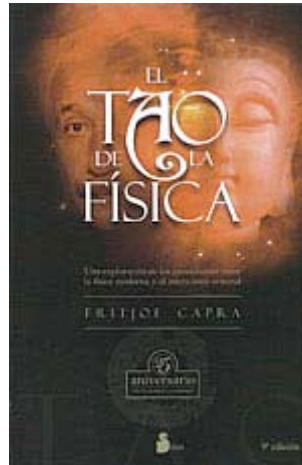


Seminari Raimon Panikkar  
de Pensament Intercultural  
Universitat de Girona

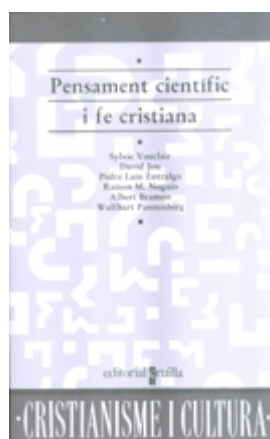
El Infinito en la Palma de la Mano  
Un diàleg entre la ciencia moderna  
Y la filosofia budista.  
MATTHIEU RICARD & TRINH XUAN THUAN

Curs 2016-2017

## *Lectures Complementaries*



***“El Tao de la Física” de Fritjof Capra- ed, Sirio***



***“Pensament científic i fe cristiana” - ed. Fundació Joan Maragall***

HEISENBERG, SCHRÖDINGER,  
EINSTEIN, JEANS, PLANCK,  
PAULI, EDDINGTON

## CUESTIONES CUÁNTICAS

Escritos místicos de los físicos más famosos del mundo

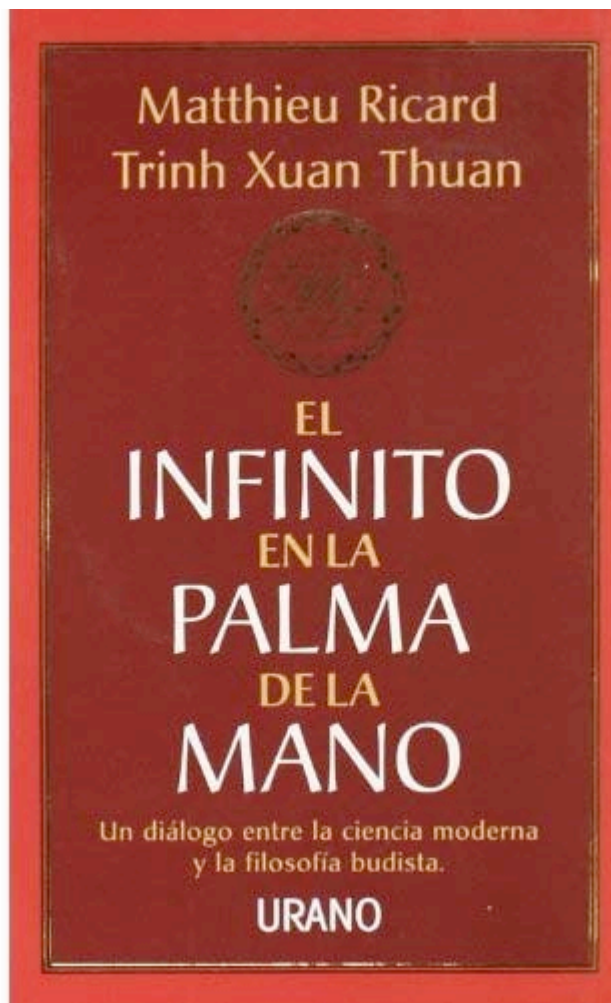
Editado por Ken Wilber



K<sup>ca</sup>

6ª Edición

***“Cuestiones Cuánticas”* editat per Ken Wilber ed- Kairos**



Tras *El monje y el filósofo*, Matthieu Ricard dialoga ahora con un astrofísico de origen vietnamita sobre el universo, el tiempo o la naturaleza de la realidad. Para los budistas, el sufrimiento proviene de la ignorancia y, por ello, están muy interesados en los descubrimientos de la ciencia. Como dice el Dalai Lama: «Tomar conciencia de los descubrimientos científicos no cuestiona nuestras creencias, sino que las pone al día». Aunque ciencia y espiritualidad -como disciplinas del conocimiento- puedan seguir existiendo la una sin la otra, el ser humano precisa de ambas para comprenderse plenamente. La ciencia y la espiritualidad cada vez tienden más puentes de acercamiento mutuo, y este libro es una buena muestra de ello.

