convivencias

Más allá de la consciencia

La Verdad Última del budismo



Enric Cairol

Prólogo del maestro
Pere Taiho Secorún

Octaedro



Foto: *Ritos de purificación en un templo budista japonés (fotografía del autor)*

Enric Cairol. Ingeniero industrial y psicólogo, nació en Barcelona (1945). Inició su carrera profesional como consultor y posteriormente ocupó diversas posiciones en la dirección de empresas multinacionales. Fue uno de los primeros introductores en España de los «Círculos de Calidad» originarios del Japón. Fue profesor de Psicología Industrial y de Organización en programas máster de varias escuelas de negocios. A principios de los años setenta empezó a interesarse por el zen desde el punto de vista cultural. A comienzos de los ochenta inició su práctica dentro de la tradición Soto zen, siendo ordenado en 1983 por el maestro Étienne Mokusho Zeisler con el nombre de *Saku San* (La montaña del bastón). Es miembro fundador del templo zen Luna Nueva (*Shingetsuji*) de Barcelona que dirige el maestro Pere Taiho Secorún. Una vez jubilado, se ha diplomado en Historia de las Religiones por la Universidad de Barcelona y ha seguido diversos cursos de historia y filosofía budista. En Octaedro ha publicado las obras *Tú eres Buda. Cuaderno de notas de un budista occidental escéptico* (2019), *Cada día es un buen día. Iniciación al budismo para occidentales* (2021) y *Un camino a la serenidad y la felicidad. Budismo para no budistas* (2022).

Más allá de la consciencia

La Verdad Última del budismo

convivencias 70

Enric Cairol



Más allá de la consciencia

La Verdad Última del budismo

Prólogo del maestro Pedro Taiho Secorún

Por el autor de:

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

Cada día es un buen día.
Iniciación al budismo para occidentales

Un camino a la serenidad y la felicidad.
Budismo para no budistas

Octaedro

Colección Con vivencias

70. *Más allá de la consciencia. La Verdad Última del budismo*

Primera edición: noviembre de 2024

© 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: 978-84-10282-03-2
Depósito legal: B 20444-2024

Diseño cubierta: Tomàs Capdevila
Fotografia de la cubierta: Templo Eihei-ji (fotografía del autor)
Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Masquelibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

PRÓLOGO

Pedro Taiho Secorún[1]

La práctica continúa y un nuevo libro aparece. No se me ocurre otra cosa para comenzar esta presentación del libro de Enric Cairol, donde el título ya nos dice que se mete en un intrincado laberinto. La conciencia de la que todo el mundo habla, la ciencia no ha logrado definirla. Es un término escurridizo que dice mucho y al mismo tiempo, nada. El budismo, que aporta su visión, y concretamente el zen, que contribuye con el concepto de la conciencia *hishiryo* (una conciencia unitaria más allá de la dualidad), sirve como pretexto para adentrarse en una reflexión sobre temas que –podríamos decir– están en la última frontera, allí donde cuesta ver más allá, donde anida el misterio. Esa frontera ha estado transitada habitualmente por las vías espirituales y por la ciencia: Y como la formación del escritor se ha nutrido de las dos vertientes, el resultado es un diálogo interno y trasversal que intenta dibujar un mapa que ayude a recorrer este espacio intrincado y fronterizo.

1. El maestro Pere Taiho Secorún, nacido en 1955, fue ordenado monje en 1983 por Etienne Mokusho Zeisler (1946-1990), de quien fue discípulo. En 1979 fundó el Centre Zen de Barcelona. Actualmente dirige el Templo Zen Shingetsuji (Luna Nueva) de Barcelona, inaugurado en 2013, donde practica y enseña el soto zen en la línea del maestro Taisen Deshimaru. En 2010 recibió la transmisión del *dharma* (*shiho*) de Dosho Saikawa Roshi responsable para América Latina de la Escuela Soto Zen y abad del Templo Busshinji de Sao Paulo, Brasil. Es licenciado en Historia y en Ciencias de la Información, y profesionalmente ha ejercido de periodista. Ha dirigido varios programas para la televisión de Cataluña tales como *Tramontana* y *Thalassa*.

