

Cada día es un buen día



Enric Cairol



# Cada día es un buen día

Iniciación al budismo  
para occidentales

Por el autor de:

*Tú eres Buda.*

*Cuaderno de notas de un budista  
occidental escéptico*

Octaedro 

Colección Con vivencias

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

Primera edición: marzo de 2021

© Enric Cairol Ramon

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

[octaedro@octaedro.com](mailto: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. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-18083-75-4

Depósito legal: B 4555-2021

Cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografía de la cubierta: 123RF

Fotografía de la solapa: del autor

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*A Paula, Víctor, Carlota y Marc, mis nietos.*

*A los lectores de este libro con el deseo de que les sirva  
para fluir por el río de la vida más libres y felices.*



## PRESENTACIÓN

Después de publicar el libro *Tú eres Buda*, poco pensaba yo que uno de los aspectos más gratificantes serían los comentarios que he ido recibiendo de los lectores. Los que, indudablemente, más me han llenado de satisfacción son los que hacían referencia a que les había servido para cambiar algunas cosas en sus vidas o que les había permitido reducir, de alguna forma, su sufrimiento. En algunos casos, incluso me comentaron que, por internet, habían buscado el dojo<sup>1</sup> más cercano a su domicilio para iniciar la práctica. Esta era para mí la más preciada finalidad del libro, ya que el budismo es, fundamentalmente, una práctica.

Otro grupo de comentarios se referían a que habían encontrado especialmente interesante entrelazar el budismo con conceptos propios de la ciencia o de la psicología. Animado por todas estas ideas, pensé que, para el lector occidental, sería interesante y estimulante hacer aún más explícita esta conexión entre budismo, ciencia y psicología. Conexión que las siguientes citas confirman aún más si cabe: «El budismo es la única religión compatible con la ciencia moderna» (**Einstein**), «El budismo debe coincidir con la ciencia y, si no coincide, deberíamos cambiar el budismo» (**Dalai Lama**), incluso **Buda** dijo: «Y aquello que los sabios del mundo están de acuerdo en que no existe, yo también digo que no existe». Me gustaría añadir dos citas más: «El budismo es cien

1. **Dojo** es el lugar donde se practica la meditación zen.

veces más realista que el cristianismo» (**Nietzsche**) y «El budismo es la mejor de todas las religiones» (**Arthur Schopenhauer**).

Guiado por estas ideas, me decidí a escribir el presente libro. Para ello he tomado como base algunos contenidos de mi anterior libro *Tú eres Buda*, los he reordenado, he suprimido unas cosas, he añadido otras y he procurado que los capítulos, algo más cortos, se fueran enlazando, unos con otros, como eslabones de una cadena. He tratado también de poner en duda algunas falsas certezas y ciertos mitos que en muchas ocasiones nos complican innecesariamente la vida. Vida en la que deberíamos esforzarnos por reducir el sufrimiento y ser lo más felices posible; lo que, en algunas ocasiones, no es nada fácil. También ofreceremos al lector algunas herramientas para poder conocerse mejor, base imprescindible para ser feliz. En estos objetivos de conocernos mejor y de reducir el sufrimiento, el budismo puede ayudarnos de forma decisiva.

Sobre el budismo se han escrito cientos, quizás, incluso, miles de libros. Es fácil, por ello, perderse dentro de una cierta maraña de información. Para evitarlo, he seguido el criterio de que únicamente lo básico es imprescindible. Y hablando de información, la situación actual es realmente fascinante y alarmante a la vez. En el siglo xv se había doblado la información de que se disponía en el año 0. A partir del 2020 se supone que la información se duplicará cada tres meses. Hoy en día tenemos acceso a una ingente cantidad de información, como nunca antes la habíamos tenido. No obstante, la información, si no está ordenada, nos genera desconcierto e incertidumbre. Y ante la incertidumbre siempre reaccionamos con miedo, y el miedo incrementa la ansiedad. También es cierto –y es de celebrar– que nuestro mundo haya progresado más en los últimos cincuenta años que en los cien mil anteriores. Quienes hemos asistido a este prodigioso cambio operado en estos últimos cincuenta años debemos sentirnos realmente afortunados, a pesar de los innegables problemas que hemos sufrido, especialmente durante la posguerra.

