



**UNIVERSIDAD DEL AZUAY**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

# **ZEN, PSICOANÁLISIS Y PSICOTERAPIA**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA**

**ALUMNA: MARÍA CECILIA SALAZAR ICAZA**  
**DIRECTOR: MÁSTER GERARDO PEÑA CASTRO**

**CUENCA, JULIO DEL 2013**

**A mis hijos Alberto e Iván**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a toda la Realidad, por mostrarme un camino espiritual auténtico y haberme dado la fortaleza de culminar mis estudios académicos para así poder ayudar a los demás, guiada por la verdadera compasión.

A mi esposo y a mis padres, por apoyarme cada momento en mis objetivos de vida y uno de ellos es realizarme como profesional orientada al servicio de los demás.

A la Universidad del Azuay, por su excelencia académica, y a mis profesores, ya que sus enseñanzas y valores han contribuido para que mi visión sea clara y enmarcada en la ética y profesionalismo.

Finalmente, y de manera muy especial, agradezco a mi director de tesis, Máster Gerardo Peña Castro, quien con su enorme labor académica y su gran valor personal y espiritual me ha guiado para que esta investigación sea un éxito espiritual, personal y profesional.


## RESUMEN

Esta tesis investigativa se titula “Zen, Psicoanálisis y Psicoterapia”, y se basa en un estudio del “Zen”, la filosofía oriental y su práctica conocida como “Zazen” que se ha practicado y transmitido por más de dos milenios y ha sido recomendado por maestros zen para toda la humanidad como un vehículo para alcanzar la liberación del sufrimiento. Debido a esto, grandes psicoanalistas han desarrollado su teoría basándose en principios orientales con el fin de aliviar síntomas psicológicos, por lo tanto se ha tratado de unir los recursos del zen y psicoanálisis para proponer una nueva psicoterapia.


María Cecilia Salazar Icaza

## ABSTRACT

This research thesis is entitled “Zen, Psychoanalysis, and Psychotherapy” and it is based on the study of “Zen”, the eastern philosophy, and its practice known as “Zazen”, which has been practiced and transmitted during centuries. It is recommended by Zen masters to all humanity as a vehicle to reach liberation from suffering. Due to this, great Psychoanalysts have developed their theory based on eastern principles in order to alleviate psychological symptoms. Consequently, we have attempted to join the Zen resources and psychoanalysis to propose a new therapy.



UNIVERSIDAD DEL  
AZUAY  
DPTO. IDIOMAS



Translated by,  
Diana Lee Rodas

# INDICE

<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>7</b>
<b>1. ZEN.....</b>	<b>9</b>
1.1 ¿QUE ES EL ZEN? .....	9
1.2. DESDE EL BUDISMO HASTA EL ZEN JAPONÉS .....	12
1.3. CONCEPCIÓN DEL HOMBRE DENTRO DEL BUDISMO ZEN .....	19
1.4. LAS ESCUELAS DE ZEN .....	20
<b>2. EL ARTE DEL ZAZEN .....</b>	<b>23</b>
2.1. BASES DEL ZEN .....	23
2.2. PRINCIPALES TEXTOS SOBRE LA PRACTICA .....	32
2.2.1 EL FUKANZAZENGI DE DOGEN ZENJI .....	32
2.2.2 EL ZAZEN YOJINKI DE KEIZAN ZENJI .....	34
2.2.3. EL ZAZEN WASAN DE HAKUIN ZENJI.....	35
2.3. EL KOAN.....	36
2.4. FRUTOS DE LA PRÁCTICA .....	38
<b>3. PSICOANÁLISIS.....</b>	<b>41</b>
3.1 ASPECTOS PSICOLÓGICOS .....	45
3.1.1 PSICOLOGÍA SEGÚN EL ZEN .....	48
3.2. RELACIÓN ENTRE EL PSICOANÁLISIS DE FREUD Y EL ZEN.....	52
3.3. RELACIÓN ENTRE CARL GUSTAV JUNG Y EL ZEN .....	59
3.4. RELACION ENTRE ERICK FROMM Y BUDISMO ZEN .....	62
3.5. PSICOANÁLISIS COMO PSICOTERAPIA. ....	67
<b>4. ZAZEN Y LA PSICOTERAPIA .....</b>	<b>75</b>
4.1. PSICOTERAPIA TRADICIONAL.....	75
4.2. BENEFICIOS DE LA PSICOTERAPIA. ....	78
4.3. KARLFRIED DURCKHEIM.....	80
4.4. CASOS ILUSTRATIVOS.....	85
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>98</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>100</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>101</b>
<b>GLOSARIO DE TÉRMINOS.....</b>	<b>103</b>

## INTRODUCCION

La presente investigación se ha realizado gracias a una profunda motivación espiritual, personal y profesional, la cual indica la manera como podemos acercarnos a una realidad universal, así como también, tratar de explicar por medio de palabras y experiencias de grandes maestros Zen el camino adecuado al “despertar”, sinónimo occidental de “felicidad”

Quizá sea esta la primera puerta que se abre a la investigación del Zen para la práctica psicológica, donde se ha llegado a establecer las relaciones que existe entre el Zen, el psicoanálisis y una nueva propuesta de psicoterapia.

Vinculando las dos teorías, zen y psicoanálisis, el paciente o practicante zen intentaría por primera vez distanciarse de su pasado y futuro al recurrir incesantemente, por medio de la practica zazen y psicoterapia Zen, a vivir intensamente lo único que existe al momento, su presente. Así, su síntoma (por decirlo de esta manera) quedaría disuelto y desconectado de su ser real con el propósito de dar un paso a otro nivel de conciencia. Lo que resulta interesante de estos dos caminos, el científico y el espiritual, es que hay muchos puntos en común, lo que hace ver que la psicología sí ha de continuar innovando para ayudar a las personas a ser más felices, necesariamente deberá explorar lo que le aporta no solo las nuevas teorías que puedan surgir del estudio del comportamiento humano, sino también la sabiduría oriental cuyas raíces se encuentran más de 2,500 años antes de nuestro tiempo.

Pero, ¿por qué tomar en cuenta al zen y no a otras tradiciones orientales antiguas? En primer lugar, está la motivación personal, y en segundo lugar, basada en la convicción de que el Zen que conocemos de primera mano es un camino serio, con una tradición extensa y profunda basada en las experiencias de maestros que, transmitiendo la enseñanza de corazón a corazón, generación tras otra, ha llegado a influenciar nuestra vida como lo ha hecho el estudio de la psicología. ¿Por qué decimos que el zen es un camino serio? Porque es difícil encontrar personas que se llamen a si mismas “maestros” y porque los maestros que si lo son, han sido reconocidos como tales no por el cumplimiento de cursos académicos ni un número específico de retiros, sino por su experiencia, refiriéndonos a la experiencia de la realidad última que configura al ser humano. Aquellos que han tenido la diligencia para profundizar en su práctica para llegar a experimentar esa realidad, y a manifestarla en la vida diaria, son los maestros zen, y ello puede tomar años o décadas. En otras tradiciones es fácil encontrar “maestros” quienes obtienen su “título” luego de un fin de semana o un “curso de maestros.” El zen es lo opuesto.

Por medio de una intensa investigación sobre grandes Psicoanalistas y grandes maestros Zen, se ha podido conocer las semejanzas y diferencias entre Zen y Psicoanálisis con el propósito de situarnos lo más cerca a la profundidad del ser humano. De esta forma, uniendo los recursos del Zen y Psicoanálisis proponemos una nueva Terapia Psicológica basada en el arte del zazen, lo cual permitirá al paciente profundizar más en su psicología y contar con una herramienta que podrá continuar utilizando luego de la terapia, la meditación.

Esta investigación consta de cuatro capítulos, el primer capítulo se titula “Zen”, el cual explica una reseña histórica e indica su concepto mediante algunas frases y experiencias de maestros zen, incluye la concepción del hombre dentro de la visión Zen y las escuelas de Zen.

El segundo capítulo trata sobre la importancia del cuerpo humano para su propia realización espiritual, por lo tanto abarca todas las bases del zazen con el fin de explicar la postura y actitud correcta que debe tener el hombre para el “despertar.”

El tercer capítulo se habla del psicoanálisis en lo que se refiere a los aspectos psicológicos y la relación con el Zen, así como también referencias de grandes psicoanalistas que han expuesto sus puntos de vista con relación al Zen y Psicoanálisis.

Por último, se expone en el cuarto capítulo un modelo de psicoterapia, uniendo recursos del Zen, psicoanálisis y la psicoterapia tradicional. Este capítulo se ha podido realizar gracias a los aportes de maestros Zen (Berta Meneses, mi maestra Zen), psicoanalistas y aportes psicoterapéuticos.



# 1. ZEN

*“Es mejor una hora de meditación que seis años de actos de culto.”*

*Profeta Mohammed  
Tradición profética Hadith.*

*“Tu visión será más clara solo cuando puedas ver dentro de tu corazón.  
Aquel que mira al exterior, sueña; quien mira al interior, despierta.”*

*Carl G. Jung*

Escribir sobre zen no es una tarea fácil. Esto no se debe a que su enseñanza resulte ser sumamente compleja o que requiera amplias explicaciones de teoría, filosofía o doctrina alguna. De hecho ocurre lo contrario, ya que su enseñanza es sumamente sencilla. La dificultad que presenta el explicar lo que es radica en que *todo lo que se diga sobre el zen no es más que el dedo que apunta a la luna*. Las palabras que se utilicen para explicar lo que es y no es (generalmente así lo hacen los maestros) tienen la limitación de que quienes aprenden sobre el zen pueden quedarse perdidos en las palabras, como decía el maestro Dogen Zenji *“el necio se quedará mirando el dedo y se perderá la luna”*. En este capítulo se tratará sobre las verdades del Zen como una realidad universal.

## 1.1 ¿QUE ES EL ZEN?

El Zen es una manera de vivir, en la que el ser humano se encuentra anclado en su centro y donde todos sus actos provienen de esa naturaleza esencialmente pura de la que todos estamos dotados. La definición más cercana, atribuida al primer patriarca del Zen, el monje Hindú Bodhidharma, reza lo siguiente:

*“El zen es una transmisión especial al margen de toda doctrina  
No se basa en palabras ni erudición  
Apunta directamente al corazón del ser humano  
Y le lleva a ver la Realidad y alcanzar el estado de Despierto”*

El zen es un camino de autoconocimiento profundo, en el cual el ser humano llega a conocerse íntimamente en su verdadera naturaleza, de manera que su vida y sus actos estén anclados a esta naturaleza esencial o divina. El zen representa la enseñanza auténtica del Buda, aquel personaje histórico que hace 2500 años descubrió el camino hacia el centro del ser humano y cuya enseñanza ha sido transmitida *i shin den shin* – de mí corazón a tú corazón – de maestro a discípulo desde entonces.

Estudiar el zen implica abandonar una búsqueda de la verdad basada en el intelecto. De hecho los maestros muestran constantemente que el conocer no es el camino, como lo ilustra la historia del maestro Nan-in, un maestro japonés de la era Meiji (1868 – 1912) quien recibió cierto día la visita de un erudito profesor de la universidad, que venía a informarse acerca del zen.

*Nan-in sirvió una taza de té, colmó hasta el borde la taza de su huésped, y entonces, en vez de detenerse, siguió vertiendo el té sobre ella con toda naturalidad.*

*El erudito contemplaba absorto la escena, hasta que al fin no pudo contenerse. “Está ya llena hasta los topes. ¡No siga, por favor!”*

*“Como esta taza – dijo entonces Nan-in - estás lleno de tus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo podría enseñarte lo que es el zen a menos que vacíes primero tu taza?” (La Taza de té)*

El propio Buda demostró que el zen es una transmisión especial que va más allá de la razón. Se relata en la tradición budista que cierto día el Buda y sus discípulos recibieron la visita de un filósofo, quien pidió al Buda que “sin hablar, pero sin prescindir de las palabras” le indique la Verdad. El Buda permaneció sentado en un silencio “estruendoso”, según cuenta la tradición. El filósofo se inclinó ante él y le agradeció por la enseñanza diciendo: “Gracias Maestro porque con tu compasión me has mostrado el camino verdadero.” Ananda, uno de los discípulos cercanos del Buda, confundido, se dirigió al Buda y preguntó: “Maestro, ¿cómo es que éste ha realizado el Camino Verdadero?” El Buda respondió: “Un buen caballo corre aún a la sobra del látigo.” (Nearman, 11)

Una característica del zen, como se ha indicado en párrafos anteriores, es el conocimiento de la verdad sin conocer, es decir sin depender del intelecto sino de la experiencia directa. Sin embargo, para el occidente, cuya forma de ver el mundo es sobre todo racional e intelectual, el seguir un Camino en el cual el conocer no es el camino, puede resultar frustrante. Las escuelas Rinzai, y Sanbo Kyodan enfatizan la práctica con *Koans*. Un *koan* (literalmente, “registro público” en Japonés) usualmente narra un diálogo entre maestro y discípulo, y han sido recopilados a través de la historia, en varias colecciones de koans, entre las que constan los libros *Mumonkan* (“la barrera sin puerta”), *Hegikanroku* (“La pared de Jaspe Azul”), El *Shoyoroku* (“El libro de la Serenidad”), entre otros. Aunque el koan ha sido explicado comúnmente como un “acertijo”, la verdad sobre el *koan* dista mucho de un acertijo que supone una búsqueda lógica o intelectual sobre su significado. El *koan* en realidad es un elemento único que solo pertenece a la tradición zen, y cuyo significado solo puede ser comprendido por el practicante zen a través de la introspección profunda en la práctica del zazen, es decir, a través de su experiencia, y por ello, la respuesta al *koan* solo puede provenir de la experiencia de su significado más no del razonamiento. De hecho el *koan* agota el razonamiento lógico, llevando al discípulo a la experiencia directa de su significado, que pertenece a otro nivel de conciencia, ya que la respuesta yace en la experiencia de la naturaleza original del discípulo.

*El discípulo se acercó al Maestro y para mostrarle su entendimiento del zen, empezó a recitar un poema:*

*-La luz brilla serenamente y pervade el universo entero...*

*El maestro no dejó que siquiera terminara la primera línea e interrumpió:*

*-¿Acaso no es ese el poema de Chosetsu?*

*-Si, lo es.*

*-¡Estás perdido en las palabras!*

*Luego de un momento, otro monje se acercó al maestro y preguntó:*

*-¿Cómo es que aquel monje estaba perdido en las palabras? (Koun, XXX)*

El *Koan* es asignado por el maestro al discípulo en una pequeña ceremonia llamada *shokan* que significa “primera barrera”, y el discípulo se compromete con el maestro a encontrar la solución al *koan*, algo que puede ocurrir varios meses o años después del *shokan*, pero que según relata la tradición, ha ocurrido igualmente en forma súbita.

A pesar que el estudio del zen no es intelectual, en este estudio procuraremos aproximarnos a él desde el punto de vista racional para de esa forma para comprender y poder relacionar su práctica con las teorías de algunos psicoanalistas que con el afán de ayudar al ser humano se basaron en este estudio y realizaron su práctica psicológica con el fin de entregarle al hombre la capacidad de ser feliz.

*Un día Lin Ji, que posteriormente fundó la secta de zen Lin Ji o Rinzai, estaba durmiendo en un banco en una esquina del monasterio. Su maestro, Huang Bo, dio unos golpes en el banco para despertarlo. Lin Ji abrió los ojos, miró a su maestro y siguió durmiendo, Huang Bo, se alejó de él y se encontró con el monje superior meditando en la sala de meditación. El maestro reprendió al monje superior diciéndole: “Ése de allá practicando zen, ¿en qué tontería estabas pensando?”*

*Cuando un estudiante le preguntó a Zhao Zhou, otro famoso maestro zen, cómo hallar el verdadero yo, el maestro le respondió: “¿Te has comido ya tus gachas?”. “Si”, respondió el estudiante. “¡Ve y lava el bol!”, le ordenó el maestro. Y, de pronto, el estudiante despertó al zen.*

*Dao Xin (Tao Hsin), el cuarto patriarca, visitó a Fa Rong en la Montaña de la Cabeza de Toro. Fa Rong era tan santo que los tigres y los lobos protegían su cabaña y los pájaros le llevaban flores a diario. Cuando Do Xin vio esos animales salvajes, fingió asustarse y, burlón, levantó las manos para protegerse de ellos. Al verlo, el santo sabio le dijo: “¡Todavía están con esas cosas!”, replicó Dao Xin. En ese momento Fa Rong despertó y quedó iluminado. A partir de entonces no vio a los animales salvajes que iban a proteger su casa ni los pájaros ofreciéndole flores. (Kiew Kit, 129)*

A pesar de que en el zen siempre está presente un saludable sentido del humor, todos esos personajes de las historias decían esas cosas en serio. ¿Por qué, entonces, el monje

superior estaba pensando tonterías mientras que Lin Ji estaba practicando zen? ¿Qué tiene que ver lavar el bol después de comerse las gachas con el despertar al zen? ¿A qué se referirían Dao Xin y Fa Rong con la expresión “esas cosas” y por qué no seguían acudiendo los pájaros y los animales salvajes después de la iluminación de Fa Rong?

¿Por qué tiene la gente dificultades para entender el zen? Uno de los motivos puede que sea que no comprenden que la palabra “zen” tiene al menos tres significados, aunque relacionados, distintos, como señala Christmas Humphreys. El primero significa meditación. Zen es el término japonés par el *chan* chino que, a su vez, es una transcripción del sánscrito *dhyana*. En Pali es *jhana*. Explica Humphrey que “éste es el significado menos elevado del término”. El más elevado es el de Absoluto Último o Realidad Suprema, “que está más allá de todos los nombres”. El significado medio es el de experiencia mística de este Absoluto – “un destello de conocimiento, fuera del tiempo y más allá de los límites de la conciencia personal, de lo Último del que se deriva todo el mundo que conocemos”. Esa experiencia mística suele llamarse despertar o *wu* en chino, y *satori* y *kensho* en japonés.

## 1.2. DESDE EL BUDISMO HASTA EL ZEN JAPONÉS

Los inicios del budismo zen se encuentran en la india, donde según cuenta la tradición, un poderoso Rey llamado Sudhodhamma del clan de los Sakyas tuvo un hijo al que llamó Siddarta. La historia cuenta que el día en que presentó a su hijo al reino, un respetado sabio quien nadie había visto desde hacía mucho tiempo se presentó, causando revuelo en la corte real, y con lágrimas en los ojos le dijo al Rey que le disculpara pero que eran las lágrimas de alegría de un anciano que sabía que no viviría lo suficiente para aprender las doctrinas que algún día daría para la salvación de la humanidad. El Rey alarmado por este augurio, replicó que Siddarta heredaría su trono y que quizás cuando fuese anciano podría dedicarse a ello, pero el sabio le advirtió que sus deseos no necesariamente se cumplirían. Por este motivo el Rey decidió mantener al príncipe dentro de las paredes del palacio nunca permitiéndole ver su exterior, brindándole cuanta comodidad y lujo requiera. De este modo, el príncipe nunca tendría la necesidad de salir a buscar la salvación de la humanidad.

Un día, luego de oír una extraña música que hablaba de tierras lejanas y bellezas que nunca había visto, decidió aventurarse más allá de las murallas del palacio, donde junto a su asistente, encontró a un anciano, y pidiendo una explicación a su asistente, éste le dijo que antes de morir incluso los reyes empiezan a perder sus facultades e inevitablemente, envejecen. Después encontró una mujer que se encontraba en medio del dolor de la enfermedad, y el asistente del príncipe le explicó que nadie llega al momento de la muerte sin haber experimentado la enfermedad. Finalmente, encontró una familia que lloraba a uno de sus miembros que había fallecido. Había conocido la muerte. La experiencia, según cuenta la tradición, conmovió profundamente al príncipe quien se decidió a abandonar el palacio para buscar la solución al sufrimiento que había encontrado.

El Rey, sabiendo las intenciones del príncipe, ordeno doblar la guardia, pero esa noche una misteriosa bruma cubrió el palacio, y el príncipe pudo salir porque era el único que estaba despierto. Buscó a su asistente y salieron hacia el bosque. En ese lugar

encontraron a unos ascetas que vivían allí y su asistente le explicó que ellos vivían en las situaciones más precarias para buscar la liberación, la iluminación. El príncipe se cortó el cabello y le entregó sus joyas y vestiduras a un mendigo y se adentró en el bosque para unirse a los ascetas que practicaban formas de yoguismo.

Luego de varios años de prácticas de ascetismo, sin comer más que lodo, raíces y hojas, algunos de los ascetas se habían convertido en sus discípulos, y Siddarta se dio cuenta de que llegado determinado punto ningún maestro podía enseñarle nada más, y un día, mientras estaba a punto de morir por inanición, escuchó como un maestro de música enseñaba a su estudiante que una cuerda no puede estar floja porque no produce ningún sonido, y si la tensa demasiado se romperá. La tensión justa es la que produce la música. Esas palabras le inspiraron a abandonar el ascetismo y a buscar un camino medio. Esto le costó la pérdida de sus discípulos quienes se sintieron traicionados por un Siddarta que los invitaba a abandonar el ascetismo y en su lugar a tener una vida equilibrada. Cuando Siddarta estaba a punto de morir, una niña le ofreció un pozuelo de arroz con leche y sintiéndose fortalecido decidió sentarse tranquilamente a meditar.

Siddarta practicó durante seis días y seis noches en forma incansable, determinado a encontrar la respuesta al sufrimiento humano. En el amanecer del séptimo día, Siddarta divisó en el horizonte la estrella matutina, el planeta venus, y exclamó: “¡Eso es! ¡Ese soy yo! ¡Maravilla de las maravillas, todos los seres están dotados de esa misma naturaleza pero no pueden verlo debido a los velos a los que se aferran!” Siddarta había experimentado el despertar, y a partir de ese momento se hizo llamar el Buda, palabra sánscrita que quiere decir “Despierto”. Luego de su despertar, el Buda dio su primer discurso, conocido como el Discurso de Bernarés, en el que transmitió su conocimiento de las Cuatro Verdades Nobles:

1. La Primera Verdad Noble es la doctrina del *dukkha*, que afirma que la vida es sufrimiento. *Dukkha* si bien usualmente es traducido como “sufrimiento” su significado no se refiere al sufrimiento psicológico o dolor profundo únicamente sino a la “insatisfacción.”
2. La Segunda Verdad Noble es la doctrina del *samudaya*, que explica que la causa del sufrimiento es la vehemencia. En otras palabras, es el deseo vehemente, usualmente conocido en el zen como *apego*.
3. La Tercera Verdad Noble es la doctrina del *nirodha*, que explica que se ha encontrado un Camino para liberarse del sufrimiento
4. La cuarta Verdad Noble es la doctrina del *magga*, que muestra el camino hacia la liberación del sufrimiento, conocido como el Noble Óctuple Sendero.

En la Primera Verdad Noble compara el sufrimiento con el Despertar. Buda enseñó que si una persona opta por seguir en el *samsara* (ciclo de nacimiento-sufrimiento-muerte), se perderá la oportunidad de Despertar. Interpretar esta verdad como una afirmación de que la vida no es más que sufrimiento y el dolor es “altamente insatisfactorio y engañoso”

El deseo es la causa del *samsara*. Cuando una persona ansía placeres sensoriales y una existencia continuada, acciona la doctrina de la originación dependiente que perpetúa el ciclo infinito del nacimiento y la reencarnación. Sin embargo siguiendo el Noble Óctuple Sendero, puede liberarse de ese ciclo y alcanzar el Despertar. (Kiew Kit, 132)

## El Óctuple Sendero

También se le ha dado en llamar la “Vía Intermedia” porque evita los dos extremos de placer sensorial y de la auto mortificación. El sendero óctuple comprende:

1. La Comprensión Correcta (*samma ditthi*), es la comprensión de la causalidad, y la comprensión de la impermanencia, es decir que nada en la realidad es fijo, sino que ésta es cambio constante.
2. El Pensamiento Correcto (*samma sankappa*), es pensar con desapego, amor, renunciamiento y no violencia. Implica evitar pensamientos de apego, malevolencia, odio y violencia, es decir, evitando la ignorancia.
3. Discurso Correcto (*samma vaca*), que significa abstenerse de emplear formas de lenguaje erróneas. Es decir no mentir, difamar, calumniar o dañar a otros, y cultivar palabras benévolas.
4. La Acción Correcta (*samma kammanta*), que impulsa la conducta moral y pacífica e implica abstenerse de matar, robar, el adulterio, la codicia y la ira.
5. Ganarse la vida correctamente (*samma ajiva*), que es ganarse la vida de modo honorable, evitando entregarse a ocupaciones que pueden causar daño a otros seres.
6. El Esfuerzo Correcto (*samma vayama*), que significa no hacer el mal sino el bien y perseverar en el cultivo espiritual.
7. La Conciencia Correcta (*samma sati*) que consiste en aquietar la mente en la meditación tranquila mediante distintos métodos.
8. La Concentración Correcta (*samma samadhi*), que consiste en concentrarse en meditar sobre el propio funcionamiento de la mente para adquirir *panna*, o sabiduría, y alcanzar la iluminación.

El objetivo de estos ocho principios consiste en desarrollar las tres disciplinas fundamentales del budismo: *sila* (pureza moral), *samadhi* (meditación) y *panna* (sabiduría). Los ocho principios deben practicarse simultáneamente, no uno tras otro.

A partir de las cuatro nobles verdades y el noble camino óctuple, el Buda transmitió innumerables doctrinas contenidos en los tomos del Canon Pali en donde constan los sutras y textos. A partir de ahí el Budismo se dividió en Budismo Hinayana y Budismo Mahayana.

En el Budismo Hinayana (traducido como “Pequeño Vehículo”) se inscriben la tradición Budista Theravada cuya práctica predomina en el sudeste asiático, y cuya figura ideal es el *Arhat* o sabio. Los monjes Theravada viven en los bosques y es usual que practiquen diferentes tipos de meditación, entre las cuales la más conocida en occidente es la práctica de la meditación Vipassana. Aunque el ascetismo no es una práctica budista, los monjes budistas theravada viven vidas austeras, y suelen ser estrictamente vegetarianos, y observan las enseñanzas del Canon Pali en forma casi literal.

En el Budismo Mahayana (traducido como “Gran Vehículo”) se inscriben el budismo Tibetano y el Budismo Zen. El Budismo Mahayana considera como figura fundamental la del Bodhisattva, que es una persona que habiendo alcanzado el Despertar, renuncia a su salvación definitiva para ayudar a otros seres a alcanzar el Despertar. La práctica del

budismo Mahayana se fundamenta en la práctica de la meditación como medio para Despertar. Aunque en estas tradiciones el Canon Pali no tiene la importancia que en el Budismo Hinayana, ciertamente existe una literatura muy rica de sutras y textos, como ocurre en el zen, que son utilizados por los monjes y seguidores de estas tradiciones a lo largo y ancho del mundo.

El Despertar del Buda, es entonces, es el punto inicial de 40 años de enseñanza que culminan con la transmisión de su enseñanza (a la cual llamaba Dharma) y que se difundió hasta llegar 28 generaciones después a la China.

Para el Zen, existen dos momentos fundamentales en la historia del fundador del Budismo. El primero y más importante es el despertar. El Despertar es para el zen la esencia misma de la práctica y no un objetivo, sino una realidad tan evidente que no puede ser descrita con palabras ni textos. Por esto, la definición del zen se refiere a "...una trasmisión especial más allá de toda doctrina, no se basa en textos ni erudición..." ya que la enseñanza consiste en llevar al estudiante a la experiencia del Despertar, una experiencia que, desde el punto del zen, es algo ordinario y absolutamente humano.

El segundo momento fundamental para el zen es la transmisión de la enseñanza de maestro a discípulo, prescindiendo de toda explicación. El momento de la primera transmisión maestro-discípulo lo recoge el caso 1 del libro llamado *Denkoroku* (Crónicas de la Transmisión de la Luz) escrito por el Maestro Zen Keizan Zenji en el siglo XIV, en el cual se relata la transmisión del Dharma desde el Buda hasta Keizan Zenji, es decir 1800 años de transmisión de la enseñanza. Según relata este caso, *un día el Buda convocó a su asamblea de discípulos y se sentó frente a ellos. Todos los monjes esperaban un gran sermón, pero el Buda se sentó frente a ellos y simplemente se limitó a sostener una flor entre sus dedos índice y pulgar, haciéndola girar lentamente. Todos los monjes se quedaron estupefactos y sin palabras, menos Kashyapa que al mirar la flor, esbozó una gran sonrisa. El Buda al percibir que su discípulo había comprendido, exclamó: "Tengo el verdadero ojo del Dharma, el maravilloso corazón del Nirvana, el cual ahora le transmito a Mahakashyapa."* (Yamada, Para el zen es fundamental que exista esta transmisión de maestro a discípulo, de corazón a corazón, que lleve al discípulo a la experiencia de despertar y reconocer su verdadera naturaleza, a su verdadero yo mismo.

Luego de 28 generaciones de maestros, cuenta la tradición que un monje hindú llamado Bodhidharma, preocupado por la creciente influencia de la religión hinduista sobre el budismo, con la aprobación de su maestro, decide migrar hacia occidente hasta llegar a la China, donde difundirá el Budismo verdadero. Aunque existe aún un debate sobre la existencia de Bodhidharma debido a las múltiples leyendas y milagros que se le atribuyen, la influencia de su figura sobre el zen es indudable. Los maestros y practicantes actuales admiten la posibilidad de que el legendario monje hindú no pase de ser un mito, pero aún así la leyenda contendría la historia de cómo el budismo llegó a la China. A pesar de ello, existen registros y pergaminos escritos que relatan las experiencias de este monje durante su llegada y estadía en la China. De hecho, en varias escuelas Zen se estudian textos atribuidos a Bodhidharma.

Cuando Bodhidharma llegó a la China, uno de sus primeros encuentros se encuentra recogido en el caso 1 del libro llamado *Hegikanroku* (Crónicas del Acantilado de Jaspe

Azul), una de las colecciones de Koans ampliamente utilizada por la escuela zen Rinzai. La tradición relata que el *Emperador Wu de Ryô* había escuchado sobre este gran maestro budista que había venido de la India y pidió conocerlo. El Emperador había hecho mucho por difundir el Budismo, construyendo monasterios y estudiando las escrituras, por lo que sentía que tenía un gran mérito por todo lo que había hecho por el Budismo. Entonces al encontrarse con Bodhidharma le preguntó, "¿Cuál el mérito de haber difundido la enseñanza?" a lo que Bodhidharma replicó: "Ningún mérito." El Emperador asombrado y confundido entonces inquirió "¿Cuál es el mayor significado de la Santa Realidad?", respondió Bodhidharma, "Un amplio vacío, ninguna santidad." El emperador dijo: "¿Quién es este delante de mí?" Bodhidharma dijo: "No lo sé." El emperador no le comprendió.

Por último, Bodhidharma salió del palacio y cruzó el río Yangtse y llegó al reino de Gi. Más tarde, el emperador preguntó a Shikô su punto de vista (Shikô era uno de sus sirvientes, y un avanzado estudiante del budismo). Shiko dijo: "¿Su Majestad sabe quien era ese Hombre?" El emperador dijo: "No lo sé". Shiko dijo: "Él es el mismísimo Bodhisattva Avalokitesvara transmitiendo el sello de la mente de Buda." El emperador lamentó y quiso enviar un emisario a invitar de nuevo Bodhidharma. Shiko dijo: "Su Majestad, no tenga la intención de enviar un emisario a buscarlo de nuevo. Incluso si todo el pueblo en la tierra fuera a ir tras él, él nunca volvería."

La tradición relata que luego de este encuentro, Bodhidharma se retiró al monasterio Shaolin donde se sentó frente a un muro durante 9 años a practicar zazen. Bodhidharma (Daruma en japonés) es venerado también por todos los practicantes de artes marciales ya que se le atribuye la creación de dichos artes en el monasterio Shaolin, donde aún se conservan sus reliquias.

Es en la China donde el Budismo se fusiona con el Taoísmo de Lao Tzu y adquiere elementos del Confucianismo para formar la amalgama que constituye el Zen. Durante siglos, los monasterios zen florecieron por toda la China, incluso algunos llegaron a tener miles de monjes, y eran apoyados por la realeza. El Zen floreció en una época conflictiva en la China, ya que las guerras entre reinos y con los mongoles con frecuencia tenían como consecuencia la destrucción de los monasterios, y su posterior reconstrucción.

A través de las dinastías Tang, Song, Ming y Qing (618 DC-1912) se desarrollaron cinco escuelas de Zen:

La escuela Guiyang, nombrada tras los maestros Guishan Lingyou (771-854), y Yangshan Huiji (813-890).

La escuela Linji (Rinzai en Japonés), nombrada por el maestro Linji (Rinzai) Yinxuan (+866)

La escuela Caodong (Soto en Japonés), nombrada por los maestros Dongshan (Sosan en Japonés) Lingjie y Caoshang (Tosan en Japonés) Benji

La escuela Yunmen nombrada por el maestro Yunmen Wenyan.

La escuela Fayan, nombrada por el maestro Fayan Wenyi.

De estas escuelas, las únicas que actualmente son ampliamente difundidas son las escuelas Rinzai (Linji en Chino) y Soto (Caodong en Chino).



Aunque el Zen se había difundido en Japón, principalmente a través de la escuela Rinzai, su práctica y sentido verdadero aún no había sido transmitido en su totalidad a este país. Varios monasterios zen se encontraban fuertemente influenciados por las escuelas budistas Tendai y Shingon, sin olvidar que la religión Japonesa ha sido durante siglos en Shintoísmo. En el año 1200 en el seno de una familia políticamente poderosa y noble nace Eiheii Dogen, un niño prodigio con una habilidad intelectual sorprendente, quien luego de quedar fuertemente impresionado por la muerte de su madre a la edad de 8 años, decide a temprana edad unirse a un monasterio *Tendai* donde estudiaría las nociones del Budismo de esa escuela que acogen a la *iluminación* como algo inherente a todos los seres vivos, y que por lo tanto, alcanzarla es innecesario. Desencantado con las enseñanzas de esa escuela fue al templo de *Kenninji* en Kamakura a estudiar Zen bajo Myozen, discípulo del difunto maestro Myoan Eisai. En 1223 Dogen decide cruzar el mar de China para buscar a su verdadero maestro. Su búsqueda lo llevó por varios monasterios, incluyendo el monasterio *Jing-de-Si*, donde Eisai había estudiado. Finalmente en 1225 fue a dar en el templo zen en *Tiatongshan* en *Ningbo* donde estudiaría bajo el décimo tercer patriarca de la escuela Soto Zen, el maestro Rujing. Rujing tenía la reputación de tener un estilo de enseñanza fundamentalmente diferente a la de otros maestros que Dogen había conocido y encontrado. En escritos posteriores, Dogen se refiere a Rujing como “el viejo Buda.”