Conceptos budistas importantes como karma, vacuidad, el despertar o la naturaleza de Buda son tratados con una cierta vocación notarial que ha impulsado la labor divulgativa de Enric estos últimos años. Aspira a dejar constancia, a señalar y a ordenar en lo posible el rico corpus conceptual budista desde una visión actual que asocie, relacione y cree vínculos con otras facetas del saber.

Como todo libro, abre puertas, pero también genera nuevas preguntas y nos recuerda que, ante el asombro de la vida, la indagación es una actitud vital necesaria del ser que busca.

PRESENTACIÓN

En los años ochenta del pasado siglo inicié la práctica del zen. Por aquel entonces me hubiera gustado encontrar algún libro que me hubiera dado una visión global del budismo. Quizás existía, pero no pude dar con él. Al jubilarme y disponer de más tiempo libre, pensé que podía escribir aquel libro que eché en falta y proporcionar así una visión transversal del budismo a quienes se interesaran por él. El budismo, al no sustentarse ni en la fe ni en verdades reveladas, sino en la razón y la experiencia, tiene una racionalidad y un realismo que están muy próximos a nuestro pensamiento occidental. Por ello, al escribir el libro consideré conveniente conectar los conceptos budistas con los propios de la psicología y la ciencia. Así nació mi primer libro: *Tú eres Buda*, que subtitulé: *Cuaderno de notas de un budista escéptico*. Cuaderno de notas, ya que para escribirlo partí de la información que sobre el budismo había ido recopilando en el transcurso de los años, y escéptico, porque el propio Buda dijo: «Es apropiado que alberguéis dudas» y el Dalai Lama: «La duda es, en muchas ocasiones, la que nos impulsa a indagar y a buscar una comprensión más profunda».

Merced a los comentarios –que agradezco– que algunos lectores me hicieron llegar sobre este primer libro, surgió el proyecto del segundo. Unos comentarios hacían referencia a que habían encontrado muy interesante y estimulante el cruce entre budismo, psicología y ciencia. Otros, especialmente de lectores poco familiarizados con el budismo, me indicaban que, entre concep-

tos propios del budismo, nuevos para ellos, y referencias a diferentes maestros y tradiciones, se habían montado un buen lío. Reflexionando sobre estos comentarios, nació el segundo libro, en el que traté de reforzar la conexión entre budismo, psicología y ciencia, y también me esforcé para que fuera más fácil orientarse entre maestros, tradiciones y conceptos. Lo titulé, tratando de darle una impronta optimista –tan conveniente en estos tiempos de inseguridad y zozobra– con el aforismo zen: *Cada día es un buen día*,[2] y con el subtítulo: *Iniciación al budismo para occidentales*, ya que este era precisamente su objetivo.

En casi todas las religiones se dice: «Dios existe, ¿qué quiere Dios de mí?». En el budismo se dice: «El sufrimiento existe, ¿qué puedo hacer para librarme de él?». No es una mala pregunta atendiendo a los atribulados tiempos que ahora estábamos viviendo. En efecto, justo cuando parecía que finalmente vislumbrábamos la salida tanto a la profunda crisis económica que nos había asolado como a la sanitaria, originada por la pandemia, irrumpieron las guerras de Ucrania y Gaza, que nos sumieron, más si cabe, en la incertidumbre, la confusión y la angustia. Para tratar de aportar algo de ayuda en estos turbulentos tiempos que nos tocaba vivir escribí el tercer libro**:** *Un camino a la serenidad y la felicidad*, que subtitulé: *Budismo para no budistas*. Con la finalidad mencionada, el libro recogía algunas de las respuestas que ofrece el budismo para liberarnos del sufrimiento y para conocernos mejor y más profundamente a nosotros mismos, único camino que puede conducirnos a la verdadera felicidad y a la auténtica libertad.

