

Jose García Montaña



# EL ARTE DE ESTAR BIEN

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

¿Es posible cultivar la felicidad a pesar de todos los problemas que vivimos? Todos los seres sensibles buscamos la felicidad y evitamos a toda costa el sufrimiento; sin embargo, el mundo que nos rodea, lleno de conflicto y vacío, nos sumerge en el dolor. ¿Es posible ser feliz en un mundo complicado y problemático? La respuesta es un sí relativo, pues para el budismo tibetano, la libertad es un estado de conciencia que se logra al superar los deseos egoístas centrados en el yo. Si aprendemos a ver el sufrimiento de los otros, si nos ocupamos de los demás y dejamos de lado nuestra individualidad, es muy posible que hallemos la felicidad. Este libro nos muestra el camino a ese lugar de nosotros mismos donde se halla la semilla de la paz, el bienestar y la felicidad, y nos enseña que es dentro de nuestro ser donde se hallan las respuestas que buscamos para estar bien. Este libro es complemento de *La pesadilla del samsara*, del mismo autor. Propuesta budista para lograr la felicidad, basada en algunos textos del Dalai Lama.

En memoria de mis brothers:  
Arturo Galván Sánchez y  
Manuel Gutiérrez Vidal

*No persigas  
lo que no viene a ti.*

Dicho popular tibetano.

*No identificarse con lo que es agradable  
Ni identificarse con lo que es desagradable;  
no mirar a lo que es placentero  
ni a lo que es displacentero,  
porque en ambos lados hay dolor.*

El Buda, *Dhammapada*.

## Presentación

Una de las enseñanzas más conmovedoras y radicales del dharma budista, es el principio de la inmanencia: en todos los seres están las semillas de la iluminación, la posibilidad del despertar, de morar en la felicidad (*sukha*) y la alegría (*ananda*), de vivir en armonía con lo que surge y cesa momento a momento y de tomar las acciones compasivas necesarias para actuar en el mundo a favor de todos los seres sintientes.

En un universo como el actual, aparentemente decaído, cansado e incierto, está también la posibilidad de la transformación y del encuentro con el aspecto más noble, bondadoso y luminoso del ser humano. Más que una religión o filosofía a seguir, el Budha dharma aparece como linterna que nos permite ver lo que siempre ha estado presente y no hemos visto. El dharma budista enseña a abrir los ojos y comprender que la sabiduría está ahí en el corazón y la mente de todo ser humano, sólo se requiere que alguien, a través de la palabra directa, escrita o mediante sus acciones, nos brinde herramientas para lograr ese «despertar».

Muchas son las historias del ingenio de Buda para convencer a sus discípulos de que abrieran los ojos y vieran la verdad: a unos bastó con mostrarles una flor, con otros fue necesario el arte del discurso elaborado, para muchos la recomendación de reglas y preceptos a seguir. Para convencer al asesino serial Angulimala de cambiar el rumbo de su vida fue suficiente con que el Buda caminara lenta y majestuosamente mientras que Angulimala, quien deseaba matar al Iluminado, corría y corría sin poder alcanzarlo y gritaba:

«¡Detente!». Y Buda contestó amablemente: «yo ya he parado; ¿cuándo lo vas a hacer tú?». En ese momento Angulimala pidió formar parte de la comunidad monástica y alcanzó la felicidad suprema.

Buda compartió sus hallazgos no solamente con sus discípulos de la sangha monástica sino con cualquier persona dispuesta a escuchar, y lo hizo en un contexto tan complejo como el de hoy en día. Quien supone que la India de ese entonces resplandecía por el aura radiante de un sinnúmero de ascetas, místicos e iluminados, está equivocado. Pugnas políticas y religiosas estaban a la orden del día, igual que ahora, lo mismo que guerras, inundaciones, enfermedad y muerte. Estos fenómenos eran recurrentes, al mismo tiempo que diversas escuelas espirituales buscaban seguidores y los sabios andaban de ciudad en ciudad divulgando su sabiduría a través de la palabra.