Según lo recoge el caso 52 del Denkoroku (Crónicas de la Transmisión de la Luz), *Dogen practicó zazen durante varios meses bajo el maestro Rujing, y una noche, mientras la asamblea de monjes practicaba, un monje que estaba sentado junto a Dogen empezó a quedarse dormido, a quien Rujing golpeó con el kyosaku (palabra en Japonés que significa Vara del Despertar, un instrumento utilizado para ayudar a mejorar la concentración de los monjes en Zazen, tiene diferentes aplicaciones dependiendo de la escuela Zen) al monje y exclamó “¡El practicar zazen es soltar cuerpo y mente!” Al escuchar estas palabras, Dogen súbitamente Despertó. Se levantó inmediatamente y fue a los aposentos del abad y ofreció incienso. Rujing le preguntó: “¿Porqué haces una ofrenda de incienso?” Dogen contestó “Se ha dejado caer cuerpo y mente.”* (Nearman, 278) Dogen permaneció en China hasta poco después de recibir la transmisión de Rujing y luego partió hacia Japón con la consigna de divulgar el budismo verdadero para la salvación de todos los seres. Al llegar al Japón se encontró con la resistencia de los monjes Tendai que veían en Dogen una amenaza a su poder económico y político y lo calificaban de hereje. Luego de varios intentos contra la vida del joven monje, éste logró establecerse en la provincia de Echizen, donde fundó el templo Eiheii-Ji o “Templo de la Paz Eterna” que aún se erige como un faro de la práctica Soto Zen en Japón, siendo uno de los dos templos más importantes de esa escuela.

Durante su vida en Japón luego de regresar de la China, Dogen escribió varias obras que capturan la esencia de su enseñanza como lo son el *Fukanzazengi* (Recomendación Universal del Zazen), el *Tenzo Kyokun* (Manual del Cocinero Zen) y su obra maestra, el *Shobogenzo* (El Tesoro del Verdadero Ojo del Dharma). Dogen permaneció en el templo Eiheii-Ji hasta 1247, año en el que hizo un largo viaje para darle la ordenación laica a Hojo Tokiyori, un regente del Shogun de Kamakura, y regresó a Eiheii-Ji en 1248. En 1252 cayó enfermo y empeoró pronto, lo que le llevó a entregarle su manto a su sucesor, el monje Koun Ejo, a quien nombró Abad del templo. Dogen falleció en el hogar de un discípulo laico en Kyoto en 1253. Poco antes de su muerte, escribió:

*Cincuenta y cuatro años iluminando el cielo  
Un salto tembloroso destruye miles de millones de mundos  
¡Ja!  
El cuerpo entero no busca nada  
Viviendo, me sumerjo en una Vertiente Amarilla*

(Nearman, 288)

Desde Dogen, el Zen floreció en Japón, llegando las escuelas Soto y Rinzai a ser difundidas incluso en Occidente.

En 1871 en la ciudad de Obama, en la prefectura de Fukui, nace Harada Daiun Sogaku, y en 1883 fue ordenado monje por Harada Sodo Roshi. En 1895 recibe la transmisión del Dharma de su Maestro, y posteriormente estudia con varios maestros Soto y Rinzai, convirtiéndose en el primer japonés en recibir la transmisión de ambas escuelas. Llegó a ser maestro del monje Yasutani Hakuun, a quien transmitió su particular forma de enseñar el Zen, a través de una mezcla entre la escuela Soto que enfatiza solo la meditación sentado (shikantaza) y la escuela Rinzai que enfatiza la práctica estricta de la meditación con Koans. Su estilo y disciplina estricta le ganaron el sobrenombre “El Reactor Nuclear de Zen”. Murió a la edad de 90 años en 1961.

Yasutani Hakuun, discípulo de Harada Roshi, nació en una pobreza tan grande que su madre tenía una idea de lo que iba a hacer con él cuando naciera. Si nacía varón, lo entregaría a un monasterio budista para que se educara y fuese sacerdote. De esta forma, en lugar de luchar solo para sobrevivir, aprendería el camino del Buda y de este modo ayudaría a otros. Yasutani practicó bajo Harada Roshi quien en 1943 lo reconoció como su sucesor. Practicó y enseñó en varios monasterios Soto, pero renunció a ellos desencantado de la manera superficial con la que los monjes Soto realizaban los rituales budistas, y en especial por su poco interés por la práctica y por el Despertar como propósito fundamental de la práctica. Por ello centró sus actividades en ayudar a laicos a formar grupos de práctica de zazen. Esto no era casualidad puesto que los laicos eran quienes en verdad tenían interés en la experiencia del Despertar, y cuyas intenciones eran más puras en el sentido de la práctica.

En 1954 decidió fundar la escuela Sanbo Kyodan, en la que combinaría las prácticas Soto y Rinzai como le había enseñado su maestro Harada Daiun Roshi, y guiaría a sus discípulos laicos y a cuanta persona le interesara escuchar sus enseñanzas, al Despertar. Viajó incansablemente a Occidente, especialmente a los Estados Unidos donde se fundaron varios *Zendos* (palabra en japonés que significa “lugar para practicar zen”) y condujo varios retiros zen. En la primavera de 1972 Yasutani Roshi celebró una ceremonia de Jukai para doce personas, la cual concluyó gracias al esfuerzo de pura voluntad. El 28 de marzo, tres días después falleció.

En un relato de su propia infancia, Yasutani Roshi describe como sus abuelos eran tan pobres que tuvieron que dejar a su madre, aún niña, en el jardín de un matrimonio de campesinos sin hijos, quienes la acogieron y cuidaron.

*“Por haber nacido en la pobreza, mi madre fue regalada. Y porque ella sobrevivió, yo tengo vida.”* (Hakuun Yasutani Roshi, Internet)

Yamada Koun, un ejecutivo Japonés estudiante de Yasutani Roshi, recibió la transmisión y se convirtió en sucesor de Yasutani Roshi, y dedicó su vida a la enseñanza del Zen de Harada Daiun Roshi. Fue un hombre profundamente iluminado. Influenció la transmisión del zen a occidente. Entre sus discípulos más conocidos consta el padre Hugo Emomiya-Lasalle, fue profesor en la Universidad de Sofía en Japón y fue enviado como consultor en el Concilio Vaticano II e intervino en la redacción del Decreto de las Misiones en el que se invita a aprender de otras tradiciones. (Concilio Vaticano II, Ad Gentes artº 18) y terminó siendo uno de los primeros maestros zen europeos. Discípulo de Yasutani Roshi, Kubota Ji'un Roshi, presidente de la escuela Sanbo Kyodan, reconoce a Cho Sui An Berta Meneses, mi maestra, como Maestra Zen.

### 1.3. CONCEPCIÓN DEL HOMBRE DENTRO DEL BUDISMO ZEN

A diferencia del budismo theravada y otras ramas del Hinayana que consideran al *arhat* o sabio como el ideal del ser humano, dentro del Budismo Mahayana, rama en la que se inscribe el Zen, el ideal del hombre es el *Bodhisattva* (del sánscrito *bodhi* que significa “despertar” y *sattva* que significa “ser”), un *ser despierto* comprometido en reducir el sufrimiento de los otros. Al examinar el dilema de la humanidad, el *bodhisattva*, el ser despierto, reconoce que no podemos esperar que mejoren las condiciones externas negativas hasta que hayamos transformado las mismas condiciones en nosotros mismos. Al cultivar nuestras cualidades inherentes como el amor y la compasión, podemos despertar lo que en sánscrito se llama “bodhi” o la gran mente despierta, la fuente de todas las cualidades positivas, aquellas que realzan la efectividad y profundidad de nuestro trabajo siendo mucho más poderosa que nuestra mente común.

El zen no se sujeta a una concepción, por lo tanto pretende que el ser humano descubra su naturaleza esencial por sí mismo. Sin embargo a modo de explicación se podría decir que el hombre para el budismo zen es: Un cuerpo y un espíritu en una sola realidad, el pasado y futuro vividos aquí y ahora, presente tú al presente. Tus amigos, los “otros”, los “tuyos”, el mundo, el cosmos, el Todo, en una gran unidad: todo tú. Actitud, alerta, nitidez, servicio nacen de una fuente interior. “No somos uno con El: es infinito. No somos dos con El: en El vivimos, nos movemos y somos. Todo lo has recibido de EL”. El dirige la historia del cosmos y la tuya propia. “Pero respeta lo que El mismo te ha dado: tu libertad, tu autonomía”. (Kiew, Kit, 78-94)

El zen considera que el hombre, dentro de la creación, es único puesto que tiene las facultades y el uso de la razón para evolucionar y despertar a su verdadera naturaleza. Un sutra muy recitado antes de los discursos de los maestros reza: “El Dharma, incomparablemente profundo y delicadamente sutil es difícil encontrarlo ni en cientos y miles de millones de *kalpas* (un palpa es un período de tiempo infinitamente largo) ahora lo podemos ver, escuchar, aceptar y guardar, para así caer en la cuenta del mundo esencial.” Solo el hombre tiene esa capacidad de estudiar la enseñanza para practicar la meditación zen con el propósito fundamental de Despertar, y para ello necesita soledad y silencio, ambiente de quietud y hondura. Blaise Pascal decía “He descubierto que toda la infelicidad humana deriva de una sola fuente, no tener la capacidad de sentarse en silencio en una habitación.” El ser humano necesita entrar en sí mismo, “aprender el giro que dirige la luz al interior” (Rodes, 143), sin hacer nada, respirando profundamente, largamente. Sin moverse, ni inclinarse. Debe mantenerse erguido, en

silencio, quieto con la mirada firme en un solo punto. Absorto ante el misterio de sí mismo, realizando y conociendo su verdadero rostro original y manifestándolo en la vida cotidiana. Quizás este último punto es de suma importancia, ya que en el zen no se busca que una persona, un ser humano se convierta en un campeón de meditación en el cojín. Su práctica es entrenamiento para la vida, y en este caso, para la vida cotidiana. Ahí es donde el Bodhisattva manifiesta su verdadero rostro, su rostro original.

Un ser despierto, un *bodhisattva* es una persona libre. No es una persona que ha alcanzado nada que no le fuera inherente a su propia naturaleza. No es un “iluminado” en el sentido místico y mal entendido que se tiene en occidente. El Bodhisattva es un ser ordinario y común que se mezcla entre la multitud y vive la vida ordinaria de un ser humano. El grado de libertad de la persona verdaderamente despierta no se mide por los colores de las túnicas que lleva ni por el grado de profundidad de su discurso. Quizás lo más difícil de comprender es que el simplemente ser ordinario, uno mismo, plenamente, constituye la mayor libertad. En el tradicional cuento del boyero escrito por el maestro zen Kakuan Zenji quien en el siglo XII dibujó los cuadros de los diez toros, que muestran el desarrollo espiritual del Bodhisattva. En el último cuadro, se muestra un hombre sonriente con el pecho descubierto, y el poema que acompaña al cuadro es el siguiente:

*Desnudo el pecho y descalzo, entra el hombre en el mercado.  
¡Está cubierto de barro y polvo, pero cómo sonríe!  
Sin recurrir a poderes místicos,  
Hace florecer en un momento los árboles marchitos. (Kakuan, 13)*

Como se suele decir entre los maestros zen. Un ser despierto puede ser cualquiera. Una persona común y corriente puede estar mirando a un Despierto, alguien que ha conocido su verdadero rostro original y que por lo tanto lo manifiesta en lo cotidiano, y no darse cuenta.

## **1.4. LAS ESCUELAS DE ZEN**

Aunque, como mencioné anteriormente, en el Chan Chino hubieron originalmente cinco escuelas de zen, de ellas, solo dos se han difundido hasta la actualidad, la escuela Rinzai (Lin-ji en Chino) y la escuela Soto (Ts'ao-tung en Chino). Lamentablemente el linaje de las otras tres escuelas se ha perdido mucho tiempo atrás y es difícil encontrar maestros que hayan recibido y por lo tanto puedan ofrecer la transmisión de sus enseñanzas.

Tanto la escuela Rinzai como la escuela Soto zen enfatizan la práctica del zazen, aunque con una metodología diferente, pero manteniendo su énfasis en la experiencia del Despertar. La escuela Rinzai es usualmente conocida como la escuela zen del samurái, puesto que sus métodos y su rigidez buscan inducir en los discípulos la experiencia del despertar a través de una práctica metódica y exigente. La formación de los discípulos está basada en la práctica del zazen mediante el estudio de los *koans* (del

Japonés ko – registro y an – público) que han sido definidos usualmente como acertijos a ser descifrados por los discípulos, pero en realidad no son acertijos sino que representan una forma diferente de comunicar una experiencia, en este caso, la experiencia de kensho o “ver su verdadera naturaleza” que es lo que los koans relatan. Los koans recogen situaciones ocurridas en la historia entre discípulos y maestros, es decir encuentros en los cuales usualmente el maestro intenta conocer hasta que punto un monje ha experimentado su verdadera naturaleza. Uno de los koans más famosos es el caso 1 del *mumonkan* (La Barrera sin Puerta), una de las colecciones de koans más conocidas, y que relata el encuentro entre un discípulo y el famoso Maestro Joshu:

*Un monje con toda seriedad se acercó a Joshu y preguntó:  
“¿Un perro tiene naturaleza de Buda?”  
Joshu respondió: “¡MU!” (No, Nada) (Koun Yamada, 11)*

Un *koan* no puede ser comprendido a nivel intelectual, y es por esto que en la escuela Rinzai se enfatiza la práctica del Zazen con *koans*. En este caso el *koan* se relaciona con una experiencia que el discípulo ha de tener para mostrarle la respuesta al Maestro. En algunos círculos académicos, se ha denominado esta escuela como “escuela del despertar súbito.”

Los maestros de estas escuelas son severos, aunque muy compasivos, y mantienen una rígida disciplina en los *zendos*. Los practicantes Rinzai se sientan en la misma postura que los practicantes de la otra escuela, pero existen diferencias en las formas, ya que es costumbre en los monasterios Rinzai practicar con la mirada hacia el centro del zendo, mientras que en los monasterios Soto zen, los monjes se sientan mirando a la pared. Por otro lado, la escuela Soto es conocida como el zen del jardinero puesto que si bien la disciplina es importante, no existe la rigurosidad de la escuela Rinzai, y no se enfatiza tanto la importancia de tener la experiencia de *kensho*. Esta escuela enfatiza un despertar gradual, ya que el practicante soto zen practica el Zazen (meditación zen) *Shikantaza* (solo sentado), es decir en absoluto silencio y sin la ayuda de *koans*. El practicante trabaja sobre su mente como un jardinero haría en su jardín, es decir gradualmente desyerbando, abonando y plantando. En ciertos círculos académicos, se ha descrito a esta escuela como “en zen del despertar gradual”. Esta descripción, sin embargo, tanto en el caso de la escuela Rinzai como en la de la escuela Soto, es una simple denominación, ya que el despertar, según lo recoge el *Denkoroku* (Crónicas de Transmisión de la Luz) ocurre en forma súbita tanto para monjes Soto como Rinzai. El caso del maestro Eiheii Dogen, fundador de la escuela soto zen japonesa citado anteriormente, muestra cómo él despertó a su verdadera naturaleza tras oír la frase de Rujing “Practicar la meditación zen es dejar caer cuerpo y mente.”

A pesar de sus diferencias en la forma, ambas escuelas enfatizan la necesidad de practicar el silencio. En el caso de la escuela Rinzai, el trabajar con *koans* busca producir en el discípulo una “gran duda” y que esta duda le lleve a hacerse preguntas sobre su Realidad tal como “¿Qué es?” o “¿Cuál era mi rostro antes de que nacieran mis padres?” y finalmente lleve al silencio que existe antes de la pregunta. Una gran duda produce un gran silencio, y por lo tanto un gran despertar. En el caso de la escuela Soto, el practicar *zazen shikantaza* produce un profundo silencio en la mente del practicante. Ese profundo silencio –que no debe confundirse con la mente en blanco que nada tiene que ver con el zen- es el Samadhi. Otra similitud es la búsqueda de una actitud libre de apegos y de intención de alcanzar. Rinzai, el maestro zen siempre decía “Revelad la

verdad en este preciso instante” y “No creáis que vais a convertirnos en Buda.” Por otro lado, el *Fukanzazengi* de Eihei Dogen, fundador de la escuela Soto en Japón, dice “No pienses que vas a convertirte en un Buda.” Esa actitud libre, que se desarrolla a partir de la práctica de la meditación tiene su raíz en el mismo Samadhi, en ir más allá del yo y, quizás, como Dogen decía “Conocer el camino del Despertar es Conocerse a si mismo, y conocerse a si mismo, es olvidarse de sí mismo.” Lo que no quiere decir olvidarse de todo, sino ir más allá del pensamiento del yo para entrar en una gran calma y espaciosidad. Esto ocurre en cualquier escuela de zen, ya que el Samadhi y el Despertar no se deben a una escuela en particular que no son sino formas, ya que el fondo es el verdadero rostro de uno mismo, su verdadera naturaleza e identidad original.

Como se indicó al inicio, hablar del Zen no es una tarea fácil, sin embargo su práctica es sumamente fácil pero puede ocurrir que el practicante se quede anclado en las palabras sin profundizar y su práctica le resulte frustrante. Por lo que, la dirección espiritual de un maestro zen es indispensable, ya que es quien realiza la transmisión de corazón a corazón.

Este primer capítulo nos muestra lo que el Zen hace en el ser humano “Despertar” comprometido en reducir el sufrimiento a otros y ver su verdadero rostro original para así manifestar en su vida cotidiana felicidad, amor y libertad.

## 2. EL ARTE DEL ZAZEN

Independientemente de la escuela Zen, que no es sino la forma, hay que partir de las bases psicológicas del Zen desde el punto de vista de la filosofía oriental. En el pensamiento oriental no se considera al cuerpo como la sede sagrada del alma o del espíritu. El cuerpo y el espíritu son contemplados como dos dimensiones de un mismo fenómeno, no son entidades independientes. Es por esto que para conseguir el control de sí mismo, desde la filosofía oriental, es imprescindible volverse consciente de las propias funciones que nuestro cuerpo realiza y de todos los mecanismos conscientes o inconscientes que las subtienden. La sabiduría del cuerpo es demasiado antigua y demasiado profunda para ser captada por las facultades intelectuales por eso los métodos como el Zen, o el yoga insisten en la estimulación del poder del cuerpo y de las posibilidades de autorrealización.

### 2.1. BASES DEL ZEN

Es el Zen en particular una filosofía que apunta a la percepción de una conciencia total del ser a partir de la conciencia del cuerpo, siendo éste el camino que revela la conciencia más profunda del sí mismo. No cabe duda que el hombre no puede eludir las grandes realidades humanas como son la muerte, la soledad y la inevitable interdependencia entre ellas. El Zen propone llevar al ser humano a través de la conciencia del cuerpo a la aceptación positiva de la realidad humana, nos reconcilia con nosotros mismos y nos devuelve la capacidad de vivir aquí y ahora. A continuación se presenta un resumen de las explicaciones de nuestra maestra, Berta Meneses, pronunciadas luego del primer Sesshin en Cuenca, el 27 de julio del 2010, las cuales son las bases del zen:

“Lejos de ser una filosofía, el Zen es una práctica y como tal requiere ciertas condiciones para que pueda ser llevada a cabo, y que la repetición continuada de la misma consiga elevar el nivel de conciencia del practicante. En el siguiente título se analizarán los principales textos que han sido escritos por los Maestros Zen y cuyas enseñanzas se han transmitido por siglos a practicantes zen de oriente y occidente, sin embargo, en este título analizaremos las bases psicológicas del zen, y concretamente de la postura a ser utilizada en la práctica.

#### Características de la postura

Bien Enraizado. Esta primera característica hace alusión a un árbol. De acuerdo con esta conciencia, un árbol es un suma de raíces tronco, ramas, y hojas. Las raíces representan, ante todo, el lugar en el que el árbol descansa; de igual modo, la pelvis es el lugar en el que el hombre debería descansar (el hombre que «sube» abandona su pelvis, se irrita, se agita, pierde pie).

Las raíces constituyen, así mismo, el lugar en donde las fuerzas de la tierra se transforman en fuerzas de vida para el árbol y la pelvis, el centro de la tierra en el

hombre es el lugar en donde las fuerzas de la Gran Vida se transforman en fuerzas de vida para el hombre.

Por último, las raíces representan el lugar desde donde el árbol se eleva hacia lo alto; lo mismo puede decirse del hombre con respecto a su desarrollo espiritual (al que no hay que confundir con su desarrollo mental). El proceso de maduración del hombre parte de la pelvis, no solo espiritualmente, sino físicamente, si consideramos que la pelvis encarna el sitio de gestación de la vida.

No es indispensable sentarse en el suelo, con las piernas cruzadas en semí-loto o en loto. Puede incluso utilizarse una silla. Pero siempre, sea cual sea la posición elegida, la postura debe ser tal que las rodillas queden situadas más bajas que la pelvis. Para ello, es mejor instalarse en la parte de delante del asiento o del cojín.

Las diferentes posturas para sentarse son:



Postura de Medio Loto

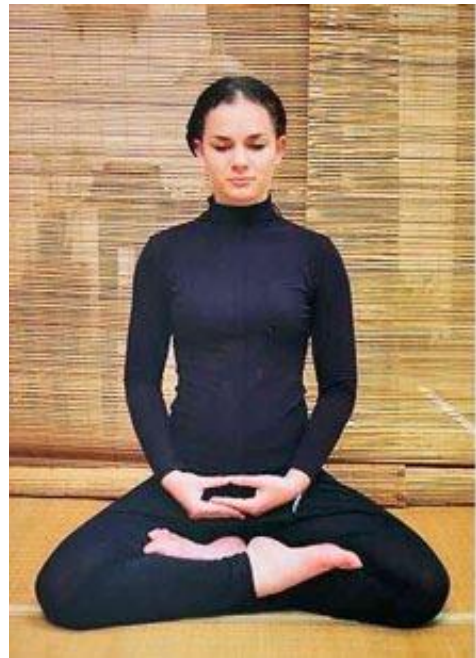


Postura Zeiza (principiantes)





En una Silla



Postura Birmana



Loto Completo



Seiza con Banquito

Las manos: En esta posición, o, digamos mejor, en este gesto, las manos quedan unificadas. Racionalmente, es posible distinguir siempre la mano izquierda a un lado, la mano derecha al otro. Es una mirada legítima para la conciencia humana, una mirada que objetiva, que distingue, que separa.

El gesto de las manos, en nuestro ejercicio, no es solamente el símbolo de unificación sino, así mismo, la oportunidad de una experiencia, de una vivencia, de una sensación de unidad.

Cubrir los dedos de la mano derecha con la mano izquierda (con las palmas hacia arriba); los pulgares deben estar en contacto de modo que, con los índices, tracen un círculo o una elipsis. Los meñiques se colocan en contacto con el bajo vientre, de forma que los pulgares queden aproximadamente a la altura del ombligo. Hay que evitar cualquier crispación en los brazos.



Inmovilidad: ¡Quedarse inmóvil! No es, por cierto, algo fácil, pero no hay que suponer que esta posibilidad es el resultado de una larga práctica. Es una exigencia, un deber al que el principiante debe consentir libremente a partir de su primer ejercicio.

La inmovilidad siempre es difícil para el principiante porque, si bien buscamos la unificación, es muy frecuente que, al principio, encontremos nuestros conflictos internos, nuestra agitación interior. A veces hay personas que se sienten perdidas en una gran impaciencia, en una agresividad o en pensamientos conflictivos. Cuando tales problemas nos acaecen en la vida cotidiana, las personas solemos responder con una falsa solución (encender el televisor, telefonar a una amiga, beber un whisky). La verdadera solución, en cambio, es afrontar esta realidad interior. Una práctica perseverante del ejercicio de la inmovilidad nos permitirá, antes o después, experimentar una calma llena de vitalidad. Una estabilidad interior.

Son importantes todos estos aspectos que nos facilitan liberarnos de las tensiones que se acumulan en el cuerpo y que están en niveles profundos de nuestra conciencia. De hecho, la tradición Zen considera que existen tres desconfianzas o miedos encarnados en la postura de las personas, por lo que deben considerarse al momento de adoptar la postura correcta para la práctica.

La 1ª Desconfianza se encarna en la pelvis

En la base del cuerpo en la zona de la pelvis se encarna la primera desconfianza, es la desconfianza frente a la tierra, es decir, frente a la materia, a los instintos, a las tinieblas, a la sombra, al inconsciente. Esta desconfianza se encarna en la base del cuerpo. Es el hombre que camina arrastrando los pies, crispado en las pantorrillas, en los muslos, a la altura de la pelvis. Buscar una buena base, tal como propone el ejercicio. Constituye un gesto de confianza de la persona entera que cada uno somos.

Sin dejar de estar bien enraizado en la tierra, hay que intentar mantener el contacto con el cielo. No se trata de que, en el ejercicio, haya que identificarse con pensamientos o estados de ánimo elevados. Se trata de crecer hasta alcanzar la propia talla, la propia altura. Estar allí sin hacerse ni más pequeño ni más grande de lo que se es. ¡Convertirse

en uno mismo! ¡Ser uno mismo! ¡Es el deseo de muchos hombres y mujeres de esta época!

Por otro lado, es sorprendente comprobar cuán pocas son las personas que viven en su propia talla, en su propia altura. Siempre faltan algunos milímetros (¡y a veces, incluso, llegan a ser centímetros!). De vez en cuando, en cambio, una persona se hace más grande de lo que es. Existe, por un lado, la talla que tenemos, una cifra de una escala, pero la que nos interesa aquí es la talla que somos. El hombre que, por lo general en forma Inconsciente, se hace más pequeño o más grande de lo que es, se aleja de algún modo de sí mismo. Encontrar y mantener su tamaño en el ejercicio de la meditación es un gesto de la persona entera, un Sí a sí mismo. Una manera de expresar: «Si, soy yo quien está aquí, sin disfraces, sin máscaras». Un gesto de humildad en el doble sentido que este término tiene: no considerarse más de lo que se es, no considerarse menos de lo que se es.

La 2ª desconfianza, se encarna en el pecho

Esta es la desconfianza frente a los sentimientos y esta causa trabajo a la mayoría, de las personas se encarna en el pecho, en la región del estómago, en el plexo solar. Es la desconfianza frente a los propios sentimientos, que no nos atrevemos a expresar. Desconfianza frente a los sentimientos de los demás, que encontramos difíciles de aceptar.

El pecho es, asimismo, el lugar donde apoyamos el índice cuando decimos «yo», el centro del ego que con frecuencia se destaca con el gesto de hundir el vientre e hinchar el pecho. Y constituye una de las causas que provocan el desplazamiento del centro de gravedad hacia lo alto y desestabilizan a la persona entera.

Aflojarse en el pecho es un gesto que nos permite trasladar el punto de gravedad hacia abajo sentirse mejor y más serena y estable. Solo así se puede mantener una espalda recta.

¡Establecer la fuerza en la espalda! Sentir y mantener esta fuerza mientras dure el ejercicio.

Podríamos decir que la espalda es el asiento de la voluntad Que debemos comprometer en el ejercicio. La presencia atenta, la actitud despierta, parten de la espalda

La 3ª Desconfianza está enraizada en los hombros

Esta acción de sentarse interiormente debe ir acompañada de una distensión en los hombros. También aquí, es la persona entera la que se suelta en los hombros. Son muchas las personas que hoy en día se quejan de dolores en los hombros, en la nuca. El médico diagnostica que es el resultado de una crispación que puede desaparecer con unos masajes o una inyección. Sin embargo, no es probable que los dolores desaparezcan de esta manera. Porque lo que se ha encarnado en los hombros y en la nuca es la tercera desconfianza, la que provoca problemas a la mayoría de la gente: ¡la desconfianza frente al mundo! ¿Qué me sucederá mañana? ¿Qué miedos emergen a la soledad, a la muerte, al dolor? ¿Qué pretenden los otros? ¿Con qué voy a encontrarme? ¿Que van a pensar de mí? ¿Qué sentido tiene mi vida? Todas estas preocupaciones nos colocan en estado de alerta. Nuevamente, el hombre sube, pierde pie, ya no encuentra

tranquilidad. Aflojarse en los hombros representa un gesto de confianza de la persona entera.

### La Actitud de Permanecer

El colocar el cuerpo en la posición correcta para la práctica es importante, obviamente para una correcta práctica, y ésta no puede realizarse sin las raíces bien sentadas. ¿Y ahora? ¡Es tan simple que se convierte en difícil! Simplemente estar ahí... en el centro de todo... desligado de todo...

¡Estar ahí! ¡En el centro de todo! Con este ejercicio, buscamos el silencio, el gran silencio, fuente de tranquilidad. Los ruidos perturban el silencio. Y siempre habrá ruidos. Por ejemplo, los ruidos exteriores (un coche que pasa delante nuestro, un niño que llora, un perro que ladra, unos pájaros que cantan...). Asimismo habrá siempre ruidos interiores (una pequeña molestia física en algún lugar, un determinado estado de ánimo, pensamientos y más pensamientos...). Estar ahí... en el centro de todo.

¡Desligado de todo! El silencio que buscamos no es contrario de estos ruidos. El silencio que nos interesa es aquel que ya no se deja perturbar por esos ruidos. Una tranquilidad básica comparable a la que reina en el fondo del mar o en un cielo estrellado, sean cuales fueran las tormentas que agitan la superficie de la tierra. ¡Desligado de todo...! Para desligarse es necesario ligarse allá. ¿Cuál es el cordón umbilical con este «más allá»? La respiración.

A lo largo de todo el ejercicio, hay que mantener una presencia atenta a la respiración. En cada espiración, sentarse interiormente. En la inspiración, dejarse abrir.

¡La respiración! Nuestro interés se centra en la función respiratoria. Respirar es entrar en una forma y abandonarla enseguida. En la meditación no hacemos ejercicios respiratorios (inventados por el hombre) sino que intentamos volvernos mas transparentes al Soplo, al Respiro que es el lenguaje de la Vida, de la Gran Vida.

Hay tres puntos importantes a tener en cuenta:

La espiración siempre es más larga que la inspiración.

Hay que adquirir conciencia de que cada respiración está, al mismo tiempo, ligada a la respiración precedente y a la siguiente.

Hay que permitir que este flujo continuo nos llene enteramente, a imagen del agua que, al fluir, llena todos los espacios que encuentra en su camino.

Contar el inhalar y el exhalar

Uno mientras inhala, exhalar y contar Dos sin avanzar el número a la exhalación, sino seguirla.

Contar las espiraciones

Provoca llegar al volumen más bajo de aire, al horizonte de reserva.

Contar las inhalaciones

La respiración Zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana. Hay que conseguir establecer un ritmo lento poderoso y natural.

A veces se pregunta si se ha de controlar la respiración. Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella. Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente.

Que la respiración llegue a ser abdominal no puede ni debe forzarse, es necesario primero que se suavicen las tensiones que la vida cotidiana nos hace acumular en el diafragma, mientras esta zona no se suaviza, es imposible llegar a realizar correctamente la respiración abdominal.

Lo mejor es seguir íntimamente el oleaje muscular provocado por la respiración, sin presionar, seguir el ritmo natural de cada uno.

El aire, dicen los maestros, contiene la energía del Cosmos de tal manera que la condición mental es fruto de la inspiración y expiración bien realizada.

#### Atención

Es comprobado que el nivel de atención, de estar despierto, está íntimamente relacionado con la respiración. Es la tensión de los músculos del TANDEN la que bloquea el flujo incontrolado del pensamiento. La atención llega a su máxima altura porque el centro de vigilancia del cerebro está estimulado desde los músculos del Hara pasando por el bulbo o la zona de lo que llamamos el cerebro primitivo. Cada instante nuestra energía emerge desde abajo, desde el tandem, desde ese nivel de la Mente donde dicha energía es pura, es no objetiva, es atemporal e inespacial. (Esta energía al movilizarse brota desde nuestro interior y comienza a formar pensamientos y sentimientos que disgregan la energía.)

Por eso la atención consiste en una actitud activa, he de aprender a mantenerme despierto, pasivamente atento, para poder percibir esta energía antes de que se disgregue.

Cuando estamos distraídos, nuestra energía interior se halla en el nivel egóico y en este nivel estamos lejos de la Realidad, lejos de nuestra verdadera naturaleza, nuestro potencial interior se halla entonces envuelto en pensamientos, símbolos, mapas del territorio que nos impiden ver lo que somos, nos impiden percibir lo que realmente es nuestra propia naturaleza.

Después que estos pensamientos o sentimientos han emergido no debemos reprimirlos. Hui Neng, el sexto patriarca chino dice: "Reprimir el flujo de la mente es una enfermedad Zen", la mente en blanco no es Zen porque cuando aparecen las formas ya es demasiado tarde, sólo podemos dejar que pasen como nubes e intentar no engancharnos a ellas.

El arte del zazen consiste en evocar ese gesto interno que gracias a la atención ayudada por la respiración consciente permite que estemos despiertos a ese origen donde nace mi energía.

Cuando nuestra atención opera de un modo activo y vigilante impide la emergencia de pensamientos, de conceptos, de sentimientos, ya que la atención activa no permite que la energía se disgregue en formas emotivas o imaginativas.

Podríamos decir que es una actitud de vigilante observación, expectación. Es aquella actitud vigilante que dice: "habla, te escucho" y es así como se detiene el monólogo interior y no vuelve a empezar hasta que cesa esa actitud vigilante.

Así se consigue esa conciencia o esa mente que es como "El cielo puro e infinito que es azul y no es perturbado por el paso de las nubes blancas". Así se alcanza esa actitud totalmente receptiva (de abandono del Ego) y totalmente despierta.

La atención voluntaria no puede ser mantenida más que

Unos segundos, para poder permanecer atenta ha de

Recibir nuevos impulsos del cuerpo y en particular de los músculos respiratorios.

Respiración, actúa como ritmo que ayuda a serenar el córtex

Vista fija ayuda a calmar la zona prefrontal y

el pensamiento superior se calma.

Se emiten ondas desde el sistema difuso y se calma el cerebro.

El maestro Huig-Neng (ENO), el VI Patriarca chino.

Dedica, en el libro de sus enseñanzas, un capítulo a las tres

características básicas que tiene la práctica de la meditación zen.

NO OBJETO

Es la Esencia

NO APEGO

Es Principio fundamental

NO DETENCIÓN

Es la Base

NO OBJETO:

No hay objeto sobre el que se medite

No hay un pensamiento, un sentimiento

No hay un análisis.

No es meditación.

Es contemplación sin objeto.

La actitud que se requiere durante el Zazen, en japonés se llama mumen-muso, sin pensamientos, sin imágenes, es un estado en el que no se piensa, no hay pensamientos pero si existe una actividad grande de la mente. Esta actitud mental tiene una relación estrecha tanto con la postura como con la respiración, es llegar a un estado de silencio interior, es la mente, es el corazón, el que practica zazen totalmente despierto.