En estos primeros libros procuré presentar transversalmente las claves y los conceptos más importantes del budismo, pero me quedaba pendiente profundizar en algunas cuestiones que, en dichos libros, únicamente había esbozado. Y este es ahora mi objetivo. Me refiero a cuestiones tales como la vacuidad, la consciencia más allá de la consciencia, la Mente Única o la Na-

2. «Cada día es un buen día» es una frase del maestro Ummon (murió en el año 949) que está recogida en el caso 6 de las «Crónicas del Acantilado Azul». También el maestro Dogen en el *Shogobenzo* dice: «Cada momento es un buen momento».

turaleza de Buda. Los textos de los grandes maestros clásicos que tratan sobre estos temas son un tanto difíciles de entender, ya que son fruto de una cultura y un lenguaje propios de unos determinados tiempos. Por otro lado, los comentarios que sobre dichos temas han escrito ciertos eruditos, en ocasiones aún complican más las cosas al referirse constantemente a la filosofía. También es cierto que, afortunadamente, hoy en día disponemos de valiosos comentarios sobre los textos clásicos realizados por maestros actuales. No obstante, estos comentarios están centrados, en general, sobre un determinado texto, o sutra.[3] Como ya me ocurrió anteriormente, tampoco ahora he sido capaz de encontrar un libro que diera una visión transversal y global de todas estas cuestiones tan fundamentales. Me impuse, por ello, el reto de presentar estas cuestiones con dicha visión transversal y global, con el máximo rigor y de la forma más asequible posible.

Como ya hemos comentado, en el budismo nada puede estar separado de la razón. Por tanto, mi objetivo era también conectar estas cuestiones con los más recientes avances de la neurociencia y la psicología de los que yo tuviera conocimiento. En algunos casos, he procurado dejar patente el paralelismo entre ciencia, psicología y budismo; en otros, lo he dejado en manos del lector. Hasta hace relativamente poco tiempo se consideraba que la ciencia y la religión eran incompatibles. Actualmente, al adentrarse la ciencia, y cada vez con mayor profundidad, en la naturaleza de la Realidad, ambas vertientes: ciencia y espiritualidad, se complementan mutuamente.

Afortunadamente, para preparar el libro, además de consultar los libros citados en la bibliografía, también tuve ocasión de acceder a textos y comentarios de investigadores del Centro de Estudios Soto Zen y de profesores de la Universidad Budista de Komazawa, lo que me ha supuesto una valiosa ayuda. En atención a los eventuales lectores que no hayan tenido la oportunidad de profundizar en el budismo, he incluido unos

3. Los sutras son los textos que recogen las palabras de Buda. Originalmente sutra significaba aforismo.

primeros capítulos a título de introducción. A través de los diversos capítulos de este libro, el lector encontrará, en ocasiones, los mismos conceptos expresados con palabras diferentes. La razón es que, en el budismo, los conceptos son interdependientes y se relacionan e interconectan entre sí. También encontrará citas de maestros sobre un mismo tema que, aunque con palabras distintas, transmiten la misma visión. Conviene recordar que la comprensión únicamente intelectual del budismo o del zen sin la experiencia de la meditación es de una utilidad limitada. La razón estriba en que el budismo y el zen son, básicamente, una experiencia.

En nuestra vida ordinaria, no conocemos las cosas tal como son, sino que conocemos las ideas que nos hemos ido forjando acerca de ellas. Por esta razón, una de las cosas que más me ha atraído del budismo es la posibilidad de llegar a conocer las cosas tal como son, sin ninguna distorsión cultural o personal que las deformara. En el transcurso del libro veremos que el budismo nos muestra un camino al conocimiento de la Realidad más allá del intelecto, pero no contra la razón. El anhelo de comprender la propia existencia nace, según el budismo, del deseo de encontrar la felicidad y superar el sufrimiento. Y como nos recuerda el Dalai Lama, el principal objetivo del budismo es, precisamente, el alivio del sufrimiento y la búsqueda de la felicidad.

En una ocasión, tuve la fortuna, junto a un reducido grupo de personas, de ser recibido en una audiencia privada por el Dalai Lama,[4] y puedo dar fe de que es una experiencia realmente transformadora e inolvidable. Tiene una expresión bondadosa que transmite paz, optimismo y también autoridad. Su presencia despierta, a la vez, respeto y veneración.

Las cosas casi nunca ocurren como nos las hemos imaginado; además, muchos acontecimientos de la vida nos van a resultar traumáticos y dolorosos. Por ello conviene que sepamos orientarnos por este proceloso mar de la vida. Para mí, la brújula que

4. **Tenzin Gyatso**, el XIV Dalai Lama, nació en el verano de 1935 en la provincia tibetana de Ambdo. En 1959, a los 24 años, tuvo que huir a la India debido a la ocupación china de su país. En 1989, se le concedió el Premio Nobel de la Paz. Actualmente vive en Dharamsala, en la India.

me ha permitido orientarme ha sido el budismo y en este libro trataré de dar testimonio de ello. Deseo, finalmente, agradecer muy sinceramente al maestro Pedro Taiho Secorún sus enseñanzas en el dojo[5] y que haya accedido a prologar este libro.