Y el mensaje de Buda hizo eco en muchos lugares, rebasando las fronteras de la India antigua con el resto del mundo y albergándose en el corazón de ascetas, comerciantes, reinas, esposas, campesinos, e incluso gobernantes como el rey Asoka. Una vez que el budismo se implantó en Nepal, Tíbet, China, Japón y Sri Lanka, tomó formas diferentes: desde la simplicidad de sentarse y observar lo que surge y cesa, hasta la ejecución de los elaborados rituales tibetanos. El budismo se mantiene vivo, sobre todo en Occidente, donde su enseñanza tiene un impacto notable, y en gran medida gracias al constante peregrinaje de los maestros tibetanos. Entre ellos, destaca Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama, quien ha iluminado con sus enseñanzas el corazón y la mente de miles y miles de occidentales; el carácter práctico de sus enseñanzas conduce a lograr la paz, la alegría y el bienestar del mundo, aparecen a nuestros ojos no como una esperanza lejana sino como algo cercano. ¿Quién no desea estar bien, viviendo en sukha y ananda?

Jorge García Montaña, inspirado por la sabiduría y compasión de Buda Shakyamuni y del XIV Dalai Lama, nos abre una puerta a la comprensión del BudhaDharma con énfasis en las enseñanzas para el logro del bienestar, inspirándonos para emprender el viaje que nos puede conducir a abrir los ojos y ver que la transformación comienza en uno mismo. Cuando Budha Shakyamuni dio su discurso de las cuatro nobles verdades hizo girar la rueda del dharma, y desde entonces nos llegan enseñanzas como las de este libro, prácticas y humanas, sencillas y desafiantes pero sobre todo humanas y alcanzables.

Jñanadakini  
Ciudad de México

## Introducción

El presente libro es continuación de otro que se publicó con el título *La pesadilla del samsara*, en el que disertamos sobre el concepto de dukha: el estado de malestar y desajuste que se extiende en todos los aspectos de la vida como un agónico distanciamiento entre nuestros estados mentales y la realidad tal como es. *La pesadilla* trata del lado oscuro y pesimista de la experiencia existencial humana que estudia la doctrina budista; si bien al final se abordaron cuestiones de la mente de luz clara y la trayectoria espiritual del bodhisattva, estos temas desempeñaron un papel de vínculo con la presente obra. Ahora se expone, con base en los libros del Dalai Lama señalados ya en el primer libro, el lado claro y optimista de la experiencia vital de sabiduría y compasión que cultiva el budismo.

Por tanto, *El arte de estar bien*<sup>[1]</sup> presenta las diversas vertientes que ofrece el budismo para salir y superar la pesadilla del samsara, que significa desaparecer las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales que provienen individualmente del apego, la aversión y la ilusión, o en términos sociales: de la codicia, el odio y la ignorancia. Todos estos venenos mentales y colectivos son producto del ego, la centralidad del yo y el ensimismamiento y sólo pueden superarse cuando el crecimiento espiritual se convierte en una aventura de la mente y de las emociones. El budismo constituye en este sentido una fuente inagotable de satisfacción, conciencia y gozo ecuaníme capaz de hacer brotar de la mente más estrecha y obtusa y del corazón más duro y malvado un ser de convincente sabiduría y gran compa-

sión. Miles de ejemplos dan constancia de esta transformación que realiza el budismo cuando las personas transitan de la confusión a la claridad, de la maldad a la bondad, pero sobre todo del ensimismamiento egoísta a la compasión y al amor y cuidado por el prójimo.

El Dalai Lama dice en casi todas sus conferencias que la naturaleza propia de todo ser sintiente es buscar la felicidad y huir del sufrimiento; se trata del instinto básico y universal de todo organismo consciente. Pero entonces ¿por qué los seres humanos seguimos caminos con los cuales creemos llegar a la felicidad y satisfacer nuestros deseos y terminamos con resultados desastrosos que sólo saturan la vida de sufrimiento e insatisfacción? ¿Porqué los programas, planes y metodologías que usamos para alcanzar la felicidad son tan evidentemente erróneos?

