

Tú eres Buda

Enric Cairol



Tú eres Buda

Cuaderno de notas
de un budista occidental
escéptico

Colección Con vivencias

54. *Tú eres Buda. Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico*

Primera edición: marzo de 2019

© Enric Cairol Ramon

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-17667-26-9

Depósito legal: B. 7191-2019

Cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografía de la cubierta: 123RF/Sihasak Prachum

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Press Line

Impreso en España - *Printed in Spain*

A Rosa.

A nuestros hijos, Eva y David.

A nuestros nietos, Paula, Víctor, Carlota y Marc.

PRÓLOGO

En España, a finales de los años setenta del siglo xx, si alguien estaba interesado en adentrarse en el camino del budismo, y del zen en particular, que habría conocido posiblemente por los libros, no lo tenía nada fácil. Aun así, habían aparecido algunos maestros que preconizaban una práctica viva en el mejor sentido de la tradición. Invitaban a traspasar rápidamente las fronteras de, lo que podríamos entender, una «filosofía», y nos dirigían hacia el ámbito de la experiencia.

Nos recordaban que la enseñanza de Buda, el Budadharma, es un camino que cada cual debe descubrir y transitar por sí mismo, y requiere determinación y compromiso; una práctica de vida dirigida a un gran ideal.

Así fue como algunos tuvimos la fortuna de conocer el zen del maestro Deshimaru. Algo real en que anclarnos, un camino que transitar.

Éramos jóvenes occidentales, hijos de la Ilustración, que huíamos de un nacionalcatolicismo asfixiante, analfabetos respecto al budismo, pero deseosos de encontrar una vía espiritual que colmase nuestras necesidades. Nuestra búsqueda era algo caótica pero sincera, y algunos decidimos lanzarnos a la aventura de explorar eso que se llamaba el zen, una rama del budismo.

Un día de diciembre de 1983, un pequeño grupo de personas salimos de Barcelona en coche hacia La Gendronière, el templo que el maestro Deshimaru había fundado recientemente y del que apenas pudo disfrutar porque murió en abril de 1982.

Uno de los integrantes de aquella improvisada expedición de vagabundos del dharma era Enric Cairol.

En un fin de año gélido y hermoso, más de trescientas personas practicamos zazen en un dojo recientemente inaugurado y un cielo de cristal lleno de estrellas amparó nuestro silencio. Tal vez muchos fuéramos algo escépticos, y todos teníamos dudas y preguntas, pero también una fuerte esperanza e ilusión por recorrer ese camino. La gran sentada de zazen, en una noche fría y oscura, nos confirmó cuál era nuestro hogar, y en aquel viaje algunos corroboramos una fe irracional en nuestra propia naturaleza de Buda.

Cuando Enric me habló del libro, señaló que hubiera agradecido, en sus comienzos, poder encontrar algunas páginas que enfocaran preguntas y circunscribieran algunas cuestiones. Él ha intentado suplir esa carencia, comunicar su experiencia en este camino y hablar, en la medida de lo posible, de aquello que no puede ser expresado con palabras pero hay que poder exponer.

Es una manera humilde y generosa de participar del movimiento de la rueda del dharma.

Tú eres Buda es una guía para perplejos, escépticos o ignorantes que aporta algunas claves de eso que llamamos budismo y nos acerca a una enseñanza milenaria que cobra sentido cuando conseguimos hacerla real en nuestra vida. Es un dedo que señala la Luna.

PERE TAIHO SECORÚN¹

1. El maestro Pere Taiho Secorún es el monje responsable del Templo Soto Zen de la Luna Nueva «Shingetsuji», de Barcelona. Recibió la transmisión del dharma (shiho) del maestro Dosho Saikawa Roshi, responsable para América Latina de la Escuela Soto Zen y abad del Templo Busshinji, en Sao Paulo (Brasil).

PRESENTACIÓN

He tardado casi tres años en escribir este libro. La idea de escribirlo me surgió hace ya algunos años, pero mi interés por la religión en general y por el zen en particular se remonta a casi cincuenta años atrás. De joven incluso me matriculé en la Escuela de Teología para Seglares, aunque debo reconocer que asistí a muy pocas clases. Respecto al budismo, en el transcurso de mi vida he tenido la oportunidad de conocer a maestros, leer muchos libros, quizás demasiados, y sobre todo vivir mi propia experiencia a través de la práctica.