¡Buena lectura!

5. Dojo es el lugar donde se practica zazen, la meditación zen.

1. Siddhartha Gautama

El Buda[6] histórico se llamaba **Siddhartha Gautama**. Siddhartha significa «el que logra su propósito», y Gautama es el nombre del clan al que pertenecía. Nació en Lumbini, situada en lo que hoy sería la frontera meridional de Nepal. Su padre era el soberano del clan de los *sakya*, y, por ello, a Buda también se le conoce como **Sakyamuni**.[7] Siete días después de su nacimiento, su madre murió. A los 16 años de edad Siddhartha se casó con una princesa llamada Gopa. Tuvieron un hijo llamado Rahula, que posteriormente se convirtió en discípulo suyo. Las fechas del nacimiento y de la muerte de Siddhartha varían algo según las fuentes que se consulten, pero las más fiables parecen ser las que sitúan su nacimiento en el 563 a. C., y su muerte en el 483 a. C. En lo que todos coinciden es en que vivió 80 años. Para situarnos históricamente, digamos que en aquella época coincidieron en vida Buda y Mahavira (fundador del jainismo) en la India; Zoroastro, en Persia; Lao Tse y Confucio, en China; Pitágoras, Heráclito y Parménides, en Grecia, y los profetas Elías, Amós e Isaías, en Palestina. La narración de la vida de Siddhartha, al igual que la de otros fundadores de grandes religiones, tiene más de legendaria que de histórica. De forma parecida a **Jesús**, su concepción fue milagrosa, su nacimiento fue profetizado, unos

6. *Buda*, palabra que proviene del sanscrito, significa «comprender, despertar o florecer».

7. Muni significa «asceta, silencioso».

magos acudieron a visitarle después de su nacimiento, años más tarde se retiró a meditar, y Mara, la diosa de la ilusión (el «maligno», diríamos nosotros) le tentó, etc.

Se dice que, un día, el príncipe ordenó a su cochero que le condujera fuera de palacio. En esta salida, el príncipe vio a un hombre viejo; sorprendido, le preguntó al cochero quién era; el cochero le explicó que todos los hombres se hacían viejos. En sucesivas salidas se encontró con un enfermo, un muerto y, finalmente, con un monje errante que irradiaba serenidad. El príncipe preguntó a su sirviente: «¿quién es este?», a lo que el cochero replicó que era un hombre que se había retirado del mundo. El príncipe, impresionado, decidió seguir su ejemplo, y a los 29 años abandonó su placentera vida en palacio, renunció a su esposa y a su hijo e inició una vida ascética. Su primer maestro fue un brahmán que le enseñó los cantos védicos y la meditación. Posteriormente tuvo un maestro de yoga. Más tarde se juntó con otros cinco ascetas mendicantes. Se entregó entonces a prácticas ascéticas muy duras, comiendo –según se dice– un solo grano de arroz al día. Su cuerpo quedó maltrecho y desfallecido. Comprendió entonces que el ascetismo no era el camino adecuado hacia el Despertar.

Despertar de Buda

Finalmente, en un lugar cerca de Magadha, conocido hoy como Bodh Gaya, Siddharta decidió sentarse bajo una higuera y permanecer en meditación, con las piernas cruzadas en posición de loto, hasta alcanzar el Despertar. Cuando llegó a dicha higuera, también llamado árbol de la Bodhi, estaba medio muerto. Una muchacha muy bella, llamada Suntaya, iba cada día a ofrecerle leche, y esto le ayudó a reanimarse. Sus compañeros, escandalizados por lo que ellos interpretaban como debilidad, le abandonaron. Se dice que estuvo en meditación durante 49 días. Durante este tiempo, sufrió diversas tentaciones de Mara, la diosa de la ilusión. Las tentaciones de Mara se interpretarían hoy en día como luchas internas provocadas por el miedo, la duda

