se pueden considerar muy valiosas para el reordenamiento de aquellas energías existenciales diluidas en la posmodernidad y en la crisis de los valores de finales de siglo. Solamente postulamos que las ideas, prácticas e hipótesis del budismo parecen estar bajo una línea asertiva para el mundo del siglo XXI y para sociedades que tienen tantos problemas de pobreza económica, desigualdad social, injusticia jurídica pero fundamentalmente para sociedades incapaces de darle direccionalidad y trato respetuoso a sus ciudadanos, niños y niñas, jóvenes, indígenas, adultos, enfermos, discapacitados mentales; es decir, sociedades que construyen la riqueza y el bienestar exclusivamente para una minoría de su población.

El corolario de esta injusticia masiva es simplemente que para la mayoría de la población la vida es muy difícil, llena de condiciones desfavorables y frecuentemente con agregados de violencia cotidiana. Las conductas antihumanas son las principales causas de que el sufrimiento se encuentre por todos lados y que arraigue en nuestras poblaciones como algo normal, cotidiano y lógico: cada vez más muertes por ataques al corazón y accidentes automovilísticos debido al estrés, el alcohol y en general por la mala calidad de vida, descontrol de la violencia callejera, drogadicción masiva, desempleo y subempleo cada vez más prolongados, medios de comunicación que promueven descaradamente

damente el analfabetismo, el exacerbado individualismo y el consumo de productos totalmente superficiales, mayor desintegración familiar y el rotundo fracaso de nuestros sistemas de educación, salud y vivienda.

Por tanto, dado que la estrategia de cambiar el mundo de «afuera hacia dentro» no ha funcionado, por lo menos bajo los sistemas de pensamiento y acción hasta ahora considerados por la humanidad, el camino de transformación «desde dentro hacia fuera», como lo postula el XIV Dalai Lama, parece ser viable y efectivo en la medida en que es capaz de reordenar las condiciones externas de una manera durable, definitiva y persistente, que es lo que se busca en todo cambio social positivo para el crecimiento cualitativo de las características innatas del ser humano: la bondad y el sentido de alegría. Para el logro de esta misión, se requiere concretar espacios de satisfacción, altruismo y sobre todo estadios de paz, tanto al interior de cada ser humano como en el conjunto de las relaciones sociales.

En este contexto, creemos que existen movimientos que contribuyen a la construcción de un mejor mundo como los que favorecen la consolidación y ampliación de las prácticas democráticas, ambientales, pacifistas, el desarrollo de proyectos a favor de los pobres, la reforestación y la descontaminación de nuestros recursos naturales, agua, tierra y aire; las acciones de científicos y grupos de la población en pro de aplicar las ciencias para elevar la calidad de vida y establecer el Estado de derecho; los grupos organizados en contra de la corrupción, de la falta de ética y moral que ahora subordinan la vida social a través del chantaje, el narcotráfico y la sobreexplotación del trabajo. También destacan las acciones feministas, los derechos de homosexuales y lesbianas, así como los movimientos por la tolerancia, respeto y comprensión de todo tipo de culturas, religiones y prácticas humanas como resultado de complejos procesos históricos.

Teóricamente casi todas las actividades humanas están enfocadas a disminuir el dolor y el sufrimiento humano para así aumentar las condiciones materiales y culturales a favor de la felicidad.

Pero en realidad, de hecho, el fracaso de las propuestas del Estado, el mercado y la sociedad civil son más que notorias. Hospitales que enferman; escuelas que promueven la ignorancia; familias que se desintegran; medios de comunicación que engañan y manipulan la información; políticas que enriquecen a unos cuantos y empobrecen a muchos; tecnologías que enajenan y doctrinas que dogmatizan el espíritu; estados que no gobiernan; empresas que sobreexplotan la naturaleza y el trabajo; y, en general, un dominio estratégico y hegemónico de la ignorancia, la soberbia y el más puro interés materialista.