Deseo que el lector extraiga del contenido del libro todo aquello que pueda ser más útil y conveniente para él, ya que, cuando leemos un libro realizamos un curso o asistimos a una conferen-

cia, lo más importante no es recordarlo, sino la transformación, poca o mucha, que hayamos podido experimentar en nuestra forma de pensar. Si me preguntaran con qué forma de pensar me siento más confortable, contestaría, con toda seguridad y convencimiento, que con la budista, ya que al **no sustentarse en la fe, sino en la razón**, tiene una racionalidad y un realismo mucho más próximos al pensamiento occidental que otras religiones. Además, el budismo, durante siglos, 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.

Mi interés por la religión en general y por el zen en particular se remonta a casi cincuenta años atrás. El zen afirma que el budismo es una experiencia individual cuyo objetivo es liberar a la persona del sufrimiento y el camino para conseguirlo es la meditación. Así pues, en última instancia, el objetivo del budismo es que vivamos una experiencia que modifique nuestra conducta y nos conduzca a una vida más libre y feliz a través de la práctica de la meditación. Por tanto, las enseñanzas de Buda no constituyen un fin en sí mismas, sino que son un medio para alcanzar la liberación definitiva del sufrimiento. Buda dijo: «Al igual que el único sabor del mar es la sal, el único sabor de la enseñanza y la disciplina es la liberación». También dijo: «Monjes, antes y ahora, yo solo enseñé el origen del sufrimiento y su cesación».

Como iremos viendo, nuestra mente tiene una imperiosa necesidad de ordenar y dar sentido a todas nuestras experiencias y a la información que vamos recibiendo a través de nuestros sentidos. Y lo hacemos, en gran parte, siguiendo los patrones que nos han sido transmitidos e inculcados por la sociedad en la que hemos crecido. Precisamente, por este deseo de ordenar y dar sentido, acepté un reto que me plantearon mis nietos y he incluido un apéndice que trata de dar una visión global de cómo ven las cosas nuestros científicos. Dicho apéndice también trata de mostrar la concordancia y sintonía entre la ciencia y el budismo.

Actualmente vivimos inmersos en una sociedad agresiva, competitiva y con un elevado componente tecnológico. Este conjunto de circunstancias genera en el ser humano altos niveles de

angustia, ansiedad, descontento, frustración e incertidumbre. Parece que, lamentablemente, cuanto más avanzada sea una sociedad, más infelicidad genera. Por ejemplo, según un estudio recientemente publicado en España, como mínimo un 10% de su población padecerá en el transcurso de su vida algún tipo de problema psicológico grave y, si incluimos el alcoholismo, tres millones de españoles son actualmente drogodependientes. O lo que es mucho más triste, cada dos horas y media se suicida una persona en España, duplicando así a las víctimas de accidentes de tráfico, superando en once veces a los homicidios y en ochenta veces a los de violencia de género. Solventar esta situación que tenemos planteada en el ámbito mundial requeriría, seguramente, una cierta revolución interior en el espíritu de los hombres. Lograrlo debería ser el objetivo de todas las religiones, pero en ocasiones algunos de sus ministros o representantes tienen un cierto temor a enfrentarse al poder político y, con ello, a poner en riesgo sus intereses y privilegios.

Para facilitar la lectura, especialmente a quienes no tengan un conocimiento previo del budismo, al presentar una determinada cita o enseñanza, salvo que se trate de grandes maestros, únicamente indicaré su nombre como nota a pie de página, destacaré en **negrita** los conceptos más importantes y procuraré reducir los tecnicismos. Aprovecharé las tranquilas tardes de otoño, que ahora comienza, para iniciar la preparación del libro. Personalmente, siento una cierta simpatía por esta estación, ya que, expresado en términos poéticos, mi vida se encuentra ya en pleno otoño. Había pensado, por ello, titular a este libro *Manuscritos de otoño*. Otra razón para hacerlo era que Buda, en una ocasión, dijo que cuando nuestros intereses personales se desplazan de intereses mundanos a espirituales, todas las preocupaciones van cayendo por sí mismas como «hojas amarillas de otoño». Luego pensé que, para que esto ocurra, **cada día es un buen día**,<sup>2</sup> como dice un conocido aforismo zen.

2. «Cada día es un buen día» es una frase que dijo el maestro Ummon (que murió en el año 949), recogida en el caso 6 de las *Crónicas del Acantilado Azul*.