o el orgullo. Superadas todas estas tentaciones, y según dice la leyenda, Mara, antes de desvanecerse, le preguntó quién daría testimonio de su Despertar. Buda tocó entonces con su mano la tierra y dijo: «La tierra es mi testigo». Este acto de tomar como testigo a la tierra ha sido reproducido en numerosas esculturas y pinturas budistas. El Despertar de Buda tuvo lugar seis años después de abandonar el palacio, es decir, a los 35 años. La comunidad budista celebra el Despertar de Buda el 8 de diciembre. Es un acontecimiento tan fundamental en la tradición budista como puede ser la crucifixión de Jesús en el cristianismo. Siddhartha, al Despertar, cayó en la cuenta de que «todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin identidad». A estas tres características: impermanencia, sufrimiento y vacuidad, se las conoce como las **tres marcas de la existencia**. De las tres trataremos en los próximos capítulos.

Enseñanzas de Buda

Buda, después de su Despertar, se retiró al bosque y estuvo reflexionando sobre cómo explicar a los hombres su experiencia del Despertar. Al principio, le pareció una enseñanza demasiado profunda y, por ello, difícil de poder ser comprendida por unos hombres dominados por el apego y la ignorancia. Según la leyenda, se le apareció entonces el dios Brahma y, para animarle a transmitir su enseñanza, le entregó una caracola blanca, símbolo del sonido del *dharma*. Finalmente, movido por la compasión hacia los seres que sufren, Buda decidió proclamar su enseñanza diciendo: «Las puertas del más allá del sufrimiento están abiertas para todos los que quieran escuchar».

Posiblemente, si la sabiduría de Buda no hubiera estado acompañada por la compasión, hubiera permanecido en silencio para siempre. Se dirigió entonces al Parque de las Gacelas, cerca de Benarés, donde se encontró con sus cinco antiguos compañeros de las prácticas ascéticas, y pronunció allí su primer sermón, proclamando las **cuatro nobles verdades.** Un año más tarde, en el Pico de los Buitres, tuvo lugar otro sermón fundamental que

versó sobre la **vacuidad.** Buda impartió su enseñanza incansablemente durante 45 años, en el área de la cuenca del Ganges, a hombres y mujeres, ricos y pobres, sanos y enfermos, y sin hacer ninguna distinción por razones de casta. Buda, al aceptar mujeres en su orden y reconocerles, por tanto, la capacidad de alcanzar el Despertar dio un paso revolucionario para aquella época.

Rechazó completamente el sistema de castas y los sacrificios rituales de animales, y minimizó la importancia de los brahmanes al afirmar que el nivel o rango social no tenía ninguna importancia en el budismo. Decía que el discípulo que ha sido ordenado y viste el *kesa*[8] es más digno de respeto que un gobernante o un rey. Todas estas ideas le acarrearon, ya en vida, numerosos problemas. Incluso, siglos después, supusieron para el budismo persecuciones y su cuasi extinción en la India.

Buda no era, ni pretendía ser, un dios o un profeta enviado por los dioses. Era, sencillamente, un hombre que, a través de su experiencia personal y de su propio esfuerzo, había conseguido la sabiduría suprema y la liberación definitiva del sufrimiento. Tanto por su conducta como por su elocuencia, ambas realmente excepcionales, alcanzó, ya en su tiempo, un gran carisma. Su fama atrajo a muchísima gente que deseaba recibir su enseñanza; muchas personas, ricas e influyentes, le prestaron su apoyo material. Una vez constituida la *sangha*, o comunidad de monjes, Buda les dijo: «Id, monjes, y viajad plenos de compasión, y enseñad el *dharma* para el bien y la felicidad de la gente». Esta frase nos muestra claramente que la finalidad principal de la enseñanza de Buda es la felicidad.

Muerte de Buda

Buda insistió en que, después de su muerte, la *sangha*[9] se gobernara a sí misma; por tanto, no era necesario ningún dirigente. La

8. Kesa es el hábito del monje creado originalmente por Buda. Sus costuras evocan un arrozal, símbolo del trabajo. Kesa, *kasaya* en sánscrito, significa «color ocre».

