

## CIENCIA Y BUDISMO

### **Más allá de los sentidos**

Cuando recitamos el *Sutra del Corazón* parece que estamos diciendo que no hay nada, pero no es así. La realidad no es como la percibimos, hay algo más allá, está haciendo referencia a la vacuidad. La vacuidad a veces podría parecer como un espacio, pero es algo mucho más sutil y complejo.

### **Ciencia y budismo van de la mano**

La ciencia y el budismo investigan y analizan la realidad. La ciencia investiga los fenómenos y profundiza hasta llegar a la división última de las partes, los átomos y las partículas. A simple vista no lo podemos percibir, pero cuando investigamos nos sorprendemos de cómo está formado una simple caja de gafas. Es un fenómeno impermanente, efímero, no existe por sí mismo, no existe por su propia naturaleza, es como una cebolla, cuando le vas quitando sus capas y separas sus partes no queda nada. Investigar la realidad es un trabajo intenso, cuestionárnosla es algo muy positivo.

### **La diferencia entre ciencia y budismo**

La ciencia analiza los fenómenos físicos o la materia, el budismo analiza lo que no es materia, es decir, la conciencia. El cerebro no es conciencia porque el cerebro es algo físico, con aparatos adecuados se pueden ver las neuronas que lo conforman. La diferencia entre ellos está en el análisis profundo y detallado de la conciencia. A parte de los cinco sentidos hay una conciencia mental que trata de descubrir cómo es la realidad. Esto no quiere decir que el cerebro no ejerza una función importante sobre nuestra conciencia porque es la condición que permite la función de la conciencia. Cuando una parte del cerebro está afectado afecta ciertos aspectos de la conciencia, por ejemplo, una lesión afecta el aprendizaje que es un aspecto de la conciencia. Por tanto, existe una estrecha relación entre ellas. La mente condiciona el funcionamiento de la conciencia, la filosofía budista no solo habla de una conciencia burda sino de una conciencia sutil desprendida del aspecto físico.

### **A que nos referimos por conciencia**

Conciencia es algo que todos tenemos porque sentimos dolor o placer en algún momento, hablamos de una conciencia táctil que al contacto produce una sensación agradable o desagradable. Nuestra conciencia está abarcando todo nuestro cuerpo. Necesitamos estudiar y analizar para desarrollar sabiduría y conocimiento si queremos tener una mente más lúcida. Hay seis tipos de conciencias, cinco sensoriales y una mental.

### **Mente y conciencia**

Hablamos de lo mismo, en cambio el cerebro es algo físico. ¿Como podemos darnos cuenta de que nuestro cuerpo no es la conciencia, que la conciencia es algo más que el cuerpo? Un ejemplo para entender como la conciencia no es el cuerpo es cuando estamos en clase, pero nuestra mente está distraída, la mente

no está recibiendo ni aprendiendo una información y nuestro cuerpo no puede aprender sin la mente. La mente también puede soñar y viajar a lugares desconocidos o conocidos pero el cerebro no porque se queda dentro del cuerpo. Nuestro cerebro es materia y tiene sus límites al igual que nuestro cuerpo, aunque lo entrenemos tiene límites. La mente no tiene límites, se puede entrenar y moldear. La conciencia mental no depende de los sentidos ni del cuerpo, te puede llevar más allá, no es un conocimiento teórico, es conocer la realidad.

### **A que nos referimos por practicar**

¿para qué practicamos? Por un principio básico que todos tenemos en común, no queremos sufrir y queremos ser felices. Para poder conseguir ese bienestar que buscamos y dejar de padecer sufrimiento buscamos algo que nos ayude a sobrellevar las dificultades.

### **Por qué seguir una creencia**

La fe depende de la fuerza de nuestra convicción. Hay momentos en la vida que necesitamos sentirnos protegidos. Cuando estamos en momentos difíciles necesitamos una esperanza y sentir una protección de ayuda.

Podemos clasificar las creencias en aquellas que están basadas en una filosofía o unos principios filosóficos, unos principios de comportamiento que están promoviendo una conducta a través de un adiestramiento o un camino. Otras creencias son devocionales y no poseen esa base filosófica de análisis y reflexión. No basta tener una buena aspiración, hay que tener una meta clara y la guía de un buen maestro para poder avanzar.

### **La combinación maestro discípulo**

El estudiante tiene que tener la adecuada motivación y perseverancia para que pueda crecer. El maestro ha de dar la información al discípulo y enseñar apropiadamente. Un buen alumno y un buen maestro esa la combinación extraordinaria que permitirá que todo fluya como como una cascada.