## NO APEGO

No apegarse a algo es estar conscientes de su valor absoluto. Cuando uno se sienta en Zazen renueva su actividad creadora, en primer lugar porque toma conciencia de si mismo, en segundo lugar porque si uno está entero en un lugar, todo está allí presente. Todo se crea en cada respiración y experimentamos esta raíz del no apego ya que cada momento es único y creativo, es vivo y nuevo.

El zazen requiere esta primera actitud del NO APEGO, sólo así se puede llegar a experimentar la verdadera libertad. Un practicante Zen no debe apegarse a la visión luminosa que surge de su práctica. Si viene el Buddha, golpea al Buddha. Si viene el demonio, golpea al demonio. Ninguna imagen es la realidad, ni el más mínimo enganche. Una vez que te has liberado de los apegos a las sensaciones mundanales, no te apegues ahora a las sensaciones de la Vía.

Un maestro Zen preguntó a un discípulo:

"¿qué traes en las manos?"

El discípulo respondió: "un libro de sutras".

"¡Arrójalo!", le gritó el maestro.

Así lo hizo el discípulo.

"¿Qué tienes en las manos?", volvió a preguntar el maestro.

"Nada", respondió el discípulo.

"¡Arrójala!", le gritó el maestro.

"¡Pero si no tengo nada!", exclamó extrañado el discípulo. «¡Arroja esa nada!», replicó el maestro.

Ni apego a los objetos, ni apego al vacío. He aquí la Vía del Zen.

Resumiendo este aspecto, el Zen es la verdadera libertad que nos permite entrar y salir de las cosas, podemos practicar la concentración y el no-apego en la realidad de la vida cotidiana.

Cuando ponemos esto en práctica, aquellos momentos que en nuestra vida eran momentos muertos entre actividades, se convierten en el lugar en que tocamos directamente la realidad original, más allá del tiempo y del espacio. Es como transformarse en el cielo claro, visible entre nubes. El cielo claro, visible, entre las nubes, no es algo que se encuentra entre nube y nube, sino algo que se abre infinitamente por encima de ellas. Esta más allá de las nubes, las contiene pero no está tocado por ellas.

## NO DETENCION

Así como el no apego, para Huig-Neng, es el principio fundamental, la no detención él la define como la base del Zazen, no te quedes enganchado a ningún pensamiento. No detención es ir directamente a la raíz. No entretenerse con las hojas o con las ramas, dice el Sodoka, superar el terreno conocido de la rutina. Aceptar fluir dejar que pueda ser llevado más allá de mi mismo.

El mismo explica de qué manera se puede cultivar esta no detención, es el de la disciplina entendida como acción correcta, es decir, libre de las ataduras del deseo, esa

disciplina que supone atención “mente del momento”. El Único momento es el presente, no querer retener nada, no apoderarse de nada. Esa es la disciplina purificadora ya que nos libra de los tres venenos, del odio y todas las formas de agresividad, de la envidia y de todo tipo de ignorancia que es el peor de los venenos.

No detención es aceptar ser llevado más allá de lo que yo puedo controlar con mis sentidos. En la sutra del Diamante se dice “No morando en ninguna parte la mente se manifiesta” Esta es la no detención, “cuerpo y mente desaparecidos.” Uno de los problemas en la práctica de la atención continuada es la ansiedad, el querer tener, el querer alcanzar, el desear sentir. Tu atención entonces es difusa y tu Mu es una niebla. Resiste esta tendencia y renueva en cada respiración como si fuera un interludio. Haz de tu siguiente respiración un interludio. Configura cada respiración, cada momento. Cuando tú estás atento cada cosa sale como una campana que suena en el silencio, cada Mu, cada respiración, son absolutos en sí. También puede ser que estés caminando, abriendo una puerta o practicando en el zafú, dejar que nuestros actos estén delante, deja que cada inhalación sea ella misma y cada exhalación sea ella misma. Cada uno de nosotros podemos practicar Zazen, progresar en ese samadhi absoluto y lograr establecer el verdadero lugar del no lugar o sea con total desprendimiento llegar hasta el ámbito del origen para aprender a vivir y a crear nuestra propia condición.

## **2.2. PRINCIPALES TEXTOS SOBRE LA PRACTICA**

Como se mencionó anteriormente, aunque en el pasado hubo varias escuelas de Zen, de las cuales hoy subsisten solamente dos, la escuela Soto Zen y la escuela zen Rinzai, en ambas se contempla la misma postura y forma de hacer la práctica. Como lo describe el maestro Zen Eiheii Dogen en su obra maestra “*Shobogenzo*” (*Tesoro del verdadero ojo del Dharma* en japonés), “Aunque hay diferencias entre las cinco tradiciones, la postura con el sello de la mente del Buda es una sola.” (Dogen, 3.) Esta postura y la forma de practicar se encuentra recogido en varios textos, de los cuales vamos a citar tres textos que son fundamentales en el zen: El Fukanzazengi de Dogen Zenji, el Zazen yojinki de Keizan Zenji y el Zazen Wasan (Himno del Zazen) de Hakuin Zenji, sin desmerecer otros que de hecho existen tanto de maestros de la antigüedad como de maestros contemporáneos. En esencia, todos los textos que tratan sobre la “Postura con el sello de la mente del Buda” apuntan a la misma experiencia y tienen puntos de referencia en común.

La razón de citar textos escritos por Maestros que vivieron en los siglos XIII y XIV como es el caso de Dogen y Keizan, y el siglo XVII en el caso de Hakuin, es que su mensaje, a más de transmitir la forma correcta de realizar la práctica, tienen un profundo trasfondo psicológico que se utilizará más adelante al incorporar el psicoanálisis y esta práctica milenaria.

### **2.2.1 EL FUKANZAZENGI DE DOGEN ZENJI**

Eiheii Dogen fue un monje Zen que nació en Kyoto, Japón en el año 1200. A los dos años se había quedado huérfano de padre que pertenecía a la nobleza de la corte imperial de esa ciudad. A los siete años de edad, fallece su madre, lo que al parecer



inspiró su búsqueda espiritual en vista de la fugacidad de la vida de sus padres. Dogen vivió tan solo 53 años, pero hizo una contribución filosófica inmensa con la publicación de su libro *Shobogenzo*. Vivió como monje desde temprana edad, y recibió instrucción en varios monasterios de diversas ramas del Budismo. Este texto fue escrito poco después del regreso de Dogen de China a Japón en 1227 a donde había partido luego de varios años de entrenamiento en monasterios budistas en Japón, con la intención de encontrar un verdadero maestro de lo que él llamaba “el verdadero budismo”. La intención de Dogen al escribir su primer manuscrito fue la de documentar para su transmisión a todos los monjes y laicos que tuvieran interés, de cómo debe realizarse la práctica y sus fundamentos físicos y psicológicos. *Fukanzazengi* se traduce como “Recomendación Universal del Zazen” o “Recomendando el Zazen para todo el mundo” (Schluter Rodés, 58).

Una de las primeras invitaciones que hace este texto es “Abandonar toda práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo detrás de las palabras, y aprender desde el inicio el giro que dirige la luz al interior.” Consistente con la definición del Zen “Una transmisión especial al margen de palabras y textos”, Dogen recuerda que el Zen no requiere ser estudiado ni comprendido, ya que su esencia es una práctica, la práctica de ir más allá de las palabras y el pensamiento. Para poder ir a ese lugar o estado, se requiere de un cuarto o lugar tranquilo que no sea ni caluroso ni frío, ni oscuro ni excesivamente iluminado, donde el practicante pueda dejar de lado “cualquier preocupación” y pueda “olvidarse de asuntos cotidianos.” Recalca lo importante que es para la práctica ir más allá de las ideas de santo y profano, de bien y mal, y el no tener aspiraciones, ya que la práctica del zazen nada tiene que ver con ellas. De hecho lo fundamental en la práctica, luego de asumida la postura, explicada en el capítulo 2, es la inmovilidad de cuerpo y conciencia, lo que Dogen describe como “Piense en no pensamiento. ¿Cómo se piensa en no pensamiento? No pensando. Eso en sí mismo es la esencia del zazen” con lo que no quiere decir mantener la mente en blanco, que en primer lugar no es algo posible realmente, y en segundo lugar, es considerado la “enfermedad zen,” ya que la mente zen, es la mente despierta. No pensar quiere decir más allá del pensamiento, lo que se describe con la palabra *hishiryō* en japonés. Más allá del pensamiento, quiere decir la mente despierta que no se distrae con los pensamientos y no se apega ni se detiene en ellos. La mente zen es una mente libre como el pez que nada en el agua y no se detiene en las corrientes ni en las piedras del río, como lo describen los maestros.

En el *Fukanzazengi* Dogen recalca una y otra vez la importancia de ir más allá de la comprensión intelectual, y menciona “...*la inteligencia o la falta de inteligencia, no importa...*” ya que solo la experiencia de la mente despierta puede realmente causar la comprensión de lo que significa tener una mente libre como la que describen los textos zen.

En varios textos y cuentos zen se da cuenta del peso que puede significar para alguien que aspira alcanzar una mayor libertad interior el tener un extenso conocimiento filosófico.

*Cuenta una historia muy conocida que cierto día Tokusan, un famoso erudito del norte de la China, había escuchado que en el sur se estaba enseñando una forma de budismo más allá de las escrituras y de las palabras. Con el propósito de refutar esta forma de enseñanza se embarcó con propósito en mente, cargó una carreta con sus manuscritos*

y pergaminos que contenían sus tratados sobre las sutras, y se embarcó hacia el sur. Habiendo transcurrido varios días de su viaje, se encontró con una anciana que estaba a la vera del camino, y encontrándose en necesidad, solicitó un refrigerio (lo que quiere decir en chino, algo de comer y orientación). La anciana le preguntó sobre el contenido de la carreta, a lo que Tokusan respondió orgullosamente “Esos son mis tratados y manuscritos sobre el Sutra del Diamante.” La anciana le dijo “Tengo entendido que esa sutra dice que la mente del futuro no puede ser percibida, ni tampoco la mente del pasado y presente. Dime, ¿con cual mente te vas a comer el refrigerio?” Tokusan se quedó perplejo, buscó con su mente una respuesta y finalmente, agotado respondió: “¿Hay algún maestro zen por aquí?” y la anciana respondió “A cinco lis de aquí se encuentra el templo de Ryokan.”

### *Mumonkan, Caso 36*

Como lo explica la historia de *Nan-In* citada en el capítulo 1, se trata de ¡Vaciar la taza! A través del ejercicio del zazen, la persona puede abrir un espacio entre sus pensamientos y puede irse distanciando de ellos hasta desidentificarse parcial o totalmente de ellos, lo que le permitirá alcanzar cada vez mayores grados de libertad en la práctica, en la terapia y en la vida cotidiana de modo que el paciente “Actúe constantemente de manera despierta y esté seguro que será una persona como ellos (los maestros). Su tesoro escondido se manifestará por sí mismo y usted lo usará a su voluntad.”

## **2.2.2 EL ZAZEN YOJINKI DE KEIZAN ZENJI**

El maestro Keizan Jôkin nació en 1268 en la provincia de *Echizen* y es un maestro muy conocido en la historia del zen. Mientras que Dogen recibió el sobrenombre de *koso* “El Alto Patriarca”, Keizan fue conocido como *Taiso* (Gran Patriarca). La historia de la vida de este maestro está marcada por varias leyendas, signo de la gran veneración que despertó en el pueblo japonés. Cuando era un niño fue llevado al monasterio zen Eihei-ji fundado por Dogen para convertirse en monje. Luego de varios años de entrenamiento se convierte en sucesor del maestro Gikai, quien fuera abad del mencionado templo, y a partir de 1300 escribe el *Denkoroku* (Crónicas de Transmisión de la Luz) y por supuesto el *Zazen Yojinki*, título que traducido literalmente quiere decir “Manual de Advertencias a tener en cuenta en el Zazen.” De hecho este texto tiene varios capítulos con advertencias a los practicantes respecto de diversos temas que pueden surgir durante la práctica.

En el texto, Keizan enfatiza la importancia de ir más allá de los conceptos, tal como lo hace Dogen en el *Fukanzazengi*, y hace hincapié en la necesidad de “dejar descansar todas las cosas, arroja todos los objetos y sobretodo no dejes que actúen los seis sentidos. ¿Quién es ese hombre? Nunca hemos conocido su nombre. No podemos considerarlo ni cuerpo, ni se le debe llamar espíritu. Quieres reflexionar sobre él y las reflexiones se paran, quieres hablar de él y las palabras se agotan.” Al mencionar los seis sentidos, se refieren, en la tradición zen, a los cinco sentidos a los que nos referimos usualmente en la cultura occidental, esto es, vista, oído, olfato, gusto y tacto. El Sexto sentido claramente hace alusión al texto del Sutra Lankavatara, en el cual se registra un diálogo entre el Buda y un discípulo. En este texto se describe la psicología humana desde el punto de vista del Zen. En este texto se mencionan nueve niveles de

conciencia, donde los primeros cinco corresponden a los sentidos, pero no únicamente en el sentido fisiológico de lo que éstos hacen, sino en la forma en que éstos interpretan la realidad y asocian lo visto, oído, tocado, etc., con las experiencias pasadas y expectativas futuras, lo cual tiene directa relación con el sexto sentido es la mente discriminatoria que interpreta, discrimina, juzga y asocia lo percibido por los sentidos. El séptimo nivel de conciencia es el ego-personalidad, que en el texto del Sutra se lo describe como la mente mortal, que tiene cuatro componentes: la sensación, percepción, discriminación y la conciencia. En la práctica y la vida cotidiana, se experimenta como un “saboteador” o hablador que pasa dando discursos y juicios sobre lo que interpreta como la realidad. Es un pequeño yo que no para de parlotear y es dueño único del dialogo interno. Una vez que se atraviesa el séptimo nivel, se empieza a experimentar un nivel más profundo que es al que la psicoterapia apunta para resolver los conflictos más enraizados del ser humano. El octavo nivel de conciencia se describe como conciencia Alaya, o el Silo, que es donde reside el inconsciente. Es un sistema mental donde se almacena todo lo que no hemos sabido interpretar desde nuestra niñez y surge como un sistema mental condicionado que no nos deja ser libres. En la práctica del zazen este nivel se limpia progresivamente, permitiendo al practicante liberarse de su inconsciente sin necesidad de intelectualizar sobre él. Al atravesar este nivel de conciencia, el inconsciente o conciencia alaya se manifiesta como *makyo* que significa “mundo de los sueños”, en clara alusión a la fuente de muchos de los sueños que es el inconsciente. La diferencia entre los sueños y la experiencia de un *makyo* es que este último se experimenta en estado de vigilia. Finalmente el noveno nivel de conciencia o conciencia universal se experimenta cuando los ocho niveles de conciencia previos se han calmado. La conciencia universal o conciencia oceánica es la experiencia de la verdadera naturaleza del ser humano.

El Zazen Yojinki a diferencia del Fukanzazengi de Dogen va más allá de la práctica en el cojín, y realiza una serie de advertencias a los seguidores serios del Camino. Desde no dejarse llevar por el apego a las posesiones materiales, la necesidad de alejarse de adivinadores y brujos, así como la importancia del camino del medio en lo que respecta al aseo personal, y evitar las tres insuficiencias, como Keizan las denomina: vestido, comida y sueño, que podrían convertirse en un obstáculo para la correcta práctica de no tener lo suficiente de las mismas.

### **2.2.3. EL ZAZEN WASAN DE HAKUIN ZENJI**

Hakuin Ekaku nació en la provincia de Suruga en una pequeña aldea cercana al majestuoso monte Fuji en 1686

El *Zazen Wasan* que significa himno del zazen en español, es un texto comúnmente recitado por los monjes zen y practicantes de todo el mundo. Este texto enfatiza la importancia de la constancia en la práctica. Una práctica libre de alcanzar objetivos, sincera y con fe. La fe de la que habla el texto no es una fe religiosa ni una creencia en particular, sino más bien la convicción de que el Camino zen posibilita la estabilización de la actividad mental y cultiva frutos que permiten a la persona disfrutar de una vida normal, visto desde la perspectiva budista, esto querría decir, una vida humana, sin ansiedad sobre el futuro ni culpas sobre el pasado. El texto recita “*Quien lleno de*

*humildad, siquiera una sola vez, oye esta verdad, la ensalza y la sigue confiadamente, alcanza felicidad ilimitada.*” Lo cual se refiere a una felicidad auténtica, no limitada a evento o situación alguna. No es un desborde de emociones ni de escenas *Hollywoodenses* en las que el personaje entra en una suerte de éxtasis, sino simplemente es feliz, sin estar confinada esa felicidad a situación, objeto o persona alguna, a eso se refiere felicidad ilimitada.

Los potenciales beneficios de la práctica se describen en el texto, ya que es claro que desde el punto de vista psicológico budista, el sufrimiento tiene su raíz en el deseo y los pensamientos relacionados al mismo, por lo que si analizamos la afirmación “*Si vuelves tu mirada hacia dentro y verificas la realidad de la naturaleza propia - la naturaleza propia que es una no-naturaleza -,trasciendes el pensar intelectual*” lo que implica ir más allá del pensamiento racional, trascendiendo su dualidad y su enfermedad. Esto solo es posible si la atención puede fijarse completamente en el momento presente, o como lo menciona el texto “*En este momento, ¿qué te falta?*” dicho de otra manera, ¿qué podría faltarle a alguien que no esta sujeto a la ansiedad sobre el futuro o el condicionamiento del pasado y vive libre en el momento presente?

### **2.3. EL KOAN**

Hasta ahora hemos mencionado superficialmente a los koans, sin embargo, dentro del entrenamiento zen representan un aspecto fundamental y una barrera por la que debe pasar todo practicante. Nuestra intención de tratar este tema, es explorar las posibilidades de aplicación terapéutica, no únicamente de la práctica de la meditación zen (*zazen*) sino explorar el efecto psicológico y las posibilidades de terapia con el Zen en su totalidad. Por ello creemos que hacer una mención detallada de lo que realmente es un koan, y cómo estos han llevado a innumerables practicantes zen a Despertar.

La palabra japonesa *koan* proviene del chino *kung-ans* que quiere decir “registro público” (Daido Looi, 13), algo así como un precedente. Al encontrarse con un *koan* por primera vez es fácil confundirlo con un acertijo cuyo significado debe ser descifrado, lo que implica que existe alguna lógica detrás del enigmático relato planteado en cada *caso*. Sin embargo, el *koan* en realidad debe ser visto como un aspecto único del zen, ya que en ninguna otra religión o tradición espiritual puede ser encontrado como tal. Su propósito es “provocar o precipitar el despertar y clarificar su intuición o percatación.” (Daido Looi, XII) Desde este punto de vista, el koan no puede ser resuelto desde el pensamiento lógico y discursivo, ya que su respuesta no pertenece a este nivel. Para penetrar su significado, el discípulo debe hacer una profunda introspección dentro del koan a través de la práctica del *zazen*. Muchas veces se dice que el propósito del koan es el de agotar el pensamiento racional para provocar el surgimiento de un nivel completamente diferente de conciencia, en la cual, la respuesta obedece a una experiencia donde la misma permite vivir el significado del koan, y con ello trascender los niveles superficiales del pensamiento racional.

Un koan, entonces, puede ser definido como “una pregunta fundamental sobre la naturaleza de la Realidad sobre el cual el discípulo zen trabaja durante los períodos de *zazen*.” (Daido Looi, 1) Hoy en día, en la cultura popular es bastante frecuente ver referencias a koans como el conocido “¿Cuál es el sonido de una sola mano aplaudiendo?” o el “Mu” de Joshu citado en la sección 1.4 y también en párrafos posteriores de esta monografía. Como indicamos en el párrafo precedente, la visión

usual de los koans es que son acertijos o paradojas, pero en realidad no hay paradoja alguna ya que la paradoja solo existe en la redacción del koan, pero en realidad es una forma diferente de comunicar aspectos fundamentales de la Realidad. Y “en la realidad en sí misma no hay paradojas.” (Daido Looi, 2)

Los koans están recopilados en varias colecciones. La más conocida es aquella conocida como *Mumonkan* (La barrera sin puerta), recopilada por el maestro Ummon Ekai en el siglo XII. La colección más antigua y voluminosa de koans es el *Hekiganroku* (El Acantilado de Jaspe Azul) la cual fue publicada por el maestro Yüan-wu en 1128, y luego destruida por su fanático sucesor *Ta-hui Tsun-kaio* “quien quemó cada copia del trabajo que pudiese encontrar y destruyó inclusive la matriz de impresión.” (Daido Looi, 22) Eventualmente el *Hekiganroku* reapareció y fue publicado nuevamente en japonés y chino y dio origen a la publicación de innumerables comentarios sobre sus koans. Finalmente la segunda colección más voluminosa de koans es el *Shoyoroku* (Libro de la Ecuanimidad también conocido como “Libro de la Serenidad”) que apareció aproximadamente cien años después del *Hekiganroku* y de hecho fue modelado por éste. El trabajo de recopilación de los koans lo realizó el maestro de la escuela Soto Wan-Song. Hay otras colecciones como el *Denkoroku* (crónicas de transmisión de la Luz), que relata todas las experiencias del Despertar de los patriarcas Zen desde el Buda Shakyamuni hasta Kôun Ejo. Este libro fue escrito por el mismo Kôun Ejo, sucesor de Eiheii Dogen. Finalmente, existe una colección de koans moderna que fue recopilada por el maestro Yamada Kôun Roshi, y que incluye varios koans de diferentes colecciones, así como textos de la tradición zen utilizados a manera de koan. Esta colección se denomina “Miscelánea Koans” y tiene 50 koans.

El *koan* tiene varios elementos. En primera instancia, aunque no es una regla, los koans tratan sobre encuentros entre maestros y discípulos en los cuales ha existido un dialogo que ha llevado al discípulo a tener una experiencia directa de la Realidad. En estos koans el maestro puede utilizar una metáfora o simplemente hacer referencia directa a un aspecto de la práctica o fe budista de una forma en la que desafía al discípulo a mostrar el grado de profundidad de su experiencia. El koan tiene un componente de experiencia de la Realidad, y al mismo tiempo incorpora la realización de esa experiencia en la vida cotidiana, algo muy importante en la tradición zen. Por ejemplo, el caso 7 de la Miscelánea Koans se ilustra a continuación:

*“En un pozo que no ha sido cavado,  
Está saltando agua de una fuente que no mana  
Alguien sin sombra ni forma está acarreado el agua.”*

El hecho de que se haga la referencia a un pozo, y que éste no haya sido cavado, implica una referencia directa a la realidad absoluta que debe experimentar el practicante zen. Es una contradicción y aparente paradoja, pero desde el punto de vista de la experiencia directa de la realidad, no hay tal paradoja. Además, la referencia a la actividad del agua de una fuente que no mana, y ese “alguien” sin sombra ni forma que lo acarrea hace una directa mención de la realidad última a la que se quiere que llegue el discípulo y que la experimente en la vida cotidiana. Generalmente en el discípulo surgen preguntas como “¿Qué pozo puede no haber sido cavado?” o “¿Cómo puede saltar agua de una fuente si ésta no mana?” y finalmente, “¿Quién es ese alguien que acarrea el agua?”

Los practicantes zen de la mayor parte de escuelas que los utilizan generalmente inician su práctica de koans con el koan “mu” que se encuentra como el caso 1 del Mumonkan.

Un monje preguntó a Joshu, maestro de Zen chino:  
“¿Un perro tiene o no naturaleza de Buda?”  
“Mu” respondió Joshu

Mu en chino quiere decir “no” o “nada”, pero todo budista conoce que uno de los fundamentos de la fe es que todos los seres en el fondo son budas, que todos tienen esa naturaleza búdica, por lo tanto, la respuesta de Joshu carece de lógica, puesto que contradice esta premisa fundamental. Sin embargo, para conocer cómo trabajar con este koan, se hace una explicación de parte del maestro al discípulo, ya que Joshu no solo era un maestro muy venerado sino que también tenía la característica de hablar muy bajo, por lo que ese “mu” apenas y es un susurro. Este koan se asigna a los practicantes que han llegado a desarrollar una práctica estable y profunda, y la entrega del mismo se realiza en una pequeña ceremonia llamada “shokan” o “primera barrera” en la cual el maestro se compromete a enseñar al discípulo y éste se compromete a aprender.

Existen koans cuya introspección se realiza únicamente durante la práctica de zazen y otros que también se llevan en la vida cotidiana. De hecho muchos practicantes zen reportan que la pregunta fundamental del koan surge naturalmente durante las actividades del día a día, en ocasiones generando una sensación de profunda paz y tranquilidad. Aunque el koan puede ser una herramienta poderosa para aquietar la mente racional, en la práctica de la psicoterapia, no es posible utilizarla salvo que el paciente muestre interés por profundizar la práctica zen, y desarrolle un hábito fuerte de hacer zazen diariamente y mantenga una relación cercana con un maestro zen que se lo asigne.

## 2.4. FRUTOS DE LA PRÁCTICA

Aunque la práctica de la meditación Zen procura no hacer referencia a objetivo alguno, ya que la práctica ha de realizarse sin pretender alcanzar nada, es importante pasar revista de algunos de los frutos que a través de una práctica como la descrita, sin intención de ganar o alcanzar, puede proveer al practicante.

*Joriki.* Esta palabra japonesa incorpora dos ideogramas cuyo significado puede traducirse como “esfuerzo centrado en Zazen” o “entrar en un estado de concentración intensa” o también “Poder de la mente”. El primer carácter (kanji) significa “Determinado, fijo, establecido, decidido” mientras que el segundo se refiere a “poder, fortaleza, tensión.” (Schlüter Rodés, 98) De acuerdo al maestro Zen Yasutani Hakuun Roshi, *joriki* se refiere a “un poder dinámico que nos permite actuar instantáneamente aún en las situaciones más súbitas e inesperadas, sin pausar para recordar nuestro ingenio, en una manera completamente apropiada para las circunstancias.” Es decir que el *Joriki*, partiendo de su definición como una fuerza de concentración, desde un punto de vista psicológico es una suerte de energía o fuerza que permite al individuo mantenerse centrado aún en situaciones inesperadas o difíciles, dando respuestas adecuadas a las situaciones que se presenten. Esta energía permitiría al individuo estar completamente atento al momento presente de una forma natural, estabilizando la mente

de modo que ésta no esté arrastrando experiencias pasadas ni proyectando ideas sobre el futuro de tal modo que la persona sea completamente libre en el momento presente. Para desarrollar el *Joriki* es necesario que la persona tenga una práctica constante en la que llegue a estar centrado completamente, lo cual, parafraseando párrafos anteriores, no quiere decir que mantenga la mente en blanco, sino que se encuentre libre de apego a los pensamientos y emociones que surgen.

*Chie*. Esta fuerza o energía se desarrolla a partir de que el practicante alcanza frecuentemente estados de abismamiento total. Desde un punto de vista del Sutra de Lankavatara se diría que este practicante debe llegar a tocar fondo o a entrar al noveno nivel de conciencia con bastante frecuencia durante el *zazen*. Esta energía de tipo intuitiva es un fruto de una práctica profunda y constante, y permite a la persona comprender la Realidad y la forma en la que funciona el Universo.

*Kensho*. Esta palabra compuesta de dos ideogramas significa “Ver la naturaleza de uno mismo.” *Ken* significa “ver” y *Sho* significa “Naturaleza”. Ver su verdadera naturaleza implica para el individuo el comprender su verdadera naturaleza. En muchas ocasiones se utiliza la palabra *satori* o “iluminación” para describirla, pero desde el punto de vista del Zen, el *Kensho* es un despertar inicial al que debe seguir mayor entrenamiento para profundizar este conocimiento y aprender a expresarlo en la vida cotidiana. Heinrich Dumoulin lo describe como “una percatación de la identidad de la naturaleza de uno mismo con respecto a toda la realidad en el eterno ahora, en la forma de una visión que remueve todas las distinciones. Este Despertar es el centro y objetivo del camino del Zen.” Partiendo desde una perspectiva psicológica, el *kensho* sería un paso importante hacia la liberación de la persona de sus formas condicionadas de pensar y de comportarse.

La Posición Fundamental de la escuela japonesa Zen Sanbo Kyodan lo explica así:

*“El Propósito de nuestra práctica es seguir los pasos de Shakyamuni a través de la correcta práctica del zazen y caer en la cuenta de nuestra verdadera naturaleza, que es infinita y absoluta, por otro lado, nuestro objetivo es erradicar el apego a la iluminación, como tal, y seguir haciendo esfuerzos sin fin para permitir que nuestro verdadero yo se manifieste en nuestra personalidad y en la vida cotidiana.”*

(Sanbo Kyodan)

Nos damos cuenta de la importancia que tiene nuestro cuerpo como medio de autorrealización, si bien no hay objetivo alguno para la realización de la práctica *zazen*, sin embargo, todos los seres humanos queremos y necesitamos sentirnos felices.

Hoy en día, se habla mucho y se dice poco del “poder del ahora” de vivir “el aquí y el ahora” como una receta o una simple filosofía que pretende llegar al entendimiento humano con tan solo decirlo “vive el aquí y el ahora” pero nadie puede decir que lo experimentó sin antes haberlo saboreado y conocer un camino certero y auténtico para llegar a ese estado.

La concentración y la práctica desinteresada que permite vaciar “la taza” colmada de pensamientos, experiencias, críticas, miedos, odio, rencor, decepción, abandono, rechazo, dolor, etc. Mientras siga la persona aumentando la energía *joriki* mediante la

respiración correcta, experimentará el distanciamiento de las distracciones que llenaron su “taza” y podrá sentir aunque sea por segundos el verdadero “aquí y ahora” por lo tanto, la persona sentirá felicidad ilimitada y se borrarán culpa incalculable acumulada en el pasado y esto dará paso a la libertad.

Esta libertad y felicidad ilimitada que se habla en este capítulo, aún no se conoce pero invitamos a descubrirla mediante la práctica zazen, tiempo en el que el ser humano al estar centrado mira hacia dentro calma sus ocho sentidos y llega a descubrir su verdadera naturaleza donde no hay ansiedad, depresión, manía y otros trastornos, ya que ha manifestado su esencia pura al distanciarse del sueño y finalmente “despertar”



### 3. PSICOANÁLISIS

En esta investigación se puntualiza el psicoanálisis como una teoría protagonista que rompió esquemas preestablecidos de la época, dando paso a una búsqueda incesante para que el ser humano pueda desprenderse de sus experiencias negativas, por así decirlo, qué acompañado de una terapia enriquecedora en la limpieza interna, el hombre, lograría ser feliz y tener la capacidad de amar y trabajar.

Erick Fromm en su obra, *El Zen y Psicoanálisis*, nos indica como el hombre desea a través de una práctica espiritual o terapia psicológica, eliminar la mecanización, identificada como modelo de máquina, en su forma de vida con el objetivo que salga a la luz el ser que no ha enfermado, aquel que disfruta de lo espontáneo y no se contamina de lo exterior, aquel que ve las situaciones tan claras sin dejar un mínimo espacio de mecanismos para el ingreso de la oscuridad. (D.Suzuki y E.Fromm, “Zen y Psicoanálisis”, 19 – 20)

A continuación, mencionaremos las diferencias que existen entre las culturas: oriental y occidental con el propósito de unificar para una terapia que esté al alcance del mundo occidental

#### **Breve introducción sobre el hombre de Oriente y el hombre de Occidente**

Es indudable que hoy en día las personas de occidente se han interesado cada vez más en la búsqueda de la paz espiritual y mental. Es por ello que muchos buscan unirse a grupos de meditación de diversos tipos y disciplinas en busca de profundizar su experiencia espiritual y obtener la ansiada emancipación de la mente. Esto ha ocasionado una proliferación de grupos y centros que ofrecen diversos tipos de meditaciones orientadas a resolver ciertos “males” y otras a reforzar cualidades “positivas” del ser humano. Aunque es una realidad que todos los caminos espirituales apuntan a una misma realidad, hay algunos grupos y centros de meditación que de alguna manera se han formado sin una seriedad requerida, y sin el seguimiento de personas realmente calificadas, puesto que quienes los lideran solo han asistido a cursos de conocimiento y práctica, muchas veces de fin de semana, o han practicado durante un lapso corto de tiempo, dígase seis meses, y con ello se han acreditado el título de maestro con la capacidad de guiar a otros sobre un camino espiritual, aun cuando no tienen la experiencia profunda que dicha responsabilidad requiere. La escuela Zen toma muy en serio la designación de Maestro, algo que puede tomar años y décadas para un seguidor serio del Camino Zen. En este sentido cabe mencionar maestros como el maestro Zen chino Joshu (778-897) quien alcanzó *Kensho* a la edad de 18 años y continuó su práctica y enseñanza hasta la edad de 120 años, solía decir que si él se encontrase con un niño de 6 años que conociera el Camino más que él, dejaría de enseñar para seguirlo y profundizar su experiencia. Un maestro más contemporáneo, Yasutani Hakûûn Roshi, patriarca de la escuela Sanbo Kyodan, practicó 10 años hasta alcanzar *Kensho* a la edad de 40 años, y solo 16 años más tarde, a la edad de 56 años, recibió la Transmisión, es decir la autorización para guiar a otros en el Camino Zen. (Kapleau, 19-23)

Estamos enfrentando una época que se caracteriza por una búsqueda espiritual, en la que occidente quiere contagiarse de la espiritualidad y el modo de vida que tiene oriente. Los occidentales se preguntan a veces por qué los chinos no han desarrollado muchas

más ciencias y útiles mecánicos. Esto resulta extraño, afirman, ya que los chinos son conocidos por sus descubrimientos e invenciones como el magneto, la pólvora, la rueda, el papel y otras cosas. La principal razón es que los chinos, y otros pueblos asiáticos, aman la vida tal como se vive y no quieren convertirla en un medio de lograr alguna cosa, lo que desviaría el curso de la vida por un canal muy diferente. Les gusta el trabajo por el trabajo mismo aunque, objetivamente hablando, el trabajo significa realizar algo. Pero al trabajar gozan su trabajo y no tienen prisa por terminarlo. Los instrumentos mecánicos son mucho más eficientes y realizan más cosas. Pero la máquina es impersonal y no creadora, y no tiene significado.