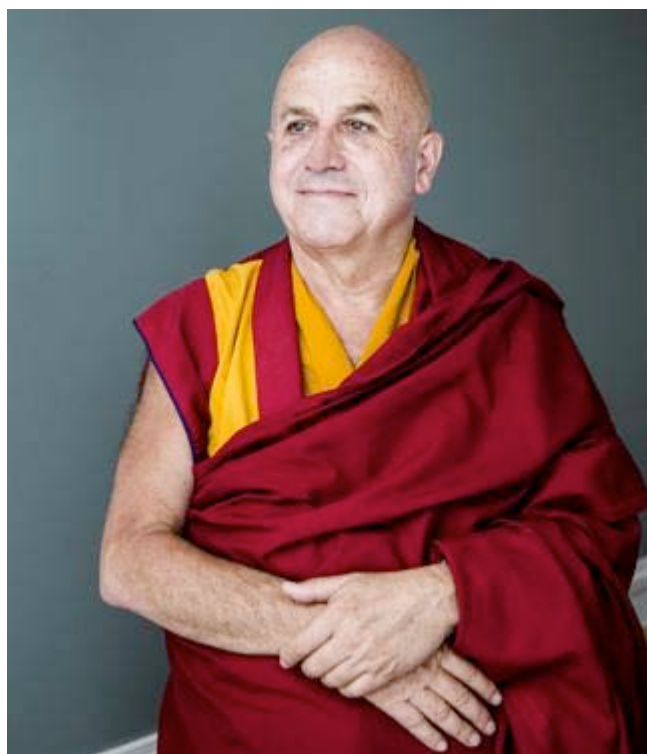
Sessió del dia 19 d'octubre. (p.9-35)

*Introduccion*

*Capítulo 1*

*En el cruce de caminos*

La edad de oro de la astrofísica - Desde el Instituto Pasteur a un monasterio en el Himalaya - Disparidades entre las cualidades científicas y humanas - Los criterios de la vida contemplativa - Consecuencias de la investigación científica - La ética: fundamentos y debilidades - De la importancia del ejemplo vivo de la sabiduría - De la responsabilidad científica - Una oveja llamada Dolly - ¿Qué es el Despertar budista? - El «yo» y la vacuidad - Del desconocimiento de los filósofos orientales - El budismo como ciencia de la mente - ¿Por qué un diálogo entre ciencia y budismo?



**Matthieu Ricard**

Sesión del día 9 de noviembre (p.37-74)

## **Capítulo 2**

***El ser y el no-ser***

***¿Tiene un comienzo el universo?***

Cómo se impuso la teoría del Big Bang - La radiación de fondo - El muro de Planck y los límites de la física conocida - Verdad relativa y verdad absoluta: según el budismo, ¿tienen las cosas realmente un comienzo? - La interdependencia en el núcleo de la aparición del mundo fenoménico - Ya que todo es vacuidad, todo puede ser - ¿Por qué hay algo en lugar de nada? - El apego a la realidad de los fenómenos vinculado al apego al «yo» - La cosmología budista - El Big Crunch y el universo cíclico - ¿Puede la mente conceptual concebir la noción de ausencia de origen? - El origen de la ignorancia según el budismo.

## **Capítulo 3**

***En busca del Gran Artífice***

***¿Existe un principio organizador?***

En el espacio y en el tiempo, el hombre no deja de empequeñecer - ¿Está vacío de sentido el universo? - Según el principio antrópico, las constantes del universo han sido perfectamente ajustadas para permitir el surgimiento de la vida y la conciencia - Según el budismo, los fenómenos y la conciencia coexisten desde tiempos sin comienzo y no es necesario recurrir al finalismo para explicar su compatibilidad - ¿Azar o necesidad? - La teoría de los universos paralelos - ¿Puede fraccionarse la globalidad del universo? - ¿Surgen nuevos universos de los agujeros negros? - Universos burbuja en un metauniverso - ¿Abogan la armonía, la belleza y la complejidad del universo a favor de un principio creador? - Dios en el tiempo y fuera del tiempo - La refutación budista de un principio creador - ¿Cómo concilia el budismo la tolerancia religiosa con su rechazo inequívoco de un principio creador?