9. Sangha significa «asamblea», y es el nombre que recibe la comunidad budista. También es el grupo formado por el maestro y sus discípulos.

sangha es, por ello, una institución democrática y no jerárquica. En ella, las decisiones son adoptadas según la opinión mayoritaria de los monjes presentes. A los 80 años Buda contrajo una grave enfermedad que, tres meses después, se le agravó al comer un guisado de cerdo en mal estado que le provocó una disentería que le condujo a un fatal desenlace. En un pequeño pueblo llamado Kusinagara, presintiendo su inminente fallecimiento, se tumbó sobre su lado derecho con la cabeza hacia el norte y antes de morir pronunció sus últimas palabras: «Todos los fenómenos condicionados están sujetos a la descomposición. Alcanzad la perfección gracias a una práctica diligente». Se consagraron siete días para celebrar los funerales y, una vez finalizados, su cuerpo fue incinerado. Prendió fuego a la pira funeraria **Mahakasyapa**, el principal discípulo de Buda. Siguiendo las instrucciones de Buda, sus cenizas fueron divididas en ocho partes que se distribuyeron entre los distintos grupos de discípulos y, para custodiarlas, se construyeron estupas (relicarios hemisféricos). En todos los países budistas pueden encontrarse estupas en los lugares considerados sagrados. En el interior de las estupas se colocan reliquias que son consideradas en el budismo como valiosos objetos de devoción. Es muy frecuente que, cerca de las estupas se construyan monasterios. La estupa (llamada *chörten* en el Tíbet y pagoda en China) representa al budismo tanto como la cruz simboliza al cristianismo. La biografía de Buda no empezó a escribirse hasta unos cuatro siglos después de su muerte.

ÍNDICE

Prólogo **7**

Presentación **9**

1. Siddhartha Gautama **15**
   - Despertar de Buda 16
   - Enseñanzas de Buda 17
   - Muerte de Buda 18

2. El *dharma*: la enseñanza de Buda **21**
   - El escepticismo de Buda 22
   - Tomar refugio 22
   - Los sutras 23
   - La enseñanza de los maestros 24
   - La comprensión del budismo 25
   - Theravada y Mahayana 25
   - La expansión del budismo 26

3. Las cuatro nobles verdades **31**
   - El camino medio 31
   - La primera noble verdad: la realidad del sufrimiento 32
     - Sufrimiento condicionado 34
     - Resiliencia 35
     - Sufrimiento y dolor 35
   - La segunda noble verdad: el origen del sufrimiento 36

La tercera noble verdad: es posible la cesación del sufrimiento 38
La cuarta noble verdad: el camino para poner fin al sufrimiento 38
El óctuple sendero 39

4. La meditación: zazen **43**
La postura 43
La respiración 44
Cambios fisiológicos 45
Actitud de la mente 46
La práctica de zazen 49
Shikantaza y ***mushotoku*** 53
Hishiryo: la consciencia en zazen 54
Seguir la Vía 55

5. Vacuidad **57**
Vacuidad no es nihilismo 58
La comprensión de la vacuidad 58
Vacuidad y fenómenos 60
Las dos caras de la moneda 61
Las enseñanzas de Nagarjuna 62
El origen dependiente 63
El Todo es también vacuidad 64

6. Impermanencia e interdependencia **67**
Impermanencia 67
Interdependencia 69
Dainichi, el Buda cósmico 71
Un sugerente estudio científico 71
Paradoja EPR 72
Sincronicidad 72

7. El karma **77**
El concepto de karma 78
Karma individual 78
Los hábitos 79

Los patrones de conducta 80
La intención es lo determinante 82
Efecto mariposa 84
Vacuidad y karma 85

8. Aquí y ahora: el presente eterno **87**

9. Enseñanzas de Bodhidharma **93**

10. Organización estructural del cerebro **97**
Estructuras cerebrales 97
Evolución filogenética 98
El cerebro de reptil 98
El cerebro de mamífero 99
El cerebro de primate 100
El cerebro es una red 100
Los circuitos cerebrales 102
Objetivo del cerebro: la supervivencia 103

11. Cuerpo-mente **107**
Los cinco agregados 107
¿Qué dice la ciencia? 109
¿Quién toma nuestras decisiones? 111
El bien y el mal 113
La compasión 113

12. La realidad es mental **115**
El pensamiento simbólico 116
Cognición 116
Símbolo 117
Los mitos 118
La interpretación de la realidad 118
Representaciones mentales 120
Todo es mente 121