En una ocasión, el Dalai Lama, durante una audiencia que nos concedió a un reducido grupo de personas, nos aconsejó que, si podíamos, viajáramos durante las vacaciones a países de religión mayoritaria budista. Así lo he hecho en diversas ocasiones y siempre me ha supuesto una experiencia realmente enriquecedora. Especialmente en Japón, país ciertamente fascinante. Durante estos viajes he tenido la oportunidad de alojarme en monasterios budistas y compartir ceremonias y prácticas de meditación con los monjes. Estas experiencias han supuesto para mí unas vivencias inolvidables, en especial cuando he tenido el privilegio de recibir enseñanzas directamente de un maestro.

Ahora, al releer el libro, pienso que el primer beneficiado de haberlo escrito he sido yo mismo. Además de permitirme ordenar y sedimentar las ideas, escribirlo me ha supuesto una experiencia tan profunda que al principio no podía ni tan siquiera

imaginar. Incluso, me parece, y lo digo con modestia, que finalmente he escrito el tipo de libro que a mí me hubiera gustado leer de joven. Si así hubiera sido, me habría ahorrado algunos problemas y preocupaciones inútiles, hubiera cambiado algunas cosas en mi vida y, posiblemente, hubiera sabido aprovechar mejor las oportunidades y los buenos momentos.

Respecto a eventuales lectores, no aspiro a tanto y me conformaría con que este libro, a caballo entre el budismo y la psicología, les sirviera para derribar unos cuantos mitos que casi siempre nos complican innecesariamente la vida, les suscitara algunas dudas, siempre saludables, les supusiera un estímulo para profundizar en el conocimiento del budismo y, sobre todo, les animara a experimentarlo directa y personalmente a través de la práctica.

Casi había finalizado de escribirlo cuando mi buen amigo José Antonio Aznar publicó un extenso y documentado libro titulado *La consciencia* (Pirámide, 2017). José Antonio es doctor en Psicología y profesor catedrático en la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. En el epílogo de su libro menciona que hay dos cuestiones capitales: los binomios cuerpo-mente y yo-realidad, que aún siguen pendientes de resolverse. Le comenté que precisamente estas cuestiones son parte del núcleo del budismo y que yo estaba escribiendo un libro sobre esta tradición. Gracias a esta conversación, mantenida mientras tomábamos una cerveza, pude convencerle de que revisara mi libro, lo cual realizó a conciencia y con aportaciones y precisiones muy valiosas.

Quisiera hacer un último comentario dedicado a mi familia. Ahora ya jubilado, procuro dedicar, como hacen otros muchos abuelos, el mayor tiempo posible a mis nietos. Esto me ha llevado a tomar conciencia, y me siento un tanto avergonzado por ello, de estar dedicando más tiempo a mis nietos del que dediqué, en su momento, a mis hijos. En los tiempos de mi vida profesional, las jornadas laborales eran extremadamente largas y, muchas veces, cuando llegaba a casa, mis hijos ya dormían. Además de haber restado tiempo a mis hijos, sobrecargué a mi mujer con responsabilidades y trabajos que hubiéramos tenido que com-

partir. Por tanto, la sincera dedicatoria de este libro a mi familia está más que justificada y merecida.

*Gassho.*²

2. *Gassho*: saludo budista que consiste en hacer una reverencia con las manos juntas, palma contra palma, manteniendo los brazos plegados y horizontales. Simboliza la unidad del espíritu y de la existencia.

1. Un programa de televisión

Casi todo en la vida comienza con una idea: una empresa, un proyecto y también la decisión de escribir un libro. Hace ya algunos años, viendo un programa de televisión³ me surgió la idea de escribir este libro. En dicho programa, un grupo de expertos debatía semanalmente sobre una determinada cuestión. Aquella noche trataron sobre la muerte. Hablar de la muerte no le gusta a nadie. Procuramos eludir el tema como si no fuera de nuestra incumbencia. No obstante, en el transcurso de nuestra vida vivimos la experiencia de la muerte de conocidos, amigos o seres queridos, y siempre nos produce inquietud y angustia. En cualquier caso, la muerte es una cuestión que necesariamente debemos afrontar si queremos vivir plenamente. Es difícil vivir feliz si nos sentimos acosados por la angustia de la muerte. Cuanto antes lo hagamos, mucho mejor.