Sessió del dia 14 de desembre (p.75-118)

## Capítol 4

### *El univers en un gr de arena*

#### *Interdependencia y globalidad de los fenómenos*

La interdependencia en el corazón de la realidad - La causalidad mutua: ¿puede algo existir de manera autónoma? - Definición de la interdependencia según el budismo - Interdependencia y principio antrópico - Tres niveles de interdependencia - Interdependencia y vacuidad - Interdependencia y ciencia: la paradoja Einstein-Podolsky-Rosen (EPR) y la globalidad de los fenómenos - Una correlación instantánea entre partículas alejadas - El péndulo de Foucault: lo que sucede aquí y ahora depende del universo entero - El principio de Mach: la masa de un objeto es el resultado de la influencia del universo entero - Si las cosas no existen «en sí mismas», ¿qué conclusiones podemos sacar en el plano de lo vivido? - La ecuación «interdependencia de los fenómenos = responsabilidad universal» - ¿Una «realidad velada»? - Todos estamos hechos del polvo de las estrellas - Ver un universo en un gr de arena - Globalidad y omnisciencia - Innumerables mundos y un Buda en cada brizna de hierba - El Camino del Medio: ni nihilismo ni idealismo - Más allá de los conceptos.



**Trinh Xuan Thuan**



## **Capítulo 5**

### ***Los espejismos de la realidad***

#### ***De la existencia de las partículas elementales***

Onda y partícula: aspectos complementarios de la materia. ¿Dónde se encuentra la realidad? - ¿Las propiedades de las partículas son intrínsecas o existen en interdependencia con el resto del mundo? - El razonamiento en siete puntos de Chandrakirti - La nebulosa cuántica - La forma que adopta la realidad está inextricablemente ligada a nuestra presencia - La interpretación de la escuela de Copenhague: los átomos forman un mundo de potencialidades más que de hechos - Bohr y Heisenberg refutan la ontología materialista - La física no nos informa sobre la naturaleza del mundo, sino solamente sobre lo que podemos decir de él - ¿El mundo no es más que un conjunto de acontecimientos y relaciones? - «La forma es el vacío y el vacío es la forma» - ¿Difiere fundamentalmente el macrocosmos del microcosmos? - ¿Cuestiona la física cuántica la posición realista? - Mil millones de partículas no tienen más realidad intrínseca que una sola - La historia del átomo - La refutación budista de las partículas indivisibles - ¿Son los quarks las «unidades elementales» de la materia? - Crítica del realismo.

Sessió del dia 11 de gener (p.119-147)

## **Capítulo 6**

### ***Como un rayo en una nube de verano***

#### ***La impermanencia en el corazón de la realidad***

La impermanencia de los fenómenos: un tema de meditación que permite comprender la naturaleza de la realidad - Aspectos burdo y sutil de la impermanencia - ¿Existen partículas inmortales? - La impermanencia sutil es el motor de todo cambio - La vacuidad de existencia propia de los fenómenos - Un ejercicio de «martillo mental» - La teoría de las supercuerdas: ¿No es el mundo más que una vasta sinfonía de extremos de cuerdas que vibran? - Como el camaleón, una supercuerda puede adoptar la apariencia de cualquier partícula - ¿Están las tentativas de encontrar un «componente último» de la realidad sistemáticamente destinadas al fracaso? - La cosmología de la impermanencia: de Heráclito a Einstein - La impermanencia cósmica - La impermanencia en el corazón de la meditación budista.