13. Origen y desarrollo de la consciencia **123**
La homeostasis 124

Las bacterias 124
Organismos pluricelulares 125
Sistemas nerviosos 126
Imágenes y mapas 126
Sentimientos 127
Las emociones 128
Instituciones sociales y homeostasis 129
Códigos de conducta 130
Ideas y conceptos 131
Imágenes mentales y memoria 131
Sistema nervioso entérico 132
La consciencia 133
Homeostasis y cultura 134

14. La consciencia reflexiva 137

15. Liberarse del «yo» ilusorio 143
No búsqueda, no aferramiento 145

16. Consciencia del renacer 149
Transmigración 150
Corriente de consciencia 150
El bardo 151

17. Dos consciencias 153

18. Consciencia más allá de la consciencia 157
Consciencia ***hishiryo*** 157
Pensar desde el no pensar 158

19. La Mente Única 161
Enseñanzas del maestro Huang-po (¿-850?) 161
Enseñanzas del maestro Keizan (1264-1325) 163
Enseñanzas del maestro Shunyu Suzuki (1905-1971) 164
Enseñanzas del maestro Seung Sahn (1927-2004) 165
Las cosas, sencillamente, ocurren 166
Abandonar la mente 167

No mente 168
Armonizarse con la mente original 169
El punto de vista de un científico 170

20. Naturaleza de Buda **173**
El maestro Dogen 174
Enseñanzas de Dogen 176
Naturaleza de Buda 177
Impermanencia de todo el universo 181
Condiciones temporales 181
El maestro Keizan 181
Vacuidad y fenómenos 184
Buda cósmico 185

21. La Realidad Última **187**
La verdad relativa y la Verdad Última 188
Comprensión de la Realidad 191

22. El Despertar **193**
Comprensión no intelectual 194
Ignorancia e ilusiones 196
Mirar directamente a la Realidad 196
No uno, no dos 198
Una vida no condicionada 199
No aferrarse a nada 199
Espíritu de la práctica 200
Caer en la cuenta 202
Una manera distinta de mirar 203
Vida y muerte 204

23. Despertar y vida cotidiana **205**
Los preceptos 206
Influencia del zen en la vida cotidiana 209
Apegos y deseos 211
Vivir una vida sencilla 212
Hacer, simplemente 213
Un día sin trabajo, un día sin comida 214

Armonizarse con el entorno 215
No mente y no acción 215
Entregarse al río de la vida 216
El camino a la felicidad 218
La mente ordinaria 219

Apéndice. Consciencia y mística **221**
El sufismo 227

Bibliografía consultada **231**
Religión y ciencia 231
Budismo y zen 231

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:

www.octaedro.com



Foto cubierta: Templo Eihei-ji (fotografía del autor)

Otros libros de Enric Cairol:







convivencias

Más allá de la consciencia
La Verdad Última del budismo

El autor, con el rigor y la claridad que ha mostrado en sus anteriores libros, aborda, en esta ocasión, las cuestiones más cruciales y nucleares del budismo, tales como la vacuidad, el Despertar, la Realidad Última, la consciencia más allá de la consciencia, la Mente Única o la naturaleza de Buda.

El budismo es una religión sin verdades reveladas que se sustenta únicamente en la experiencia y en la razón; por ello debe ser compatible con la ciencia moderna. El autor ofrece enfoques paralelos, desde el punto de vista de la psicología, la neurociencia y la física, y trata temas como la organización estructural del cerebro, el origen y desarrollo de la consciencia o la interpretación de la realidad. Para ello se basa en las enseñanzas de los maestros del budismo, especialmente del zen, tanto clásicos como actuales, así como en las aportaciones y descubrimientos de científicos contemporáneos.

Para los lectores que estén menos familiarizados con el budismo, incluye unos capítulos iniciales a título de introducción.

Conceptos budistas importantes como karma, vacuidad, el despertar o la naturaleza de Buda, son tratados con una cierta vocación notarial que ha impulsado la labor divulgativa de Enric estos últimos años. Aspira a dejar constancia, a señalar y ordenar en lo posible el rico corpus conceptual budista desde una visión actual que asocie, relacione y cree vínculos con otras facetas del saber.

Del Prólogo del maestro Pere Taiho Secorún

ISBN 978-84-10282-03-2

Octaedro