El budismo, en esta cuestión de la muerte, y también en otras muchas, nos aporta una visión que puede ayudarnos decisivamente a reducir el sufrimiento y a ser más felices en la vida. El **Dalai Lama** dice al respecto: «La búsqueda humana del saber y la comprensión de la propia existencia nacen de la profunda aspiración a la felicidad y a la superación del sufrimiento». Si no existiera para nosotros el sufrimiento y además fuéramos felices, seguramente no tendríamos ningún interés por intentar comprender el sentido profundo de nuestra existencia.

3. El programa era «Mil-lenium», del Canal 33, que dirigía Ramón Colom.

Volviendo al programa de televisión, uno de los asistentes al debate comentó que un primer paso para aceptar la propia muerte era redactar el testamento. Es cierto que sentarse ante el notario y decidir quién se quedará con tus bienes después de tu muerte obliga necesariamente a asumir que, un día u otro, ya no estarás por aquí y que tus bienes, pocos o muchos, no te los vas a poder llevar. Seguí su consejo y, después de asesorarme convenientemente, hice mi testamento. Pensé entonces que, resuelto el tema de los bienes materiales, me quedaba aún por solventar una cuestión que a mí me pareció importante: qué hacer con los bienes llamados inmateriales. Pagar una hipoteca exige un esfuerzo considerable durante muchos años, pero elaborar unas respuestas razonables a las preguntas fundamentales que todos nos planteamos requiere mucho más tiempo.

Así pues, la primera razón para escribir este libro fue dejar una especie de testamento de mis bienes inmateriales a mis hijos y nietos y, eventualmente, para los que tengan a bien leerlos para que, con sosiego, puedan considerarlos. Conversar de determinadas cuestiones con nuestros hijos o nietos puede ser, en ocasiones, bastante difícil. Sinceramente, a mí me cuesta imaginarme hablando de la «vacuidad» con ellos. La segunda razón fue un poco más egoísta: si me enfrentaba a escribir un libro de este tipo, me exigiría organizar y estructurar mis propias ideas, lo que sería, con toda seguridad, muy positivo para mí. Pensé que ahora, ya jubilado, disponía del tiempo suficiente para poder hacerlo.

Dicen que el primer paso para tratar de resolver un problema es plantearse la pregunta adecuada. El ser humano es, obviamente, el único que se pregunta quién es. Quizás por ello, la pregunta «¿qué es el hombre?» es la piedra angular de toda la filosofía. Intentar encontrar respuestas razonables a preguntas como de dónde venimos, qué sentido tiene la vida, qué es la Realidad o cómo alcanzar la felicidad no es en absoluto una tarea fácil. Muchos se conforman con aceptar las respuestas que les ha propuesto la religión en la que han sido educados. Otros, tal vez por no encontrarlas satisfactorias, exploran otras religiones; finalmente, otros, los menos, intentan un camino basado en su propia experiencia interior.

Recuerdo que mi abuela, que me cuidó de pequeño, me decía: «Tú serás aprendiz de todo y maestro de nada». Su pronóstico se ha hecho realidad en gran medida. Siempre he sentido una gran curiosidad por cuestiones diversas, lo que me ha ayudado a tener una visión global y transversal de las cosas. Esta forma de enfocar las cuestiones también me ha sido muy útil en la vida profesional, ya que, ante un problema complejo con muchas variables y del que dispongamos de escasa o, por el contrario, excesiva información, un enfoque generalista tiene seguramente mayores posibilidades de éxito. Por ello, siempre me he esforzado en seleccionar, de entre toda la información disponible, la que me ha parecido más relevante y, a partir de ahí, tratar de estructurar mis ideas y formular las propuestas pertinentes. Normalmente, los detalles me han interesado poco y he concentrado mi atención en lo que yo creía que era lo fundamental. En cierta medida, he ido a contracorriente, porque lo habitual en nuestra sociedad es especializarse y saber cada vez más de cada vez menos.