## **Capítulo 7**

### ***A cada cual su realidad:***

#### ***Cuando se funde la nieve del saber***

Si las partículas elementales no son «cosas», ¿puede un agregado de las mismas ser más real? - ¿Se preocupan suficientemente los investigadores

de los fundamentos filosóficos de su ciencia? - La «realidad velada» de Bernard d'Espagnat - ¿Se oculta realmente algo tras el velo de las apariencias? - El hecho de que la observación de ciertos fenómenos sea reproducible no les hace superar su condición de etiqueta mental - Lunas y arco iris - ¿Cómo se explica que todos los seres humanos perciban más o menos lo mismo? - Naturaleza relativa y naturaleza última de los fenómenos - ¿La estabilidad aparente de una cognición se funda en la existencia de una «realidad velada»? - Un mundo para cada cual: la diversidad de las percepciones - El vaso de agua, el murciélago, el astronauta y Buda - ¿Se fundan estas diversas percepciones sobre: a) una base dotada de existencia real, b) propiedades inherentes a los objetos, c) una simple proyección de la mente, o d) nada? - Las diferentes cristalizaciones del mundo son el resultado de la actualización de tendencias acumuladas por la conciencia desde tiempos sin comienzo - El Camino del Medio: ni idealismo ni materialismo - El objetivo de la física ya no es la descripción de la realidad en sí, sino la de la experiencia comunicable - Prejuicios metafísicos y paradojas científicas: ¿permite el Camino del Medio del budismo eliminar las tensiones entre el realismo científico y los resultados de la física cuántica? - Los fenómenos vistos como «acontecimientos» - La realidad como «mirada» de la conciencia - La diferencia entre la manera en que percibimos las cosas y su verdadera naturaleza se manifiesta en una mezcla de sufrimiento y felicidad - La compasión nace del conocimiento.

Sessió del dia 8 de febrer (p.149-170)

## **Capítulo 8**

***Los actos de los que nacemos***

***El destino individual y el destino colectivo***

La noción de karma: acción que nos modela y que modela nuestro mundo - Percepciones comunes y percepciones individuales - El acuerdo intersubjetivo como consecuencia del karma colectivo - Múltiples mundos y modelos de universos que cambian - Estados sin forma - Somos el resultado de un gran número de decisiones libres - El espejismo del yo - La continuidad del karma: ni él mismo ni otro, como la llama de la tea.

## **Capítulo 9**

***La cuestión del tiempo***

¿Tiene el tiempo un carácter universal? Del tiempo absoluto de Newton al tiempo relativo de Einstein - El espacio unido al tiempo - ¿Transcurre el tiempo? - Según el budismo, el tiempo físico está desprovisto de existencia propia - El tiempo físico de los relojes - ¿Apareció el tiempo con el mundo? - El tiempo vivido - El espesor del «ahora» en neurobiología - La flecha del tiempo y el tiempo incompresible

- La muerte vivida sin temor, sin pesar, sin tristeza -

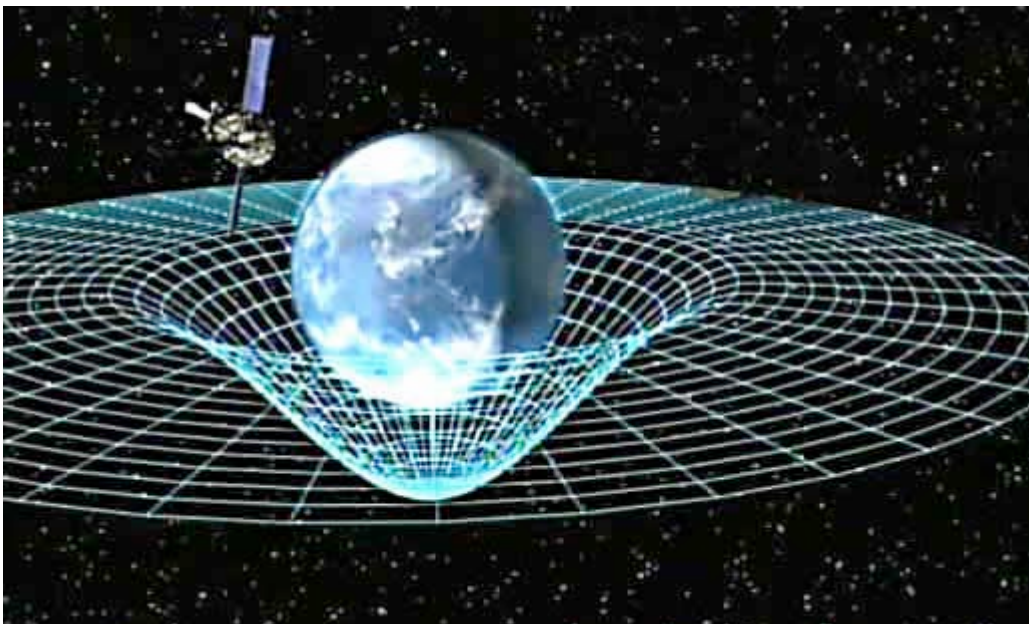
La refutación budista del tiempo físico: ¿Puede el pasado encontrarse