## 1. Todo empezó con el pensamiento simbólico

Si deseamos entender algo, conviene empezar por el origen, como ya dijo **Aristóteles**. En nuestro caso, para empezar por el principio, tendremos que remontarnos miles de años atrás. Nosotros, los *Homo sapiens*, aparecimos en África hace unos doscientos mil años, quizás trescientos mil según algunos recientes estudios. Mucho después, hace unos setenta mil años, iniciamos una migración hacia la península Arábiga, luego en dirección a Europa y Asia y finalmente a América y Australia. Nuestro aspecto, por aquel entonces, era ya similar al que ahora tenemos. Coincidiendo con esta migración tuvo lugar una trascendental **revolución cognitiva**, apareció lo que hemos denominado **pensamiento simbólico**. De no haber dispuesto del lenguaje simbólico, los humanos ya estaríamos, seguramente, extinguidos.

Veamos primero lo que entendemos por **cognición**. A través de nuestros sentidos vamos captando una ingente cantidad de información sobre todo lo que nos rodea y con esta información elaboramos conceptos y modelos con los que nos formamos una representación de la realidad. Llamamos cognición tanto al proceso de adquisición de esta información como a su posterior elaboración a fin dotarla de significado. Dotar de significado, buscar explicaciones es un proceso básico en nuestra organización cerebral. Tanto el procesamiento de la información como la selección de lo relevante se realiza, en cada uno de nosotros, en función de nuestros conocimientos y de nuestra experiencia personal previa.

Hablemos ahora de lo que entendemos por **símbolo**. Símbolo es una cosa que hace referencia a otra. Por ejemplo, si digo «árbol», tú me entiendes perfectamente, ya que previamente hemos convenido que, en castellano, el sonido «árbol» es el símbolo de un árbol. Básicamente, toda nuestra comunicación es a través de símbolos; por tanto, el lenguaje es el instrumento fundamental de la simbolización. En el fondo, palabra y pensamiento son lo mismo, pues sin palabras no podría existir el pensamiento simbólico. Así pues, el lenguaje simbólico permitió la aparición de nuevas formas de pensar y de comunicarse. La comunicación humana a través del lenguaje simbólico ha sido -y es- la base imprescindible para que podamos transmitir nuestra cultura y nuestras creencias. Dentro del concepto de cultura podemos incluir las artes, la filosofía, las religiones, las instituciones económicas, la justicia, la política, la tecnología, la ciencia... El concepto de cultura nace con **Cicerón**, que la empleó en el sentido de cultivo del alma (*cultura animi*) haciendo un paralelismo entre el cultivo de las plantas y el cultivo o perfeccionamiento humano. En inglés, por ejemplo, al igual que en el latín, *culture* significa tanto «cultura» como «cultivo».

Los humanos expresamos nuestras percepciones sensoriales a través del lenguaje, y como el lenguaje es una convención propia de cada cultura, resulta que nuestra percepción de la realidad no es solo sensorial, sino sobre todo subjetiva y cultural. Por ello, desde pequeños aprendemos a percibir la realidad de una determinada manera en función de nuestra cultura. No tenemos, obviamente, ninguna posibilidad de elegir dónde o cuándo vamos a nacer. Así pues, gran parte de las cosas que van a condicionar decisivamente nuestra vida vienen determinadas por unas circunstancias que no podemos ni controlar ni elegir. En resumen: Todos nacemos en el seno de una cultura, de una sociedad y con un lenguaje determinado.

Es importante darse cuenta de que el lenguaje simbólico hizo posible que pudiéramos hablar sobre cosas que no podemos ver ni tocar y que solo existen en nuestro pensamiento. El pensamiento simbólico es tan poderoso que conceptos tales como nación, dinero, leyes, justicia o derechos humanos, a pesar de

que solo existen en nuestra imaginación, tienen una influencia absolutamente decisiva en nuestras vidas. Las sociedades humanas son sistemas de ideas, conceptos y otras abstracciones que no tienen ninguna existencia material. Podríamos decir que una sociedad es únicamente una construcción mental. No existe nada material que podamos decir que sea una sociedad. Los símbolos que utilizamos para representar las sociedades (escudos, banderas e himnos) nos ayudan a adquirir conciencia de la existencia de la sociedad.