Este tema de la información disponible es realmente fascinante. En el siglo xv se había doblado la información que existía en el año 0. A partir de 2020 está previsto que la información se duplique cada tres meses. Actualmente tenemos acceso a una ingente cantidad de información como nunca antes habíamos tenido, pero no debemos olvidar que la información, si no está ordenada, nos puede generar desconcierto e incertidumbre. Y ante la incertidumbre, reaccionamos con miedo, y con el miedo siempre se incrementa la ansiedad. En cualquier caso, tenemos que celebrar que nuestro mundo ha progresado más en los últimos cincuenta años que en los cien mil anteriores. La época que nos ha tocado vivir es, a pesar de sus innegables problemas, realmente apasionante.

Durante mi vida profesional he sido, bastantes años, profesor de Psicología Aplicada y de Organización Industrial en varias escuelas de negocio. Las clases y conferencias que, en diversos ámbitos, impartía eran sobre temas profesionales que conocía razonablemente bien. Por el contrario, este libro versará sobre cuestiones en las que no soy ni un especialista erudito, ni mucho

menos un maestro espiritual. Por tanto, mi objetivo es escribirlo con humildad y centrándome principalmente en mi propia experiencia.

Pensando en lo que decíamos sobre la información, una cuestión que me ha preocupado al redactar el libro ha sido no perderme en una maraña de datos. Sobre el budismo se han escrito cientos, incluso miles de libros. El criterio que he utilizado es pensar que **únicamente lo básico es imprescindible**. Me centraré, pues, en las cuestiones que, según mi punto de vista, son importantes para un lector occidental. Este criterio de centrarme en lo fundamental ya lo utilizaba al redactar los apuntes de clase. Los enfocaba en lo importante, en lo que, según la jerga estudiantil, va para «examen», y suprimía la «paja». Hay que reconocer, no obstante, que explicar algunas anécdotas siempre ayuda a fijar la atención y permite que los temas sean un poco más atractivos. Incluiremos, por lo tanto, algunas anécdotas e historias en el libro.

Al inicio de un nuevo curso, los alumnos sentados en clase me miraban expectantes, y yo me preguntaba cómo orientar las clases para captar su atención, cómo motivarles hacia los temas que quería explicarles y cómo conseguir transmitirles mi experiencia profesional para que les pudiera ser útil. Por ello, siempre traté de estructurar las asignaturas de forma global, que formaran un todo; en otras palabras, que abarcaran todos los ámbitos relacionados con el asunto de la asignatura y, además, quedaran claras las conexiones entre todos ellos. Espero que esta experiencia y este enfoque me sean útiles al redactar el libro. Los profesores de las escuelas de negocio debíamos unir a nuestros conocimientos teóricos bastantes años de experiencia profesional. La razón era que es difícil hablar sensatamente de algo que no has experimentado personal y directamente. Esta reflexión es también válida para este libro.

Procuraré, asimismo, no olvidar ese proverbio galés que dice: «No entiendes realmente algo hasta que eres capaz de explicárselo a tu abuela». Intentaré, por ello, escribir únicamente sobre aquello que crea que haya entendido razonablemente bien y que, a ser posible, haya experimentado personalmente. Me temo que, en mu-

chas ocasiones y sobre muchas cuestiones, se escribe demasiado «de oídas».

Todos nacemos en el seno de una cultura, de una sociedad y con un determinado lenguaje. No tenemos, obviamente, ninguna posibilidad de elegir dónde o cuándo vamos a nacer. Así pues, curiosamente, gran parte de las cosas que van a condicionar nuestra vida vienen determinadas por unas circunstancias que no podemos ni controlar ni elegir. En efecto, ya desde nuestro nacimiento empezamos a asimilar e interiorizar la cultura propia de nuestra civilización. La cultura en la que crecemos nos inculca un conjunto de ideas, modelos y referencias que luego utilizaremos para interpretar al mundo.