con el presente? - El frescor del instante presente - ¿Desaparece

la flecha del tiempo en el microcosmos? - Orden y desorden:

la flecha termodinámica - ¿Puede invertirse el tiempo cosmológico?

Un juego mental.



Sessió del dia 8 de març (p.171-217)

## Capítulo 10

### *El caos y la armonía*

#### *De la causa al efecto*

Según la relatividad, ¿puede el movimiento modificar el orden de los acontecimientos? - Los fenómenos de causa y efecto y la velocidad de la luz - Causalidad y movimiento: el tren golpeado por el rayo - ¿Puede existir una tortilla antes de romper el huevo? Para que dos acontecimientos tengan un pasado, un presente y un futuro distintos, hay una condición indispensable: el tiempo que los separa no basta para que las informaciones transportadas por la luz puedan viajar de uno a otro - ¿Más rápido que la luz? - Causalidad lineal e interdependencia global - El observador influye en lo que observa - El problema de la medida en la física cuántica - El determinismo absoluto de Laplace - Poincaré y los fenómenos caóticos: la importancia de las condiciones iniciales y lo imprevisible a largo plazo - El efecto mariposa - ¿Existe un verdadero azar? - Ni azar ni necesidad, sino una infinidad de causas y condiciones - Fenómenos emergentes: el todo es más que la suma de las partes - Causalidad ascendente y descendente - Omnisciencia y globalidad - Incluir la conciencia en la red ilimitada de causas y condiciones - La causalidad según el budismo - ¿Puede una cosa nacer de sí misma? - ¿Puede ser producida por «otra» cosa? - Lo que nos parece una relación de causa y efecto sólo es posible porque ni la causa ni el efecto tienen una existencia independiente - La unión de la vacuidad y las apariencias.



## **Capítulo 11**

### **La frontera virtual**

#### **¿Una dualidad cuerpo-mente?**

La conciencia, ¿no es más que un reflejo de los procesos físicos, una propiedad emergente de la materia? - La conciencia burda y la conciencia sutil en el budismo - La luminosidad fundamental de la mente: presencia despierta, creatividad de la mente y juego de los pensamientos - ¿Hace falta una chispa para activar la conciencia? - Según el budismo, ya que la causa y el efecto deben tener una naturaleza común, un instante de conciencia no puede ser causado sino por otro instante de conciencia - La conciencia fundamental como causa primera, y el cuerpo y su entorno como factores auxiliares - Para la neurobiología, la conciencia nace de una interacción constante entre el cuerpo y el mundo externo - ¿Cómo resolver el dualismo cartesiano materia-espíritu? –

El materialismo reduce la mente a la materia, mientras que el budismo elimina el dualismo conciencia-materia demostrando que ni la una ni la otra tienen una existencia propia - La glándula pineal y el fantasma de la máquina de Descartes - La dicotomía espíritu-materia es la manifestación de un apego a la solidez de las cosas: no hay más que una sola irrealdad - Así como el aspecto partícula de la materia es complementario de su aspecto onda, el espíritu es complementario de la materia - El yo es el resultado de una brecha imaginaria entre «interior» y «exterior» - Los principios de emergencia y autoorganización para explicar el paso de lo inanimado a lo animado - La evolución biológica quizá ha progresado de bifurcación en bifurcación, autoorganizándose de manera creciente y discontinua para subir por la escalera de la complejidad - Los principios «emergentes» no requieren la introducción de nuevas fuerzas físicas - Los «saltos cuánticos» de la evolución - La noción budista de un continuo de conciencia en interdependencia con la materia - La conciencia puede prescindir de una «inscripción corporal» - Experiencias en el umbral de la muerte (NDE) - Recuerdos de vidas anteriores - El caso de Shanti Devi - Si es posible recordar nuestras existencias anteriores, ¿por qué sucede tan rara vez? - El caso de los Dalai Lamas - El flujo de conciencia como una onda que se propaga - No hay un «yo» asociado al flujo de conciencia - El problema de la memoria - Una comprensión de los niveles de la mente sutil basada en la experiencia.