Cuesta admitir que todo el orden establecido sea una ilusión y que únicamente exista en nuestro cerebro. La razón para que así sea es que, desde nuestro nacimiento, estamos ya inmersos en este orden y gradualmente vamos acomodando nuestros deseos, nuestros pensamientos e incluso nuestro comportamiento a dicho orden. Desde nuestro nacimiento empezamos a interiorizar y asimilar la cultura propia de nuestra civilización. La cultura en la que crecemos nos inculca un conjunto de ideas, mitos, modelos y referencias que luego utilizaremos para interpretar al mundo. En el fondo, creemos en los **mitos**, no porque sean objetivamente ciertos, sino porque nos conviene creer en ellos. Creer en ellos nos permite cooperar entre nosotros de forma más eficaz y más solidaria y, de esta forma, construir una sociedad mejor. Los mitos son indispensables para cimentar el desarrollo de un pueblo y de una sociedad. Con el objetivo de garantizar su pervivencia, hemos creado el ejército, la policía, los tribunales, etc., que obligan a la gente –si es preciso, con métodos expeditivos– a respetar y a comportarse de acuerdo con todos los mitos considerados fundamentales.

Vemos y comprendemos el mundo desde las creencias de nuestra propia cultura. La cultura, por tanto, es y actúa como un factor de integración social. 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 todas las personas que nos han precedido. Para poder vivir en colectividad, nos integramos en instituciones sociales, y la religión es una de ellas.

De religión hablaremos en el próximo capítulo.



## 2. Nacen la magia y la religión

Una de las características básicas de nuestro psiquismo es tratar de encontrar explicaciones a todo lo que nos ocurre y a todo lo que percibimos. Hablaremos de esta característica en diversas ocasiones, puesto que es fundamental. Ya el hombre primitivo trataba de encontrar explicaciones a todo lo que percibía, y de este intento surgieron la magia y la religión. Miles de años después, con el mismo objetivo de explicar la realidad, surgiría la ciencia. En realidad, si miramos hacia atrás en el tiempo, veremos que la separación entre religión y ciencia es relativamente reciente. Hace unos pocos siglos era imposible imaginar la ciencia separada de la religión.

Se supone que la magia y la religión ayudaron poderosamente al desarrollo del pensamiento simbólico o, quizás, fuera el pensamiento simbólico el que posibilitó que aparecieran tanto la magia como la religión. Para hablar de su posible origen tendremos que remontarnos, otra vez, al hombre primitivo. El pensamiento mágico supuso un primer intento de comprender los fenómenos naturales. Un intento basado en la observación y en la asociación de ideas. Por poner un ejemplo, si un buen día un hombre al levantarse hizo alguna cosa o le ocurrió algo y posteriormente tuvo una buena caza, aquello que hizo o que le ocurrió lo convirtió en augurio de buena caza. El siguiente paso fue pensar que para tener buena caza solo hacía falta repetir el mismo ritual. Este comportamiento tiene su base en la llamada **ley del efecto**, que formuló en 1911 el psicólogo estadounidense

**Edward Thorndike** (1874-1949), según la cual «tendemos a repetir conductas que fueron exitosas». Esta «ley del efecto» es tan válida para el hombre primitivo como lo es para nosotros hoy en día.

Si, en reiteradas ocasiones y a pesar de haber realizado todos los sortilegios y rituales prescritos, el hombre primitivo no alcanzaba el éxito, quizá pudo pensar que el éxito o el fracaso dependían más de unas terceras personas que de sortilegios o rituales. Y estas terceras personas que supuestamente tenían el poder sobre la naturaleza eran los dioses. Así pudo haber nacido la religión. El hombre primitivo fue, de esta forma, sustituyendo los rituales mágicos por oraciones a sus dioses con la intención de solicitar sus favores para que se cumplieran sus deseos o para apaciguar la supuesta ira de aquellos. Así, nuestros antepasados agricultores comenzaron a sacrificar corderos y ofrecer vino y manjares a sus dioses a fin de que les concedieran buenas cosechas y fecundidad a sus rebaños. Los fieles de todas las religiones intentan lo mismo: rezar a su dios para que sus deseos se vean satisfechos. El hombre religioso, partiendo del convencimiento de que la realidad obedece fielmente los designios de su dios, le expresa, a través de la oración, sus deseos a fin de verlos hechos realidad. Incluso hoy en día, cuando nos sentimos desbordados por una determinada situación que no somos capaces de controlar, tendemos a atribuir dicho control a dioses o a fuerzas sobrenaturales, y con frecuencia nos dirigimos a ellos en busca de protección y ayuda. Si no lo hiciéramos, nos sentiríamos inútiles, ya que, ante una situación dramática, precisamos hacer algo para tratar de solventarla, aunque sea rezar. Como hemos visto, la magia recurre al sortilegio y la religión, a la oración. El **sortilegio** pretende transformar la realidad por la fuerza del pensamiento y a través del ritual; la **oración** trata de poner en contacto al hombre con su dios.