Quizás no seamos conscientes de ello, pero vemos y comprendemos el mundo desde las creencias de nuestra propia cultura. La cultura, por tanto, es y actúa como un factor de adaptación e integración social. Precisamente por el hecho de vivir en colectividad, todas las teorías, ya sean religiosas, sociales o científicas, tienen su origen en dicha colectividad y se han ido construyendo gradualmente con las aportaciones de quienes nos han precedido. Al vivir en el seno de una colectividad nos integramos en sus instituciones sociales, y no olvidemos que la religión es una de ellas. En cualquier caso, sería un craso error caer en la tentación de considerar que nuestra cultura es la mejor de todas.

No creo que pueda existir alguna posibilidad para el ser humano de vivir fuera de la cultura, de ser, digamos, exocultural. Nuestras raíces culturales son tan profundas que, salvo alguna rara excepción, hacen imposible poder cambiar de cultura. El multiculturalismo, ahora tan de moda, me parece, por esta razón, bastante más mediático que real. He nacido en Occidente y, aunque me sienta atraído por la cultura tradicional de Oriente, debo admitir que mis puntos de vista sobre el budismo estarán siempre influenciados por la cultura occidental en la que me he formado. Históricamente, las enseñanzas de Buda siempre se han interpretado, como veremos, de forma algo distinta en función de las diversas culturas en las que, a través del tiempo, se han ido enraizando. Ahora quizás corresponda interpretarlas desde Occidente.

Se dice a menudo que nuestra cultura occidental se sustenta en tres pilares: el derecho romano, la filosofía griega y la religión judeocristiana. Si miramos hacia nuestro pasado histórico, veremos que Grecia desarrolló la ciencia⁴ y Roma, la técnica, es decir, Grecia trató de comprender el mundo y Roma se dedicó a transformarlo. Hoy en día, muchos de los puntos de vista de los filósofos clásicos nos siguen influyendo poderosamente, aunque no seamos conscientes de ello. Me permitiré citarlos en alguna ocasión.

Decíamos que uno de los pilares de nuestra cultura es la religión judeocristiana y, de la misma forma que quizás muchos japoneses no son conscientes de la inmensa influencia que el budismo, especialmente el zen, ha ejercido en su cultura, en su arte y en sus valores, tampoco en Europa somos capaces de reconocer que nuestra cultura, nuestro arte y nuestros valores tienen su raíz en la religión judeocristiana.

El término *religión* proviene del latín *religare*, «unir». Compartir unas mismas creencias religiosas une, evidentemente, a los pueblos. Y para mantener esta unión con la comunidad, que todos deseamos y precisamos a toda costa, mucha gente aparenta mantener unas determinadas creencias religiosas ante el temor de que, si no lo hacen, pueda verse excluida o rechazada por su comunidad. Esto es más evidente en unos países que en otros. En Japón, por ejemplo, es muy importante. Recuerdo que en mi juventud se decía que convenía ir a misa de 12 para que todo el vecindario te viera. Y lo que acabamos de comentar respecto a las prácticas religiosas es igualmente válido respecto al cumplimiento de todo tipo de normas propias de nuestro grupo o colectividad. Tratamos, en general, de respetarlas y cumplirlas para no vernos excluidos de nuestro grupo o de nuestra sociedad. El grupo nos condiciona mucho más de lo que creemos.

Actualmente vivimos inmersos en una sociedad agresiva, competitiva y con un elevado componente tecnológico. Este conjunto de circunstancias está generando en el ser humano unos

4. Parece increíble, pero Eratóstenes en el 276 a.C. fue capaz de calcular el radio de la Tierra únicamente con un pequeño error de 120 km, aproximadamente un 2%.

altos niveles de angustia, ansiedad, descontento, frustración e incertidumbre. Parece que, lamentablemente, cuanto más avanzada es una sociedad, más infelicidad genera. Por ejemplo, según un estudio recientemente publicado, como mínimo un 10% de la población española padecerá en el transcurso de su vida algún problema psicológico grave y, si incluimos el alcoholismo, tres millones de españoles son actualmente drogodependientes. Es triste constatar cómo se incrementa el sufrimiento mental en las sociedades avanzadas. En el budismo, el sufrimiento es, como veremos, una cuestión central.