Creemos que poseyendo, adquiriendo e identificándonos con los objetos externos del mundo que nos resultan atractivos y agradables, anhelados, lograremos la satisfacción y la felicidad. En parte, si uno tiene fortuna en la vida, puede ser que consiga esos objetos deseados, pero aun así, más temprano que tarde nos veremos sumergidos de nuevo en la insatisfacción, porque esos objetos, tan apreciados y codiciados, nunca terminan por ser lo que nuestros deseos egoístas quieren que sean.

El ser humano lleva siglos buscando la felicidad por medio de la satisfacción de sus necesidades y deseos, pero extrañamente esa búsqueda se ha convertido en una de las principales razones del sufrimiento, en cuanto esa búsqueda obstruye la felicidad deseada o cuando amenaza y lesiona nuestro ego, nuestro patrimonio y hasta nuestras ideas que consideramos de máxima valía. Éste es el gran error: buscar la felicidad afuera y responsabilizar a los objetos externos de nuestros sufrimientos.

Vale la pena hacer una síntesis del proceso de este gran error que cometemos los seres humanos por siglos y siglos. Los pensamientos son una manifestación de la energía

mental que requiere tomar formas en conceptos y categorías, los cuales definen, a su vez, las fronteras nominales de lo que separa a las otras formas mentales. De esta manera designamos los objetos externos y evitamos confusión entre nosotros: una silla no es una mesa; un manzano no es un palmar; una casa no es una lámpara; los objetos externos son reasignados como signos conceptuales por el pensamiento, funcionan como materia prima y como estímulos primarios para los seis sentidos. Constituyen el campo espacial donde el ser humano se pone en contacto con el mundo.

Ese contacto de los sentidos con el objeto externo tiene tres vertientes. Si el contacto sentido-objeto resulta placentero, deseable, entonces la mente genera una acción de apego, de aferramiento hacia ese objeto, nominándolo como satisfactorio; en cambio, si el contacto es desagradable, la mente genera una acción de aversión, de rechazo hacia ese objeto insatisfactorio; los pensamientos tienen a desligarse de él. Por último, si el contacto de algunos de los sentidos con algún objeto externo no produce una sensación agradable ni desagradable, los pensamientos tienden a la indiferencia y por tanto a ignorarlo.

El problema se presenta cuando se produce el apego o la aversión, pues los objetos externos adquieren características singulares que aparecen como cualidades inherentes de éstos, pero en realidad son imputaciones que hace la mente: es de esta manera que nos hemos inventando una realidad ilusoria, engañosa: partimos de que los pensamientos y emociones son la realidad.

Para complementar convincentemente este proceso de imputación de cualidades subjetivas a los objetos externos, se requiere que la mente de apego y aversión se acompañe de una emoción. Las emociones son cúmulos de pensamientos que se dan en dos direcciones: por un lado, cuando ese cúmulo de pensamientos se presenta de una manera caótica y perturbada, entonces estamos seguramente

frente a una acción mental de apego o de aversión; por otro lado, cuando el cúmulo de pensamientos de una emoción se da ordenada y tranquilamente, entonces estamos ante una acción mental de amor y compasión.

Por tanto, las perturbaciones mentales se dan precisamente cuando surgen los pensamientos de apego y aversión que pretenden hacer aparecer a los objetos externos como si fueran entidades sólidas, seguras y permanentes porque sólo así se pueden adherir o ser rechazados por el pensamiento. Pero esto no es posible. Todo objeto externo tiene la cualidad universal de ser cambiante y absolutamente inestable. A una acción de apego hacia un objeto externo considerado como elemento de felicidad, le acompaña una escalda estados mentales de decepción, frustración y ansiedad. El objeto deseado, causa hipotética de felicidad, cambia, y con el tiempo, o con los accidentes, sufre un proceso de decadencia inevitable hasta llegar a su desintegración. Los cambios consustanciales a las leyes del universo demuestran, mediante la experiencia del sufrimiento, que los objetos que el pensamiento creía causa de felicidad, no lo son realmente; y en un momento determinado, se transmutan en causa de sufrimiento.