Volviendo al posible origen de la religión, algunos suponen que los primeros cazadores-recolectores fueron animistas. Según esta posibilidad, el hombre primitivo no empezó creyendo en divinidades, sino en el alma, ya que la muerte siempre ha sido difícil de comprender y aceptar tanto para el hombre primitivo

como para nosotros en pleno siglo XXI. El animismo condujo al hombre primitivo a creer que no solo los hombres, sino también los animales y las cosas (los árboles, las rocas, las fuentes...) tenían una doble realidad: la material y la espiritual. El animista cree firmemente en el mundo invisible. Para el animista todo objeto o fenómeno natural está poseído por un espíritu, tiene un alma. Según Jung<sup>3</sup> (1875-1961), cuando proyectamos una parte de nuestro psiquismo se genera algo así como una persona invisible. De esta forma, al proyectar una parte de nuestra actividad psíquica, surgirían los espíritus.

**Aristóteles** definió al hombre como un animal político, en el sentido de ser miembro de la *polis*, es decir, de la comunidad. Por eso lo que más atemoriza de la muerte es que, siendo el hombre un ser social a quien le resulta casi imposible vivir fuera de su comunidad, la muerte le supone la separación definitiva de esta. Para mitigar este temor de verse excluido de la comunidad y también para aliviar el dolor que se experimenta por la pérdida de alguien querido, el ser humano siempre ha encontrado consuelo creyendo en el alma. Un alma que, después de la muerte, sigue existiendo ya sea renaciendo, reencarnándose o prosiguiendo su existencia en algún paraíso celestial. Por esta razón, uno de los primeros cultos de los que se tiene constancia es el destinado al alma de los antepasados.

El término *religión*<sup>4</sup> proviene del latín *religare*, «unir». Es evidente que, compartir unas mismas creencias religiosas une a las gentes y a los pueblos. Y con la finalidad de mantener esta unión y de sentirse formando parte de una comunidad, mucha gente aparenta tener unas determinadas creencias religiosas para no verse excluido o rechazado por su comunidad. Este mismo temor a verse excluido –que acabamos de comentar en relación a las prácticas religiosas– es el mismo que nos impele a cumplir todas las normas propias de los grupos o colectividades de los

3. **Carl Gustav Jung** fue un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis.

4. En el lenguaje japonés, a diferencia de los lenguajes occidentales, no existe ninguna palabra específica para religión. La palabra que utilizan, desde el siglo XIX, para traducir religión es *shukyo*, que más bien significa la enseñanza de una tradición.

que formamos parte. Las instituciones religiosas elaboran, por lo general, un catálogo de las verdades que deben creerse obligatoriamente, así como una lista de las normas morales que deben cumplirse. Por ejemplo, en la Iglesia católica, el Credo y los Mandamientos. En todas las religiones los objetos que se consideran sagrados son, en realidad, símbolos. En una iglesia católica, una imagen de Cristo crucificado es sagrada no porque dicha imagen sea Dios, sino porque simboliza a Dios.

Además de los símbolos, las religiones –y también las sociedades– utilizan **rituales** a fin de que sus miembros tomen una mayor conciencia de su pertenencia a la institución y, de esta forma, fomentar la solidaridad entre ellos. Los rituales, ya sean sociales o religiosos, son fundamentales, ya que cuando se celebran es como si la conciencia individual se subordinara a una cierta conciencia colectiva, y esto fortalece indudablemente el sentimiento de pertenencia al grupo. Por ello, participar en ceremonias y rituales tiene una poderosa influencia en nuestro estado de ánimo. Las religiones se fundamentan en mitos religiosos de la misma forma que los estados se basan en mitos nacionales. Las creencias religiosas, con sus mitos y sus rituales, satisfacen una importante función social: dar cohesión al grupo y controlar su conciencia moral. En gran parte, se mantienen precisamente por esta razón. En casi todas las religiones, el rito más importante es el ofrecimiento de sacrificios a su dios. Se supone que el sacrificio es un rito muy poderoso, pues quien queda obligado a través del acto ritual no es la persona que lo realiza, sino el mismo dios al que se le ha ofrecido el sacrificio. En muchas religiones, la parte final del sacrificio consistía en comerse a la víctima para así adquirir su fuerza o su poder.