Percibir es interpretar la información que captan nuestros sentidos. Es importante darse cuenta de que esta percepción de la realidad no es solo sensorial, sino también cultural. La razón es que la base sobre la que formamos los conceptos es, como hemos comentado, la cultura en la que nos hemos educado y el lenguaje con el que nos expresamos. Por esta razón, individuos de sociedades o culturas distintas elaboran modelos de la realidad asimismo diferentes. Como iremos viendo, nuestra mente tiene una imperiosa necesidad de ordenar y dar sentido a todas nuestras experiencias y lo hace, en gran parte, siguiendo los patrones que le han sido transmitidos por la sociedad en la que está inmersa. En el próximo capítulo volveremos sobre esta importante cuestión.

Posiblemente es fácil incurrir en algunos errores al analizar al budismo desde las categorías y los valores de la cultura occidental; no obstante, vale la pena intentarlo, ya que la visión que nos aporta el budismo puede ser tremendamente enriquecedora para nosotros. Algunas ideas y conceptos budistas tienen cierto parecido, como veremos, con los de nuestra filosofía y nuestra psicología. El desarrollo de ideas y conceptos similares en el seno de culturas distintas puede ser debido a una influencia mutua, pero también a la similitud del espíritu humano.

Me gustaría hacer un comentario sobre el subtítulo del libro: «Cuaderno de notas de un budista escéptico». Cuaderno de notas, porque en el transcurso de mi vida he ido acumulando información de los libros que he leído, los cursos que he realizado y las conferencias a las que he asistido; notas que ahora he tratado

de revisar y ordenar. Me gustaría destacar que, al leer un libro, realizar un curso o asistir a una conferencia, lo más importante no es ser capaz de recordarlo, lo realmente importante es la transformación que hayamos podido experimentar en nuestra forma de pensar.

No he pretendido, en ningún momento, que el libro fuera un tratado erudito. Por ello, incluso he suprimido las tildes de las palabras de origen sánscrito, chino o japonés que permitirían, en principio, pronunciarlas correctamente y he resaltado en negrita los conceptos o las personas que considero especialmente importantes.

En todas las religiones existe un nivel que podríamos llamar «popular», más apegado a los ritos, con más imaginación que racionalidad, amante de los poderes mágicos y los milagros. Cuando comente algún concepto, matiz o aspecto relacionado con este tipo de religión, destacaré **popular** en negrita para evitar confusiones.

En una ocasión leí este buen consejo que he tratado de seguir: «Investiga, estudia, aprende hipótesis y argumentos, pero al final elabora tus propios puntos de vista y ten una visión tan amplia y sin prejuicios como te sea posible». Quisiera añadir, para consuelo de los que ya vamos acumulando bastantes aniversarios, otra frase: «En la juventud aprendemos, pero en la vejez comprendemos». Me gustaría que fuera cierta.

Si me preguntaran con qué forma de pensar me siento más comfortable, contestaría, con toda seguridad y convencimiento, que con la budista. Creo que, durante siglos, el budismo ha ofrecido un camino para superar el sufrimiento, encontrar la felicidad y caer en la cuenta de la Realidad última que no tiene parangón con otras tradiciones religiosas. En última instancia, el objetivo del budismo es que a través de la práctica adquiramos una experiencia que modifique nuestra conducta y nos conduzca a una vida más feliz.

El budismo y también el taoísmo, al no sustentarse en la fe, sino en la razón, tienen una racionalidad y un realismo mucho más próximos al pensamiento occidental que otras religiones. **Einstein** (1879-1955) llegó a decir que el budismo era la única

religión compatible con la ciencia moderna y **Nietzsche** (1844-1900) aseveró, en una primera época, que el budismo era cien veces más realista que el cristianismo. Por su parte, el **Dalai Lama** ha escrito: «El budismo debe coincidir con la ciencia y, si no coincide, deberíamos cambiar el budismo». Incluso **Buda** dijo: «Y aquello que los sabios del mundo están de acuerdo en que no existe, yo también digo que no existe».

