

Segundo día

Abordar la espiritualidad con un método científico

Una mujer: *Hace unos meses, vi una serie de películas científicas referentes a la física cuántica que se llama What The Beep Do We Know? [¿Qué rayos sabemos?]. Esta serie expone la relación entre ciencia y espiritualidad, y revela que la sociedad científica se abre a una dimensión mucho más vasta que el mundo que percibimos con nuestros cinco sentidos. Pude establecer una conexión con su enseñanza y esto fue un descubrimiento importante para mí. Me acordé que Swamiji había sido físico. ¿Qué puede usted decirme con respecto a este tema?”.*

Arnaud: La sabiduría de la que doy testimonio se remonta a tres mil años y propone un camino muy concreto de transformación. Se transmitió de generación en generación, pero podemos considerar que, en su esencia, no ha sido alterada. Y aunque se difundió hasta hoy sin el respaldo de ninguna confirmación científica, la palabra “conocimiento” siempre fue utilizada para referirse a esta sabiduría, un conocimiento adquirido por ciertos hombres desde hace mucho tiempo y que aún hoy puede obtenerse, sin la ayuda de ningún aparato científico, únicamente a través del estudio de sí mismo, fundado ante todo en nuestra capacidad de atención.

¡No imaginamos los hallazgos que podríamos realizar en nosotros mismos si pudiéramos el mismo ardor, perseverancia y precisión que los grandes científicos dedican a sus investigaciones! Cuando Matthieu Ricard, de 22 años, decidió irse de Francia para ir a vivir junto al gran maestro tibetano Kangyur Rinpoché, este último le dijo: “Ha empezado una tesis de doctorado, tiene que acabarla”. Así que Matthieu, durante cuatro años, prosiguió sus investigaciones en biología y escribió una tesis extremadamente brillante. Asistí a la defensa de esta tesis y cuando terminó, se acercó y me dijo: “¡Por fin voy a poder consagrarme a la verdadera ciencia!”. Se refería a lo que los budistas llamaron siempre “la ciencia del espíritu”.

La ciencia contemporánea afirma que la realidad percibida por un físico con la ayuda de aparatos ultra perfeccionados es muy diferente de la experiencia que tenemos de ella a través de nuestros cinco sentidos y de nuestro cerebro. Pero podríamos utilizar la misma fórmula para definir el conocimiento espiritual y decir que la realidad de la que tenemos cierta percepción y cierta concepción a través de nuestra experiencia habitual sólo es una realidad de superficie, porque podemos también, con otro método muy diferente, descubrir una percepción y una concepción muy diferentes de la realidad. En el camino, utilizamos determinadas expresiones que nos permiten comprender de qué se trata: uno de los versículos más conocidos de los Upanishads dice: “De lo irreal, condúceme a lo real”. Otra expresión, “despertarse a la Realidad”, se utiliza a menudo como si se tratara de despertarse de un sueño. Otras enseñanzas diferencian entre *apariencia* y *esencia*. Y volviendo a su pregunta, es cierto que existe, desde hace mucho tiempo, una posibilidad de transformación interior que consiste en despertarse verdaderamente del antiguo modo de funcionar. Siempre vivimos en el mismo mundo, los árboles siguen siendo árboles, los hombres siguen siendo hombres, las mujeres siempre mujeres y, sin embargo, nuestra visión, nuestra percepción, nuestra concepción de este mundo son radicalmente diferentes.

El cristianismo está basado en la fe y en el amor, pero, a lo largo de su historia, el aspecto “conocimiento” fue, en parte, dejado de lado. Por supuesto, existen la teología y la filosofía pero, como se dice en India, el teólogo lo sabe todo a propósito de Dios, en cambio el sabio tiene la experiencia personal íntima de Él. En lo que al cristianismo se refiere, es ciertamente en la iglesia

ortodoxa griega o rusa en la que este aspecto “conocimiento”, en el sentido de experiencia personal, se ha conservado mejor. Los ortodoxos utilizan incluso la expresión: “la sensación de Dios”. Ya no es un concepto, un saber teológico, es una realización personal. Para los hindús, los sufís y los budistas, este aspecto permanece intensamente vivo. Pero lo repito: el instrumento esencial no es la inteligencia con la que podemos aprobar concursos o exámenes, sino una cualidad muy particular de atención. Otros términos se refieren a esta atención: utilizo la palabra *vigilancia* para traducir el término inglés “*awareness*” o “*to be aware*”. No es necesariamente la mejor elección. Podríamos también traducir por “plena conciencia” o “supraconciencia” o “hiperconciencia”. Sea como sea, todos estos términos se refieren a una calidad de presencia en el instante que crece con la práctica. Sin embargo, hay que saber que esta calidad de presencia muy rara vez se produce de manera espontánea, es decir, sin el apoyo de un riguroso entrenamiento. Estamos suficientemente conscientes, claro está, para ejercer nuestras actividades habituales eficazmente, pero me refiero aquí a un nivel de conciencia mucho más intenso que sólo llegará tras una asidua práctica y que irá cambiando poco a poco nuestro conocimiento de nosotros mismos y nuestra percepción de la realidad a nuestro alrededor.

Todos conocemos las famosas palabras: “Conócete a ti mismo”. La fórmula completa que le debemos a la Grecia antigua es: “Conócete a ti mismo y conocerás el secreto del universo y de los Dioses”. Siguiendo con este tema, San Agustín escribió: “Si yo me conociera, Te conocería”. ¿Qué nos enseña esto? Que no hay que equivocarse a propósito de esta expresión “Conócete a ti mismo” que corresponde a la gran pregunta formulada en sánscrito: “¿Quién soy yo?”. Desde este punto de vista, no nos conocemos a nosotros mismos. Todos los seres humanos están convencidos de que se conocen y, con que hayan realizado una sola psicoterapia, ya tienen la impresión de conocerse aún mejor, lo que a cierto nivel es verdad. De hecho, el conocimiento de sí que se encuentra en todas las enseñanzas espirituales va mucho más lejos, mucho más profundamente en nosotros. Se refiere a un ámbito que no es el de la psicología, a un nivel que no es el de nuestros éxitos, nuestros fracasos, de lo que nos hace felices o lo que nos hace daño, de nuestras esperanzas, nuestros temores y todo lo que constituye nuestras existencias, año tras año, hasta nuestra muerte. Es muy importante, si queremos conocernos realmente algún día, considerar la búsqueda espiritual como un proceso científico. Y podemos hacer nuestras las palabras de Matthieu Ricard, aunque no seamos científicos en el sentido moderno de la palabra: “Ahora voy a poder dedicarme a la verdadera ciencia”. ¿Quién osaría hoy en día afirmar que entre los grandes científicos de la historia no sólo contamos con Copérnico, Galileo o Einstein, sino también con Buda y Jesús de Nazaret, así como con los sabios que gestaron los Upanishads? Para un espíritu occidental, expresarse de esta manera puede parecer incongruente pero, para numerosos científicos modernos hindús que saben combinar muy bien la búsqueda contemporánea con la tradición antigua, semejante afirmación no sería nada chocante.