Mecanización significa el equipamiento con máquinas para realizar una actividad de manera mecánica y empleando menos tiempo y esfuerzo (es.thefreedictionary.com). En el pensamiento occidental, especialmente en los países desarrollados, la predisposición para simplificar el trabajo y “realizar una actividad de manera mecánica y empleando menos tiempo...” ha llevado al desarrollo e invención de máquinas y aparatos a un ritmo exponencial con la intención de simplificar el trabajo, teniendo como consecuencia una mayor automatización de actividades cotidianas y una mayor dependencia en la tecnología para que los individuos puedan “disfrutar de la vida.” El acelerar, a través de las máquinas, la realización de tareas cotidianas ha creado una suerte de pensamiento automático respecto a la realización de las tareas de trabajo y del hogar visualizándolas como “molestas” y “aburridas” por lo que la vida se contempla como cualquier cosa que ocurre fuera de este contexto de trabajos cotidianos. El trabajador espera con ansia el fin de semana para empezar a disfrutar de su vida, y el domingo suele calificarse como el “peor día de la semana” porque inevitablemente vendrá el lunes. Este desde el punto de vista de la cultura oriental constituye un pensamiento mecánico, y como el intelecto occidental es principalmente utilitario, no hay esteticismo espiritual ni espiritualidad ética en la máquina. La máquina lo apura a uno a terminar el trabajo y alcanzar el objetivo para el que está hecha. El trabajo o labor no tiene valor por sí mismo salvo como medio. Es decir, la vida pierde aquí su carácter creador y se convierte en un instrumento, el hombre es ahora un mecanismo productor de bienes. Los filósofos hablan de la importancia de la persona, esto no quiere decir que podamos hacer girar la rueda del industrialismo hacia atrás, hacia la era de la artesanía primitiva. Pero es bueno que tengamos en cuenta la importancia de las manos y también los males que surgen de la mecanización de la vida moderna, que acentúa demasiado al intelecto, a expensas de la vida como un todo.

En cuanto a Occidente, los criterios cambian. Si bien, la máquina y la persona son conceptos contradictorios pero Occidente se esfuerza por su reconciliación. Quizá lo hagan consciente o inconscientemente, sin embargo afecta el modo de vida, así como también hay una gran diferencia en los ideales occidentales de libertad individual y responsabilidad en comparación de las ideas orientales de libertad absoluta.

Sin entrar en tanto detalle, apoyándonos en la obra de Suzuki y Fromm “Zen y Psicoanálisis” trataremos de resumir las contradicciones a las que Occidente se enfrenta y padece:

- La persona y la máquina suponen una contradicción y por ésta contradicción. Occidente atraviesa por una gran tensión psicológica, que se manifiesta en diversas direcciones en su vida moderna.
- La persona implica individualidad, responsabilidad personal mientras que la máquina es el producto de la intelección, la abstracción, la generalización, la totalización, la vida de grupo.
- Objetivamente e intelectualmente o hablando en el sentido de una mentalidad preocupada por la máquina, la responsabilidad personal no tiene sentido. La responsabilidad se relaciona lógicamente con la libertad y en la lógica no hay libertad, porque todo está controlado.
- Además, el hombre como producto biológico está regido por leyes biológicas. La herencia, es un hecho y ninguna persona puede cambiarla. No nazco por mi propia y libre voluntad. los padres me hacen nacer no por su libre voluntad. el nacimiento planeado no tiene sentido en realidad.
- La libertad es otro absurdo. Vivo socialmente, en un grupo que limita todos mis movimientos, mentales y físicos. Aun al estar solo no soy libre en absoluto. Tengo toda clase de impulsos, que no siempre están bajo mi control. Algunos impulsos me arrastran, a pesar de mi mismo. Mientras vivamos en este mundo limitado, no podemos hablar de ser libres ni de hacer lo que queramos. Aun este deseo es algo que no es nuestro.
- La persona puede hablar de libertad, pero la máquina la limita en todos los sentidos, porque ese hablar no va más allá de sí mismo. El hombre occidental está desde un principio constreñido, restringido, inhibido. Su espontaneidad no es en absoluto suyo, sino de la máquina. La máquina no tiene un carácter creador; opera sólo en la medida o en tanto que algo que se le introduce lo hace posible. Nunca actúa como “la persona”
- La persona es libre sólo cuando no es persona. Es libre cuando se niega y es absorbida en el todo. Para ser más exactos, es libre cuando es ella misma y, sin embargo, no es ella misma. Si no se entiende plenamente esta contradicción aparente, no se está calificando para hablar de libertad ni de responsabilidad ni de espontaneidad. Por ejemplo, la espontaneidad de que hablan los occidentales, especialmente algunos analistas, no es ni más ni menos que la espontaneidad infantil o animal y no la espontaneidad de la persona plenamente madura.
- La máquina, el behaviorismo, el reflejo condicionado, el comunismo, la inseminación artificial, la automatización en general, la vivisección, la bomba H, están – todas y cada una íntimamente relacionadas y forman los eslabones sólidos y bien ligados de una cadena lógica.
- Occidente trata de lograr la cuadratura del círculo. Oriente trata de hacer que un círculo equivalga a un cuadrado. Para el Zen el círculo es un círculo y el cuadrado es un cuadrado, y a la vez un cuadrado es un círculo y el círculo es un cuadrado.
- La libertad es un término subjetivo y no puede interpretarse objetivamente. Cuando tratamos de hacerlo, nos enredamos en contradicciones. Por lo tanto, hablar de libertad en este mundo objetivo de limitaciones omnipresente sería quizá una locura.
- En Occidente “sí” es “sí” y “no es “no”, “sí” nunca puede ser “no” o viceversa. Oriente hace que el “sí” se deslice hacia el “no” y el “no” hacia el “sí”; no hay una división precisa entre “sí” y “no”. Es la naturaleza de la vida la que es así. Sólo en lógica es indivisible. La lógica fue creada por los hombres para contribuir a las actividades utilitarias.

- Cuando Occidente capta este hecho, inventa conceptos como los conocidos en física como complementariedad o principio de la incertidumbre, cuando no puede explicar ciertos fenómenos físicos. Por muy bien que logre crear conceptos tras concepto, no puede atrapar los hechos de la existencia.
- El tema religioso no es de nuestro interés, pero puede ser interesante afirmar lo siguiente: el cristianismo, que es la religión de Occidente, habla del Logos, la Palabra, la carne y la encarnación y la temporalidad tempestuosa. Las religiones de Oriente buscan la encarnación, el silencio, la absorción, la paz eterna. Para el Zen, la encarnación; el silencio ruge como el trueno; la Palabra es no – Palabra, la carne es no – carne; aquí – ahora equivale al vacío. (D. Suzuki y E. Fromm, “Zen y Psicoanálisis”, 5 – 20)

En los anteriores capítulos de esta investigación, se ha tratado de explicar algo sobre el zen y el arte del zazen. Sin embargo, hay mucho que aprender para vivirla intensamente y así expresar la verdadera naturaleza esencial que podría resumirse en una palabra, lo más apreciado por el ser humano: la Felicidad. Contextualizando lo que significa la felicidad en medio del vivir mecanizado por una mente occidental condicionada, sería el aprender a disfrutar de la vida cotidiana independientemente de las condiciones, tareas y tiempo. Disfrutar de fregar la loza o de cortar el pasto al igual que de la fiesta, en eso consiste la Vida, desde el punto de vista del Zen.

El incorporar el zen al psicoanálisis, no es una idea original en sí planteada en esta tesis, ya que los grandes psicoanalistas tales como Carl Jung y Erick Fromm lo han vivido al practicar zazen pero quizá no tuvieron la oportunidad de estar tan íntimamente conectados en el arte del zazen para realizar una gran terapia con el conocimiento tan profundo de psicología que tuvieron estos dos grandes psicoanalistas.

Con el fin de realizar una breve introducción se cita lo siguiente:

Luego de una conferencia asistida por Erich Fromm de Budismo Zen: “Aunque yo conocía ya la literatura sobre budismo Zen, el estímulo de la conferencia y la reflexión posterior me condujeron a una ampliación y revisión considerables de mis ideas. Esto se refiere no sólo a mi comprensión del zen, sino también a ciertos conceptos psicoanalíticos, por ejemplo los problemas de lo que constituye el inconsciente, la transformación del inconsciente en consciente y la finalidad de la terapia psicoanalítica.” (Fromm, 87)

Un conocimiento más sobre Fromm, sorprendió su inconsciente al formularse las diferencias entre oriente y occidente en medio de frases de poetas destacados de oriente como Basho, quien ama tanto la naturaleza que se siente uno con ella mientras Tennyson, poeta de occidente, arranca la flor y la sostiene en sus manos, “con todo y raíces y la mira, quizá intensamente.”

La diferencia entre estos dos poetas es que Basho no arranca la flor. La mira intensamente. Deja que un signo de admiración diga todo lo que quiere decir. Porque no tiene palabras para expresarlo; su sentimiento es demasiado pleno, demasiado profundo y no quiere conceptuar.

Tennyson, en cambio, es activo y analítico. Primero arranca la flor del lugar donde crece. La separa de la tierra a la que pertenece. A diferencia del poeta oriental, no deja

quieta a la flor. Tiene que arrancarla de la pared agrietada, “con todo y raíces”, lo que significa que la planta debe morir. No le importa, al parecer, su destino; su propia curiosidad debe quedar satisfecha. Como algunos científicos, quiere hacer la disección de la planta. Basho ni siquiera toca la *nazuna*, simplemente la mira, la mira con “cuidado”. Eso es todo. Se mantiene inactivo, en contraste con el dinamismo de Tennyson.

Tennyson sigue en su reflexión, mirando la flor arranca, que probablemente empieza a marchitarse, se formula interiormente la pregunta: “¿Te entiendo?” “Si pudiera entender lo que eres, sabría qué es Dios y qué es el hombre. Basho no se muestra inquisitivo en absoluto. Siente que todo el misterio se revela en su humilde *nazuna*, el misterio que ahonda en la fuente de toda existencia. Se siente embriagado por este sentimiento y lo expresa en mi grito inefable, inaudible.

Basho acepta, Tennyson resiste. La individualidad de Tennyson permanece aparte de la flor, de “Dios y el hombre”. No se identifica ni con Dios ni con la naturaleza. Permanece siempre aparte de ellos. Su conocimiento es lo que ahora llaman “científicamente objetivo” Basho es completamente “subjetivo” en la cual contempla *nazuna* y la *nazuna* contempla a Basho. No hay empatía, no simpatía, ni identificación.

Fromm ha seleccionado a estos poetas, Basho y Tennyson, como ejemplo de dos puntos de vista básicos y característicos sobre la realidad. Basho pertenece a Oriente y Tennyson a Occidente. Según esto se expresa la mentalidad occidental: analítica, selectiva, diferencial, inductiva, individualista, intelectual, objetiva, científica, generalizadora, conceptual, esquemática, impersonal, legalista, organizadora, positiva, auto afirmativa, dispuesta a imponer su voluntad sobre los demás, etc. Frente a estos rasgos occidentales los de Oriente pueden caracterizarse así: sintética, totalizadora, integradora, no selectiva, deductiva, no sistemática, dogmática, intuitiva (más bien afectiva), no discursiva, subjetiva, espiritualmente individualista y socialmente dirigida al grupo, etc.

### 3.1 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Los conceptos psicológicos varían dependiendo la especialidad o la cercanía que se tenga por una escuela Psicológica. Los psicoanalistas apuntan que el comportamiento del ser humano refleja su mundo inconsciente y esta relacionado por fuerzas internas desconocidas por el consciente de la persona que influyen significativamente en sus relaciones interpersonales, decisiones de vida, salud, patología, etc.

Para los Conductistas el concepto cambia, ya que ellos afirman que la conducta del ser humano obedece a los estímulos del medio ambiente ya sean estos familiares, sociales, laborales, y estos desencadenan respuestas adecuadas o respuestas inadecuadas que equivalen al comportamiento del ser humano para desenvolverse en el medio ambiente.

Para los Humanistas es importante la motivación, puesto que es la fuerza que impulsa la acción. Con este concepto obtenemos que el comportamiento del ser humano dependa

de la fuerza interna que le motiva para alcanzar objetivos de vida y relacionarse así con el medio

Si bien el comportamiento de todo ser humano está influenciado por los estímulos que recibe de su entorno no se puede dudar que estos estímulos están conectados a las características personales del individuo como conjunto de características internas que determinan y reflejan la forma en que una persona responde a su medio ambiente. Las características personales obedecen a su historia de vida como su medio familiar, posición social, situación económica, religión, cultura, raza, valores y experiencias personales que marcan la existencia y definen los factores que abarcan su personalidad y la manera como resuelva sus problemas.

Las experiencias que enfrenta el ser humano, con frecuencia, son tan duras para la conciencia y por ello son enviadas al inconsciente, por lo tanto en un corto tiempo aquellas experiencias sin resolver salen deformadas como mecanismos de defensa que hacen difícil experimentar la realidad y a su vez dificultan con el conocimiento de sí mismo dando como resultado el encarcelamiento del hombre fluctuando en la oscuridad y la luz.

Los bloqueos mentales, olvidos, represiones, desfiguraciones y falsas creencias son parte de la oscuridad en donde el ser humano queda reprimido y crea su propia realidad justificándose en palabras, objetos imaginarios que los hace reales para conservar la supervivencia del Yo creado.

El comportamiento del individuo será variable y dependerá de sus experiencias, ataduras, apegos y falsas creencias de una realidad ilusoria. Podrán comportarse como seres racionales, personas altamente afectivas, individuos físicamente fuertes, seres humanos pensativos, etc. Los intereses dependerán de las ataduras de su mente, su comportamiento dependerá de las opiniones de los demás, sus relaciones interpersonales estarán influenciadas por apegos, ilusiones y creencias de la realidad ilusoria.

Con esto, queremos decir, que al apegarnos a pensamientos erróneos nos confundimos y contradecimos a nosotros mismos y a los otros. A medida que no profundizamos que el mundo no es más que la mente misma, imaginamos y nos agarramos a la causa-efecto, al trabajo, al nacimiento y a los signos individuales y nuestro pensamiento se caracteriza por el error y las falsas imaginaciones.

El hombre atraviesa los dos mundos y está navegando entre la luz y la sombra. Mientras discrimina se queda estático en un cuarto con rejas fuertes, inflexibles puesto que él mismo no quiere ir más allá, lo cual implicaría otra vez sufrimiento. Pero, contradictoriamente, sigue manteniéndose en ese sufrimiento, apegándose a falsas interpretaciones a una realidad creada por su mundo mental.

La falsa imaginación enseña que tales cosas como la luz y la sombra, lo largo y lo corto, lo blanco y lo negro son diferentes y deben ser discriminadas; pero ellas no son independientes las unas y las otras; son solamente diferentes aspectos de una misma cosa, son términos de relación y no de la realidad. Las condiciones de la existencia no son de carácter mutuamente exclusivo. En esencia las cosas no son dos sino una.

El individuo en ocasiones experimenta situaciones y experiencias ya vividas, soñadas o creadas que para justificarlas en ocasiones se dicen que son “deja vu” o “inconsciente”, pero si el inconsciente fuese solo el ático donde se guarda los desechos que afectan al consciente ¿Por qué del inconsciente sale verdades y creaciones reales? ¿Quizá el inconsciente será un mundo oscuro solamente? ¿Podrá ser posible que en el inconsciente encontremos la luz creadora de la verdad?

No solo en el inconsciente se guarda residuos tóxicos de vida sino por ese camino está el verdadero sentido del mundo esencial. El inconsciente es algo que debería sentirse como un sentido más primario o fundamental. El inconsciente es básico que señala la edad de la “Inocencia”, cuando todavía no se ha producido el despertar de la conciencia de la llamada Naturaleza caótica. La naturaleza, sin embargo, no es caótica porque nada caótico puede existir por sí mismo. Es simplemente un concepto dado al campo que se niega a ser medido por las reglas ordinarias del raciocinio. La naturaleza es caótica en el sentido de que es una reserva de posibilidades infinitas. La conciencia que surge de este caos es algo superficial, que sólo toca el margen de la realidad. Nuestra conciencia no es sino una insignificante isla que flota en el Océano que rodea a la Tierra. Pero, a través de este pequeño fragmento de tierra podemos contemplar la inmensa extensión del inconsciente mismo; la sensación de esto es todo lo que podemos tener, pero este sentimiento no es algo pequeño, pues por él podemos lograr que nuestra existencia fragmentaria adquiera su pleno significado y así podemos tener la seguridad de que no vivimos en vano. La ciencia, por definición, nunca puede darnos la sensación de plena seguridad y falta de miedo que es el resultado de nuestra sensación del inconsciente. (Suzuki, Fromm, zen y psicoanálisis, 13)

No puede esperarse que todos seamos científicos, pero estamos constituidos de tal manera por la naturaleza que todos podemos ser artistas – no, por supuesto, artistas especializados, como pintores, escultores, músicos, poetas, etc., sino artistas de la vida. Esta profesión, “artista de la vida” puede sonar a algo nuevo y muy raro, pero en realidad todos nacemos artistas de la vida y, sin saberlo, la mayoría de nosotros no logramos serlo y el resultado es que hacemos un desastre de nuestras vidas preguntando: “¿Cuál es el sentido de la vida?”, “¿No estamos frente a la nada absoluta?”, “¿A dónde vamos después de vivir setenta o noventa años?” “Nadie lo sabe, etc.” Se dice que la mayoría de los hombres y mujeres modernos están neuróticos por esta causa. Pero el hombre dedicado al Zen puede decirles que todos han olvidado que nacieron artistas, artistas creadores de vida y que, tan pronto como comprendan este hecho y esta verdad, se curarán de la neurosis o psicosis o como quiera que le llamen a su trastorno. (Suzuki, Fromm, zen y psicoanálisis, 13)

*“El zen pide ahora al hombre maduro que se limpie de esta contaminación afectiva y que se libere de la interferencia intelectual consciente, si desea realizar una vida de libertad y espontaneidad donde no puede ser asaltado por sentimientos perturbadores como el temor, la angustia o la inseguridad”* (Suzuki, Fromm, zen y psicoanálisis, 84)

El zen trasciende la psicología del hombre. La psicología es la manera como el hombre puede expresar su encarcelamiento, mientras que el zen puede explicar el auténtico comportamiento del ser humano desde su centro. Dicho de otra forma, el zen consideraría a la psicología como el estudio de lo que el hombre no es. No se trata de transitar de la sombra a la luz, porque involucraría un pensamiento dualista, es darse cuenta que se es luz desde un principio, y que la sombra, es solo otro matiz de la luz,

dicho desde el punto de vista místico, realizar la naturaleza esencial del hombre le permite abrazar todo lo que compone la realidad, y darse cuenta que el bueno y el malo también son ESO. Un individuo unificado que se conoce a él mismo y así puede conocer todo lo que le rodea ya que en sí mismo puede encontrar el objeto sin distanciarse de él. Se desarrolla la intuición o sabiduría trascendental el objeto sigue ante él y lo siente, lo percibe o lo ve. La totalidad de las cosas cobra conciencia de sí como tal es una totalidad infinita va más allá de nuestra comprensión humana.

Una conducta auténtica, espontánea y ajustada a la realidad se obtiene luego de realizar una práctica auténtica (zazen) y es posible que el proceso sea angustiante, por ello se necesita un guía que sea el vehículo participativo para alcanzar el objetivo planteado. La persona puede sentirse por primera vez vana, atemorizada, que odia a pesar de que se haya considerado en algún momento modesto, amante y valiente. Esta nueva visión puede lastimarla y abre una puerta que le permite dejar de proyectar en los otros lo que reprime de ella misma.

Una vez que siga con el proceso, la persona, experimenta al recién nacido, al niño, al adolescente, al criminal, al loco, al santo, al artista, al hombre y la mujer que hay dentro de ella. Entrando en un contacto más profundo con la humanidad, con el hombre universal.

Reprime menos y es más libre con menos necesidad de proyectar, entonces experimenta por primera vez cómo ve los colores, como sus oídos se abren de súbito plenamente a la música (canto de un pájaro); al sentir su unidad con otros, puede tener una primera visión de la ilusión de que su ego individual separado es algo a lo que hay que aferrarse, cultivar, salvar, experimentar la futilidad de buscar la respuesta a la vida por tenerse así mismo, en vez de ser y convertirse en él mismo.

Estas experiencias son súbitas, a veces inesperadas y no interviene el intelecto por consiguiente la persona se siente más libre, más fuerte, menos angustiada proyectando en su comportamiento felicidad ajustada a su realidad.

### **3.1.1 PSICOLOGÍA SEGÚN EL ZEN**

Uno de los documentos más relevantes en términos de una descripción psicológica de la mente humana, desde la perspectiva del Zen es el Sutra de Lankavatara. Es uno de los sutras más importantes dentro del Budismo Mahayana, y es parte fundamental de las enseñanzas de la escuela china Ch'an (zen en japonés). De acuerdo con la tradición zen, el primer patriarca zen, Bodhidharma, entregó un ejemplar de este Sutra al segundo patriarca, su discípulo Eka debido a que contenía la esencia de la enseñanza del zen.

Su nombre significa "El Descenso a Lanka" y se refiere a la primera visita del Buda a Sri Lanka. Este Sutra, que se encuentra en el formato de un diálogo entre Mahamati (un discípulo del Buda) y el Buda Sakyamuni, donde el Buda va respondiendo las preguntas que le hace su discípulo. El fundamento de este Sutra es la primacía de la conciencia, aunque entre los diez capítulos se encuentren otros temas, su norte es siempre apuntar a la realidad única o absoluta de la que habla el Zen. Este Sutra es de



difícil lectura, lo que no lo hace uno de los sutras más populares en el Zen, pero en realidad, es invaluable desde el punto de vista psicológico.

En el capítulo V del Sutra, denominado “El Sistema Mental” Mahamati le pide al Buda que explique que es que se entiende por Mente. La explicación del Buda, desde el punto de vista de la mente dualista, divide a “las cosas del mundo” en dos clases, las divagaciones inicuas, y la no-divagación buena. En adición, establece los cinco elementos del apego, también denominados agregados de la personalidad que son: la forma, la sensación, la percepción, la discriminación y la conciencia, y que se imaginan ser malos o buenos, tienen su energía-hábito en el sistema mental, siendo estas las divagaciones inicuas de la vida. Por otro lado, los logros espirituales, el *samadhi* (la meditación sin distracción, así como la atención plena cotidiana sin distracción) y los frutos de la práctica, así como la sabiduría son la no-divagación buena.

El Sutra plantea un sistema mental en el que se originan las divagaciones-inicuas consiste de los cinco sentidos (vista, oído, olfato, tacto y gusto) y lo que se denomina como “su acompañamiento” lo que incluye las “mentes” asociadas con cada sentido. Los cinco sentidos se integran en una mente discriminatoria que no es otra cosa que la sucesión interminable de conceptos sensoriales que divagan en esta mente pensante que combina y juzga estos conceptos con una visión dualista (malo-bueno) de su realidad. A estos conceptos sensoriales le acompañan la aversión o el deseo, el apego y la acción, constituyendo un sistema entrelazado y completo que tiene un permanente movimiento. Toda esta actividad mental de discriminación, división y juicio fracasa en la tarea de percibir directamente con los sentidos, discriminando y agarrando solamente las manifestaciones de su propia actividad, es decir que la mente percibe todo desde su propio punto de vista condicionado, como diría Pavlov. Esta continúa interpretación y discriminación de formas y cualidades percibidas se realiza con permanentes errores y con una actividad mental incesante que no permanece quieta ni un segundo.

En este modelo mental, el budismo zen distingue tres modos de actividad:  
Mentes Sensoriales Funcionando mientras permanecen en su naturaleza original  
Mentes sensoriales produciendo efectos  
Mentes sensoriales evolucionando.

A través del funcionamiento normal de las mentes las mentes sensoriales (aquellas ligadas a los 5 sentidos) recogen la percepción sensorial del entorno externo con lo que la percepción, y sensación que surge de percibir un objeto surgen al momento mismo de la percepción. El campo sensorial se recoge como un espejo que refleja objetos.

En otro nivel de actividad, las mentes-sensoriales produciendo efectos, produce efectos por los cuales estas sensaciones capturadas por los sentidos y las mentes asociadas a ellos. Por estos efectos, las sensaciones reaccionan sobre la mente discriminatoria para producir apegos, aversión, atracción, acciones y hábitos.

El último nivel tiene relación con el crecimiento, desarrollo y muerte del sistema mental. El sistema mental está sujeto a su propia energía de hábito acumulada en el tiempo, es decir similar al condicionamiento de Watson y Pavlov, estímulo-reflejo. Es decir que la reacción repetitiva de la mente a una percepción determinada, hace que ésta aprenda a reaccionar para la misma situación con una respuesta similar, sin importar

cuánto esa situación se repita. Dicho de otra manera, la mente se condiciona. El Sutra cita un ejemplo así:

“La vista en el ojo que le predispone a agarrarse y a llegar a apegarse a las formas y apariencias múltiples. De esta manera las actividades del sistema mental, evolucionando por razón de su energía-hábito, revuelven las olas de la objetividad en la apariencia de la Mente Universal que a su vez condiciona las actividades y la evolución del sistema mental. Las apariencias, la percepción, el agarre, la acción y el hábito, la reacción, se condicionan incesantemente unos a otros, y así el funcionamiento de las mentes sensoriales (de los sentidos), la mente discriminadora y la Mente Universal están siempre entrelazados.” (Yin Zhi 37-38)

Consecuentemente, desde el punto de vista budista, según la visión que éste tiene de la psicología, el “pecado” de la separación de la verdadera naturaleza surge debido a la discriminación, y a la imaginación falsa-irreal, por lo que el razonamiento erróneo toma lugar y tiene sus raíces en la discriminación, siendo el su factor reforzador la acción continúa, que con su energía hábito se acumula, con lo cual se contamina la apariencia pura de la Mente Universal, es decir, se va. Como un espejo que refleja las formas, los sentidos receptores, avistan las apariencias que la mente discriminadora, agrupa y procede a discriminar, para nombrarlas y proceder a apegarse a ella. Entre estas dos funciones no hay ninguna brecha. No obstante, ellas están mutuamente condicionadas. Los sentidos perceptores se agarran a lo que ellos tienen afinidad y hay una transformación que tiene lugar en su estructura por lo cual la mente procede a combinar, discriminar, informar, y actuar; entonces continuará la energía-hábito y el establecimiento de la mente y su prolongación.

El Sutra también explica las formas de actividad mental que existen en la mente antes descrita. Profundiza más aún en cómo funciona la mente discriminadora. ... Por su capacidad para discriminar, juzgar, seleccionar y razonar acerca de lo que sea, es también llamada mente-pensante, o mente-intelectual. Hay tres divisiones de su actividad mental: pensamiento que funciona en conexión con los apegos a los objetos y a las ideas, pensamiento que funciona en conexión con las ideas en general, y pensamiento que examina la validez de esas ideas generales. El pensamiento que funciona en conexión con el apego a los objetos e ideas derivadas de la discriminación, discrimina la mente de su proceso mental y acepta las ideas de ella como reales, llegándose a apegar a ellas. Por lo tanto, se llega a una variedad de juicios falsos de multiplicidad, individualidad, valor, etc., como verdaderos, produciendo un fuerte apego que es perpetuado por la energía-hábito, y por lo tanto la discriminación continúa afirmándose ella misma.” (Yin Zhi, 40-41)

La descripción de estas formas de actividad, muestran como se origina el pensamiento vehemente en el ser humano. Ese pensamiento compulsivo y obsesivo que da un valor absoluto a las ideas y a sus “falsas creencias” como se denomina en la psicología moderna, y sobre todo es importante destacar que describe al proceso como un proceso continuo en el que se desarrolla “energía-hábito” que fortalece estas conexiones cerebrales al punto de que la discriminación y la vehemencia se afirman en la mente. Finalmente estas ideas y pensamientos enraizados en lo profundo del ser humano son causa de las patologías y sufrimiento posterior, el cual debemos buscar sanar o pacificar a través de la terapia y el zazen.

“Estos procesos mentales dan lugar a concepciones generales de tibieza, fluidez, movimiento y solidez, para caracterizar los objetos de discriminación, mientras el sostenimiento tenaz de las ideas generales hace surgir la proposición, el razonamiento, la definición, y la ilustración, todos los cuales guían a las aserciones del conocimiento relativo y al establecimiento de la confianza en el nacimiento, la naturaleza-propia, y en un ego-alma.

Por pensamiento o actividad mental como función verificadora, significamos el acto intelectual de examinar esas conclusiones generales en cuanto a su validez, significado y verdad. Esta es la facultad que guía al entendimiento, al conocimiento-correcto y que señala el camino hacia la comprensión-propia.”

(Yin Zhi, 41)

El Sutra también menciona los elementos que componen la personalidad, y su relación con el ego. Estos cinco agregados son mencionados en varios textos utilizados en los monasterios zen y son: forma, la sensación, la percepción, la discriminación y la conciencia. De esos, la forma pertenece a lo que está hecho de lo que se llama elementos primarios, cualesquiera que sean, lo cual desde el punto de vista oriental son los cuatro elementos que componen la realidad física: agua, aire, fuego y tierra. Los cuatro agregados restantes son sin forma y el buda recomienda que no sean considerados como cuatro, porque ellos se funden imperceptiblemente los unos con los otros. “Son como el espacio que no puede ser numerado; es sólo debido a la imaginación que ellos son discriminados y asociados con el espacio.” (Yin Zhi, 42) Debido a que las cosas están dotadas con apariencias de ser; marcas características, perceptibilidad, ubicación, y trabajo, uno puede decir que ellas son nacidas de las causas que producen-efectos, pero esto no se puede decir de los cuatro agregados intangibles porque éstos no tienen ninguna forma o marca. Esos cuatro agregados mentales que componen la personalidad están más allá del cálculo, están más allá de las cuatro proposiciones, no se puede decir que existan o no existan sino que juntos ellos constituyen lo que se conoce como la mente mortal, es decir componen aquello que desaparece al momento de la muerte. Quizás es la única mención más o menos mística de la psicología budista en el Sutra. En la explicación el Buda los asimila al Sueño. Dice que son incluso más parecidos a maya (el espíritu maligno del budismo que se relaciona más a la persona misma que a un personaje externo y separado de la persona) y a un sueño de lo que son las cosas, sin embargo, al igual que la mente-mortal discriminatoria ellos obstruyen la comprensión-propia de la Sabiduría Noble. Pero es sólo el ignorante quien les enumera y les considera como la personalidad-ego; el sabio no hace eso. Esta discriminación de los cinco agregados que componen la personalidad y que sirven como base o fundamento para un ego-alma y para sus deseos e intereses-propios, deben ser eliminados, y en su lugar la verdad de la no-imagen y la privacidad debe ser establecida. Hay muchas referencias entre los maestros zen respecto a la percepción de la realidad y el sueño. Cuenta una historia zen que El maestro zen Takan se hallaba en su lecho de muerte. Era un gran maestro zen, amado por todos sus discípulos, y ellos le solicitaron que escribiera un poema de muerte –algo tradicional y esperado de un maestro en el momento de su muerte. La tradición zen suele hacer mención de que un Maestro Zen al momento de morir con su último aliento pronuncia un poema. Entonces le pidieron al Maestro Takan que escribiera un poema, pero él se rehusó. Los discípulos insistieron y entonces dibujó el carácter japonés “yume” que significa “sueño” y expiró. En la vida del maestro Takan hay muchas referencias al sueño. De hecho un poema escrito por él reza:

*“Llegué a este mundo como un sueño  
Vivo en este sueño que es el mundo  
Y que tranquilo estoy  
Yo que me desvaneceré  
Como el rocío del alba.”*

(Osho, 46)

Finalmente, en la parte más trascendental del Sutra, el Buda, a petición de Mahamati, explica los niveles de conciencia que existen y deben atravesarse en la práctica del zazen. En primer lugar, explica la existencia de cinco niveles de conciencia relacionados con los sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Cada uno de estos sentidos tiene su propio sistema mental condicionado. Estos cinco niveles se calman al asumir la postura de zazen y dejando el cuerpo inmóvil. El sexto nivel de conciencia, el Buda lo considera como relacionado a los sentidos y se trata de la mente discriminatoria. Estos seis niveles de conciencia se relacionan directamente con el mundo externo. Cuando se han calmado los primeros seis niveles, es posible experimentar directamente el séptimo nivel de conciencia, el cual pertenece al ego, o como se lo define en el zen, al “pequeño yo” que es fácilmente identificable como aquel sistema que surge del condicionamiento antes descrito de los agregados (*skandas*) y que es el dueño, en mayor medida, del dialogo interno. Algunos maestros zen lo denominan “el saboteador” porque para los principiantes en la práctica del zazen, les resulta sumamente complicado lograr centrarse en la práctica debido al constante dialogo acompañado de juicios que surge involuntariamente de éste. La práctica se centra en dejar una y otra vez a un lado los comentarios, juicio y dialogo interno de este nivel, el cual con práctica se va apaciguando. El octavo nivel de conciencia es el que se denomina el Silo (*Alaya-vijnana* en sánscrito) y corresponde al inconsciente donde se han guardado todas las experiencias que no se han podido interpretar desde la infancia. En esencia es el lugar donde están todas las formaciones mentales que no nos dejan ser libres, condicionamientos, y todo tipo de pensamiento inconsciente. Finalmente, al trascender este nivel de conciencia, se llega a la conciencia universal o conciencia oceánica (llamada “Mente Universal” en el Sutra), que no es otra cosa que la verdadera naturaleza del ser humano, su esencia.

La práctica del zazen apunta a profundizar la con-centración para trascender este sistema mental y llevar al ser humano a una experiencia más allá del pensamiento, es decir, más allá del octavo nivel de conciencia, para desarrollar la capacidad de separarse de sus pensamientos y condicionamientos y alcanzar la anhelada libertad. No es a través de un estudio académico ni de la lectura sobre los diferentes sistemas mentales, condicionamientos, y energías lo que consigue – desde la perspectiva oriental- la sanación del hombre, sino a través de una práctica concreta, o prácticas concretas que permitan *experimentar* aquello que somos en origen.

### **3.2. RELACIÓN ENTRE EL PSICOANÁLISIS DE FREUD Y EL ZEN**

Freud fue el creador de la terapia para la enfermedad mental y éste fue el tema al que se dedicó su interés principal y todos los esfuerzos. El psicoanálisis es una expresión característica de la crisis espiritual del hombre occidental y un intento por encontrar una

solución. Si miramos entre líneas la terapia médica para la cura de la neurosis, había un interés diverso, rara vez expresado por Freud y quizá inconsciente de él mismo. “Donde estaba el Id allí debería estar el Ego” Su finalidad era el dominio de las pasiones irracionales inconsciente por la razón: la liberación del hombre del poder del inconsciente, dentro de las posibilidades del hombre. El hombre debía tomar conciencia de las fuerzas inconscientes en su interior, para así dominarlas y controlarlas.

Uno de los objetivos por alcanzar para Freud, fue el conocimiento de la verdad y éste es el conocimiento de la realidad; según él este era la única luz orientadora que el hombre tenía sobre la tierra y Freud creía ser el pionero de colocar estos fines sobre una base científica. Freud representaba la culminación del racionalismo superficial y en crear una síntesis con el romanticismo, su genio consistió en superar al mismo tiempo los aspectos falsamente racionalistas y superficialmente optimistas del racionalismo.

En las Conferencias Introdutorias, habla de los intentos que algunas prácticas místicas hacen por producir una transformación básica dentro de la personalidad “Tenemos que reconocer – continúa – que los esfuerzos terapéuticos del psicoanálisis han escogido un objetivo semejante. Su intención es fortalecer al Ego, hacerlo más independiente del Super-Ego, ampliar su campo de observación, de modo que pueda apropiarse nuevas partes del Id. Donde estaba el Id, allí debería estar el Ego. (D. Suzuki, E. Fromm, “Zen y Psicoanálisis”, 53 – 56)

Freud habla sobre la terapia psicoanalítica como algo que consiste en la “liberación del ser humano” de sus síntomas neuróticos y anormalidades de carácter” La posición del analista debería trascender al del médico que “cura” al paciente, ya que debe estar en una posición superior en cierto sentido, si ha de servir como modelo al paciente en ciertas situaciones analíticas y en otras debe actuar como maestro.