Resulta que a pesar de que todos decimos que buscamos la felicidad y procuramos disminuir el sufrimiento, en la práctica cotidiana la mayoría de nuestras acciones contribuyen al sufrimiento y a la infelicidad, en la medida en que están basadas en el egocentrismo y en la ponderación del yo (de mi familia, de mi país, de mi raza, de mi localidad...) como el sujeto más importante del globo terráqueo.

Todo el trágico panorama de nuestra naturaleza destructiva, creadora de sufrimientos masivos y saboteadora en la construcción de la felicidad deviene de la forma en que trabaja nuestra mente. Estamos atrapados en ideas fijas, preconceptos y dogmas; tenemos unas propuestas estrechas y muy fragmentadas de lo que somos y de lo que son los otros. Somos como una muchedumbre egoísta que sólo se moviliza en función de los deseos que genera el apego, cuando las cosas, personas y hechos responden a los propios intereses, o de la aversión, cuando amenazan a los deseos y a los intereses establecidos por aquella mente egoísta.

Así es como establecemos relaciones sociales totalmente distorsionadas entre nuestros estados mentales y la reali-

dad que nos rodea. Construimos un mundo de proyecciones mentales, engañosas e ilusorias, de intermediaciones mente-realidad en función de los deseos, de apegos, aferramientos y retenciones (amigos), de aversión, rechazo e ira (enemigos) y de indiferencia (extraños); Tres Venenos identificados con las proyecciones mentales que tienden a distorsionar de manera brutal la luz de nuestras relaciones humanas y ser fuente inagotable de conflictos, problemas y de violencia.

La lógica del apego, del aferramiento obsesivo para poseer y retener los objetos deseados, y la lógica de la aversión, de eliminar y destruir todo aquello que amenace, ya sea de forma hipotética o real, es lo que nos ha determinado desde hace siglos.

Dicen los textos budistas que en uno de sus 84 000 discursos el Buda dijo que sus enseñanzas deben ser tratadas como el joyero cuando inspecciona una piedra para comprobar que de verdad es de oro: la toma, la analiza, la pesa, la quiebra, toma una muestra y la pulveriza, aplica química, y comenta sus resultados con otros joyeros hasta que llega a la plena convicción de que esa piedra es o no de oro.

Éste es el método que nos propone el histórico Buda Shakiamuni, quien vivió hace 2 550 años aproximadamente en el norte de la India. Enfrentar siempre al mundo y a nosotros mismos con una mente abierta y un corazón compasivo pero con una mirada sabia, interna, desapegada, desaferrada, atenta e inteligente para poder ir dando luz a un mundo dominado por la oscuridad y las desgracias. Este despliegue de sufrimientos y ansiedades, en términos budistas es llamado el samsara: infinitos circuitos de repeticiones de errores, de recurrentes problemas y constantes dolores que como un círculo vicioso e infernal hace que todos estemos aquí experimentado la frustración, el miedo, el estrés y las angustias y, en resumidas cuentas, el sin sentido de la vida: el inevitable nacer, crecer y morir.

El objetivo general de *BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor* es proporcionar al lector un conjunto de conceptos, ideas, hipótesis y prácticas sobre las causas del sufrimiento humano e individual y de los problemas inevitables y evitables a los que nos enfrentamos en la vida diaria.

Este objetivo se desarrolla a través de las siguientes páginas y cada capítulo tiene diferentes sutilezas y grados de profundidad en la medida en que se va avanzando en las tres partes que componen el presente libro.

La hipótesis general en el budismo es que al conocer las causas del sufrimiento, seremos capaces de cambiar gradualmente nuestras intenciones, estados de ánimo y temperamento; es decir, el conjunto de elementos que forman nuestra mente, el habla y las acciones; estos elementos se irían encauzando hacia la paz mental y, por lo tanto, estructurando un comportamiento sabio y compasivo hacia uno y, principalmente, hacia los demás.

La técnica para lograr, primero, diagnosticar de forma correcta nuestra existencia samsárica; segundo, establecer métodos correctivos a las perturbaciones mentales y a las aflicciones emocionales y, tercero, ponderar los resultados del estudio y práctica budistas es a través de la meditación y de la atención plena en todo lo que pensamos, decimos y hacemos. La propuesta de largo plazo es que en algún momento, que sólo es en el presente, en el ahora mismo, logremos experimentar una luz de claridad y felicidad profunda, tranquila, eterna.