Para que eso suceda ¿qué tengo que hacer?, ¿en qué me tengo que esforzar? Conocer el tipo de comportamiento para ser buenas personas, saber cómo actuar con el cuerpo, con la palabra y con los pensamientos.

### **La mente dominada por las emociones aflitivas**

Aunque tengamos huellas de un buen comportamiento y tengamos buenas intenciones caemos en errores porque nuestra mente está dominada por las emociones aflitivas (engaños) haciendo que se agite o altere. Lo que nos propone el budismo es conocer esas emociones aflitivas, identificarlas con el fin de ir las disminuyendo hasta hacerlas desaparecer por completo.

### **Estudiar para poder distinguir lo que es correcto y lo que es incorrecto**

Necesitamos analizar nuestras acciones. El budismo propone estudiar para poder distinguir entre lo que es correcto y lo que es incorrecto. Aunque nuestras acciones, nuestra palabra parezcan buenas, si nuestra mente está siendo dominada por la malicia no son realmente acciones correctas. Si mi mente es beneficiosa, no está haciendo daño, mis acciones físicas y mis palabras serán correctas.

### **No agotarse antes de llegar a la meta**

Los maestros eruditos aconsejan no tener expectativas a corto plazo para no abandonar la meta que queremos alcanzar. Podremos llegar a ella si vamos avanzando poquito a poquito sin llegar a agotarnos. La meta que buscamos está lejos debido a los engaños o las emociones aflictivas como el apego, enfado, envidia etc. La naturaleza de nuestra mente es clara como un cielo azul y conoedora, pero está opacada las nubes de las emociones aflictivas que no son parte del cielo, nos impiden ver la claridad de nuestra mente. Se pueden quitar, pero requiere tiempo. Por ejemplo, el enfado es la nube negra en nuestro cielo azul de la paciencia, nos impide tener tolerancia ante las situaciones difíciles. Hay que estudiar con el fin de conocer las emociones aflictivas y poder quitarlas de nuestra mente y llegar a tener una mente luminosa como la del Buda, ese ser que apareció hace más de dos mil seiscientos años y que nos dio esa enseñanza. Todos podemos alcanzar ese logro.

### **¿Cómo prepararme para que lo que venga después de esta vida sea favorable?**

El primer paso a dar es no aferrarse a las cuestiones de esta vida y prepararse para lo que va a venir después de esta vida. La mayoría de las religiones lo plantean, también lo plantea el budismo. Evitar las diez acciones negativas para cerrar las puertas a un lugar peor cuando dejemos esta vida.

### **Las cuatro Nobles Verdades**

Estamos disfrutando del fruto del trabajo de nuestras vidas pasadas. Tenemos un buen renacimiento como humanos, pero si analizamos nuestra vida las veinticuatro horas del día no somos felices, seguimos experimentando dificultades por estar dentro del Samsara. Hay Cuatro Nobles Verdades, hay una relación causa efecto entre ellas. Dos de ellas son causa y las debemos abandonar (la verdad del sufrimiento y la verdad del origen) y dos de ellas son el efecto y las debemos cultivar (la verdad del camino y la verdad de la cesación). Esto es exclusivo de la filosofía budista.

### **Ver el samsara como una hoguera**

Estamos metidos dentro del Samsara, también llamado la existencia cíclica, su naturaleza es de sufrimiento. Debido a la ignorancia nos apegamos a lo agradable y lo atractivo, nos atrapa, por eso hay que desencantarse de ello. Ver al Samsara como una hoguera o un fuego ardiendo del que queremos escapar hace que queramos una felicidad donde ya no existan problemas, preocupaciones, sufrimiento y donde las emociones aflictivas desaparezcan. Es como un sol que sale al amanecer que solo trae bienestar. Todo lo que sube baja. Todo lo que se junta va a tener que separarse. Por ello, no acumules, no retengas nada. Esto va ayudarte a ver las cosas desde otra perspectiva, te va a beneficiar.

### **El número uno en tu lista han de ser los demás**

Hay que generar lo que llamamos en filosofía budista “la renuncia”, el deseo de salir del samsara. Pero hay algo más complicado, conseguir que los demás sean el centro de nuestros pensamientos, el cambio de actitud de estimar a los demás

más que a uno mismo. Que la prioridad la tengan los demás. Aunque cueste se puede conseguir. Si consigues desarrollar esta actitud podrás llegar a adquirir el estado perfecto, la mente iluminada y omnisciente de un buda. **¡es posible!**

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia.*