Freud expone la relación ideal entre analista y paciente “no debemos olvidar que la relación entre analista y paciente se basa en un amor a la verdad, es decir en el reconocimiento de la realidad, que impide cualquier tipo de fingimiento o engaño”.

Los familiarizados con el pensamiento oriental, se darían cuenta que la conceptualización de Freud ante la verdad y la realidad no carece de relación con conceptos de la mente oriental. *Conocimiento conduce a la transformación*, la teoría y la práctica no deben separarse, *conocerse a uno mismo, uno se transforma*.

El método de Freud tiene una estrecha relación con el pensamiento oriental y en especial con el budismo zen. En el mundo occidental se valora el sistema de pensamiento y Freud no compartía. Creía que nuestro pensamiento consciente era una pequeña parte de todo el proceso psíquico y esto era una pequeña parte frente a las fuerzas internas, oscuras e irracionales. En su lugar, Freud le interesaba penetrar e ir más allá del pensamiento para explorar una nueva forma de personalidad real y lo intentaba con el método de asociación libre. Este ir “más allá del pensamiento” al que se refiere Freud, también existe en el zen, y se lo llama *Hishiryō* en japonés, un estado en el que se trasciende el pensamiento discursivo racional, y el inconsciente.

Freud al atravesar el mundo racional y querer trascender a una nueva realidad del ser humano, pasa de un pensamiento occidental a un pensamiento oriental. Otro punto

decisivo y fundamental del pensamiento oriental es que Freud mantenía el criterio de analizarle al paciente por uno, dos, tres o más años. El tenía el valor de decir que era posible pasarse años con una persona, sólo para ayudar a esa persona a entenderse. Sin embargo, conscientemente Freud entendía al ser humano como una máquina, impulsada por la libido. Consideraba al hombre como un ser egoísta y relacionado con los demás sólo por la necesidad mutua de satisfacer deseos instintivos.

Lo más característico del tratamiento psicoanalítico es su intento por *volver consciente el inconsciente*, o para decir con la palabras de Freud, transformar el Id en Ego. Surgen las siguientes preguntas; ¿Qué es el inconsciente? ¿Qué es la conciencia? ¿Qué es la represión? ¿Cómo se vuelve consciente el inconsciente?

Por lo consciente se entiende que una persona se da cuenta de afectos, deseos, juicios, etc. El inconsciente, usado en el mismo sentido, se refiere a un estado de ánimo en el que la persona no se da cuenta de sus experiencias interiores, es decir el inconsciente es la falta de conciencia de los impulsos o fuerzas internas. El consciente es una parte de la personalidad, con contenidos característicos y el inconsciente es otra parte de la personalidad, con otros contenidos característicos.

Freud trataba quizá, al inconsciente la sede de la irracionalidad pero en el pensamiento de Jung el significado es casi inverso; el inconsciente es esencialmente la sede de las más profundas fuentes de sabiduría, mientras que lo consciente es la parte intelectual de la personalidad. El inconsciente es el sótano de una casa, en el que se acumula todo lo que no encuentra lugar para la gran estructura humana. Este sótano para Freud contiene los vicios del hombre y para Jung contiene la sabiduría humana.

Existen dos situaciones de conciencia, la primera sería si me encuentro en un lugar y estoy conciente de las emociones y el sentir que ese lugar y yo compartimos o la conciencia de apartarme de este lugar y tener una relación de sujeto – objeto, quizá la conciencia pasaría a ser reflexiva.

La sociedad es un pilar muy importante para la conciencia reflexiva, puesto que ella dictamina nuestra forma y actitudes para relacionarnos con los demás, por ello juega un papel primordial en la vida del ser humano. La mayor parte de la historia humana se ha caracterizado por el hecho de que una pequeña minoría ha utilizado, la fuerza sin ser esta lo suficiente, ya que a la larga la mayoría ha tenido que aceptar su propia explotación voluntariamente y esto ha sido posible si su mente se ha llenado de toda clase de mentiras e ilusiones. Por lo tanto la conciencia no tiene valor particular, gran parte de lo que la gente tiene en su mente consciente es ficción, engaño, mentiras e ilusiones para la aceptación y ser parte de una sociedad.

La sociedad impide la conciencia de la realidad y esto es el vehículo que conduce a la represión que emigra hacia el inconsciente. El sistema que tiene cada sociedad determina las formas de conciencia y este sistema funciona como un filtro social y a su vez la experiencia no puede ingresar en la conciencia si no pasa por ese filtro. Este filtro permite que penetren ciertas experiencias a la conciencia y otras les impide el paso. Todas las sensaciones importantes para la supervivencia del hombre tienen fácil acceso como sería el deseo sexual, el hambre, etc. Cuando hay una experiencia que es de menor necesidad para la supervivencia del hombre como contemplar un árbol o el canto de un pájaro, ésta experiencia que en algunas culturas se presta fácilmente a la conciencia

como es el caso de la cultura en Japón, en otras culturas como la nuestra no se presta para pasar por ese filtro a la conciencia porque quizá no es importante para el desarrollo del ser humano.

El lenguaje, es otra forma de expresión de una sociedad, el cual determina la manera de vivir y a su vez que experiencia penetra a nuestra conciencia.

La lógica es un aspecto importante para el filtro de la conciencia. La lógica dirige el pensamiento del hombre en determinada cultura. La gente en determinada cultura piensa que su lenguaje es natural y que otras personas de diferente cultura sólo utilizan palabras diferentes. Igualmente, su pensamiento supone que las reglas que determinan el pensamiento es natural y universal, es decir que lo que es ilógico en un sistema cultural es lógico en otro sistema cultural.

Si vemos una diferencia entre la lógica aristotélica y la paradójica supone una contradicción, cuando la lógica aristotélica se base en la ley de la identidad que afirma que A es igual a A (A no es igual a no-A) y la ley del tercero excluido (A no puede ser A y no-A, ni A ni no-A), se convirtió en el más seguro de todos los principios cuando Aristóteles lo afirmó así: “Es imposible que la misma cosa pertenezca y al mismo tiempo no pertenezca a la misma cosa y en el mismo respecto. En oposición a esta lógica, existe la lógica paradójica, que predominó en el pensamiento chino y de la India) indica que A y no-A no se excluyen entre si como predicados de X. Lao -Tsé “Las palabras que son estrictamente verdaderas parecen ser paradójicas”

(Suzuki, Fromm, Zen y Psicoanálisis 65)

El concepto de Freud sobre la ambivalencia podría reflejar la duda de la lógica aristotélica cuando afirma que puede experimentarse amor y odio por la misma persona al mismo tiempo y esta experiencia a través de la lógica paradójica sería verdadero y afirmativo.

Es por ello, que las personas sufren cuando están con sentimientos, emociones y acciones contradictorias puesto que su conciencia no les permite observar lo esencial, real y verdadero de sus emociones y la situación que pueden estar experimentando, por consiguiente entran en estado depresivo, angustia, bipolaridad y fácilmente a la locura.

Otro filtro importante para llegar o no llegar a la conciencia es el contenido de la experiencia. Hay tribus que se caracterizan por matar y robar a otras tribus para así sobrevivir, pero si se encontrase un miembro de la tribu que sintiera horror, asco, temor o repulsión por matar y robar; quizá por no permitirle ese sentimiento que ingrese por el filtro a la conciencia, podría presentar un síntoma psicossomático de vómito, sin saber cual es la causa de ese síntoma.

Las personas viven dentro de una sociedad dada y para haberse formado dicha sociedad, ha existido un proceso de moldeamiento de carácter de sus miembros ya que para sobrevivir, la sociedad les ha dado pautas de comportamiento, pensamiento e incluso sentimientos para que los miembros sean dignos de formar parte de la cultura social. Aquellos miembros que tienen sentimientos contrarios ya sea en un medio familiar, laboral, social, económico, etc., podrían sufrir de síntomas psicossomáticos como un terror intenso y desconocido que incluso se puede convertir en irracional por la causa de

no dejar que pase el sentimiento por el filtro de su conciencia. Otros pueden experimentar depresión o angustia, este estado es muy común en nuestros tiempos.

El miedo a la castración que indica Freud podría asimilarse a un temor al ostracismo ya que un miembro de una sociedad podría llegar a los límites de la locura o a la locura misma si se siente sólo, mientras que un animal tendría mucho miedo a morir, el hombre tiene temor a la soledad. Por ello, el hombre sustituye sentimientos por los aceptados en el medio familiar para no sentirse aislado y por consiguiente su proceder tendría que ser el mismo de la conducta aceptada.

La conciencia y lo inconsciente están socialmente condicionadas, por ello no sabemos si lo que percibimos es de todo conciente, lo que podemos es observar si pasa por el filtro de la conciencia para que sea aceptable ante nosotros y la sociedad. Lo inconsciente esta condicionado por la estructura de cultura y educación que hemos recibido pero es indudable que un inconsciente universal nos habla y no lo escuchamos, de esto veremos más adelante con la teoría de Jung.

Hay otra represión y esta es aún más complicada, se trata que no sólo reprimimos los impulsos incompatibles con el patrón social de pensamiento, sino tendemos a reprimir aquellos impulsos incompatibles con la “conciencia humanista”. Los impulsos destructivos, el impulso de regresar al seno materno o a la muerte y estos impulsos no son compatibles con la supervivencia de la especie humana.

El hombre puede llegar a tener la pulsión de muerte y está condenado a reprimirlo, por lo tanto demuestra en su comportamiento depresivo actitudes destructivas con él mismo y el mundo. Para el zen este impulso no es destructivo ya que para que exista vida algo más debe agonizar y morir y desde este punto empieza la “muerte en el cojín” de la que hablan todos los maestros zen.

En cuanto a los contenidos del inconsciente, como se ha dicho antes, no es posible realizar ninguna generalización, puesto que representa al hombre total, con todas sus posibilidades de oscuridad y de luz; siempre contiene la base de las distintas respuestas que el hombre es capaz de dar a la pregunta que plantea la existencia.

El inconsciente representa al hombre universal, al hombre total, arraigado en el Cosmos; representa la flor, la planta, el árbol, las nubes, el espíritu del universo y el que hay en él como uno solo, representa su pasado y presente hasta que su futuro, por así decirlo, se transforme en uno mismo.

Freud indicó al mundo como la represión interfiere con el sentido de la realidad de una persona y cómo la supresión de la represión conduce a una nueva apreciación de la realidad. Descubrió que vemos la realidad deformada, podríamos decir que la persona aunque crea que está despierta en verdad está medio dormida, tiene conciencia de la realidad solo en la medida que su filtro permita al contenido llegar a la conciencia.

Por la represión, la persona es extraña a sí misma y de la misma manera todos los demás son extraños. Está frase podría obedecer al Ego creador de toda dualidad: blanco, negro; bien, mal; alto, bajo, etc. Puede suponer que al olvidarse de sí mismo, va perdiendo estructura el Ego que hasta entonces ha dominado la realidad y al ir perdiendo fuerza



puede verse otra postura de nuestra vida que estaría conectada con un inconsciente universal o cósmico, el cual se podría llamar como la Verdad.

¿Pero qué es esa Verdad? Para un practicante zen que la ha experimentado, sobran las palabras porque no alcanzan a capturarla. Quizás pueda describir la experiencia pero no podrá transmitir su esencia. Lo cierto que la Verdad, experimentada por un practicante zen que ha tenido *kensho*, presenta respuestas a las inquietudes de todo buscador de la verdad, principalmente preguntas como ¿A dónde voy? ¿Quién soy? Un practicante zen con una experiencia auténtica es una persona absolutamente normal quien simplemente vive desde la realidad que ha aprendido de esa experiencia. La experiencia de ESO que muchos místicos han descrito con una sonrisa, o con levantar un dedo, o como decía Teresa de Ávila, “la humildad es la Verdad.” Esta trascendencia lleva a experimentar lo que hay más allá del pensamiento consciente e inconsciente, a ampliar las fronteras de la conciencia de una forma que no hay un “yo” que se ilumina, sino que uno es iluminado por las 10,000 cosas, o en otras palabras por la Realidad. En palabras del poema zen denominado Shodoka (Canto de la Iluminación), desde esa experiencia, desde esa conciencia “... mi vestido es la rana, la nube y la niebla.”

Cobrar conciencia de lo inconsciente y ampliar así la propia conciencia significa entrar en contacto con la realidad y, de esta manera, con la verdad. Ampliar la conciencia significa quitar el velo, desapegarse entrar en la oscuridad con una vela y así se puede hacer luz en la oscuridad.

Para Freud, *hacer conciente lo inconsciente* y realizarlo con un método científico por medio de su terapia analítica, nos atreveríamos a interpretar que Freud quiso inconscientemente que el ser humano experimente paz interna con exteriorizar lo que siente para que sus emociones sintonicen con su intelecto como una similitud a la experiencia que los budistas zen llaman “iluminación”. Según el maestro Dogen Zenji, esta iluminación consiste en el estudio de si mismo, al que describe como un Camino al que denomina “Camino del Despertar” y continúa indicando que este camino consiste en el autoconocimiento que implica que “conocerse a sí mismo es olvidarse de sí mismo y olvidarse de sí mismo es quedar iluminado por todas las cosas, es dejar desaparecer cuerpo y mente de uno mismo y de todo lo demás.” (Shobogenzo, Genjokoan Eihei Dogen)

Al inicio, Freud compartió la creencia racionalista convencional de que el conocimiento era intelectual, teórico. Pensaba que con explicar al paciente el por qué se habían producido ciertos procesos y decirle lo que el analista descubría en su inconsciente. Este conocimiento intelectual, llamado “interpretación” debía efectuar un cambio en el paciente. Pero, Freud y otros investigadores descubrieron que no era posible con solo la intelectualización efectuar un cambio significativo y decisivo en el paciente sino también era conveniente que el paciente forme sus apreciaciones intelectuales junto a un conocimiento afectivo. El descubrimiento del propio inconsciente no es un acto intelectual sino una experiencia afectiva, que es muy difícil reducirlo en palabras. El acto del descubrimiento del inconsciente es una experiencia total en el sentido que toda la persona lo experimenta con total espontaneidad.

Hay mucha angustia antes de que se produzca esta experiencia, de abrir los ojos hacia la Verdad, luego se produce un sentimiento de fuerza y certidumbre; que en el zen se puede llamar la “puerta de la intuición”

Para el conocimiento del inconsciente, es muy importante el papel que juega el psicoanalista, Freud reconoció que el analista debía ser analizado, se observa una similitud con el discípulo zen y maestro zen. El analista tenía que pasar por el mismo proceso que pasaba su paciente y así limpiarse de represiones, cegueras y tendencias neuróticas que podían interferir en la terapia. El maestro zen es un ser Despierto, quien puede servir de vehículo para que su discípulo alcance el Despertar. La relación entre analista y paciente en la terapia psicoanalítica es basada en el “amor a la verdad” que impide cualquier tipo de impostura y engaño, por ello el analista debía estar limpio de toda tendencia de negación y oscuridad. En el zen, el maestro se ha transformado en un ser claro, sin apegos, ni velos que obstaculicen a la luz y así reconocer la situación de su discípulo y así con su propia voluntad, el maestro lo puede guiar hacia la experiencia de un *satori*. Para la terapia psicoanalítica no solo bastaba que el analista observara e interpretara a su paciente, tenía que ser capaz de amara al paciente con ese amor que el paciente había necesitado como niño y, sin embargo, nunca había experimentado. En el zen, el maestro sintoniza de corazón a corazón con alegría, felicidad, temor, miedo o tristeza que se presente en su discípulo, esta sintonía es innata ya que esta libre de intelecto, nace de lo más profundo de su ser.

La terapia analítica fue modificándose con otros investigadores y psicoanalistas, cabe resaltar el aporte significativo de Sullivan. Creyó que el analista no debía tener una actitud de observador desprendido, sino de “Observador participante” tratando así de trascender la idea ortodoxa de la separación del analista.

En esta relación efectiva entre analista y paciente de estar abierto y ser capaz de responderle desde su centro a centro, es una de las condiciones primordiales que se basa la terapia analítica para alcanzar que el paciente tenga comprensión de todo su entorno y consiga la curación.

El analista debe convertirse en el paciente y, sin embargo, debe ser él mismo; debe olvidarse que es el médico y, sin embargo, debe permanecer consciente de ello. En el zen el maestro es una persona normal que ha tenido que desarrollar una fuerte compasión que solo puede existir si el maestro se ha olvidado de si mismo, es decir si ha trascendido su yo mismo. Solo de esta forma, puede sintonizar con el dolor de su discípulo y hacerlo suyo. Al mismo tiempo, puede hacer de la alegría de su discípulo, su alegría. No ocurre esto porque él ve en la tristeza de su discípulo sus propias penas, sino porque no existe un yo que interfiera con interpretaciones, sino que su dolor es auténticamente compartido por el maestro, desde una conciencia compasiva y objetiva. Solo cuando hay este encuentro consigo mismo, tanto el analista como el maestro zen pueden dar “interpretaciones” por estar arraigadas a su propia experiencia. *Maestro japonés Shoyen Saku solía salir a caminar con su asistente los domingos por la mañana, cuando en uno de esos paseos caminaron por una vivienda desde la cual se escuchaban llantos desgarradores. El maestro decidió ingresar a la vivienda a averiguar el porqué de ese llanto tan exagerado, y las personas al interior le dijeron “lloramos porque nuestro hijo de 18 años ha muerto.” Cuenta la tradición que el maestro se sentó junto a ellos y se puso a llorar amargamente. Al salir de la vivienda, su asistente le preguntó al maestro: “¿Conocías mucho a esa familia, maestro?” a lo*

que el maestro replicó: “No, no los conocía para nada.” “Pero entonces ¿porqué has llorado tanto con ellos?” y Shoyen Saku respondió “Porque su dolor era *mi* dolor.” El analista analiza al paciente y el paciente analiza al analista, de ahí que el analista no sólo cure al paciente, sino que también debe ser curado por él. Al analista no puede hacer por el paciente lo que sólo el paciente puede hacer por sí mismo. Igual pasa con el zen, ya que el discípulo es quien tiene que despertar y el maestro es el gran vehículo para que esto llegue a darse pero depende del discípulo y de su voluntad.

### 3.3. RELACIÓN ENTRE CARL GUSTAV JUNG Y EL ZEN

Jung es el primer psicoanalista que tiene una visión un poco más cercana al pensamiento de oriente y la lógica paradójica analizada en temas anteriores. Él se inclina desde muy joven hacia el ocultismo y el misticismo por experiencias marcadas en toda su vida. Estas experiencias motivan al analista a buscar una explicación que le lleve hacia la verdad universal.

Luego de haber estudiado y ser discípulo de Freud. Jung analiza la terapia psicoanalítica y busca un equilibrio entre el consciente y el inconsciente. Sus ideas se inclinaban por el camino del medio, ya que él afirmaba: “no es bueno sólo vivir conscientemente no sólo inconscientemente” en conclusión era óptimo vivir lidiando entre el consciente y el inconsciente.

Cuando Carl Jung tuvo acceso a las publicaciones del Dr. Daisetz Teitaro Suzuki pudo apreciar como el Zen encajaba dentro de su propio sistema de psicología. La visión del Zen del "no-apego" era la meta de Jung de "individuación". Asimismo los practicantes Zen reconocieron la utilidad del pensamiento jungiano en su propia comprensión espiritual. Se dice que estos dos hombres, que eran contemporáneos, mantuvieron correspondencia durante bastante tiempo. Jung se consideró privilegiado de escribir una larga y ahora famosa introducción a la obra de Suzuki “Introducción al Budismo Zen.”

En dicha introducción Jung muestra particular curiosidad por el concepto de *satori*, el cual explora desde el punto de vista de varios textos zen en los que se describen experiencias de *satori* de diversos practicantes zen. A Jung aparentemente le llamó mucho la atención algunas de las que llama “Anécdotas Zen” y dice al respecto que “Muchas de las anécdotas zen no solo llegan al borde de ser grotescas sino que más bien se sitúan en el centro de lo que puede considerarse grotesco, y parecen ser de lo más absurdas.” Sin embargo, a continuación aclara que “Para cualquiera que se haya dedicado, con amor y compasión a estudiar la floreciente mente oriental, muchas de estas cosas desconcertantes, que llevarán al ingenuo europeo de una perplejidad a otra, simplemente desaparecen. El zen es una de las flores más maravillosas del espíritu chino – un espíritu fertilizado por el inmenso mundo del pensamiento Budista.” (Jung, 541) Es decir que la filosofía por así llamarla, zenbudista tenía un atractivo importante para Jung. De hecho en el famoso prefacio al libro de Suzuki, Jung aborda el tema del Satori, experiencia que le llamaba particularmente la atención no porque las descripciones de dichas experiencias recogidas en los textos zenbudistas sean desconcertantes para el intelecto, sino porque a través de su estudio de estos textos, Jung llegó a la realización de que “uno no puede escapar a la impresión de que, aunque

parezca extraño, *satori* es un evento natural, algo tan simple, incluso algo como el no poder ver la madera debido a los árboles.” (Jung, 542.) Lo que le parecía curioso de la experiencia, es que la definición que comprendió del Budismo Zen del Ser, es algo completamente diferente del ego, y mientras mayor sea la experiencia del Ser, esta mayor percatación del Ser hace que se tenga una mejor idea de lo que es el ego. En palabras de Jung “el Ser es algo más completo que incluye la experiencia del ego y por ello lo trasciende. De la misma forma que el ego es una experiencia que tengo de mi mismo, el ser es una experiencia de mi ego. No es, sin embargo, experimentado en la forma de un ego más amplio o mas grande, sino en la forma de no ego.”(Jung, 542)

El “no yo” o no ego al que se refiere Jung empata perfectamente con el *anatta*, uno de los puntos fundamentales del Budismo Zen. En ocasiones referida como “Insustancialidad” o “Anatta” en Pali, su verdadero significado es difícil de asimilar debido a que podría haber la tendencia a entenderlo como una “despersonalización” del paciente, o del individuo, pero en realidad se refiere y entrelaza con otro concepto budista que es el “Anicca” o “impermanencia” en ocasiones también traducida como “inestabilidad”. Según la doctrina Budista, debido a la existencia del *anicca* y por ende a la impermanencia de todos los fenómenos, entiendase por ellos, todo cuanto forma la realidad, a lo que el Budismo denomina como dharmas (con minúscula), no es posible aceptar el hecho de que pueda existir una identidad fija, y por ende la realidad absoluta se experimenta desde el *anatta* o no-ego. El budismo considera que las definiciones de *yo*, *me* y *mi* son convenciones necesarias para operar en la vida diaria, ya que el *anatta* no implica la aniquilación de la personalidad ni el nihilismo debido a que no se afirma la inexistencia de la persona sino a la ausencia de una sustancia, esencia o identidad intrínseca, duradera de la persona. Estas definiciones convencionales se encuentran en contraposición a la verdad absoluta o última, en la cual coexiste la idea del “yo” únicamente porque no se experimenta esta verdad absoluta debido a la ignorancia. También se afirma que nuestra idea de “yo” es una idea falsa que surge sobre lo que no es más que una serie de procesos psicológicos internos, tal como lo explica el Sutra de Lankavatara, que son insustanciales y en constante proceso de cambio, y por lo tanto, aunque no nos guste admitirlo, no existe una identidad fija.

La experiencia de “no yo”, *kensho* o *satori* descritas por los maestros zen y cristianos es tratada por Jung en primera instancia como un problema psicológico. Jung explica que aquellos que no estén de acuerdo con el punto de vista de que la iluminación es un fenómeno psicológico, sus “descripciones” o “explicación” como él la llama, no tendrán significado tangible alguno. Esta brecha que se crearía entre las abstracciones y los hechos reportados no podría ser acertada y por lo tanto, la persona en esta posición no estaría en “capacidad de comprender cómo el aroma del laurel y la nariz pellizcada puedan producir este formidable cambio de conciencia.” Lo interesante de la posición que asume Jung en esta famosa introducción es que analiza la experiencia de *kensho* desde un punto de vista científico, advirtiendo que ninguna investigación científica sería relegaría estos relatos y las experiencias de *kensho* a simples cuentos de hadas o fenómenos de “autosugestión.” Para Jung el fenómeno psíquico de la iluminación debe ser abordado como un proceso psíquico.

Este proceso psíquico como él lo llama, luego de analizarlo a través del testimonio de múltiples maestros orientales sobre experiencias de *kensho* o *satori*, Jung llega a concluir que no existe en occidente ningún proceso psíquico similar a éste (con la excepción de unos pocos místicos cristianos cuyas experiencias y testimonios son

impresionantemente similares) y es el *satori* del que habla el zen el que llama su atención, ya que el cambio de conciencia que propone no es simplemente una experiencia como pasar la página de un libro, donde el observador con la misma conciencia observa una nueva página de un libro, sino que la nueva conciencia que surge de la práctica religiosa “se distingue por el hecho de que las cosas en el exterior ya no afectan a una conciencia atada al ego que da paso al apego mutuo, sino a una conciencia *vacía* que está abierta a otra influencia. Esta “otra” influencia ya no se la percibe como la actividad de uno mismo, sino como la actividad de un no-ego que ve a la mente conciente como un objeto. Es como si el personaje-sujeto del ego hubiese sido arrollado, o apoderado por otro sujeto que aparece en lugar del ego.” (Jung, *Psychology and Religion*”, 546). Este nuevo estado de conciencia se produce únicamente luego de un proceso religioso de transformación importante. Ese proceso, generalmente referido como “entrenamiento” en el budismo zen pertenece a la práctica del *zazen*, que es el centro, inicio y fin del zen japonés.

El entrenamiento zen que conoció Jung está basado en la práctica con Koans. Esta práctica, aunque malentendida por occidente como acertijos (como ya mencioné anteriormente), en realidad dista mucho de los ejercicios espirituales y las meditaciones religiosas cuyos resultados finales pueden ser esperados y predecibles en función de cómo el instructor las utilice. Los koans por otro lado son tan variados, ambiguos y paradójicos que cualquier persona que se considere como experta en el zen probablemente se encontrará en la oscuridad total respecto a la respuesta que debe darse a cada uno de ellos. Jung muestra un conocimiento muy cercano al proceso psicológico de los koans que da como resultado el cambio de conciencia antes descrito. El pensamiento racional es amarrado, hasta que el koan mismo destruye cualquier suposición racional sobre la solución posible del koan, y se produce un acceso a un nuevo nivel de conciencia desde el cual la solución, por vía de la experiencia directa del *satori*, es posible.

Jung encontró que los discípulos zen que llegan a experimentar el *satori* o *kensho*, de hecho requieren cumplir con una gran disciplina la fuerte práctica de meditación en la que no existe objeto y no hay suposición alguna, y que, con el koan, logran la “la más vigorosa demolición” del pensamiento racional para recibir una respuesta – la única respuesta – de la Naturaleza misma, y en ese punto todo lo que se dice del *Satori* puede ser finalmente comprendido por el discípulo. La manifestación de esta respuesta, encontrada muchas veces en los mismos koans o anécdotas, tiene una tremenda naturalidad, y espontaneidad.

Finalmente, Jung advierte que (al momento en que escribe la introducción a este libro) el zen y su *satori* difícilmente son comprendidas en occidente, y que la probabilidad de unir con éxito el zen y el psicoanálisis no era muy alta, sin embargo, advierte que al contrario de otras disciplinas orientales como el Hatha Yoga, el Zen demanda inteligencia y fuerza de voluntad, “como lo hacen otras grandes cosas que desean convertirse en realidades.” (Jung, “*Psychology and Religion*”, 559)

Al principio de mi estudio, se hizo evidente que estas dos disciplinas eran complementarias debido al gran interés del occidente por el zen, y a la íntima relación que tienen los procesos descritos en la práctica zen con la sanación mental. La Psicología Profunda de Jung nos informa por qué somos de la forma que somos. El Zen nos proporciona una metodología mediante la cual podemos cambiar la forma en que

somos. Y en los estados espirituales que Jung y los maestros zen describen, el fundamento genérico, el "argumento dramático" tanto de la androgenia de la alquimia, como de la gestación y el parto del Niño Divino o Lapis, es proporcionado por Jung, mientras que la metodología, esto es, la práctica del zazen, y la práctica con koans proporciona el embrión sano.

### **3.4. RELACION ENTRE ERICK FROMM Y BUDISMO ZEN**

Luego de la conferencia asistida por Fromm en la que, Suzuki expuso información sobre el zen y la relación que existe de la psicología del hombre para entenderlo en su máximo esplendor como una unidad totalizadora, Fromm busca al practicar el arte del zazen y al conocer el zen, algunas interrogantes de su teoría psicoanalítica como "la libertad" "conocer" "cobrar conciencia" el papel del analista en el proceso terapéutico.

En su libro, *Zen y psicoanálisis*, se refiere a principios del zen transmitido por palabras y a medida que pudo analizarlo e incorporarlo en sus conocimientos, le dio una importancia significativa para el psicoanalista.

Según Fromm, la esencia del zen es la adquisición de la iluminación (*satori*). El estuvo muy conciente que podía realizar una similitud de objetivos y procesos psicológicos en base a su conocimiento, ya que no podía hablar sobre el zen con la plenitud de la experiencia. Sin embargo, la oportunidad que tuvo de ser amigo del doctor Suzuki y haber leído muchos libros sobre él, se dio cuenta de una enorme comparación entre el zen y psicoanálisis.

En palabras de Suzuki: "el zen es, en esencia el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser y señala el camino de la servidumbre a la libertad" se podría interpretar que el zen libera todas las energías acumuladas propia y naturalmente en cada uno de nosotros, que en circunstancias ordinarias son deformadas de modo que no encuentran un canal adecuado para su actividad. Por lo tanto, el objetivo del zen es salvarnos de la locura o la parálisis. Cuando Fromm hablaba de libertad, de dar libre juego a todos los impulsos creadores y benevolentes que yacen en nuestro corazón, al incorporar el zen en su vida, solo ahí se podría hablar de la auténtica libertad. Con la transformación del ser humano, con la ayuda del zen, el ser humano tendría en su posesión todas las facultades necesarias para ser feliz y poder amar.

El fin último del zen es la experiencia de la iluminación, llamada *satori*. No es un estado de ánimo anormal tampoco es un trance en el que desaparezca la realidad. Es un estado natural del ser humano ya que el zen es el pensamiento cotidiano y todas las actitudes mentales funcionarán ahora en un nivel diferente, más satisfactorio y más pleno de gozo que todo lo que haya experimentado antes la persona. Si quisiéramos tratar de expresar la iluminación en términos psicológicos, se diría que la persona está sintonizada con la realidad fuera y dentro de ella misma, en un estado que la persona está consciente de su propia realidad y la percibe con plenitud, es decir está consciente en su propia totalidad de ser humano.

De igual manera, en términos psicológicos, se diría que la persona al percibir su propia realidad tal como es sin velos ni ataduras, alcanza una “orientación plenamente productiva”

Con fines de clarificación sobre este estado diríamos que, la persona ve el objeto sin distorsiones, lo ve tal como es y no tal como desea que se vea.

La persona media, impulsada por la inseguridad, la codicia, el temor, está constantemente inmersa en un mundo de fantasías en el que viste al mundo con cualidades que proyecta dentro de él, pero que no están ahí. La persona media es como el hombre de la caverna de Platón, que sólo ve las sombras y las confunde con la sustancia. Una vez que ha reconocido este error, sabe que las sombras no son la sustancia. Y cuando se ilumina deja la caverna y su oscuridad por la luz, solo ahí está despierto, cuando ya no ve las sombras sino ve la sustancia.

Así como el analista es el vehículo que conduce a la desaparición del síntoma molesto para el pleno desarrollo de su paciente, el maestro zen sabe lo que el discípulo quiere saber, le deja su total libertad ya que el discípulo llega por su propia voluntad, entonces el maestro lo dirige, no solo con palabras sino con toda su naturaleza para que el discípulo alcance el despertar y se libere de toda atadura, ya sea esta: síntoma, miedo, orgullo, codicia, angustia, inseguridad, depresión, irritabilidad, etc.

La relación entre el psicoanálisis y el zen, se podría observar en los objetivos del psicoanálisis como meta terapéutica. Para el analista es necesario crear una empatía y analizarse con otra psicoanalista con el fin de ayudar a su paciente. Para el zen la idea de participación o empatía es una interpretación intelectual de la experiencia primaria, ya que para tenerla se necesita una transformación del ser humano mediante la práctica del zazen. Ya no es necesaria la palabra “empatía”, para el practicante zen, el conocer a otras personas y ponerse en sus zapatos, resulta una actitud espontánea hacia la servidumbre, así como es natural para él verle al otro desde su centro y así conocer su mundo.

Vivir en el zen “significa tratarse a sí mismo y al mundo con la actitud más apreciativa y reverente”, actitud que es la base de la “virtud secreta, un rasgo muy característico de la disciplina zen. Significa no malgastar los recursos naturales; significa hacer pleno uso, económico y moral, de todo lo que se presenta”

Como fin positivo, el objetivo ético del zen es lograr la “plena seguridad y falta de temor”, ir de la servidumbre a la libertad. “El zen es una cuestión de carácter y no de entendimiento, lo que significa que el zen emana de la voluntad como primer principio de la vida.”

Fromm descubrió otra perspectiva de la realidad sobre todo en la quinta conferencia del doctor Suzuki, que deja de lado lo teórico e intenta exponer, en qué consiste la experiencia del hombre dedicado al zen. Y el mismo aclara que dice lo que puede expresarlo en palabras.

“Aunque todos los océanos se convirtieran en tinta, todas las montañas en pincel, y todo el mundo en hojas de papel, y se nos pidiera escribir sobre el zen, no podría darle plena expresión a él” No es raro que mi torpe lengua, tan distinta a la del Buda, no he podido

hacer que los demás llegaran a una comprensión del zen en las cuatro conferencias anteriores”

## **Suzuki y el zen**

A continuación Suzuki expone los que él llama los Cinco Pasos conocidos como Go – I en el entrenamiento del zen:

- “El hen en el sho”
- “El Sho en el hen”
- “La venida del sho”
- “La llegada al ken”
- “El establecimiento en el ken”

Lo que Suzuki expone son los pasos del proceso a través del cual el hombre dedicado al zen sufre la transformación total de su personalidad.

Los dos primeros pasos son esencialmente de comprensión intelectual al que llama noéticos; el tercer paso es un paso intermedio decisivo en que lo noético empieza a ser connotación o voluntad y el conocimiento se convierte en vida. En este paso el sujeto al dejar la esfera intelectual, se convierte en una personalidad viva, sensible y volitiva.