Lo que aquí se expone pretende ser una aportación, que concuerda con lo que afirma Sogyal Rimpoché en su libro *El futuro del budismo*:

sin ningún propósito de exclusividad ni conversión pero de una manera lo más abierta y extendida posible, para que sea útil a las personas de todas partes, sea cual sea su procedencia o su fe. Puesto que el

corazón del BudhaDharma, la Visión esencial, es tan sumamente práctico, sencillo y a la vez profundo, puede enriquecer y profundizar la comprensión de cualquier persona, al margen del camino espiritual que siga.

El objetivo particular de la primera parte del libro, titulada *El sufrimiento*, es conocer los antecedentes del budismo y algunos datos básicos de su fundador, Buda Shakiamuni. De acuerdo con todas las escuelas del BudhaDharma, son las Cuatro Nobles Verdades la columna principal de toda la visión que aquí se presenta. Éstas son: 1) existe el sufrimiento; 2) el sufrimiento se origina por el obsesivo apego a los deseos egoístas; 3) es posible cesar el sufrimiento mental, y 4) el cese del sufrimiento se logra siguiendo el Noble Óctuple Camino o, lo que es lo mismo, la aplicación de los tres grandes entrenamientos: ética, concentración y sabiduría.

En esta primera parte también se presentan las implicaciones de reconocer adecuadamente las propiedades universales de la realidad samsárica en que vivimos, es decir, los Tres Sellos: la impermanencia de absolutamente todo lo que existe en el tiempo; la insatisfacción que es producto de las distancias existentes entre la realidad y nuestros estados mentales y la insustancialidad, representación del flujo del cambio constante de esa realidad en el espacio. Paralelamente a la comprensión de estos Tres Sellos de la Realidad se expone la importancia de cultivar la compasión definida como el deseo y voluntad positiva para que todo ser viviente deje de sufrir.

Para el cultivo de la compasión se requiere, rigurosamente, construir estados mentales de ecuanimidad que pueden superar la dualidad entre el apego (a ideas, creencias, personas y cosas) y la aversión a lo realmente existente. La fórmula que Buda nos propone para esta meta es

precisamente fomentar una mente de Bodhichitta, una mente iluminada, clara y pura, descontaminada de perturbaciones mentales y de aflicciones emocionales; construir una personalidad llamada Bodhisattva, aquella persona que desea con su existencia que todo ser deje de sufrir y que se logren las causas que generan una verdadera felicidad.

Cambiar la vida es el objetivo que persigue la segunda parte del libro. Aquí exponemos unas de las ideas más revolucionarias que plantea el budismo. Desde siempre los seres humanos nos hemos acostumbrado, tanto cultural como genéticamente, a buscar la felicidad en función de tener, poseer y utilizar objetos externos a los cuales les hemos imputado una serie de características nobles y que nos proporcionan satisfacción, orgullo y, fundamentalmente, seguridad existencial. Este método ha sido el que nos ha llevado a las catástrofes climáticas y urbanas que vivimos en la actualidad y es causa de la devastación de los recursos naturales; todo con el propósito de que esos objetos de deseo existan y sean posibles de poseer por los seres humanos. La creencia, o más bien el mito, dominante que postula buscar la felicidad fuera de uno mismo, es decir, de invertir todas nuestras energías en personas, cosas y hechos que, suponemos, nos pueden generar satisfacción y felicidad, ha sido enmarcada y reforzada a través de los siglos. Para el budismo éste ha sido un error fatal del materialismo y de la mayoría de las civilizaciones hasta hoy conocidas.

Buda estableció que la única felicidad durable y consistente se encuentra en dominar la mente para que las sensaciones, emociones, percepciones, pensamientos y acciones sean capaces de establecer, momento tras momento, tranquilidad frente a todo tipo de condiciones externas, claridad mental para comprender las cosas tal y como son y generar la paz interna que es la felicidad duradera y perdurable que todo ser humano busca como el objetivo de su vida.