Sessió del dia 12 d'abril (p.219-245)

## Capítol 12

### ¿Robots que piensen que piensan?

¿Funciona el cerebro como un ordenador en el que el sistema neuronal correspondería a la máquina y la mente a los programas? - La experiencia vivida de la interacción con nuestro entorno según un proceso de causalidad recíproca, ¿podría encontrarse en el origen del «sentido del mundo»? - Jamás un ordenador cuya única capacidad sea el cálculo podrá procesar informaciones que no tengan sentido para él - El cerebro es diferente de un ordenador - La prueba de Turing y la «cámara china» de Searle - ¿Puede preguntarse un ordenador qué le sucederá cuando se corte la electricidad? - Las preguntas: «¿Cuál es la naturaleza de mi mente? ¿Quién soy? ¿Qué sentido tiene la existencia? ¿Qué me sucederá después de la muerte?», ¿de dónde vienen? - Según los neurobiólogos, el sentido del mundo emerge: a) cuando la organización de las neuronas en el cerebro supera un determinado umbral de complejidad; b) de la interacción de ese cerebro con el entorno - ¿Puede este sentido surgir de los sistemas robóticos? - Conciencia primaria y conciencia reflexiva - Pequeños robots que se organizan entre sí - ¿Es el libre albedrío sólo una ilusión y la conciencia un simple figurante? - En un sistema de causalidad mutua, la conciencia debe poder influir en el cerebro - ¿Cómo podría una conciencia que no existe desear demostrar que existe? Negar la existencia de la conciencia, ¿refleja una opción metafísica o una demostración científica? ¿Sería capaz una conciencia puramente neuronal de giros tan absolutos como repentinos en su apreciación del mundo?



Albert Einstein & Rabindranath Tagore

## **Capítulo 13**

### ***Como las olas del océano***

#### ***El continuo de la conciencia***

Según el budismo, para cada ser hay un continuo de conciencia sin comienzo que se perpetúa de existencia en existencia - Diversos niveles de conciencia - El libre albedrío permite modificar la calidad de ese flujo de conciencia - Una forma primaria de conciencia en cada ser vivo - Utilizar los animales para nuestro beneficio equivale a imponer la ley del más fuerte - Despertar y compasión - El valor del rey, el valor del barquero, el valor del pastor - Flujos de conciencia ilimitados en número - El control de la mente - El Despertar de Buda: una guía de viaje para aquellos que quieren seguir sus huellas - Tres tipos de pruebas válidas: la experiencia directa, la inferencia y el testimonio auténtico - El inconsciente de Freud y las «tendencias» del budismo - Tres maneras de liberarse: con la ayuda de antídotos, mediante la realización de la vacuidad y utilizando las emociones como catalizadores - El sueño como ensayo general de la muerte - Práctica del sueño lúcido - Etapas de la vida contemplativa.

**Sessió del 10 de maig (p.247-298)**

## **Capítulo 14**

### ***La gramática del universo***

#### ***Las leyes físicas***

¿Qué es una ley para la ciencia? - ¿Las leyes físicas son entidades que rigen el mundo o son simplemente maneras de entender y vincular los fenómenos? - La noción de ley científica en Occidente desde la prehistoria hasta el Renacimiento - Según el budismo, las leyes, desprovistas de existencia intrínseca, reflejan la armonía que reina entre las partes que coexisten en un todo interdependiente - Verdad relativa y verdad absoluta - ¿Por qué la ciencia no nació en Oriente? - Las prioridades otorgadas a los diversos campos del saber - La visión holista en China - El método reduccionista constituye el fundamento de la ciencia occidental - Comprender una pequeña parte del universo sin abarcar el todo - Las limitaciones del reduccionismo: corremos el riesgo de dejar de interrogarnos sobre la esencia misma de las cosas - Sistemas lineales y no lineales - Las propiedades emergentes - La localidad de los sistemas físicos - Las cuatro fuerzas fundamentales - ¿Puede un objeto estar sometido a influencias estrictamente locales? - La «cosificación» de los fenómenos y la fragmentación del mundo - Meditar sobre la irrealidad de los fenómenos e integrar esta comprensión en la experiencia de lo vivido.