En el tercer paso acontece una integración de todas las contradicciones que el sujeto ha experimentado. Suzuki describe este estado de la siguiente manera: “Así todas las contradicciones se unifican como una entidad vida de contradicciones”

En el tercer paso y el cuarto están íntimamente relacionados. En este paso el hombre dedicado al zen tiene una conciencia lógica y noética, tiene conciencia de las contradicciones y la dificultad de integrarlas, pero tan pronto como entra en el cuarto paso sale del ojo del huracán y se sumerge en medio de la tormenta. Las contradicciones son dispersadas a los cuatro vientos... el hombre está ahora en la tormenta misma.

Mientras que en el tercer paso aún existe un residuo de los pasos anteriores en el cuarto paso los ha dejado atrás, porque es la vida misma, libre de paradojas intelectuales o, más bien, incluye sin separación ni diferencia o, mejor, en forma total, todo lo intelectual o afectivo. Es el mundo tal como lo tenemos con todos sus “meros hechos”, como los toman algunos filósofos, que se nos enfrenta irrevocablemente. El hombre dedicado al zen ha “puesto sus pies” justo en ellos. Su verdadera vida empieza aquí. Y agrega Suzuki: “Aquí de hecho, con toda realidad, empieza la vida de amor (Karuna) del hombre dedicado al zen”

Después continúa una serie de ejemplos concretos sobre ésta actitud de amor o karuna. Y termina con una enumeración de las seis paramitas (virtudes) de la tradición Mahayana que en el Theravada son 10.

El último paso, el quinto. Se dice que en el anterior el viajero aún esta en el camino hacia la meta. En el cuarto paso alcanza su objetivo, porque ha llegado a su destino.



“Aquí el hombre trabaja tan esforzadamente como siempre; permanece en este mundo entre sus semejantes. Sus actividades diarias no varían; lo que se modifica es su subjetividad”. Y a continuación escribe un pasaje de Hakuin (maestro zen) que a la letra dice: “Después de todo, no hay mucho que decir sobre la vida del hombre dedicado al zen, porque su conducta exterior no significa mucho; está plenamente dedicado a su vida interior. Exteriormente puede vestir harapos y trabajar como un jornalero insignificante”

Suzuki termina su trabajo con una cita del Dhammapada que a la letra dice:

Hacer el bien

Evitar el mal

Purificar el corazón (algunos aquí ponen mente)

Este es el camino de Buda (aquí algunos traducen el camino de todos los Budas)

Y termina con la siguiente pregunta al auditorio ¿”No puede aplicarse esto a todas las situaciones humanas modernas y antiguas, occidentales y orientales”?

Está claro que Suzuki no respondió a las preguntas que le hicieron los participantes ni parece dio alguna explicación al respecto. Las causas o motivos pudieron ser varios. Esto lo dejó a sus propias reflexiones.

## **El trabajo de Fromm**

En su introducción señala que su trabajo fue completamente revisado en su extensión y contenido para la publicación del libro, y la razón de ello, según Fromm, fueron las conferencias dadas por Suzuki. Estas constituyeron un estímulo para ampliar y revisar sus ideas, no solo en la comprensión del zen, sino de ciertos conceptos psicoanalíticos, por ejemplo: lo que constituye el inconsciente, la transformación del inconsciente en consciente y la finalidad de la terapia psicoanalítica.

En los párrafos de introducción a su trabajo, Fromm comienza ubicando al Zen y al Psicoanálisis como el producto de dos diferentes tradiciones culturales y al respecto escribe: “El psicoanálisis es tan exquisitamente Occidental como el zen es Oriental”

Fromm expone algunas diferencias entre psicoanálisis y budismo pero termina preguntándose ¿Puede resultar la discusión sobre la relación entre psicoanálisis y budismo zen en algo más que la afirmación de que no existe relación alguna, salvo la de una diferencia radical insalvable?

Fromm concluye que, sin embargo, hay un interés indudable y creciente por el budismo Zen entre los psicoanalistas.

¿Cuáles son las fuentes de este interés? ¿Cuál es su significado? En su trabajo Fromm intenta dar respuestas a estas preguntas.

Concluye la introducción con el siguiente párrafo: “Espero demostrar de esta manera por qué el estudio del budismo zen ha tenido una significación vital para mi y es, en mi opinión, importante para todos los estudiosos del psicoanálisis”

A continuación se expone un breve resumen de los temas que aborda en el libro, *Zen y psicoanálisis*

1. Lo primero que hay que considerar es la crisis espiritual que atraviesa el hombre Occidental en esta época histórica.
2. El psicoanálisis es una expresión de esta crisis y un intento por encontrar una solución. Pero este análisis debe ir más allá del análisis freudiano clásico de allí que se hayan desarrollado orientaciones como el psicoanálisis humanista y el existencialista.
3. Cual es la ayuda que puede ofrecer el psicoanálisis a estos problemas existenciales, cuyo abordaje debe ser diferente a la “curación”, la cual consiste en suprimir los síntomas, que es lo que se ofrece a los que no pueden funcionar socialmente. Para los pacientes con problemas existenciales la curación no consiste en la ausencia de enfermedad sino en la presencia de bienestar.
4. Fromm expone el concepto de bienestar en forma muy interesante. En este tema comenta que hasta aquí ha planteado las ideas del hombre y la existencia humana que fundan las metas del psicoanálisis humanista. Pero agrega que éstas también las comparten otras corrientes humanistas, filosóficas y religiosas. La diferencia es que el psicoanálisis tiene un método específico, a través del cual trata de alcanzar su meta, la cual es volver conciente lo inconsciente.

En este tema Fromm desarrolla una serie de ideas originales y brillantes sobre cómo entiende él la conciencia y el inconsciente.

Acepta la crítica que hace Suzuki del concepto de empatía que a letra dice: “la idea de participación o empatía, es una interpretación intelectual de la experiencia primaria, mientras que por lo que se refiere a la experiencia misma, no hay lugar para ningún tipo de dicotomía. El intelecto, sin embargo, se impone y rompe la experiencia para reducirla a un tratamiento intelectual, que significa una separación o bifurcación. El sentimiento original de identidad se pierde entonces y el intelecto puede hacer pedazos la realidad a su manera característica. La participación o empatía es el resultado de la intelectualización. El filósofo que no tiene experiencia original puede caer en ella. El conocimiento de otra persona requiere estar dentro de ella, ser ella. El analista debe convertirse en el paciente y, sin embargo debe ser el mismo”

5. Fromm comienza enumerando los temas que ha tratado anteriormente, cuyo objetivo es preparar el terreno aun examen de la relación entre el psicoanálisis y el zen. Dice que no se trata de presentar un esquema sistemático del zen ya que dice al respecto lo siguiente: “me referiré a aquellos principios del zen que tienen importancia inmediata para el psicoanalista”

Se reflexiona sobre el fin básico del zen, el satori o iluminación. Fromm apunta que ella en términos psicológicos es la verdadera realización del estado de bienestar.

Aquí también hace una reflexión muy interesante de la relación entre ética y zen y psicoanálisis señalando que ambos trascienden la ética, pero su fin no puede realizarse si no se produce una transformación ética. Esto lo verá más claro al

conocer el Theravāna y ver la división del Óctuplo Noble Sendero. Muchas cosas más que sería imposible abordar en este tiempo.

Al final apunta lo que él considera una hipótesis a comprobar que es que la transformación del inconsciente en consciente hasta sus últimas consecuencias, nos acerca más al concepto de iluminación.

Termina el texto exponiendo algunas ideas en que el psicoanálisis y zen pueden apoyarse y beneficiarse mutuamente. Al respecto Fromm escribe lo siguiente “Pero lo que puede afirmarse con más certidumbre es que el conocimiento del zen, y la preocupación por él, puede tener una influencia muy fértil y clarificadora sobre la teoría y la técnica del psicoanálisis. El zen, a pesar de que su método es diferente del psicoanálisis, puede afilar el enfoque, lanzar nueva luz sobre la naturaleza de la visión y elevar el sentido de lo que es ver, de lo que es ser creador, de lo que es superar las contaminaciones afectivas y las falsas intelectualizaciones que son los resultados necesarios de la experiencia, basada en la separación sujeto – objeto. Por su radicalismo mismo respecto a la intelectualización, la autoridad y la ilusión del ego, por su acento en la meta del bienestar, el pensamiento zen profundizará y ampliará el horizonte del psicoanálisis y lo ayudará a llegar a un concepto más radical de la percepción de la realidad como fin último del conocimiento pleno, consciente.

### **3.5. PSICOANÁLISIS COMO PSICOTERAPIA.**

#### **Conceptos del psicoanálisis**

Fundada por el neurólogo vienés Sigmund Freud en el año 1896. El psicoanálisis es un modelo teórico que explica los mecanismos, procesos y fenómenos implicados en la vida anímica humana. Este modelo se basa en la experiencia de Freud en el tratamiento clínico de casos de neurosis, fobias y diversos padecimientos psíquicos. El “Psicoanálisis” se refiere también a la terapia psicoanalítica misma, es decir a un conjunto de procedimientos y técnicas terapéuticas para el tratamiento de conflictos psíquicos. (Psicoanálisis, Wikipedia)

Para definir al psicoanálisis se debe incluir tres aspectos básicos que son los siguientes:

- Un método de investigación que consiste en poner como evidencia la significación inconsciente de las palabras, actos, producciones imaginarias (sueños, fantasías, delirios) de un individuo. Este método se basa principalmente en las asociaciones libres del sujeto, que garantizan la validez de la interpretación.
  
- Método psicoterápico basado en esta investigación y caracterizado por la interpretación controlada de la resistencia, de la transferencia y del deseo.
  
- Corresponde a un marco teórico psicológico y psicopatológico sobre datos aportados por el método psicoanalítico.

Por otro lado es importante conocer la Primera Tópica de la teoría psicoanalítica, que indica la conciencia como la cualidad que caracteriza las percepciones externas e internas dentro del conjunto de los fenómenos psíquicos. El preconciente designa una cualidad de la psique que califica los contenidos que no están presentes en el campo de la conciencia pero pueden devenir en conscientes. El inconsciente es el conjunto de los contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia. Está incluido por contenidos reprimidos que buscan regresar a la conciencia o que nunca fueron conscientes y esto es incompatible para el campo de la conciencia.

En la segunda Tópica, tenemos al Ello, como la instancia más antigua de la personalidad, comprende todo lo que se hereda o está presente al nacer. Representa nuestros impulsos o pulsiones más primitivos, opera con el principio del placer.

El Superyó es la parte que contrarresta al ello, representa los pensamientos morales y éticos recibidos de la cultura. Consta de dos subsistemas: “la conciencia moral” y el ideal del yo. La “conciencia moral” se refiere a la capacidad para la autoevaluación, la crítica y el reproche. El ideal del yo es una autoimagen que consta de conductas aprobadas y recompensadas.

El Yo es una parte del ello modificada por su proximidad con la realidad y surge a fin de cumplir de manera realista los deseos y demandas del ello de acuerdo con el mundo exterior, trata de conciliarse con las exigencias del superyó. El yo evoluciona a partir del ello y actúa como un intermediario entre este y el mundo exterior. El yo sigue al principio de realidad, satisfaciendo los impulsos del ello de una manera apropiada en el mundo exterior. Como ejecutor de la personalidad, el yo tiene que medir entre las fuerzas que le exigen: las del mundo de la realidad, las del ello y las del superyó, el yo tiene que conservar su propia autonomía por el mantenimiento de su organización integrada.

Freud teorizó que la dualidad de la naturaleza humana surgió de dos instintos: Eros y Thanatos. Vio en Eros el instinto de la vida, a la unión y a la integridad, a mantener unido todo lo animado. Un instinto que tiende a la unión, a la vida, que posibilita el sexo como placentero y como generador de vida.

Thanatos, por el contrario, es el instinto de la muerte. Designa las pulsiones de muerte que tienden hacia la autodestrucción con el fin de hacer que el organismo vuelva a un estado inanimado, a la desintegración, hacia la muerte de la palabra.

Ambos instintos son parte de todos los seres vivos y comienzan a operar o están presentes desde que cada individuo nace. Entre ellos hay una permanente lucha que crea tensión, tanto en el individuo en particular, como también en la sociedad humana.

En toda vida personal (y también en la vida colectiva) puede observarse la presencia de estos instintos. Todos aquellos sentimientos “bajos” como los malos deseos, envidia, crueldad, odio, descalificación, morbosidad, etc., nos muestran que en la persona está actuando Thanatos. Por el contrario, en aquellas actividades humanas elevadas, como el verdadero amor, la caridad, la tolerancia, la solidaridad, el querer crecer y desarrollarse, desear hijos, educarlos, etc., está presente Eros. Eros construye y une; Thanatos destruye y desune.

Se considera un antecedente clave para el nacimiento del psicoanálisis que Freud llegase a ser alumno de Jean Martín Charcot entre los años 1885 y 1886. Freud se familiarizaría así con las investigaciones llevadas a cabo sobre la histeria las cuales mostraban que mediante la hipnosis se podían inducir, suprimir e intercambiar toda clase de síntomas presentes en los cuadros histéricos, sugiriendo una etiología psicológica y no orgánica. Las histéricas que eran sometidas a tal experiencia no conservaban en la conciencia lo sucedido de regreso a Viena y en colaboración con su amigo y colega, el filósofo Joseph Breuer, aplicó el método catártico descubierto por este, que más tarde modificaría paulatinamente hasta dar forma al psicoanálisis.

Tras años de experiencia clínica. Freud propuso la teoría de que los síntomas histéricos y neuróticos tenían como causa núcleos traumáticos reprimidos en el inconsciente por ser moralmente inaceptables para el Yo del sujeto. Freud postuló que estos núcleos patológicos consistían en uno o varios sucesos de precoz experiencia sexual, perteneciente a la más temprana edad.

Freud decide abandonar la hipnosis, por lo que no era una técnica con la que se sentía cómodo y esta técnica no era posible aplicarla a todos los casos. Otra dificultad de esta técnica fue que los síntomas retornaban nuevamente, imponiendo la tarea de repetir el tratamiento.

El método catártico se realiza por medio de la hipnosis, trabaja sobre los síntomas patológicos (sugestión) Evade las resistencias y las oculta, no elimina el síntoma, proporcionaba datos incompletos y la posibilidad de que el paciente recaiga. Mientras el método psicoanalítico ya no trabajaba con la hipnosis, trabaja sobre la génesis de la patología, trabaja con las resistencias e intenta deshacerse de la resistencia para llegar a la génesis del problema, la meta es volver asequible lo inconsciente a la conciencia, venciendo la resistencia al igual que la curación práctica del enfermo que sea capaz de amar y trabajar.

Para Freud dedicarse a la sugestión hipnótica le pareció que se basaba en la distracción mental pero, sin embargo no menospreciaba y en otras condiciones las aplicaría. Por lo tanto, se dedicó por un solo procedimiento terapéutico, el cual llamaron catártico pero él lo llamó analítico.

La técnica analítica no agrega nada ni introduce nada nuevo, sino restar, retirar y con ese fin se preocupa por la génesis de los síntomas patológicos y la trama psíquica de la idea patógena.

En la terapia psicoanalítica, el analista no ejerce un rol directivo por lo que, se convierte en el instrumento no directivo con la intención de extraer en el paciente, mediante la abreacción, ocurrencias, sueños, acciones no deliberadas, los deslices de la vida cotidiana (información) vinculada con el material psíquico reprimido. El paciente está acostado en un sofá, el analista está situado en una silla y el analista sin ejercer ninguna influencia en el paciente, busca la génesis del problema mediante las palabras: “dígame lo primero que llegue a la mente”

El objetivo de la terapia es vencer las resistencias para que el analizado acceda a las determinaciones inconscientes de sus sentimientos. La regla fundamental de la técnica

psicoanalítica es la asociación libre. El analista introduce al paciente en la técnica solicitándole que le comunique todos los pensamientos, ocurrencias, ideas o imágenes que se le pase por la mente, independientemente de que estos le parezcan absurdos, irrelevantes o comprometedores “sin criticarlos o seleccionarlos”. Al comunicar estos contenidos, el analizado no debe tener en cuenta cuan insignificante, trivial o desagradable le resulten, ya que esto sólo expresaría la acción de las resistencias.

El analista por su parte, también debe respetar reglas, particularmente las tres siguientes:

- Escuchar al analizado con una atención parejamente flotante, es decir, sin privilegiar ningún elemento de su discurso, lo que implica que el analista deje funcionar lo más libremente posible su propia actividad inconsciente y suspenda las motivaciones que habitualmente dirigen la atención. El analista debe escuchar y no hacer caso de si se fija en algo.
- Mantener una actitud neutral, en cuanto a los valores, no dirigir la cura en función de un ideal religioso, moral o social, no juzgar, no aconsejar. La posición debe ser igualmente neutral frente a las manifestaciones transferenciales y frente al discurso del paciente, no conceder a priori una importancia preferente, en virtud de prejuicios teóricos, a un determinado fragmento o a un determinado tipo de significaciones.
- Observar una actitud de estricta abstinencia, lo que implica que el analista “no satisface las demandas del paciente ni desempeña los papeles que éste tiende a imponerle” el sentido de este principio es que la cura debe transcurrir de tal forma que el analizado no se sirva de ella para obtener satisfacciones sustitutivas de sus síntomas.

En la interpretación es importante que el analista no conozca las respuestas, excepto en la medida en que el paciente dé las claves. El analista recoge las claves y hace las interpretaciones.

Los lapsus son actos erróneos para la conciencia, en los que se manifiesta una descarga del inconsciente. A menudo el lapsus no es obvio y se revela sólo después de una larga cadena de asociaciones.

Una segunda área explotada por la asociación libre es la de los sueños, consideraba la “vía regia al inconsciente” Para el psicoanálisis los sueños son siempre realizaciones de deseos, los cuales se disfrazan por ser inaceptables para la organización consciente del individuo.

En la estructura del sueño se distingue el contenido manifiesto, que generalmente parece incoherente y sin sentido pero que presenta algún tipo de historia narrativa; y el contenido latente, que se refiere a las asociaciones que se despliegan a partir del sueño manifiesto.

Esta construcción no es totalmente desordenada, sigue ciertas pautas comunes a todos los individuos por lo que los mecanismos de elaboración onírica son las distintas formas de construcción del material onírico que el soñador percibe del contenido manifiesto. Estos mecanismos de elaboración onírica son: simbolización, desplazamiento, condensación y dramatización.

La comprensión de estos mecanismos nos lleva a la clave para descubrir el material del inconsciente.

**Simbolización:** Consiste en expresar mediante símbolos los materiales reprimidos

**Desplazamiento:** el significado fundamental del sueño puede aparecer en el contenido manifiesto como un elemento accesorio o secundario. Sin embargo el contenido manifiesto puede presentarse como un elemento secundario del auténtico sentido.

**Condensación:** elementos o varias ideas del contenido latente se reúnen en una sola imagen o representación del contenido manifiesto del sueño. Consiste en la concentración de varios significados en un solo símbolo; así una persona soñada puede representar a varias personas de la vida real del individuo, una sola palabra o varias, un solo objeto o varios.

**Dramatización:** el sueño presenta un conflicto o deseo del sujeto en la forma de una historia más o menos completa; el sueño convierte una realidad estática, como puede ser un apetito o experiencia pasada, en una realidad en la que intervienen diversos personajes y desarrollan un tema.

Es importante comprender el sueño y saberlo interpretar en la psicoterapia, ya que es la manera más fácil de llegar al inconsciente, durante el sueño las fuerzas represoras de la conciencia se relajan y emiten material importante para el reconocimiento e interpretación de deseos, frustraciones, conflictos y miedos que están inmersos en el inconsciente, disparando ansiedad que amenaza con despertar al que duerme. Sin embargo, conocer los materiales inconsciente que alteran la tranquilidad del individuo mediante la interpretación intelectual y afectiva del sueño e indicar al paciente en el momento preciso cuando él este cerca de la información, se podrá hacer conciente elementos reprimidos que al integrarlas a la realidad, el sujeto podría conciliarse consigo mismo y así ajustarse a su situación de vida.

A cerca de la transferencia, carga de libido orientada hacia el psicoanalista, se considera que el paciente transfiere sobre la figura del analista demandas libidinales experimentadas en la infancia en relación a personas que fueron importantes. La transferencia ofrece la oportunidad para poner en acto los conflictos infantiles y estructuras cognitivas que condujeron a las represiones y a las distintas formaciones de sus neurosis.

El enamoramiento del paciente se da en la relación analítica entre paciente a analista. Por medio de la disminución de la libido susceptible de conciencia y puede aumentar las fantasías de la persona. Esta transferencia no puede ligarse a las excelencias de su persona (psicólogo). Puede darse el caso de una vulnerabilidad en la paciente por ser una mujer débil y frágil.

La transferencia en el psicoanálisis brinda el servicio de volver actuales y manifiestas las mociones de amor escondidas y olvidadas de los pacientes. Se eliminan las resistencias y desfiguraciones por medio de la relación entre psicólogo y paciente; manifestándose los sentimientos maternos o paternos.

Cuando el paciente esté próximo a la información por él anhelada, ya debe haber existido una transferencia operativa (sentimientos maternos o paternos), para ello el complejo patógeno sale a la luz en la conciencia y los conflictos psíquicos tienden a liberarse en definitiva en el terreno de la transferencia.

Si el cortejo de amor, de la paciente, fuera correspondido por el psicólogo sería un gran triunfo para la paciente y una total derrota para la cura. Si el paciente es correspondido por el analista, corre el riesgo de hacerlo con otros terapeutas y no se ha ganado nada para la cura analítica.

Cuando hay una transferencia positiva y se puede manejar existen sentimientos tiernos de afecto y confianza que son muy valiosos para la relación terapéutica y llegar a vencer las dificultades. Es importante una transferencia positiva para superar las resistencias y lograr la meta en el psicoanálisis que es la cura práctica del paciente con el fin de restablecerlo a sus actividades normales.

Existen dos piezas importantes en el trabajo analítico: el paciente y el psicólogo, analista y analizado.

El analizado es la persona que más trabaja, pues tiene que recordar la información, tiene que vencer resistencias, superar sus síntomas y problemática, es la pieza más importante en el proceso de análisis.

El analista permite y facilita este proceso, busca las conexiones de la información, busca nexos, vínculos en la información, además construye los hechos de las personas como construir un rompecabezas de las diferentes situaciones.

Pero se necesita de ambos para construir un análisis y se lo hace por medio de la comunicación. El analista asocia la información para considerar cuando las revela. El analista es más pasivo, pero debe ser una pieza muy eficaz. Se compara su trabajo con el de un arqueólogo que trata de desempolvar recuerdos que están dentro de la persona, recuperar el material psíquico que está en el inconsciente, reconstruirlo no es una tarea fácil.

Para Freud las interpretaciones tienen complejidad es por ello que es una de las profesiones más difíciles. Su propósito dentro del trabajo analítico es realizar cambios, trabaja sobre represiones y resistencias, especialmente aquellos elementos de las experiencias tempranas que tienen mucho material que genera problema.

Además, se espera movilizar el Yo y ayudarlo a reaccionar de forma madura para que reaccione de manera equilibrada frente a las situaciones de la vida. Le permite recordar vivencias de situaciones tempranas como los afectos y su relación en situaciones con las personas significativas en su vida, lo que se hace en el análisis es recordar emociones olvidadas.

A través de las ocurrencias, productos psíquicos que se encuentran reprimidos y ocultos en la parte inconsciente, se obtiene material inconsciente. Permiten realizar la asociación libre de ideas para asociar la información.



También es importante recordar que a través de repeticiones afectivas que están relacionadas con la transferencia, puesto que el analista puede representar alguna figura importante y cercano de la vida del sujeto.

Todo analista sabe que el tratamiento analítico no se lo realiza como la construcción de una casa, donde se hace primero las paredes y la termina totalmente para luego decorarla; en el análisis sucede diferente, se van complementando las dos actividades.

El analista construye una pieza y comunica al paciente para que ejerza efecto sobre él, luego construye otra pieza a partir del nuevo material que resultó y así prosigue hasta el final.

Cuando en la construcción hay algunos errores por falta de información, el psicoanálisis da una explicación consoladora, dice que no produce daño alguno el equivocarnos en alguna oportunidad y presentar al paciente una construcción incorrecta como la verdad histórica probable; aunque esto signifique una pérdida de tiempo, no ayude al tratamiento y dé una mala impresión, son inofensivos. Lo que si provoca es un retraso en la reacción del paciente, aceptando nuestra equivocación y en una ocasión apropiada comunicarle al paciente.

La ocasión apropiada es cuando sale nuevo material que permite una construcción mejor, rectificando el error que se cometió. La construcción falsa aparece como si nunca hubiera sido hecha.

Hay frases que el analista escucha muchas veces pues diversas personas repiten como: no me parece, nunca se me ha pasado, no se me pasaría nunca por la cabeza. Esta exteriorización se la entiende como “si, en este golpe acertó usted con lo inconsciente”

Si la construcción es falsa no modifica nada en el paciente, pero si es correcta o aporta una aproximación a la verdad, el enfermo reacciona con un inequívoco empeoramiento de sus síntomas y su estado general. En conclusión, la mayoría de reacciones del paciente son multívocas y no permiten una decisión definitiva solo en el curso de los acontecimientos habrá de aclararse.

La experiencia cotidiana del analista es la que expone como sobreviene en la continuación del análisis. El camino que parte de la construcción del analista debía culminar en el recuerdo del analizado; pero no siempre se puede ir tan lejos, porque con frecuencia no se logra llevar al paciente hasta el recuerdo de lo reprimido. En lugar de esto, si el análisis ha sido ejecutado de manera correcta, se tiene la convicción sobre la verdad de la construcción, pues logra lo mismo que un recuerdo recuperado.

Hay fenómenos sorprendentes en algunos análisis ya que en los analizados, tras comunicarles una construcción clara, venían impresionantes recuerdos, calificados de “nítidos” por los pacientes. Por ejemplo, los rostros muy marcados de los personajes, los lugares donde ocurrieron, los objetos que adornaban esos lugares, etc. Todo esto sucedía en sueños, como estados de vigilia. (Cf. S.Freud, Escritos Sobre Técnica Psicoanalítica)

Hemos visto la grandiosa teoría psicoanalítica y los objetivos sanadores para el paciente entre ellos se pueden citar los siguientes: hacer consciente lo inconsciente, descubrir

sentimientos escondidos en el paciente como el amor, eliminación total del síntoma que causa malestar para el desenvolvimiento óptimo en la persona, descubrimiento del sentimiento real y auténtico ante una experiencia con ello se eliminaría la neurosis y la persona gozaría de un disfrute auténtico consigo mismo y con los demás.

En capítulos anteriores hemos tratado de explicar con palabras conceptos de Zen y los frutos del arte del zazen. Para el Zen, el hombre tiene todas las herramientas de llegar a la felicidad, para ello se necesita de una práctica correcta y de un maestro que guíe este proceso, la persona llegue a desapegarse de las ataduras que causan daño psicológico y espiritual.

Las dos teorías tienen una similitud peculiar: el psicoanálisis prepara al paciente a relajar tensiones y vaciar su mente para que descubra la génesis del problema, el paciente y analista reconstruirían su historia con el fin de observar claramente la patología causante de malestar. El Zen pretende que la persona viva desligada de los venenos que dañan el alma, por medio de la práctica zazen vacía la mente de recuerdos y culpabilidades para llegar a una clarificación de su Ser real, con lo cual se conseguiría un total distanciamiento de lo pasado y con el continuo proceso y la concentración precisa, el hombre vivirá dentro del absoluto presente con una personalidad auténtica, sin velos ni apegos. El hombre viviendo su eterno presente puede disfrutar de trabajo, amor y libertad.

## **4. ZAZEN Y LA PSICOTERAPIA**

Mediante la preparación y experiencia del psicólogo clínico como profesional y ser humano capaz de sintonizar con la alegría y la tristeza de su paciente, proporciona un plan psicológico alejado de dar consejos ni dar solo respuestas sino una buena información, retroalimentación y apoyo confidencial.

### **4.1. PSICOTERAPIA TRADICIONAL**

La psicoterapia es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta, una persona entrenada para evaluar y generar cambios, y una persona que acude a consultarlo, paciente. Se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos. La psicoterapia está enfocada a proporcionar un camino espiritual para que el ser humano llegue a trascender su propia psicología condicionada.

La relación entre psicoterapeuta y paciente obliga a respetar reglas estrictas en su práctica, siendo imprescindible velar por la identidad y el respeto de los pacientes, la confidencialidad, una actitud neutral, exenta de juicio, no directiva, lo cual implica una rigurosidad ética que comenzará con los requisitos formativos y de acreditación para su ejercicio.

Los diferentes modelos de psicoterapia desarrollan procedimiento técnicos, basados en sus formulaciones teóricas, dirigidas a determinados objetivos terapéuticos, adecuadas a las características de cada paciente, y con diferentes modalidades de intervención individual, grupal, pareja y familiar.

Después del psicoanálisis de Freud y la psicoterapia analítica de Jung, la logoterapia es la escuela de psicoterapia desarrollada por el neurólogo Víctor Frankl. Esta psicoterapia se basa en el análisis existencial y se centra en la voluntad de sentido en oposición a la voluntad de placer de Freud.

A pesar de estar lejos de haber logrado el desarrollo teórico que caracteriza el psicoanálisis y a la psicología profunda de Jung, la logoterapia se basa en aspiraciones profundas como el psicoanálisis que se trata únicamente de alcanzar la felicidad y la capacidad de amar.

Con la logoterapia se busca tratar con el paciente y luego tener un conocimiento y notar en aquella persona qué es lo que da sentido a su vida. A pesar de que la logoterapia es considerada como una terapia humanista, recorre lo más profundo del ser: su inconsciente individual (Freud) y su inconsciente colectivo (Jung) para sintonizarla con un conocimiento cósmico que, a nuestro criterio los humanistas consideran, la psicoterapia para seres individuales, cuando, en realidad se trata de llegar a la unidad y a la verdadera naturaleza esencial al Uno.

Jung, con su teoría de inconsciente colectivo, situaba parte de la realidad en lo más profundo del ser humano, simbolizado por el sótano escondido. Su núcleo es el origen del pasado remoto de la especie, puesto que se hereda de generación en generación como un potencial físico que en algún momento va a florar.

Las experiencias de los antepasados remotos son conceptos universales como: Dios, la madre, la tierra; aquellos conceptos se simbolizaban en la naturaleza como sol, montaña, luna, río, mar, cielo, aire, tierra, en fin rituales que armonizaban el todo como unidad. Se han transmitido a lo largo de la historia y son los mismos para toda cultura, influyen en nuestros pensamientos, emociones y actos.

Jung con su famoso concepto de arquetipo proponía una teoría muy interesante que los psicólogos y médicos de la época, acostumbrados a conceptos científicos, rechazaron muchos de ellos esta valiosa teoría universal, ya que nos transmitía la esencia de la vida y el descubrimiento de saber quienes somos, que quizá en nuestra opinión, Jung no supo cómo dirigirse a un grupo de personas razonables y en búsqueda de repuestas científicas como el big bang y la formación del universo. Sin embargo, en sus últimas décadas de vida, estudió profundamente el arte del zazen y dijo: “esto es lo que siempre he querido transmitir”, pero obviamente para ello se necesitaba la práctica continua y desinteresada para intentar transmitir a otro semejante de corazón a corazón. Decía “el arquetipo más general es la autorrealización; para purificarnos y transformarnos, nuestro camino de autorrealización es como un espiral”. Había veces que esta autorrealización avanzaba, luego se detenía y continuaba nuevamente. Esta autorrealización se lo consigue mediante el equilibrio entre varias fuerzas opuestas de la personalidad, entre antítesis como racional e irracional, introvertidos y extrovertidos.

Las sabias palabras de Jung proponían que para avanzar tenemos que morir a algo. Estas palabras inspiran nuestra práctica zazen, puesto que para vivir se experimenta un constante morir en cada sentada donde “el pequeño yo” quiere permanecer dividiendo, reinando sintiéndose imprescindible para quien / quienes siguen viviendo en sueños. Inspirados nuevamente en la teoría de Jung, que sin haber estudiado zen, con tan sólo el avance de su maestro Freud y con la indiscutible espiritualidad que caracterizaba a este gran hombre, descubrió que la psicología es solo la forma y que para encontrar el fondo sólo se tiene que morir y renacer como la flor de loto en medio de aguas negras.

Los lectores preguntarán ¿qué es esto de la constante muerte? En una forma de pensar occidental, vemos la muerte como el evento último en que una persona deja de existir. En la experiencia de los maestros zen la muerte es vista como una serie de eventos continuados, ininterrumpidos. De hecho a manera de metáfora se podría ver la vida como un péndulo donde todo es vida-muerte. Cuando una persona nace, pasa por la infancia, luego la adolescencia y finalmente la muerte; a través de estas fases experimenta el diario morir. Si alguien pierde a alguien cercano a uno, una parte de uno muere con la persona que muere, y lo propio puede ser dicho sobre las relaciones. La muerte, vista desde el punto de vista de la práctica del zazen, es un pasar a otra forma de vida. De esta forma, una persona que practica zen debe experimentar el diario morir, y en el cojín cada vez que practica, morir, y morir quiere decir soltar el momento que pasa para estar abierto a la experiencia del siguiente momento, es un no aferrarse, sino un morir al momento que discurre.

Víctor Frankl experimentó, lo que en zen se llamaría el descubrir la realidad mediante la muerte o renuncia a todo pasado y futuro, años de holocausto en el año 1942, junto a su esposa y a sus padres, cuando fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt y luego trasladado a Auschwitz. Fue liberado en el año 1945 por el ejército norteamericano. Sobrevivió pero su esposa y padres fallecieron en los campos de concentración. Luego en 1945 escribió su famoso libro “El hombre en busca de sentido”, donde describe su propia vida como prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un psiquiatra. Expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual. Esta reflexión le sirvió para confirmar y terminar de desarrollar la Logoterapia.

Las técnicas más destacadas y conocidas son: la intención paradójica, la derreflexión, el autodistanciamiento, la modificación de actitudes y el diálogo socrático. En la intención paradójica, el terapeuta induce al paciente a intentar voluntariamente aquello que trata de evadir de manera ansiosa; el resultado suele ser la desaparición del síntoma. En la derreflexión, se anima al consultante a olvidarse de su padecimiento para superar la tendencia a la preocupación y a la hiperreflexión. En el autodistanciamiento, el “compañero existencial” como se le llama al cliente o paciente – aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento, con la posibilidad de separar a su neurosis para así apelar a la propia voluntad de sentido para – mediante la fuerza de oposición del logos – dirigirse a él. En la modificación de actitudes se hace énfasis en comportamientos claves a practicar mediante una cierta disciplina para más tarde dejar de atender a las actitudes dañinas y poder ver a las nuevas, como motivadores del cambio. Y en el diálogo socrático, se usa el estilo de la mayéutica para guiar a la persona hacia el autoconocimiento y la precisión de su responsabilidad en sus acciones.