En el subtítulo del libro añado el adjetivo *escéptico* porque nunca deberíamos estar absolutamente convencidos de algo, ya que las verdades absolutas nos acercan al fundamentalismo. Creo que deberíamos ser capaces de observar, mirar con curiosidad y mantener el espíritu abierto. La verdad no pertenece a nadie en particular y, obviamente, nadie tiene la exclusividad de la verdad. Además, la filosofía y la ciencia, para avanzar, se basan en la duda. Lo contrario de la duda es, quizás, una fanática e inquebrantable fe religiosa. **Aristóteles** (348 a.C.-322 a. C.) dijo: «La duda es el principio de la sabiduría», e incluso **Buda** nos enseñó que «es apropiado que alberguéis dudas». El filósofo **Pirrón de Elis** (360 a.C.-270 a.C.) primer filósofo escéptico y discípulo de **Anaxarco** (380 a.C.-322 a.C.), nos aconsejó: «No digas “así es”, sino “me parece que es”». **Bertrand Russell** (1872-1970) dijo, asimismo, que «nadie debería estar seguro de nada», y «si alguien está seguro de algo, sea lo que sea, está equivocado». Un último comentario, **José Ortega y Gasset** (1883-1955) manifestó: «Quien quiera enseñarnos una verdad que no nos la diga: que nos sitúe de modo que la descubramos nosotros». Yo no pretendo, ciertamente, enseñar ninguna «verdad»; mi deseo es, sencillamente, presentar una información para que el lector, en función de su propia experiencia y conocimientos, extraiga lo que considere más conveniente para él. Si de paso derriba algunos mitos y siente cierto interés por aproximarse a la práctica del budismo, muchísimo mejor.

Y como dice mi nieta: «Eso es lo que hay».

ÍNDICE

Prólogo	9
Presentación	11
1. Un programa de televisión	15
2. Magia, religión y ciencia	25
3. El hinduismo	41
4. Siddhartha Gautama	47
5. Las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero	55
La verdad de la realidad del sufrimiento	55
La verdad del origen del sufrimiento	57
La verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento	59
La verdad del camino para poner fin al sufrimiento	59
El óctuple sendero	60
6. La enseñanza de Buda: el Dharma	63
7. El Karma	73

8. Vacuidad, impermanencia e interdependencia **79**
 Vacuidad **80**
 Impermanencia **89**
 Interdependencia **90**
9. Los sutras **93**
10. La expansión del budismo **101**
11. Tradiciones y costumbres **111**
12. El zen **119**
13. La meditación zazen **133**
 La postura **134**
 La respiración **135**
 Cambios fisiológicos **136**
 La actitud de la mente **139**
14. El koan **149**
15. Aquí y ahora: el presente eterno **155**
16. La realidad es mental **159**
17. Conocerse a sí mismo **165**
 Hormonas y neuronas **166**
 El órgano que gestiona la vida: el cerebro **168**
 ¿Libre albedrío? **170**
 Compasión, empatía y neuronas espejo **173**
 La interpretación de la realidad **174**
 El poder de las expectativas **177**
 Mente-cuerpo **178**
 Respuestas cerebrales a la estimulación **180**

Estados emocionales positivos	182
Liberarse del «yo» ilusorio	184
Psicología budista	186
18. La felicidad	189
19. La Realidad última	199
20. El Despertar	205
21. Vida cotidiana	215
22. El arte zen: Sabi-Wabi	225
23. Palabras sabias	235
APÉNDICES	243
Estructura de la personalidad	243
Inconsciente	244
Preconsciente	246
Consciente	247
Ello	248
Yo	249
Superyó	250
Mecanismos de defensa del yo	255
La represión	256
La racionalización	256
La regresión	257
La identificación	257
La proyección	258
La sublimación	259
La negación de la realidad	260
La transformación en lo contrario	260
El desplazamiento	261
La vuelta contra sí mismo	261
La fantasía	261

El hombre autorrealizado	262
El taoísmo	267
El shintoísmo	271
Bibliografía	277
Magia, religión y ciencia	277
Budismo	277
Zen	277
Bibliografía de lectura interesante	278
Religión y ciencia	278
Budismo y zen	278
Índice de personajes y términos	281
Índice de personajes	281
Índice de términos	282
Agradecimientos	285