## **Capítulo 15**

### ***El misterio de las matemáticas***

La convicción de que la regularidad subyacente en la naturaleza puede expresarse en términos matemáticos es el fundamento del método científico - ¿Es aceptable limitar el saber a aquello que se puede traducir en ecuaciones matemáticas? - No podemos excluir del saber la experiencia vivida ni la ciencia contemplativa, en la que las matemáticas no desempeñan ningún papel - Eugene Wigner declara su asombro ante la «eficacia poco razonable de las matemáticas para describir el mundo de lo real» - Al llegar a terrenos desconocidos, los físicos descubren casi siempre que los matemáticos les han precedido - Espacios curvos y objetos fractales - ¿Por qué entidades abstractas surgidas de la mente de los matemáticos se encuentran en concordancia con los fenómenos naturales? - Para el budismo, el hecho de que aquello que concebimos esté en concordancia con la realidad que percibimos no tiene nada de sorprendente - Las matemáticas sólo son conceptos humanos aplicados al orden de la naturaleza, que, a su vez, es un reflejo de la interdependencia de la que forma parte la conciencia - Pero ¿por qué el pensamiento puro entronca con lo concreto? - Al analizar las matemáticas, los matemáticos no hacen más que estudiar cómo nuestro pensamiento elabora un conjunto de lecturas de los fenómenos - Para el budismo, el pensamiento puro es la naturaleza luminosa de la mente - ¿Son las matemáticas Ideas platónicas? ¿Son estas Ideas algo más que etiquetas mentales? - ¿Cómo lo inmutable podría tener un punto de contacto con lo transitorio? - ¿Un Dios fuera del tiempo cuya naturaleza y designios estarían representados por leyes de organización y de complejidad inmutables permitiría al mundo cambiar gracias a la nebulosa cuántica y al caos? ¿Cómo puede algo invariable tener designios? - Diversos puntos de vista sobre las matemáticas: constructivistas y realistas - El triángulo de Descartes - ¿Tienen vida propia las fórmulas matemáticas? - Según el budismo, ninguna entidad, matemática o de otro tipo, puede existir en sí - Del *héureka* de Arquímedes a la inspiración repentina de Poincaré - ¿Acaso el hecho de que las matemáticas se apliquen al mundo y que nosotros podamos comprenderlas no demuestra sencillamente que dependen a la vez del mundo y de nuestra conciencia? - Ramanujan, matemático genial - ¿Obtienen los sabios autistas sus facultades del mundo de las Ideas? - Qué dice la biología: el caso de los gemelos prodigio y el del cerebro de Einstein.



## **Capítulo 16**

### ***La razón y la contemplación***

#### ***¿Cómo conocer el mundo?***

El budismo distingue entre lógica convencional y conocimiento último, entre meditación analítica y contemplación directa de la naturaleza de la mente - La no-dualidad del Despertar - La contemplación budista, ¿es «intuitiva» o «mística»? - Cómo Patrul Rimpoché ayudó a su discípulo a reconocer la naturaleza de la mente - Más allá de los conceptos - El teorema de la incompletitud de Gödel y los límites de la lógica - El Despertar no contradice la razón, sino que borra sus límites - El método experimental - ¿Puede el científico observar la naturaleza de manera totalmente objetiva? - La influencia de los puntos de vista metafísicos y culturales - Formación profesional y escuelas científicas - Interacción entre la teoría y la observación - ¿Seguirá siendo siempre secreta la melodía? - ¿O se acercará la ciencia cada vez más a la verdad? - ¿Cuál es el objetivo que perseguimos? ¿La acumulación de información que permite cercar una realidad hipotética o el acceso a un conocimiento último como el Despertar? - ¿Son comparables los métodos de adquisición de conocimiento de la ciencia y del enfoque contemplativo? - Lo importante no es obtener resultados inmediatos, sino poder acceder a ellos con medios adecuados y verificables - Saber intersubjetivo y saber objetivo - Verdad relativa errónea y verdad relativa correcta - ¿Qué queremos conocer? - El objetivo de nuestras investigaciones determina su campo y define los límites de los conocimientos que podemos adquirir - ¿Se puede afirmar que el universo consiste única y exclusivamente en aquello que es material? - Ejemplo de metodología contemplativa: el análisis de la noción del yo - El proceso de liberación de los pensamientos - La coherencia en los objetivos alcanzados: la paz interior, el no apego y el altruismo - El Despertar no es una extinción, sino un florecimiento - La verificación: obstáculos y desviaciones - La desconfianza científica frente a la introspección - ¿Hacia una descripción neurológica de la meditación? - La validez de la experiencia interior y su poder de transformación - Psicología, psicoanálisis y transformación espiritual.