Si tenemos en cuenta que Víctor Frankl llevó su teoría, que había comenzado a desarrollar anteriormente a la práctica en un campo de concentración alemán, podremos comprender el porqué de dicha tesis: al desprenderse de todo lo material, de sus logros, de sus problemas, de todo aquello por lo que ha luchado en la vida, comprende que sólo le queda su esencia. De esta forma podrá ver detalles, cualidades, recursos y características de uno mismo que nunca pensó ver o encontrar, se fijará en aspectos de vida realmente importantes; con el tiempo la persona logrará trascender y ver un verdadero sentido en su vida y de sentir la felicidad de estar vivo.

La terapia del Dr. Víctor Frankl es extremadamente interesante por su forma de abordaje y sus conceptos convincentes a la verdadera espiritualidad. En nuestra opinión, el Dr. Frankl alcanzó el satorí sin haberlo buscado y, por causa del tremendo sufrimiento que amenazaba su vida ante la muerte, ingresó al camino del despertar.

Como consecuencia de su alto conocimiento, impulsó una fantástica teoría basada en la psicología existencial, en dar un verdadero sentido a la vida. Para haber tenido la acogida que todos sabemos, se trataba de un gran hombre y un ejemplo para todos.

Nuestra intención es comunicar, y sin quitarle importancia al acontecimiento que marcó la vida del Dr. Víctor Frankl, ni a los descubrimientos de grandes hombres como el Dr. Freud y el Dr. Jung, quienes han contribuido a la humanidad una semilla indispensable de limpieza interna, que el camino al despertar no se conseguirá jamás en arreglar la

propia psicología que es su forma, ni tratar de arreglar el fondo del ser humano con otra escuela psicológica. Puesto que el camino auténtico que lleva hacia el vacío se encuentra en una práctica diaria que, basada en el sufrimiento de cada ser humano, necesita de todos los pasos anteriormente mencionados, encaminada por un maestro que haya alcanzado el despertar y sea quien realice la transmisión de corazón a corazón, con el propósito de eliminar el sufrimiento humano y llegar a conocer “quienes somos”

Como conclusión a este tema, Carl G. Jung no habría podido explicar tan bien el inicio de vida en la muerte constante sin los estudios y la creación del psicoanálisis de Freud; Víctor Frankl no habría despertado a su naturaleza esencial sin experimentar la muerte en el campo de concentración alemán y descubrir su teoría existencial.

Personalmente, no habría realizado esta investigación sin antes conocer la vida de aquellos grandes hombres que he mencionado a lo largo de esta tesis investigativa, que gracias a la sincronicidad de mi situación de vida, estudios recibidos, práctica zazen continua con su valiosa participación de dirección espiritual de la maestra Berta Meneses, maestra Zen reconocida, propongo a continuación una terapia psicológica basada en el arte del zazen. El Zen universal y la psicología, que es la forma que define lo exterior del ser humano, se unirán con el fin de formar una sola unidad capaz de experimentar y descubrir su propia psicología marcada como la figura que sostiene la profundidad, que al alcanzarla sin metas predispuestas; llegará el hombre a descubrir la plenitud.

## **4.2. BENEFICIOS DE LA PSICOTERAPIA.**

Dentro de la relación terapéutica y en particular con un profesional practicante de zen, tanto el paciente como el terapeuta encontrarán un ambiente de armonía, ya que el terapeuta sintonizará desde su intuición profunda, lo que Jung llama inconsciente colectivo, descubriendo las necesidades de su paciente y su estado de ánimo en el momento de la entrevista.

Siendo una relación terapéutica sana, el paciente es capaz de articular mejor lo que está pasando con el logro de una mejor claridad mediante la referencia de su comportamiento corporal en la primera práctica de zazen.

Combinando la terapia psicoanalítica, cuando en el diván el paciente dice todo lo que le pasa por su mente mediante las asociaciones libres mientras que en la terapia zen el paciente se sienta correctamente en el zafú por aproximadamente 25 minutos, el paciente o practicante zen se dispone a aquietar los sentidos, mente racional, para luego ingresar al “yo”, por medio de la respiración y el conteo (1 al inhalar y dos al exhalar). Al momento siguiente de sentarse es posible que el paciente experimente mucha inquietud mental, en la forma de pensamientos que van y vienen, al inicio de la práctica serán aquellos que causan malestar o distracción superficial, tales como: ¿Qué ropa me pondré mañana? ¿A qué hora tengo la reunión de trabajo?, “Cuando termine la sesión le llamaré a una amiga a contarle”, etc. Este aspecto de la mente, el sabotador como se lo suele denominar, o “el pequeño yo” como lo llaman muchos maestros, se interpone en la práctica con el fin de dirigir, criticar, menospreciar, inventar, engañar, etc.; evitando que el paciente no logre ingresar al octavo nivel de conciencia o silo, que corresponde al

inconsciente en la psicología, y es aquí donde el practicante al ingresar empieza a trabajar en su psicología profunda, removiendo todo cuanto se encuentra ahí. En este nivel de conciencia residen los condicionamientos y pensamientos subyacentes inconscientes que no nos permiten ser libre, los cuales con la práctica empiezan a limpiarse. Esta limpieza ocurre a través de los sentidos, ya que estos pensamientos o condicionamientos no se manifiestan verbalmente sino que “salen” a través de los sentidos. Estas manifestaciones se denominan makyos en japonés, lo cual se traduce a “mundo de los sueños” o “mundo de los demonios”, que en palabras de Jung sería arquetipos. Los makyos son manifestaciones del inconsciente que se proyectan a través de los sentidos. Estos pueden ser visuales, auditivos, táctiles, olfativos o de movimiento. Cuando son visuales pueden enfocarse en la pared a través de figuras, por ejemplo: Dios, padre, virgen, buda, mandala, payasos, caras, sombras, etc. Es importante que el paciente conozca que si ha experimentado los makyos los deje pasar como nubes en el cielo, ya que el practicante o paciente no debe aferrarse a nada y continuar su práctica. El hecho de que estos fenómenos ocurran, implica una limpieza profunda del inconsciente.

Vale realizar una pausa, como otra sesión, y preguntar al paciente mediante una relajación muscular que nos informe que suele manifestarse en el zazen. En este punto es posible rescatar material subconsciente y consciente sumamente importante, siendo la fuente de un inconveniente que impide ingresar al inconsciente. Con ello se consigue un distanciamiento de las distracciones que invaden al paciente. Las técnicas a utilizarse serían las convenientes para cada momento o paciente. Recordemos que el psicólogo, para poder conducir una terapia como la descrita, debe ser un practicante zen. Es decir que sea alguien que se pueda involucrar y sintonizar con el sufrimiento de su paciente.

Mediante una terapia no directiva se procura que el paciente nos indique cuales son sus preocupaciones, sentimientos, deseos, frustraciones, actitudes sobre un tema en particular con el propósito de ir desvaneciendo el punto satelital que impide el ingreso. Estas pausas pueden ser de uno, dos o más sesiones terapéuticas. Para conseguir el efecto deseado, como mencionamos renglones atrás, el terapeuta deberá ser un practicante zen (con un maestro zen guía y responsable del psicólogo) con características propias que le permitan descubrir por medio de su intuición y de la observación, lo que necesita su paciente después del relato que sostengan. Puede ser que se de un profundo silencio, que se necesite un diálogo socrático, confrontación, interpretación, recordatorio. Las técnicas que usan en la terapia psicológica como la derreflexión o el distanciamiento se darán con la condición que el paciente ingrese inmediatamente en la sesión de práctica zazen, en donde la energía joriki sería extremadamente intensa, por decirlo así, para que el paciente logre el distanciamiento y la reflexión de su padecimiento pasado con el propósito a que ingrese en el momento presente. La energía Joriki a la que nos referimos se genera durante la práctica del zazen mediante la observación de la respiración consciente. Esta energía estabiliza la mente racional y permite que el paciente se ubique con mayor facilidad en el momento presente y que pueda observar sus pensamientos y sentimientos.

Continuando con las sentadas, después de haber diluido con ayuda del zazen y psicoterapia las dudas o inquietudes que el “gran saboteador”, “el pequeño yo”, (ego) trata de impedir, se intentará nuevamente calmar los cinco sentidos (oído, tacto, gusto, vista y olfato), el sexto también “mente racional” con la concentración en el ombligo

(hara) adquiriendo con la respiración mayor energía joriki que nos ancla al momento presente; eventualmente se llega a experimentar el octavo nivel “el inconsciente” quizá se ha dejado pasar los “makyos” y al fin se dan las condiciones para que sea más probable que el paciente o practicante zen pueda experimentar el noveno nivel de conciencia “conciencia oceánica”.

En el noveno nivel de conciencia “conciencia oceánica” el practicante o paciente zen aunque sea por unos segundos podrá experimentar su verdadera naturaleza. Donde ya no es su forma (psicología) puesto que ha experimentado un punto que se sitúa más allá del pensamiento – disfrutando su verdadera naturaleza esencial. Sentirá plenitud y gozo. Si el paciente llegara por primera vez a sentir “la conciencia oceánica”, habrá llegado a distanciarse de su psicología y diluir sus condicionamientos otorgándole diversos grados de libertad.

Vale recordar que para llegar al noveno nivel, el paciente o practicante, debería realizar todos los días por lo menos 25-30 minutos de zazen, con lo que al adquirir la energía joriki conseguiría ingresar en el aquí y ahora, que tanto hablan algunas personas y poco saben de ello.

Para conseguir un éxito en esta terapia liberadora de sufrimiento, el terapeuta deberá ser una persona auténtica, motivadora, veraz, convincente, rica interiormente y altamente persuasiva, es decir una persona zen.

La meta última de la psicoterapia Zen, sería animarle al paciente a que forme parte del grupo de meditadores Zen, al integrarse a la sangha, el paciente gozaría de las bondades y frutos de la práctica.

Si conseguimos que el paciente ingrese a su nivel psicológico más profundo, por decirlo de esta manera, lograríamos un distanciamiento enorme entre su dificultad y la realidad. Para experimentar este espacio, el paciente o practicante tendría que entregarse a la práctica zazen por una hora diaria y esta sería sin la constante vigilancia del terapeuta, puesto que, bastaría con un control al inicio por semana y luego mensual a manera de seguimiento. Con ello, lograríamos que el paciente vaya experimentando libertad en todos los aspectos de su vida: relaciones sociales, laborales, familiares, toma de decisiones asertivas, eliminación del síntoma que genera malestar emocional y comportamental, mayor atención en su práctica cotidiana como: lavar, cocinar, realizar una carta, administrar una empresa, conducir un auto, etc. Dicha atención sería la concentración correcta para realizar lo que se tiene que hacer en ese momento y con total eficiencia.

### **4.3. KARLFRIED DURCKHEIM**

Durckheim nació en Munich. Era un descendiente de una familia de la antigua nobleza bávara cuyos padres tenían una fortuna, que perdió eventualmente durante los malos tiempos económicos.

Durckheim fue profesor en Kiel por unos pocos años. Fue entonces cuando descubrió que tenía una abuela judía. Se convirtió en enviado para la Alemania nazi del Ministerio



de Relaciones Exteriores bajo Joachim von Ribbentrop. Antes de la Segunda Guerra Mundial, en 1938, fue enviado a Japón, residiendo allí durante ocho años.

Después de la guerra, Tokio fue ocupado por los estadounidenses. Durckheim pasó a la clandestinidad en Karuizawa y fue arrestado el 30 de octubre de 1945 por agentes de los EE.UU. del Cuerpo de Contra Inteligencia. Fue encarcelado durante un año y medio en la prisión de Sugamo. "Que el tiempo de cautiverio fue precioso para mí porque podría practicar la meditación y el ejercicio siguen siendo en la inmovilidad durante horas."

Junto con la psicóloga Maria Gippius, Durckheim fundó el "Centro de encuentro psicológico y de formación" en la década de 1950. Ubicado en la ciudad de la Selva Negra de Todtmoos-Rutte. Sus libros basados en conferencias históricas fueron influyentes en Europa. Dürckheim murió en Todtmoos.

### **El Zen y nosotros**

Durckheim es el autor del libro "El zen y nosotros." Escogí a este autor, ya que a más de haber sido un practicante zen fue un renombrado psicoanalista. Por lo tanto, consideramos prudente incorporar algunos de sus conceptos a este estudio antes de relatar un caso de una persona que cambió su forma de sentir y actuar por el zen. Durckheim nos transmite en este libro cual es la aspiración y pretensión central del zen, desde la perspectiva de un psicoanalista que lo ha experimentado.

Es importante considerar que el zen no es una religión o visión del mundo especial que trate de imponer a personas de otra formación, una estructura extraña, sino que propone, a través de una práctica concreta, experimentar esa luz capaz de transfigurar las policromas vidrieras a través de las que hombres y pueblos buscan el cielo de la libertad según su idiosincrasia y tradiciones. Entonces, el Zen representa esa lluvia bienhechora que convierte las semillas en plantas y sin la que todo retoño se agosta. El Zen nos habla de esa tierra en que deben ahondar todas las raíces de la vida y en el que todos deben hundir sus raíces si quieren recuperar su autenticidad y renovarse. El Zen nos habla de aire sano que respirar, sin el que la vida humana camina a la asfixia. Lo curioso es que en el zen se enfatiza la transmisión de maestro a discípulo incluso prescindiendo de las palabras, y aún así, hay una vasta colección de literatura zen que va desde lo incomprensible como el Shobogenzo, hasta los fantásticos poemas de Ryokan y Basho. (Dürckheim, 14)

Captar el zen no es posible desde el intelecto. Su fundamento trasciende la lógica utilizada por el pensamiento racional, por ello para que el Zen resulte provechoso se requiere que en primer lugar, debamos llegar a captarlo despojado de su cáscara oriental. En segundo lugar debemos considerar que solo llegaremos a captar el mensaje del Zen, si nos esforzamos y acogerlo no con interés puramente teórico sino abandonándolo con todas nuestras ansias de indigencia existencial. Por esto es que para comprender el zen se necesita de práctica, una práctica concreta que en este caso es el zazen, conocido en occidente como la meditación zen. Afortunadamente para occidente, y al mismo tiempo, desafortunadamente, el zen chino original casi ha desaparecido por completo. Luego de la revolución cultural china, muchos templos quedaron en ruinas, así que en su forma original el zen aún existe en Japón pero se encuentra en proceso de extinción. El interés que el zen generó en occidente a partir del

final de la segunda guerra mundial ocasionó su transmisión a occidente donde hoy florece y es transmitido por muchos maestros occidentales. Este interés se origina en la necesidad imperiosa de evolución de la conciencia humana, y así como el amado y lo que él significa sólo existen para el que ama, ni hay enemigo sino para el que le teme como tal, ni amigo sino para aquel que ve en él comprensión y simpatía; y hasta como el médico no lo es sino para el enfermo, así también el Zen no existe sino como respuesta viva a su propia realidad existencial, llena de esperanzas o lagrimas. Si se toman las expresiones del Zen de manera puramente objetiva, para valorarlo lógicamente o estéticamente, jamás captaremos su mensaje o lo entenderemos mal, o lo encontraremos oscuro. Y siempre acecha el peligro, cuando se trata de comprender lo inaprensible en imágenes o conceptos abstractos, de que su significado profundamente existencial se desvirtúe en el sentido de objeto a considerar la distancia. (Dürckheim, 16)

Dürckheim describe como podría ser la posición de la persona que quiere superar el sufrimiento y alcanzar el despertar para así tener la felicidad tan anhelada por todos. *“Una cosa hay cierta: sólo podremos acceder al núcleo central del Zen, si nos abrimos a él desde lo más hondo de nuestras vivencias es decir desde lo profundo de nuestra indigencia y llegamos a sentirlo como algo necesario. ¡O como un presentimiento de plenitud personal! Si el Zen ha de sernos provechoso, debemos, pues preguntarnos: “¿Cuáles son las indigencias y anhelos del hombre occidental de hoy y cuál es la respuesta que les da el Zen?”* (Dürckheim, 16) El hombre occidental, en particular las generaciones que han vivido luego de la segunda guerra mundial se ha enfrascado en una frenética búsqueda de satisfacción de sus deseos ilimitados, con lo que se ha afectado a la economía mundial, al medioambiente y a la humanidad en general. Esta búsqueda frenética parte de un conflicto interno que actualmente es colectivo. Este conflicto interno del ser humano se exterioriza en toda clase de conflictos externos: la inseguridad en Latinoamérica, la hambruna en África, las crisis económicas europeas y de Estados Unidos. La respuesta del zen a estos conflictos no es una serie de ensayos y sermones, sino la práctica y la compasión.

Hoy más que nunca, hay un inusitado interés en buscar un bienestar personal más allá de lo que nos aporta la adquisición de cosas. Esta carencia y esta búsqueda frenética de satisfacción generan la necesidad de apartarnos del sufrimiento y del dolor. La gran fuerza impulsora que mantiene al hombre en perpetua alerta, le sostiene en lo alto y le empuja hacia adelante, es el dolor, y su componente emocional, el sufrimiento. “Fijaos bien, espíritus reflexivos, el rápido corcel que os conducirá a la perfección, es el dolor” (M. Eckhart). Este dolor crea la necesidad en las personas de buscar una respuesta. Así como el dolor es origen de la búsqueda, así también la liberación del dolor es la meta. Requisito para lograrlo: el conocimiento de las causas del dolor y el conocimiento del camino para eliminarlas.

La raíz del sufrimiento es triple: la angustiada inseguridad de esta vida y su gran fugacidad; para remediarlas, el hombre buscará un sólido apoyo. La insatisfacción ante la falta de sentido de la vida; para remediarla, el hombre tratará de darle un sentido coherente. La inconsolable indefensión de la vida; para remediarla, el hombre buscará un refugio seguro. Inicialmente, el hombre busca ese apoyo, ese sentido y ese refugio en el mundo por sus propias fuerzas. “En ese intento, llega a fronteras infranqueables, desfallece y busca luego su paz en la quietud del Ser divino que acaba con su angustia, insatisfacción y tristeza, de modo muy distinto.” (Dürckheim, 22)

Para ello, el zen propone un Camino. No es un camino que esté previamente trazado en el que se diga: ¡haces esto, luego aquello, entonces añades esto y voila! Tienes felicidad. El camino lo haces en el zen con la práctica. Cada cual tiene y ES su camino, por lo que lo que necesitas únicamente es recorrerle. Sin embargo, un elemento común en el camino de una persona y otra, el camino hacia la felicidad, la plenitud radiante, la personalidad auténtica y la cálida protección de la unidad, pasa a través de una raya que todos tienen que franquear: La Gran Experiencia.

El hombre está vinculado al YO – MUNDO, pero hay dos causas que estimulan en su búsqueda al hombre de hoy que adolece de las deficiencias de su existencia: las indigencias de sus condicionamientos cuando ya no le son soportables y algo incondicional y absoluto, latente en él y que le atrae como una promesa. Es esto último lo que busca realizarse en el zen. Un maestro zen pretende estimular el maestro interior de cada persona para que logre realizar aquello incondicional y absoluto que le configura. Suena utópico pero es una realidad. Todos alguna vez fuimos incondicionalmente felices cuando niños. “Seguro, todos experimentamos sufrimiento de una forma u otra en esa etapa, pero en general si alguien tuvo una niñez “normal” tendrá placenteros recuerdos y anhelará volver a esa época de su vida porque experimentaba su vida más cerca de ESO. Sin embargo, todas nuestras experiencias, nuestras vivencias, traumas, y condicionamientos nos han separado de eso, dicho desde el lenguaje zen, han creado una muralla sin puerta.” (Dürckheim, 23)

El Zen conoce esa muralla que nos separa del Ser y sabe el modo de derribarla. Pero sólo llegaremos a captar el Zen en la medida que seamos capaces de sentir en nosotros lo que Zen trata de expresar. Sin embargo, esto no se logra desde el pensamiento racional que todo lo objetiviza.

Los peligros de la conciencia objetiva que se manifiesta en el hombre podemos partir desde lo más simple cuando la persona dice: YO SOY YO, quiere decir, que el hombre se toma como algo idéntico consigo mismo, como algo fijo en el flujo del acontecer. Desde el YO FIJO Y ESTABLE, contempla todo lo demás tomando nota de todo. Él mismo se pregunta y él mismo se responde, mediante las preguntas y respuestas de ese YO, la vida viene a cuajarse en hechos fijos e incontestables. Desde la posición del YO, todo se encuentra en objeto y desde ese momento todo cuanto existe solo tiene realidad en tanto cuadra dentro de las mallas de esa realidad objetiva. Consecuentemente todo lo que escapa a nuestros sentidos o percepciones, por llamarlo de esta manera, carece de realidad. El hombre identificado con ese YO dice: no solo “yo soy yo” sino “quiero seguir siéndolo” Y frente a ese YO, está todo lo demás, objetivamente contrapuesto, como algo que le apoya o contrarresta en sus esfuerzos de conservación de ese YO, y que está presto a hacerse uno con él. No hay espacio para lo absoluto, lo que es vacío para los sentidos.

Para el hombre, en cuanto sujeto que sufre y busca la felicidad y un sentido a su vida y que lleva la responsabilidad de sí mismo y está abocado a la libertad personal, el espacio disponible se va constantemente reduciendo; porque con la creciente despersonalización de su vida, el hombre se va progresivamente cosificando y reduciendo a una pieza más en el mundo, a un objeto. No merecerá otras consideraciones, ni tratamiento, ni vida mejor. Se si trata de analizarle, como ocurre en la medicina y psicología clásicas, el campo de visión se estrecha y limita a aquello que puede reducirse a simple objeto. Mientras más busque la felicidad a través de su pensamiento racional, más equivocado

estará, porque esa idea de felicidad o de plenitud estará condicionada por una expectativa y por lo tanto carecerá de la misma plenitud que busca. Dicho de otra forma, una persona que no sabe nadar no puede sacarse a si misma del agua que le ahoga.

Los grandes peligros de la crisis existencial son: eliminación de todo impulso personal, cosificación, pérdida de personalidad y aniquilación del ser trascendente y profundo, significan una amenaza para la totalidad existencial y la manera de existir del hombre.

Cuando la individualidad del hombre es duramente reprimida, es cuando empieza a sentir sus exigencias. Cuando esas exigencias son reprimidas, el hombre enferma. Le torturan angustias, remordimientos y sentimientos de desamparo, que para él mismo le resultan inexplicables. Las energías profundas reprimidas, afloran en forma de agresiones inconscientes. Si son reprimidas repercuten en el hombre en múltiples formas de depresión e inhibiciones. En la medida en que el hombre pierde conciencia del trascendente “anclaje” de su ser y que su secreta pero persistente tendencia, no encuentra ya respuesta eficaz en las fórmulas objetivadas de la fe, se convertirá más y más en víctima de un mundo funesto. (Dürckheim, 40)

La regeneración que se nos ofrece hoy mediante la superación de las limitaciones de la conciencia objetiva y la superación que comporta de los peligros del YO “fijador”, exige entrar con paso firme en el mundo de la experiencia supranatural y del sendero que lleva a ella y desde ella hacia nuevos horizontes. La sabiduría y actividad que brota de todo esto es de naturaleza totalmente distinta de todo aquello que proviene del YO que “fija” objetivamente. Y esto significa: en la teoría, como en la práctica de la vida, toda actividad mental que se mueve exclusivamente en el terreno de las contraposiciones y dualismos, debe ser elevada a perspectivas vitales que están bajo el signo de la experiencia supramundana y deben realizarse dentro una orientación vital que asiente sobre bases esotéricas.

La sabiduría esotérica resultante, a diferencia de la exotérica, es siempre el fruto de experiencias en que la vida queda inquebrantablemente protegida en lo íntimo del ser puesto que no se le convierte en objeto. Y sólo entonces puede tomar la vida, la forma que corresponde a nuestra verdadera imagen interior. (Dürckheim, 54)

Como es sabido, el punto de arranque de la experiencia y enseñanzas de Buda fue el interrogante sobre la esencia y origen del sufrimiento y sobre la posibilidad de liberarse del dolor. El núcleo del pensamiento budista del NO-YO aparece clarísimamente deducido de lo efímero de los seres todos; y, de la misma manera, el sufrimiento humano aparece como la consecuencia lógica de un error, de una ilusión, a saber, de la adhesión a algo que no tiene en absoluto realidad consistente, sino que es un malabarismo que engaña a nuestra conciencia, que “fija” lo que es pasajero y encubre la verdad. Nos encontramos tan empeñados en nuestra identificación del YO portador de nuestra conciencia objetiva, que no nos avenimos a dar cabida a esa otra conciencia más excelsa en que se saborea el Ser de LO QUE ES con un sabor que traspasa todo sentido. (Dürckheim, 58)

## **4.4. CASOS ILUSTRATIVOS**

### **4.4.1. ESTUDIO ELECTROENCEFALOGRAFICO**

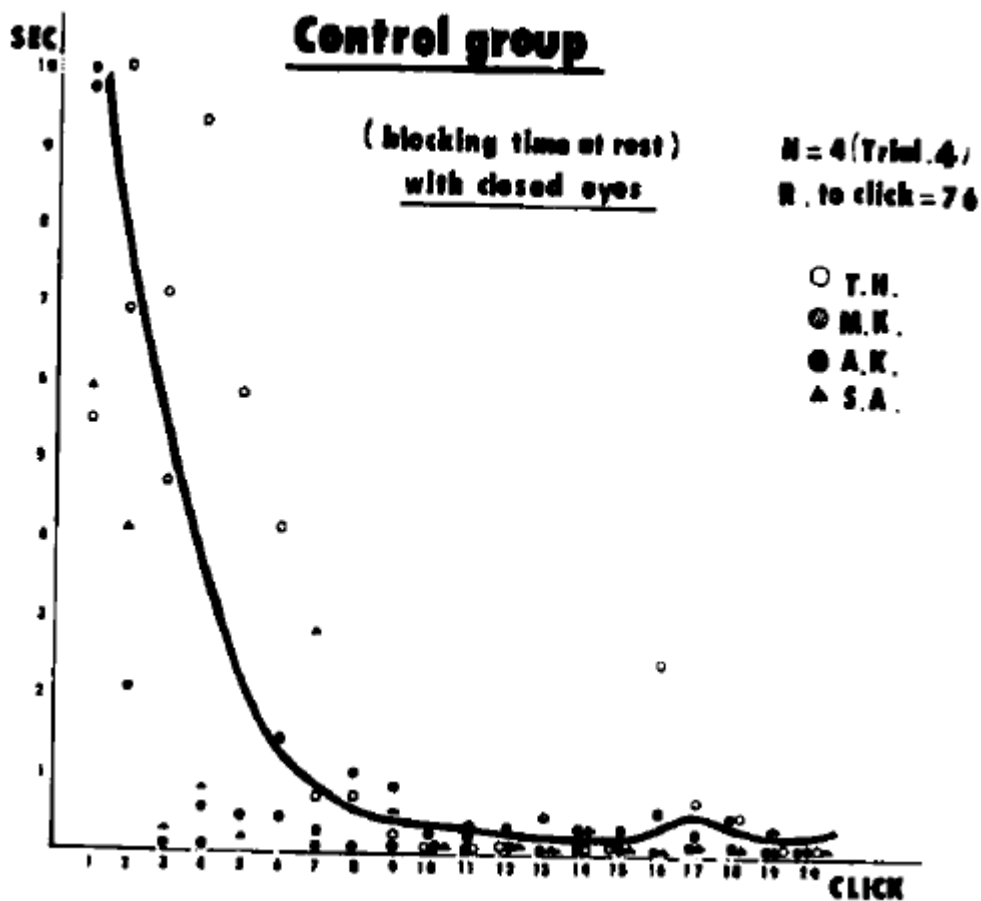
Existe abundante evidencia científica que prueba fehacientemente los beneficios de la meditación zen y los cambios que produce a nivel neuronal. De hecho, estudios realizados desde mediados de los años 60 hasta la presente fecha han coincidido en sus hallazgos. Sin embargo, quiero referirme a un estudio que continúa siendo un referente mundial para el estudio científico del zen, y es el caso del “Estudio Electroencefalográfico del Zazen” (An Electroencephalographic study of the Zen Meditation – Zazen) publicado en 1966 por los científicos japoneses Akira Kasamatsu y Tomio Hirai ambos médicos del departamento de Neuropsiquiatría del Hospital de la Universidad de Tokyo, quienes luego de someter a 48 sujetos con varios grados de experiencia en la práctica del zen a estudios electroencefalográficos, encontraron una altísima correlación entre la amplitud de las ondas cerebrales Alfa, Beta y Theta y el grado de desarrollo espiritual del discípulo a juicio de su Maestro.

El estudio se realizó tomando electroencefalogramas a los 48 sujetos, quienes fueron identificados luego por su maestro quien indicó su percepción del grado de experiencia de sus discípulos, sin conocimiento por parte del maestro de los resultados encefalográficos de sus estudiantes. Lo sorprendente es el grado de correlación entre la percepción del maestro y los resultados electroencefalográficos de los estudiantes, los cuales lleva a concluir en el estudio que dada la alta correlación entre las ondas cerebrales de los discípulos con mayor avance según la percepción del maestro zen, que el grado de entrenamiento zen (no necesariamente medido en número de años de práctica sino en el grado de profundidad de su experiencia), es un evento psicológico medible y real, según lo muestra el estudio. Es de particular importancia el hecho de que la percepción del grado de profundidad de la experiencia zen de los discípulos pueda ser percibido por el maestro, y que su percepción sea altamente correlacionada al patrón de las ondas cerebrales captadas por el EEG.

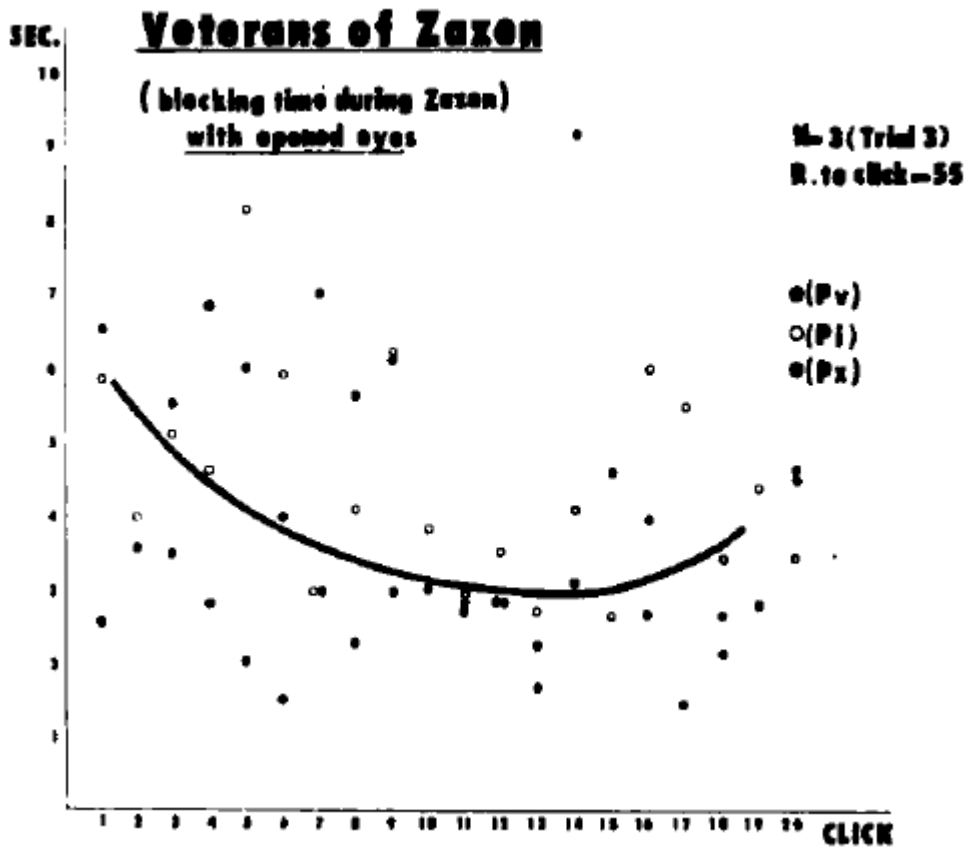
De igual manera, se analizó la hipótesis de que el zazen podría producir un estado de trance similar al de la hipnosis, por lo que se realizaron EEG a un estudiante de 20 años y compararon sus ondas alfa, beta y theta a aquellas de los estudiantes zen, sin poder encontrar similitud alguna a aquellas registradas durante el estado cataléptico de dicho estudiante. Es claro que en este estado predominan las ondas beta, mientras que las ondas alfa permanecen desordenadas y no muestran ningún patrón rítmico como el asociado a la meditación zen.

También se hicieron comparaciones entre EEG obtenidos durante el estado de sueño para verificar hasta que punto puede tener este estado similitudes con los estados mentales del zazen, sin encontrar correlación alguna. Inclusive cuando se sometió a una persona que estaba en un estado de somnolencia a un estímulo de un sonido fuerte, la reacción cerebral de ésta fue completamente diferente a la de un practicante zen que mostró haber escuchado el sonido, pero sus ondas cerebrales mantuvieron el ritmo que marcaba la tendencia antes del estímulo, al contrario de lo que ocurrió con la persona en estado somnoliento que mostró ondas cerebrales alteradas luego del estímulo. Esto

muestra que la reacción de los dos cerebros es diametralmente opuesta ante un estímulo similar. En una variación de esta prueba, se sometió a un grupo de control a un estímulo de un sonido cada cierto número de minutos mientras se les hacía los EEG, y en el otro grupo, maestros zen fueron sometidos al mismo estímulo con los mismos intervalos de tiempo. En el grupo de control, mientras más frecuentemente eran sometidos al tratamiento del estímulo frecuente de sonidos, sus ondas alfa mostraban un bloqueo paulatino del estímulo. Esto mostraba que conforme los sujetos del grupo de control se “acostumbraban” al estímulo tendían a ignorarlo y algunos quizás dejaban de escucharlo, ya que el bloqueo de sus ondas alfa mostraba un patrón decreciente conforme se repetía el estímulo, hasta ser insignificante. Por otro lado, los Maestros Zen mostraban otra reacción, ya que no había bloqueo de sus ondas alfa como en el caso del primer grupo, y sus EEG mostraban que ellos de hecho escuchaban el sonido en cada ocasión que era repetido, pero su actuación no era condicionada por ellos, manteniéndose sus ondas cerebrales con los mismos patrones antes y después de cada sonido, pero en el momento del estímulo había una pequeña alteración que mostraba que lo escuchaban cada vez que era repetido.



Esta gráfica muestra el número de estímulos sonoros realizados en el eje horizontal y el tiempo de bloqueo del estímulo (medido en ondas alfa) de los sujetos del grupo de control, con lo que se puede evidenciar que luego de un cierto número de “clicks” los sujetos llegan a bloquear casi por completo su respuesta al estímulo. (A.Kasamatsu y T. Hirai, 16)



Por otro lado, el grupo de maestros zen (y discípulos experimentados) mostraron una reacción completamente diferente al mismo estímulo, no llegando a mostrar un patrón significativo de bloqueo alfa del estímulo, según los autores. (A. Kasamatsu, T. Hirai, 16).