Para que los objetos externos funcionen de esa manera en cada uno de nuestros seis sentidos (vista, olfato, gustativo, auditivo, táctil y mental), es decir, como causantes de nuestros errores de percepción, el pensamiento se tiene que hacer a la idea de que los objetos externos son en realidad entidades independientes, no relacionadas con otros objetos, como si existieran por sí mismos, con existencia inherente. Únicamente así los objetos externos se pueden concebir como entes susceptibles de apego o aversión, cuando nos gustan o nos disgustan, respectivamente. Pero todo este mecanismo es ilusorio por la sencilla razón de que los objetos externos así presentados no existen, pues son insustanciales, simple vacuidad.

Por tanto, la verdadera felicidad sólo puede encontrarse en el interior de los seres humanos. Quizás algunas a veces tengamos adherencia a objetos deseados que satisfagan una u otra necesidad real o imaginaria, pero ese objeto no es seguro ni estable; en cualquier momento cambiará y a partir de ese instante el deseo se frustrará y se verá impedido para seguir realizándose, lo que causará sufrimiento ineludiblemente.

En este contexto, *El arte de estar bien* parte de la premisa de que la felicidad duradera y consistente sólo es posible si la buscamos dentro de nosotros mismos. El camino espiritual se basa en los estados mentales internos que repercuten en el mundo externo; en cambio, el camino materialista se sustenta en el mundo externo proyectándose hacia el interior de los seres humanos. Afuera sólo hay objetos y condiciones favorables o desfavorables; el sufrimiento está en función de cómo la mente responde a esas condiciones según la relaciones entre nuestra percepción y los objetos externos.

Cuando se busca la verdadera felicidad dentro de uno mismo, o bien cuando se cultiva la mentalidad de paz, tranquilidad y compasión, se inaugura el camino del desarrollo espiritual. Se puede decir entonces que Buda ha tocado a las puertas de nuestros seis sentidos, y nos avisa que estamos en el camino de la sabiduría y la compasión, y que nuestra mente trasciende nuestros limitados pensamientos de apego y aversión.

*El arte de estar bien* se conforma de seis capítulos; para que el lector tenga una idea del conjunto de la obra se sintetiza su contenido en los sigues párrafos. El primer capítulo se centra en cuestiones generales sobre la visión de la doctrina budista respecto al discurrir existencial e incluye además una breve semblanza del Dalai Lama, de quien proviene la mayoría de las ideas que sustentan este libro. En el capítulo dos se indaga, dentro de su discurso, qué fuerzas y qué condiciones existen para que la búsqueda de la felici-

dad y la alegría sean uno de los principales promotores del crecimiento espiritual en las personas. La contraparte de los estados mentales de *dukha* es *sukha*: la felicidad nacida de los esfuerzos humanos por el progreso y el bienestar espiritual. Aquí la idea sustantiva estriba en que por mucho tiempo las sociedades y las personas han creído que la felicidad se encuentra en objetos externos, cuando en realidad se trata de un estado mental y, por lo tanto, de una cuestión interna, aunque lo externo ayuda también y quizá sea un requisito indispensable para la felicidad espiritual: salud, educación, casa y alimentación son condiciones materiales que favorecen la felicidad verdadera.

Para el logro de una felicidad duradera y sustentable a largo plazo se requiere asimismo un estado de tranquilidad o paz interna. La clave para tener una mente feliz es, en efecto, la paz. Pero para ello hay que eliminar o reducir a su mínima expresión las resistencias a los flujos, a la dinámica propia de la existencia; esto es, aceptar con sabiduría y compasión la dinámica de los cambios que sufren tanto los objetos deseados como los de aversión, y también los ignorados. Esta manera de ver la vida implica suprimir los pensamientos, las palabras y las acciones egocentristas, así como anular al ego como el centro de las consideraciones de los seres humanos.<sup>[2]</sup> En fin, la idea consiste en suprimir el ensimismamiento de la mente.

En la medida en que se logra destronar el ego interno como lo más importante en la vida y, por ende, sustituirlo por una visión de la vida compasiva y amorosa, se da la posibilidad real de una mente alegre, de un estado de *ananda*, capaz de superar los condicionamientos sociales y mentales que han definido previamente los hábitos y las costumbres derivados de la codicia, el odio y la ignorancia.