Sessió del 14 de juny (p.299-346)

## **Capítulo 17**

### ***Reflejos en un espejo***

#### ***El observador y el mundo***

¿Hasta qué punto los prejuicios metafísicos influyen en la visión del científico? Un investigador que se ha formado en una cultura oriental cuestionará más fácilmente la solidez de lo real - ¿Se puede limitar el número de teorías posibles que supuestamente explican un mismo conjunto de pruebas? Sin opinión preconcebida y ante la ausencia de un paradigma, el científico no podría escoger entre la abundancia de informaciones que la naturaleza le transmite - Darwin y el glaciar - Las revoluciones científicas - La realidad de Buda: vacuidad e interdependencia - La ignorancia: una falta de adecuación entre los modos de ser aparente y real de las cosas - ¿Es verdaderamente posible aprehender lo «real»? - El gran viaje de la luz: de la galaxia al ojo del observador - Toda observación acaba inevitablemente en la conciencia, que la interpreta a su manera - Es preciso interrogarse sobre la naturaleza misma de la conciencia y de la realidad que aprehende - Los límites del realismo científico - Los fenómenos son más bien «relaciones» singularizadas por nuestra conciencia que entidades autónomas dotadas de naturaleza intrínseca - El mundo de las Ideas de Platón y la «realidad velada» de D'Espagnat - Según el budismo, no hay objetos que se autodefinan - El observador y el objeto observado son fundamentalmente inseparables y se modelan como dos cuchillos que se afilan mutuamente.

## **Capítulo 18**

### ***La belleza está en el ojo que la contempla***

¿Desempeña la belleza algún papel en la investigación científica y en la elaboración de las teorías que la guían? - La belleza de los fenómenos naturales y la belleza abstracta de las teorías: inevitabilidad, sencillez y verdad - Para el budismo, la belleza refleja una adecuación con la naturaleza profunda del ser humano - Diversos niveles de belleza asociados a diversos grados de plenitud - El Despertar espiritual es el sùmmum de la belleza - Más allá de lo feo y lo bello.

## ***Capítulo 19***

### ***De la meditación a la acción***

¿Es el budismo una filosofía pasiva y derrotista que preconiza el alejamiento del mundo? ¿Cómo tender un puente entre la vida contemplativa y la vida activa? - La divisa del practicante budista: transformarse a sí mismo para transformar el mundo - «Toda la felicidad del mundo proviene de un corazón altruista, y toda su desventura del amor por uno mismo» - Remediar el propio egocentrismo es un medio muy poderoso para aliviar el sufrimiento de los demás - Soluciones inmediatas o remedios a largo plazo - El pragmatismo de la no violencia - ¿Cómo podríamos ayudar a los demás antes de haber dilucidado los mecanismos de la felicidad y el sufrimiento? - El contemplativo construye interiormente la capacidad de ayudar a los demás - La fuerza del ejemplo vivo - El budismo debe incrementar su esfuerzo humanitario y seguir el ejemplo de desprendimiento mostrado por aquellos que van infatigablemente al encuentro del sufrimiento - ¿Hacia una «espiritualidad laica»? - Una educación abierta a lo espiritual y a los valores humanos - El peligro de las posibles desviaciones - La vida contemplativa hace nacer en nosotros un profundo sentimiento de plenitud, que sólo puede alcanzarse a través de los demás y de la acción en el mundo.

***Conclusiones del científico.***

***Conclusiones del monje.***