

Introducción

Todo empezó en Londres, en el 2005, a partir de un primer diálogo sobre el tema de la conciencia. El mismo año, nos encontramos en Washington para hablar sobre los fundamentos neuronales de la meditación, en un encuentro organizado por el Instituto Mind and Life.¹ Durante ocho años, hemos aprovechado todas las ocasiones para continuar estos intercambios por todo el mundo, en Nepal durante dos ocasiones, en la selva tropical tailandesa y cerca de Su Santidad el Dalái Lama en Dharamsala, la India. Este libro es la culminación de esta larga

1. El *Mind and Life Institute* («Mente y Vida») se fundó en 1987, como resultado de un encuentro entre tres espíritus visionarios: Tendzin Gyatso, Su Santidad el XIV Dalái Lama; Adam Engle, abogado y empresario, y el neurocientífico Francisco Varela. El objetivo del Instituto Mind and Life es favorecer el diálogo interdisciplinar entre la ciencia occidental, las ciencias humanas y las tradiciones contemplativas. Con esa meta, se trata de apoyar e integrar la perspectiva de primera persona, que se basa en las experiencias de meditación y de otras prácticas contemplativas, en la metodología científica tradicional. La influencia determinante de este objetivo ha sido recogida en varias obras: *Entrenad vuestra mente –transformad vuestro cerebro*, de Sharon Begley, *Superar las emociones destructivas*, de Daniel Goleman, y, *El Dalái Lama en el MIT*, de Anne Harrington y Arthur Zajone.

conversación alimentada por la amistad y nuestros centros de intereses comunes.

El diálogo entre la ciencia occidental y el budismo se desmarca del debate, a menudo difícil, entre la ciencia y las religiones. Es cierto que el budismo no es una religión en el sentido en que la entendemos habitualmente en Occidente: no se funda en la noción de un creador y no exige un acto de fe. Se podría definir el budismo como una «ciencia de la mente» y una vía de transformación que conduce desde la confusión a la sabiduría, del sufrimiento a la libertad. Comparte con las ciencias la capacidad de examinar la mente de manera empírica. Esto es lo que hace posible y fecundo el diálogo entre un monje budista y un neurocientífico: pueden abordar un largo abanico de cuestiones que van desde la física cuántica hasta los problemas éticos.

Hemos intentado una comparación entre las perspectivas occidentales y las orientales, dicho de otro modo, entre las diferentes teorías que tratan de la constitución del yo y de la naturaleza de la conciencia consideradas desde el punto de vista científico y desde el contemplativo. La mayoría de las filosofías occidentales, hasta hace no mucho, se han construido sobre la distinción entre el espíritu y la materia. Hoy en día, las teorías científicas que intentan explicar el funcionamiento del cerebro se han liberado de ese dualismo. El budismo, por su parte, propone desde el comienzo un enfoque no dualista de la realidad. Las ciencias cognitivas consideran la conciencia como inscrita en un cuerpo, una sociedad y una cultura.

Se han dedicado cientos de libros y de artículos a las teorías del conocimiento, a la meditación, a la idea del yo, a las emociones, a la existencia del libre albedrío y a la naturaleza de la conciencia. Nuestro objetivo, aquí, no es hacer un inventario de los numerosos puntos de vista que prevalecen sobre estos temas. Nuestro objetivo es confrontar dos perspectivas ancladas en ricas tradiciones: por una parte, la práctica contemplativa budista y, por otra parte, la epistemología y la investigación en las neurociencias. De este modo, hemos podido poner en común nuestras experiencias y nuestras competencias para intentar responder a las cuestiones siguientes: ¿los diferentes estados de conciencia a los que se llega mediante la meditación y el entrenamiento de la mente están unidos a los procesos neuronales? Y si tal fuera el caso, ¿de qué manera funciona esta correlación?

Este diálogo no es más que una modesta contribución a una inmensa obra: la confrontación de puntos de vista y de saberes sobre el cerebro y la conciencia entre meditadores y científicos. Dicho de otro modo, el encuentro entre un conocimiento en primera persona y un conocimiento en tercera persona. Las líneas que siguen van por este camino. A veces nos hemos dejado llevar por los temas que nos son queridos, lo que se traduce en algunos momentos en intercambios de orientación o repeticiones, pero hemos elegido preservar la autenticidad de este diálogo a largo plazo, porque se trata de una experiencia rara y fecunda de intercambio en un período tan largo. No obstante, tenemos que disculparnos ante nuestros lectores por lo que pueda parecer una negligencia.

Este diálogo nos ha permitido progresar en nuestra comprensión mutua de los temas abordados, y experimentamos un sentimiento de humildad ante la amplitud de la tarea. Al invitar a nuestros lectores a unirse a nosotros, esperamos que se beneficien, también ellos, de nuestros años de trabajo y de investigación sobre aspectos fundamentales de la vida humana.

MATTHIEU RICARD y WOLF SINGER