En otro orden de cosas, es interesante destacar que **Lutero** (1483-1546) suprimió la mediación sacerdotal, por lo que cada individuo pasaba a ser responsable de su propia interpretación de la Biblia. Además, después de **Darwin** (1809-1882), la lectura textual de la Biblia era ya absurda. La Biblia pasó a ser una narración mítica, no una explicación. Lo mismo podría decirse de otros textos sagrados. Además, los textos religiosos clásicos utilizan el vocabulario y la mentalidad de la época en que fueron

escritos. Ahora deberían reinterpretarse en función de la mentalidad y el vocabulario de nuestra época. Las religiones son, en cierta manera, relatos que van evolucionando y se van adaptando a la cultura de cada época. En cualquier narración, sea del tipo que sea, las palabras siempre se quedan algo cortas; lo que da pie a que el lector haga su propia interpretación. También es cierto que, en el ámbito religioso, detrás del lenguaje siempre queda algo que no puede ser expresado con palabras. La narración que, por ejemplo, los místicos hacen de su experiencia siempre se situará más allá del lenguaje.

No todas las religiones creen necesariamente en un dios. En el primer milenio antes de Cristo aparecieron muchas «religiones» o corrientes filosóficas sin dioses o, si los tenían, se les hacía muy poco caso. Por ejemplo, el budismo en la India, el taoísmo y el confucionismo en China y, dentro de nuestra cultura, las escuelas filosóficas de los estoicos, los cínicos y los epicúreos. Para finalizar este apartado permitidme un par de citas. **Voltaire** (1694-1778), temiendo que la gente se diera cuenta de que los mitos solo existían en la imaginación, dijo: «Dios no existe, pero no se lo digáis a mi criado, no sea que me asesine durante la noche». **Gibbon**<sup>5</sup> (1737-1794) dijo: «Los dioses de Roma eran verdaderos para la plebe, falsos para el filósofo y útiles para el político»; cita que, aunque referida a la antigua Roma, es ciertamente válida en la actualidad.

5. **Edward Emily Gibbon** fue un historiador británico, considerado como el primer historiador moderno y uno de los más influyentes de todos los tiempos.

Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:

**[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)**

# ÍNDICE

9	PRESENTACIÓN
13	1. Todo empezó con el pensamiento simbólico
17	2. Nacen la magia y la religión
23	3. La religión como institución social
25	4. El problema del mal
27	5. A la búsqueda de un sentido
29	6. Llegan la filosofía y la ciencia
31	7. El hinduismo
35	8. Siddhartha Gautama
	El Despertar de Siddhartha 37
	Inicio de la enseñanza de Buda 38
	Muerte de Buda 40
43	9. La enseñanza de Buda: el Dharma
	Budismo e hinduismo 44
	Budismo y filosofía clásica 45
	El escepticismo de Buda 46
49	10. Los sutras
51	11. Sutra de la Perfecta Sabiduría
	Sutra <i>Makahannya haramita shingyo</i> 52
55	12. La expansión del budismo

- Theravada y Mahayana 57
- El budismo llega a China 58
- El budismo llega a Vietnam y Corea 60
- El budismo llega a Japón 61
- El budismo llega al Tíbet 63
- 67** 13. El budismo moderno
- 71** 14. El poder de las expectativas y la superstición
  - El budismo popular 72
  - Efecto placebo 74
  - Los actos son positivos si la intención es positiva 75
- 77** 15. El karma
  - Efecto mariposa 78
  - Karma individual 79
  - Los patrones de conducta 80
  - Los hábitos 81
- 83** 16. La intención de un acto es lo determinante
- 85** 17. Aquí y ahora: el presente eterno
- 89** 18. Las Cuatro Nobles Verdades y el óctuple sendero
  - El Camino Medio 90
  - La vida es sufrimiento 91
    - La primera noble verdad es la verdad de la realidad del sufrimiento 91
  - Resiliencia 93
  - Origen del sufrimiento 93
    - La segunda noble verdad es la verdad del origen del sufrimiento 93
  - El sufrimiento puede cesar 95
    - La tercera noble verdad es la verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento 95
  - El camino para poner fin al sufrimiento 96
    - La cuarta noble verdad es la verdad del camino para poner fin al sufrimiento 96
- 99** 19. El hombre autorrealizado
  - Necesidades fisiológicas 101