En todo ser humano existen las probabilidades reales de cultivar a través del tiempo estados mentales de felicidad y de sufrimiento. Pero ¿qué hace que unas personas tengan una mayor tendencia hacia el sufrimiento y otras ha-

cia la felicidad? El capítulo tres, titulado «El karma como resultado de las acciones» procura responder esta pregunta. El karma, dentro del sistema doctrinario del budismo, significa literalmente «acción»; hace referencia a la volición, esto es, la resolución de la voluntad que se traduce en actos saludables o nocivos generados por el cuerpo, la palabra y la mente. Por eso el karma resulta de las acciones efectuadas en el pasado. Las causas del porqué se experimentan una situación determinada en el presente, se encuentran en las acciones del pasado. El dolor o la alegría proceden de actos previos.

El Dalai Lama expone con elocuencia el tema del karma ya que distingue de forma clara lo que se puede llamar «destinos manifiestos» y los procesos resultantes de las «culpas» a los que son proclives a la psicología y la ideología modernas. Las experiencias de frustración e insatisfacción, así como las sensaciones de paz y alegría provienen de predisposiciones y tendencias de acciones anteriores, que se forman en el continuo de la conciencia; metafóricamente, pueden verse como surcos mentales ya existentes en la conciencia de las personas.

Para trascender y superar los efectos kármicos de las acciones del pasado, se debe comprender la importancia del llamado adiestramiento mental. En la Escuela Mahayana, en la que se ubica el Dalai Lama, se definen tres áreas de ese adiestramiento que son objeto de exposición en el tercer capítulo. La primera se refiere al mundo de la disciplina ética y moral hoy en día tan devaluada y mal comprendida, pero que en el discurso del Dalai Lama se resume en una actitud de no hacer daño a los demás, a nosotros mismos y al medio ambiente. La segunda área es la práctica de la concentración (*samadhi*) y de la meditación (*vipassana*), que son la estabilización de la atención mental en un objeto determinado y la capacidad de la conciencia para observar de manera directa y clara los fenómenos del universo, tanto internos, esto es, dentro de la mente, como externos, en las

formas y cuerpos de la energía material e inmaterial. La sabiduría constituye la tercer área del adiestramiento budista, comprendida no como un cúmulo de datos sobre un tema determinado, sino como una metodología subjetiva que permite vislumbrar y descifrar las características de los diversos estados de las personas, los hechos, las situaciones y los objetos.

Para el desarrollo y crecimiento sostenido de las tres áreas del adiestramiento mental budista, el Dalai Lama destaca la interacción entre cada una de ellas; esto significa que las posibilidades de perfeccionar la vida está en función de si las acciones respetan de manera absoluta cualquier tipo de existencia, para lo cual se adiestra la mente por medio de la meditación a fin de experimentar la apertura, aceptación y claridad en la conciencia; gracias a estos estados transparentes y lúcidos, uno tiene la capacidad de interpretar las ideas, pensamientos, sentimientos y emociones de manera ecuánime, prescindiendo de los tres venenos: el apego, la aversión y el engaño.

En el sendero espiritual existen dos modos de afrontar la vida: el primero es circular, repetitivo; el segundo, progresivo, de una forma parecida a la espiral que asciende. En el primer modo predomina el hábito, patrones mentales, la costumbre y un sistema de ver el mundo por medio de dualidades enfrentadas, por ejemplo: malo y bueno, positivo y negativo, dulce y agrio, yo y los demás, entre muchas otras dualidades polarizadas. En el segundo modo, la conciencia comprende cada vez más las realidades que vivimos caracterizadas por la impermanencia y la indeterminación.

Ahora bien, la doctrina budista considera que la mente es la única energía indestructible y está compuesta por luz clara, conciencia y conocimiento. Pero ella no se sustenta en la nada, sino que requiere, como toda energía, un cuerpo donde tomar forma y sentido del movimiento perenne que la define, que es justamente el cerebro y las redes ner-