	Necesidades de seguridad	101
	Necesidades sociales de pertenencia y amor	102
	Necesidades de estimación del yo	102
	Necesidades de autorrealización	103
<b>105</b>	20. Vacuidad	
<b>111</b>	21. El origen dependiente	
<b>113</b>	22. Impermanencia	
<b>115</b>	23. Interdependencia	
<b>119</b>	24. El origen del Universo según la teoría de la vacuidad	
<b>121</b>	25. El zen	
<b>125</b>	26. La meditación: zazen	
	La postura	125
	La respiración	127
	La actitud de la mente	128
	Cambios fisiológicos	131
	Meditación y ondas cerebrales	133
<b>135</b>	27. Conocerse a sí mismo	
<b>137</b>	28. Organización estructural del cerebro	
<b>141</b>	29. Mente-cuerpo	
<b>143</b>	30. Respuestas cerebrales a la estimulación	
<b>145</b>	31. El cerebro: órgano de la supervivencia	
<b>149</b>	32. Hormonas y neuronas	
<b>151</b>	33. Ayudemos a nuestros hijos	
	Los memes	154
<b>155</b>	34. Teoría del apego	
<b>157</b>	35. Teoría de la atribución	
	Un cuento zen	160
<b>163</b>	36. Traumas	
<b>167</b>	37. Compasión y «neuronas espejo»	

- 169** 38. Gratitud y perdón
- 171** 39. Consciencia reflexiva
- 173** 40. ¿Libre albedrío?
- 175** 41. Psicología budista
- 177** 42. Estructura de la personalidad  
     El inconsciente 179  
     El preconscious 180  
     El consciente 181
- 183** 43. Estructura dinámica de la personalidad  
     El Ello 183  
     El Yo 184  
     El Superyó 185
- 187** 44. Síntomas neuróticos
- 191** 45. Mecanismos de defensa del yo  
     La represión 192  
     La racionalización 193  
     La regresión 193  
     La identificación 194  
     La proyección 195  
     La sublimación 196  
     La negación de la realidad 196  
     La transformación en lo contrario 196  
     El desplazamiento 197  
     La vuelta contra sí mismo 198  
     Fantasía 198
- 199** 46. Liberarse del «yo» ilusorio
- 203** 47. Consciencia del renacer
- 207** 48. La realidad es mental
- 211** 49. La interpretación de la realidad
- 213** 50. La consciencia más allá de la consciencia
- 217** 51. Dos consciencias

<b>219</b>	<b>52. La Realidad última</b>
<b>223</b>	<b>53. El Despertar</b>
<b>229</b>	<b>54. Zen y vida cotidiana</b>
	Los preceptos 230
	Simplifica tu vida 231
	Armonizarse con el entorno 232
	La vida de cada día 233
	Disfrutar de la transitoriedad 234
	Actitud en las actividades de la vida cotidiana 234
<b>237</b>	<b>55. La búsqueda de la felicidad</b>
	La felicidad según el budismo 239
<b>241</b>	<b>APÉNDICE. Quinientos volúmenes, tres palabras</b>
	Edad y composición del Universo 243
	Materia oscura y energía oscura 243
	Teorías físicas: Newton y Einstein 244
	Física relativista 245
	Espacio-tiempo 246
	Ondas gravitatorias 247
	Física cuántica 248
	Dualidad onda-partícula 248
	Principios fundamentales de la mecánica cuántica 249
	Principio antrópico 253
	Teorías de la Gran Unificación 254
	El Big Bang 255
	Expansión inflacionaria 256
	El bosón y el campo de Higgs 257
	Las partículas elementales 257
	Aparecen los átomos 258
	Radiación de fondo 259
	Somos polvo de estrellas 260
	Composición de la materia 260
	Cuatro fuerzas rigen la materia 261
	Formación de las primeras estrellas y galaxias 262
	Formación de nuestro sistema solar 263

	El fin del Universo	264
	Formación de la Tierra	264
	El origen de la vida	264
	La célula	266
	La evolución	267
	Aparecen los primeros animales	268
	Aparece el hombre	268
	El pensamiento simbólico	270
<b>273</b>	<b>Bibliografía consultada</b>	
	Magia, religión y ciencia	273
	Budismo y Zen	274