Los científicos, luego de una extensa consideración de todos los aspectos analizados, concluyen que “La meditación zen (Zazen) es un ejercicio espiritual mantenido en la secta zen del Budismo. Aparte de su significado religioso, el entrenamiento de la meditación zen produce cambios no solo en la mente sino también en el cuerpo. Estas influencias son de interés para el estudio científico, desde el punto de vista de la psicología y fisiología. (...) Estos hallazgos electroencefalográficos, nos llevan a las siguientes conclusiones: En la meditación zen, la reducción de la frecuencia de los patrones EEG se confirman por un lado, y la deshabitación del bloqueo alfa por otro lado. Estos indican **un cambio específico de conciencia.**” (Kasamatsu, Hirai, 335). Este cambio de conciencia, desde un punto de vista del zen, sería el “olvidarse de sí mismo” al cual se refirió Eihei Dogen en el siglo XIII, nada más y nada menos que un descondicionamiento de la mente.

#### 4.4.2. TESTIMONIOS

##### Testimonio de un practicante de zen actual.

Pide que se guarde absoluta confidencialidad con respecto a sus datos personales, por lo tanto le mencionaremos con el nombre de Juan Alejandro

**Fecha de Elaboración:**

12 de Octubre de 2012

**Motivo de Consulta:**

Entrevista para elaboración de perfil psicológico y testimonio de experiencia con la práctica del zen. Evaluación para determinar alcance psicológico de la práctica del zen.

**Antecedentes personales:**

Escuela Fiscal. Asistencia normal, desempeño sobresaliente. No tuvo dificultades en la separación con los padres cuando fue por primera vez a clase. Desarrolló buenas amistades que perduraron durante muchos años.

Colegio Católico. Tuvo un buen comienzo en primer curso donde obtuvo un promedio sobresaliente, sin embargo, durante con el inicio de la adolescencia empiezan a manifestarse comportamientos en los que se observa la presencia de la ira y enojo hacia los compañeros. El desempeño académico decae notablemente en segundo curso y hacia cuarto curso se encontró cerca de perder el año. Culminó los estudios “con las justas” y se gradúa con un promedio aceptable.

Estudios universitarios realizados en España donde al inicio tuvo dificultades en los Estudios pero terminó los mismos y su maestría con calificaciones sobresalientes. En la Maestría fue electo como uno de los estudiantes más destacados.

En su carrera profesional a los cinco años de iniciar su trabajo en el Ecuador, empieza a destacarse en actividades privadas y públicas con gran desempeño. En la actualidad es un profesional respetado en su área y en la institución en la que trabaja ha sido promocionado de puesto varias veces hasta alcanzar el puesto actual.

**Antecedentes Familiares:**

Tercer hijo dentro de una familia de cuatro hijos. Sus dos hermanos mayores son mucho mayores a él y su hermano menor es 8 años menor, por lo que no tuvo hermanos con los que haya compartido los juegos de la infancia. La relación con ambos padres es muy cercana, igual con su hermano mayor y hermano menor, pero con el hermano intermedio manifiesta haber tenido permanente conflicto y una relación muy mala. De los datos obtenidos en la entrevista se determina que es probable que haya existido un evento de difícil asimilación con su hermano, el cual puede haber sido bloqueado. Su hermano mayor tuvo una relación conflictiva con sus padres, y se mantuvo distante de ellos. Su hermano intermedio mantuvo una buena y cercana relación con padre y madre. Sus padres, entre ellos, tenían una relación algo distante y a pesar de no haber escuchado discusiones entre los dos no se hablaban por mucho tiempo. De hecho no dormían juntos la mayor parte del tiempo y no tenían demostraciones visibles de afecto.

La relación entre los hermanos claramente era dividida durante la niñez de Juan Alejandro, es decir, que el mayor y el intermedio se llevaba bien, mientras que con Juan la relación no era tan buena. Su hermano menor por otro lado tampoco tenía una buena relación con los dos primeros, y en ocasiones, a pesar de ser menor, a ellos, Juan solía



tratar de defenderle de los abusos y maltrato que le proporcionaban al menor. Juan recuerda con tristeza que sus hermanos mayores solían ridiculizarle cuando jugaba con sus amigos, haciéndole quedar mal, diciéndole que no sabía jugar fútbol y menospreciando cualquier logro que tuviera. Él sentía que esta situación era injusta, por lo que sentía mucha ira, decepción y dudas sobre sí mismo. En otras ocasiones lo trataban bien, lo cual era desconcertante porque casi inmediatamente volvían a maltratarle. Juan describe los maltratos como físicos y psicológicos, es decir en ocasiones lo empujaban, citando un ejemplo de una ocasión en la que él veía la televisión y llegaron sus hermanos y le empujaron del sofá haciéndole caer, le quitaron el control remoto y se rieron de cómo se cayó diciéndole que era un tonto. Recuerda también que cuando era pequeño y empezaban las clases en la escuela, su madre le compraba los útiles escolares y los forros de los cuadernos que a él le gustaban y sus hermanos se burlaban de sus gustos y le decían que sus gustos eran tontos y que todos sus útiles eran feos como él. Recuerda que su mayor tristeza le causaba el hecho de que todo esto le parecía injusto, y sentía compasión por sus hermanos. No comprendía lo que les motivaba a molestarle día tras día haciéndole sentir mal y de disfrutar cuando él lloraba, y recuerda un pensamiento muy concreto que tenía cuando lloraba: "...no entiendo porqué me hacen esto... si yo soy bueno."

Durante su adolescencia no tuvo enamoradas, y recuerda haber enfocado todas sus energías a jugar básquet en su colegio, donde participaba de la selección y jugaba todos los años los campeonatos intercolegiales. Dedicaba su tiempo a entrenar, y se sentía a gusto con sus compañeros de equipo. El tener que tratar con una mujer le causaba mucho temor porque él pensaba que era un chico muy feo y quería evitar el rechazo. Recuerda que en sexto curso le gustaba mucho una chica pero no tenía el valor para acercarse a ella por miedo al rechazo. Finalmente se graduó del colegio y decidió partir a España donde vivían sus tíos para buscar oportunidades de trabajar, ya que en los estudios no le había ido bien. Sin embargo, le dieron la oportunidad de estudiar en una universidad pequeña en otra ciudad y decidió probar. Se inscribió y tuvo muchas dificultades al inicio, pero finalmente "agarró el ritmo" y terminó con buenas notas.

Trabajó un año en una constructora en Madrid, y decidió iniciar sus estudios de postgrado en esa ciudad donde obtuvo el título de Magíster.

Juan regresó al Ecuador y al cabo de un año conoció a su esposa actual por casualidad, y empezaron a salir para luego darse cuenta de que ella había tenido una fugaz relación con su hermano intermedio, pero eso no les importó. Sin embargo cuando su hermano se enteró le hizo "ciertas advertencias" sobre ella, lo que incluía ciertos negativos sobre su pasado, muy personales de él, pero no había en ellos nada realmente importante. Su relación de enamorados continuó con una muy buena relación en la que disfrutaban simplemente de estar juntos, y al cabo de un año y medio decidieron casarse. Ellos no habían tenido una sola discusión durante su enamoramiento, y parecían tener una relación perfecta, por lo que no le cabía duda de que ella fuera la mujer que debía acompañarle por el resto de su vida. Juan había tenido varias enamoradas anteriormente, pero recuerda no haberse sentido tan a gusto con alguien como con su actual esposa. Al comunicar Juan Alejandro a sus Padres su decisión, la reacción de su madre fue negativa, lo que añadía a sus opiniones negativas que tenía sobre su relación en el pasado. De hecho su esposa nunca fue invitada a las reuniones familiares durante su enamoramiento. Un par de días después de que anunciara a sus padres la decisión de casarse y faltando pocos días para la cena en la que pediría la mano de su futura esposa,

su hermano le pide una reunión en la cual le dice que él ha tenido relaciones sexuales muchas veces con su futura esposa, y que si después de conocer esto Juan Alejandro igual se casaría, él respetaría su decisión y matrimonio. Juan manifiesta que esto le causó mucha duda, enojo y decepción. En inicio su reacción fue dudar de su futura esposa pero al día siguiente esa duda se disipó y su decisión de casarse se mantuvo. Sin embargo la ira, la duda y la decepción se manifestaron en otros aspectos de su vida, ya que empezó a tener éxito en su profesión de ingeniero civil y sus amigos reaccionaron con envidia y actitudes que ocasionaron que se distanciara de ellos.

Actualmente existe un distanciamiento entre Juan y sus padres, en especial con la Madre quien intervino de mala manera en su relación con su esposa durante varios años después de su matrimonio, al cual se opuso abiertamente desde el inicio. Él manifiesta que mantiene ese distanciamiento a pesar de que su relación con su familia ha mejorado mucho pero desconfía de ellos y por lo tanto ha decidido mantener una prudente distancia. Manifiesta que su madre hacía desplantes, malas caras y actitudes negativas hacia su esposa, y si bien decía abiertamente que a ella no le gustaba ni llamar a la casa de sus hijos para ver cómo están para no interferir en sus matrimonios, lo hacía de esta manera, además esparciendo comentarios negativos e información falsa en su familia, consiguiendo una actitud negativa de virtualmente casi toda la familia hacia la esposa de Juan Alejandro. Esto ocasionó un desgaste innecesario en la relación con su esposa y durante varios años luego del nacimiento de su primera hija, su relación matrimonial empeoró de modo que experimentaban un conflicto casi permanente en casa con discusiones constantes, y desacuerdos en casi todas las áreas de su vida juntos (actualmente tienen tres hijas de 12, 10 y 7 años de edad). Esto llevó a que su esposa se distanciara y buscó trabajo con lo que la atención hacia sus tres hijas se diluyó debido a que no estaba presente en casa en las tardes cuando llegaban de la escuela y era la empleada doméstica quien cuidaba de ellas y se aseguraba que hicieran sus tareas.

Por otro lado, Juan empezó a buscar retiros espirituales y a acercarse de alguna manera a la religión, leyendo libros, y luego de aproximadamente un año empezó a practicar la meditación, y otro año más tarde, aprendió la práctica del zen. Consultado sobre qué es lo que cambió en él que le permitiera por su lado recuperar su relación con su esposa, no sabe responder. Simplemente indica que no sabe que es lo que cambió. Quizás únicamente el aspecto irascible de su personalidad que respondía al conflicto se fue disolviendo en el tiempo y la relación empezó a tornarse menos y menos conflictiva. Lo cierto es que en la actualidad tanto su cónyuge como él describen su relación como muy buena y están agradecidos por haber recuperado lo que tenían antes de casarse y en los años inmediatamente siguientes a su matrimonio.

A continuación transcribo parte de su testimonio, con su debida autorización, respecto a su experiencia con el Zen, de la cual elaboraré un comentario en el que pretendo analizar su relato desde el punto de vista psicológico.

“Voy a iniciar mi relato con una advertencia. La advertencia la hago debido a mi propia experiencia y a la generalización de prácticas espirituales orientales que se ofrecen casi en forma mercantil hoy en día. Hay supuestos maestros o instructores de determinada filosofía que luego de un fin de semana o un período corto de entrenamiento ya se auto titulan maestros o instructores, y hablan de realizar meditaciones para esto, y meditaciones especiales para aquello. Toman cosas prestadas de otras filosofías que no practican ni conocen y las mercantilizan y hoy en día la palabra ‘iluminación’ gracias a

este movimiento *new age* se ha convertido en una mercancía más. Las personas se imaginan un evento espectacular lleno de fuegos artificiales y visiones extraordinarias, y hasta la propia palabra ‘iluminación’ ha sido poco menos que ridiculizada.

Por ello voy a prescindir del uso del término *iluminación* porque en el ámbito científico y académico se lo podría considerar como algo utópico o inalcanzable, cuando la realidad del *despertar* al cual el zen alude es muy diferente de esta expectativa. Por ello, el *Despertar, Kensho o Satorí*, describirá la experiencia zen, la cual puede tener diferentes grados de intensidad y profundidad, pero es una experiencia humana, real y auténtica, que nace del centro del ser humano y hacia ella apuntan, en su esencia, todas las religiones. Esta experiencia zen es personal pero desde la misma es fácil apreciar lo que dicen muchos textos espirituales: *Para iniciar el ascenso a la montaña, hay muchos caminos, pero al llegar a la cima, todos miramos a la misma luna.*

Inicié la práctica del zen en el año 2006 debido a que leí varios libros sobre espiritualidad en los que se decían cosas muy bonitas, pero que se veían como impracticables o como ideales utópicos de lo que debiera ser la vida y el comportamiento humano. Parecían interesantes e inspiradoras pero en la vida cotidiana no contribuían a mejorar mi vida. Mi práctica religiosa católica en verdad no me aportaba la paz que buscaba. Entonces leí sobre el budismo y en particular sobre las cuatro nobles verdades que el Buda enunció en su primer discurso en Benarés: La vida es sufrimiento; La raíz del Sufrimiento es el apego; Se ha encontrado un camino para extinguir la causa del sufrimiento; Para extinguir la causa del sufrimiento se debe seguir el noble camino óctuple. De cierta forma había encontrado un diagnóstico claro a mi situación, estaba sufriendo. Más adelante en el texto se aclaraba que el sufrimiento no es ese sentimiento de pérdida total al que lo asociamos sino simplemente nuestra ‘insatisfacción’ lo cual hacía que la propuesta de las cuatro nobles verdades fuese algo más práctico.

Indagué un poco más sobre el budismo y encontré el Zen con sus inentendibles paradojas. En una de ellas decía ‘*Antes de practicar el zen las montañas son montañas y los ríos son ríos, cuando empiezas a practicar el Zen, las montañas dejan de ser montañas y los ríos dejan de ser ríos, cuando alcanzas el despertar, las montañas vuelven a ser montañas y los ríos vuelven a ser ríos.*’ Debía encontrar que significaban estas palabras. Busqué un poco más y encontré un grupo que practicaba zen, así que decidí apuntarme a mi primer retiro con un Maestro Zen. Aunque muchas de mis dudas se disiparon en el retiro, se generó en mí una gran duda que era diferente, lo cual se tradujo a una diligencia que se manifestaba en mi práctica diaria de zazen. Lo que encontraba más difícil era sentarme a practicar sin objetivo alguno, y en forma libre como me decía mi maestro. Siempre había la interferencia del yo que quería apropiarse del momento y lograr algo, o de juzgar la práctica desde la perspectiva del éxito o el fracaso. Lograr el anhelado despertar era la meta, pero ese anhelo era un obstáculo para ello. Alguna vez leí que para alcanzar el despertar, se necesita tener la determinación que un hombre que está bajo el agua tiene para salir a la superficie a respirar y evitar ahogarse. ¡Esa era la determinación que tenía! Viajé a otras ciudades para atender retiros zen con diferentes maestros, y continué practicando en casa. Uno de los frutos más evidentes era una mente más calma. Aquel dialogo interno interminable estaba poco a poco diluyéndose, pero a nivel emocional la ira se manifestaba durante, antes y después de la práctica y ello me inquietaba ya que se suponía que la ira debía desaparecer por completo, pero se presentaba como un hueso duro de roer. Mi maestro

solía decir que estaba bien que se manifieste la ira, que esto era parte del proceso de limpieza del inconsciente, y que era preferible que esta saliera antes de que siguiera acumulada ahí, pero yo no quería continuar lastimando a aquellos que tenía a mí alrededor debido a la ira. Seguí practicando con diligencia, una hora y hasta una hora y media diaria. Pronto mi Maestro se entrevistó conmigo y me dijo que era hora de que empezara a practicar con un koan. Me asignó el koan ‘mu’. Sabía que el desafío de practicar con ‘mu’ podía tomarme el resto de mi vida, y quizás nunca llegaría a la experiencia de *kensho* o despertar.

Practiqué con mu durante un año, al cabo del cual, mi Maestro sugirió que participara en la ceremonia de *Jukai*, o de toma de preceptos. En esta ceremonia, el discípulo zen acepta seguir los preceptos zen, y por ello adopta el zen como forma de vida. Continué practicando con *Mu* durante otro año más, y no parecía estar ni cerca. Durante un retiro con el Maestro, mientras practicaba zazen experimentaba muchos pensamientos y emociones y casi no podía centrarme. Había distracción tras distracción y la mente racional parecía producir un libreto casi interminable de distracciones cuando súbitamente todas ellas se sedimentaron, y pude experimentar una tranquilidad infinita, eterna, inmensa y paradójica. Esta experiencia me acompañó incluso hasta luego de haber terminado la sesión de práctica y es así que durante *dokusan*, la entrevista personal con el Maestro, le conté mi experiencia y se la mostré con el cuerpo diciéndole que esto había aparecido ‘casi como si fuera la respuesta a *Mu*’ le dije y el Maestro me dijo ‘Casi no. ¡Es la respuesta!’ Experimenté una gran alegría, pero inmediatamente le dije ‘pero no es como lo pintan los movimientos new age, un evento lleno de fuegos artificiales y que mas’ y mi maestro sonrió. Inmediatamente me indicó cómo he de practicar en lo posterior y me asignó varios *koans* en el tiempo. Durante el siguiente retiro mientras caminaba en los jardines del lugar en medio del silencio por primera vez vi un árbol y comprendí lo que quería decir aquella frase que había inspirado seguir el camino del zen ‘antes de practicar zen las montañas son montañas y los ríos son ríos, mientras practicas zen, las montañas dejan de ser montañas y los ríos dejan de ser ríos, al alcanzar el Despertar, las montañas vuelven a ser montañas y los ríos vuelven a ser ríos.’ Había visto un árbol por primera vez, y el árbol simplemente volvía a ser un árbol. ¡Simplemente era un árbol y tuve una gran alegría y empecé a reír! De hecho tuve que contenerme la risa porque quizá alguno de los asistentes al retiro me podría ver y pensaría que había perdido la razón. Luego de esta experiencia continué la práctica con más diligencia que antes, consciente de la importancia de profundizar la misma.

Cierto día, años más tarde, durante una reunión social, estaba sentado almorzando en una mesa debajo de una de esas carpas que ahora se acostumbran instalar en los jardines para los eventos y celebraciones, acompañado de mucha gente, y mientras comía levanté la mirada hacia el cielo azul y vi los árboles balanceándose en el viento. Había un silencio ensordecedor. El cielo, los árboles, el viento, los amigos, la mesa y el ruido de las personas conversando eran una sola experiencia. Casi no tengo palabras con las que pueda explicarlo, por lo que pido disculpas. Me contuve las lágrimas. Cualquier rastro de discriminación había caído, no había división alguna. Era tremendamente libre. De hecho la mejor forma que tengo de explicarlo es diciendo que esta experiencia era de ‘no-yo’, y existía un inmenso amor por todas las cosas, pero no era una emoción, sino una experiencia de plenitud casi inabarcable. Nadie a mí alrededor se percató de lo que estaba experimentando. Fue una experiencia tremendamente silenciosa y profundamente transformadora, y más que nada fue totalmente real. Quizás por esto es que los *Sufis* dicen ‘si quieres conocer a que sabe el jugo de naranja, solo puedes

conocerlo probando un bocado’. La experiencia de la vida, a partir de ese punto cambió. Ya conocía el ‘sabor del jugo de naranja’. Compartí esta experiencia a mi maestro quien confirmó la experiencia de *kensho* o despertar. Y nuevamente me asignó otra forma de practicar.

Se me ha pedido que diga que aspectos de mi personalidad cambiaron a raíz de mi práctica con el zen, y es difícil describirlo porque no puedo decirlo con exactitud, más allá de estas experiencias, el ideal del zen no es un hombre que se transforma en un sabio o un ser extraño que se recluye en una cueva a meditar, sino de un ser humano normal que vive una vida n-o-r-m-a-l. Por tanto, si quisieran saber que he ganado de la experiencia con la práctica del zen, solo podría decir que me ha aportado paz, y quizás libertad. Mi relación con las personas en general ha mejorado. Antes de la práctica del zen existía un grado importante de timidez en mi personalidad que lograba superar con la ira, es decir haciéndome ver mayor, más grande y más importante que el resto, de modo que fuera el miedo lo que ocasionara respeto en los demás pero realmente, era muy tímido e inseguro de mi mismo. Procuraba proyectar la idea de alguien infalible y libre de error, y no admitía equivocación alguna.

En la actualidad tengo una tendencia a continuar siendo introvertido pero no tímido ni inseguro, actúo según la situación y trato de dar la respuesta apropiada a ella. Me ocupa el momento que es todo lo que hay, y estoy plenamente en él.

Si quieren saber más, pregúntenle a mi esposa.”

Juan Alejandro.

### **Comentario sobre el relato**

Debo indicar que el tener una entrevista con Juan no fue fácil debido a la reserva que exigía. Respecto a su comportamiento durante las sesiones de trabajo debo decir que en efecto se trata de una persona normal, con una expresión alegre y un relato creíble debido principalmente a que es evidente la ausencia de un comportamiento histriónico. No tenía frente a mí una persona “iluminada” que actuaba como tal, sino un ser humano apacible, atento, tranquilo, y que transmitía en cada palabra suya esa paz a la que se refiere. Menciona que continúa practicando zen y que la ausencia de la práctica en determinado día por cualquier razón realmente la siente. Es por esto que dice que su compromiso a practicar zazen es diario y su diligencia mayor que nunca.

Si miramos su testimonio y comparamos algunas de sus anécdotas, no puedo evitar recordar el Análisis Electroencefalográfico citado en este capítulo, donde es claro el descondicionamiento de los practicantes zen, a mi criterio algo presente en este reservado relato.

Consultado sobre la relevancia de la terapia psicológica considerando sus antecedentes y su experiencia en la práctica del zen, indica que mientras practicaba acudió a terapias y que le ayudaron mucho. En las terapias aprendió aspectos prácticos del diario vivir que de otra manera no se habría dado cuenta, y que sobre todo mejoró su comunicación con su cónyuge, y por ello indica con total convencimiento de que la terapia psicológica ayudaría mucho a quienes practican la meditación. Sobre esto me dijo: “Dicen que el

zen es como el jabón. Primero te lavas con él y luego te quitas el jabón. Pero realmente creo que la terapia psicológica es el jabón, pero hay manchas que el jabón no logra quitar, así que cuando esto nos pasa, dejamos la ropa tendida al sol para que la luz del sol la blanquee y termine de quitar la mancha. La luz del sol es el zen.” De hecho en su caso no cree que habría podido profundizar su práctica de no ser por la ayuda psicológica que recibió.

En la actualidad varias personas cercanas a él se encuentran practicando zen o han manifestado interés por practicar.

Cabe recalcar que en su relato familiar pidió que se mantenga en absoluta confidencialidad y que no se publique.

### **Testimonio tomado del libro “Los Tres Pilares del Zen”, de Philip Kapleau**

“Sr. K. Y., ejecutivo japonés de 47 años (Se trata de Yamada Koun, quien posteriormente sería designado como sucesor de Yasutani Roshi, y tercer patriarca de la escuela Zen Sanbo Kyodan.)

Noviembre 27, 1953

Querido Nakagawa-roshi:

Gracias por el día tan feliz que pasé en su monasterio ¿Recuerda usted la conversación que surgió sobre la autorrealización respecto a ese americano? En esos momentos jamás me imaginé que en unos cuantos días yo mismo le estaría reportando mi propia experiencia. El día después de que lo llamé viajaba con mi esposa en el tren de regreso a casa. Iba leyendo un libro de Zen por Son-o, quien, como seguramente recuerda, fue un maestro del Zen Soto que vivió en Sendai durante el periodo de Genroku (1698-1703). Cuando el tren se acercaba a la estación de Ofuna leí esta línea: “Llegué a comprender con claridad que la Mente no es otra cosa que las montañas y los ríos y la ancha tierra, el sol y la luna y las estrellas”. Ya había leído esto antes, pero esta vez quedó tan vivamente. Me dije: “Después de siete u ocho años de zazen finalmente he percibido la esencia de esta frase.” Y no pude reprimir las lágrimas que empezaban a derramarse. Un poco avergonzado de estar llorando entre la multitud, desvié la cara y me limpié los ojos con mi pañuelo.

Mientras tanto, el tren había llegado a la estación de Kamakura y mi mujer y yo nos bajamos. En el camino a casa le dije: “En el estado de regocijo en el que me encuentro podría subir a las mayores alturas. Ella contestó sonriente: “Entonces, ¿dónde estaría Yo?” Todo el tiempo continuaba repitiéndome a mí mismo la cita que había leído.

Por casualidad ese día mi hermano menor y su esposa estaban en mi casa y les conté de la visita a su monasterio y sobre el norteamericano que había venido al Japón sólo para alcanzar la iluminación. En breve, les conté todas las historias que usted me había contado y me fui a la cama después de las once y media de la noche.

A la media noche desperté abruptamente. Al principio, mi mente estaba nublada; de pronto la cita entró a mi conciencia: “Llegué a comprender con claridad que Mente no es otra cosa que las montañas y los ríos y la ancha tierra, el sol y la luna y las estrellas.” Y la repetí. Entonces de pronto sentí como si un rayo me tocara y al momento siguiente los cielos y la tierra se desmoronaron y desaparecieron. En ese instante, como las olas que suben, me invadió una tremenda sensación de delicia, verdaderamente un huracán de delicia, mientras reía fuerte Y alocadamente: “¡Ja, ja, ja, ja, ja, ja! ¡Aquí no hay ningún razonamiento! ¡Ja, ja, ja!. El cielo vacío se partió en dos, entonces abrió su

enorme boca y comenzó a reír escandalosamente: “¡Ja, ja, ja!. Más adelante, uno de los miembros de mi familia me dijo que mi risa no parecía humana. Ahora estaba recostado boca arriba. De pronto me senté y golpeé la cama” con todas mis fuerzas y pegué sobre el suelo con mis pies como si tratase de hacerlo pedazos, mientras continuaba riendo con todas mis fuerzas. Mi esposa e hijo más joven, que dormían cerca de mi, estaban ahora despiertos y asustados. Mi esposa, tapándome la boca con la mano, exclamó “¿Qué te pasa? ¿Qué te pasa?” Pero no me di cuenta de esto hasta que me lo dijo después. Mi hijo me dijo después que pensó que me había vuelto loco.

“¡He alcanzado la iluminación! ¡Shakyamuni Y los Patriarcas no me han decepcionado! ¡No me han decepcionado!” Recuerdo haber gritado. Cuando bajé me disculpé ante el resto de la familia quienes habían bajado asustados por la conmoción. Me postré ante la fotografía de Kannon que usted me regaló, el sutra del Diamante y mi volumen del libro escrito por Yasutani-roshi. Prendí una pajueta de incienso, e hice zazen hasta que la pajueta se consumió, media hora después, aunque parecía que sólo habían pasado dos o tres minutos. Aún ahora, mi cuerpo tiembla mientras lo escribo. Esa mañana fui a ver a Yasutani-roshi y traté de describirle mi experiencia de desintegración repentina de los cielos y la tierra. “¡Estoy loco de contento! ¡Estoy loco de contento!” Le repetía, golpeándome con vigor sobre el muslo. Surgieron las lágrimas y no las pude reprimir. Intenté contarle mi experiencia de esa noche, pero mi boca temblaba y las palabras no se formaban. Finalmente, sólo puse mi cara en su regazo. Me dio una palmada en la espalda, y me dijo- “Bueno, bueno, en realidad es raro experimentarlo a un grado tan maravilloso. Se llama ‘Alcanzar la vacuidad de la mente’. ¡Hay que felicitarle!” “Gracias a usted”, le murmuré y de nuevo comencé a llorar de alegría. Muchas veces le dije: “Debo continuar aplicándome con energía a mi zazen.” Tuvo la bondad de darme consejo detallado sobre cómo seguir con mi práctica en el futuro, después de lo cual me susurró al oído, “¡Mis felicitaciones!” y me acompañó hasta el pie de la montaña con una linterna. Aunque ya han transcurrido veinticuatro horas, aún siento las secuelas de ese temblor. Mi cuerpo entero todavía tiembla. Pasé todo el día de hoy riendo y llorando yo solo. Estoy escribiendo mi experiencia con la esperanza de que sea de algún valor para sus monjes y porque Yasutani-roshi me insto a hacerlo.

Por favor dé mis recuerdos a ese norteamericano. Dígale que aún yo que soy indigno y falto de espíritu, pude captar tan maravillosa experiencia al madurar el tiempo. Me gustaría hablar con usted sobre muchas cosas, pero debo esperar otra oportunidad.

P.D. El norteamericano nos preguntaba si es posible que él alcance la iluminación en una semana de sesshin. Dígale esto de parte mía: Que no digas días, semanas, años o aún vidas enteras. Que no diga millones o billones de kalpas. Dígale que haga voto de alcanzar la iluminación aunque le tome el futuro infinito, ilimitado, incalculable.

Medianoche del 28 (Estas citas del diario se escribieron en los dos días siguientes).  
Desperté pensando que eran las 3 ó 4 de la mañana, pero eran tan sólo las 12:30

Estoy en paz; en paz.

Siento el cuerpo adormilado, pero mis manos y pies brincaron de alegría durante casi media hora.

Estoy supremamente libre, libre, libre.

¿Debo estar contento?

No hay hombres comunes

Las campanas del reloj, -no las del reloj, sino las campanas de la mente. El universo mismo son campanas.

No hay ni Mente ni universo. ¡Dong, dong, dong!

He desaparecido totalmente. ¡El Buda es!

“Trascender la ley de causa y efecto, controlado por la ley de causa y efecto” esos pensamientos han abandonado mi mente.

¡Oh, eres! Te reíste, ¿no es así? Esta risa es el sonido de tu entrada al mundo.

La sustancia de la Mente; esto ahora me es luminosamente claro.

Mi concentración en el zazen se ha agudizado y profundizado.

Medianoche del 29: Estoy en paz, en paz, en paz, ¿Es esta libertad tan tremenda que tengo la Gran Cesación que los antiguos describen? Quien lo pregunte seguramente debe admitir que esta libertad es extraordinaria.

Si no es la libertad absoluta o la Gran Cesación ¿qué es? 4 a.m. Del 29: ¡Ding! dong! El reloj suena. ¡Esto por sí mismo es! ¡Esto por sí mismo es! Aquí no hay razonamiento.

Ciertamente el mundo ha cambiado [con el despertar]: ¿Pero de qué manera?

Los antiguos decían que la mente iluminada es comparable a un pez que nada. Así es, exactamente; no hay estancamiento. No siento obstáculo alguno. Todo fluye suavemente. Todo se desenvuelve con naturalidad.

¡La libertad sin límites está más allá de cualquier expresión, qué mundo tan maravilloso!

Dogen, el gran maestro del budismo dijo: “Zen es la puerta amplia de la compasión que todo lo abarca”.

Estoy tan agradecido, tan agradecido.” (Kapleau, 111 – 112)

## Comentario sobre el relato

Este relato de Yamada Kôun Roshi, discípulo de Yasutani Roshi aunque muestra similitudes al relato de Juan a pesar de la obvia diferencia cultural entre un Japonés y un occidental. Tal como lo menciona el Dr. Carl Jung en el prefacio mencionado páginas atrás, la experiencia de *Satori* no es radicalmente diferente en ambos casos. Hay una obvia paradoja en el relato de Yamada Koun al mencionar la “*repentina desintegración de cielo y tierra*” que también está presente en el relato de Juan cuando dice “*El cielo, los árboles, el viento, los amigos, la mesa y el ruido de las personas conversando eran una sola experiencia.*” Es obvio que existe una experiencia diferente de la realidad que no se separa de ello. No se trata de una visión, no están describiendo fuegos artificiales de DisneyWorld, están describiendo una forma diferente de ver la realidad, donde hay árboles, viento, amigos, cielo y tierra. ¿Podría ser una experiencia a un nivel psicológico que no pertenece a la razón? Lo cierto es que ambas experiencias coinciden en una enorme alegría. Yamada dice estar “loco de contento” y Juan dice “Era tremendamente libre [...] y existía un inmenso amor por todas las cosas, pero no era una emoción, sino una experiencia de plenitud casi inabarcable.” Quizás esa alegría es la “Felicidad Ilimitada” a la que aluden muchos textos y sutras en el budismo zen. Aquí, nuevamente surge el tema de la libertad, también mencionado en el testimonio de Juan Alejandro, pero me pregunto, ¿libertad de qué? Si es una libertad de sí mismo ya que Koun Yamada no dice que se siente libre de su trabajo o de su familia, sino “esta libertad es extraordinaria”, entonces nuevamente está presente el descondicionamiento descrito por Kasamatsu e Iría en su estudio de 1966.



Este capítulo trata de explicar como el psicoterapeuta ha transformado su interior y ha experimentado dolor y sufrimiento con el proceso en la practica zazen luego de haber recorrido un camino largo. En todo este proceso el psicoterapeuta entiende el grado de dolor y sufrimiento de su paciente y gracias a la alta intuición que posee podrá realizar la terapia con las técnicas anteriormente mencionadas a medida que la situación requiera. El propósito es conseguir que su paciente “vacíe” su mente de distorsiones y experiencias que han generado culpabilidad y por ende sentimientos inadecuados.

Se trata de un proceso complejo, ya que el paciente puede experimentar frustración y mucho dolor, sin embargo el psicoterapeuta deberá estar “vacío” de cualquier expectativa para conseguir el efecto deseado en el paciente, ya que en cada situación que presente el paciente, el psicoterapeuta dará la respuesta oportuna.

Quizá se entienda como una explicación superficial para quienes no han experimentado el Zen, sin embargo es conveniente aclarar que no solo el psicoterapeuta necesita un alto conocimiento en psicología sino necesita estrictamente una práctica diaria por lo menos una hora para conseguir el objetivo terapéutico “la sanación.”

## CONCLUSIONES

Después de este arduo trabajo investigativo y luego de haber profundizado de manera personal en la práctica zazen, podría indicar las siguientes conclusiones:

- Lejos de tener un concepto establecido del Zen, se trata de un camino espiritual hacia la “felicidad”, la cual es entendida de diferente manera para cada individuo, puesto que quizá algunos digan lo siguiente: “felicidad para mí es tener dinero”, “Para mí es estar con muchos amigos”, “Para mí felicidad es viajar por todo el mundo”. La auténtica felicidad es estar satisfecho con la situación de vida actual de cada persona, de su experiencia de vida momento a momento que no se encuentra condicionada por ningún factor externo, sino que ésta surja naturalmente del interior y que no esté limitada a evento, propiedad o situación alguna. Su prosperidad dependa de poder estar consigo mismo, olvidándose de sí mismo, mirar hacia su interior y quedar iluminado por todo el universo para así caer en la cuenta del mundo esencial al experimentar el estado de “despierto”
- El gran camino que conduce hacia el despertar está basado en la práctica del arte del zazen que al seguir los pasos necesarios y mencionados anteriormente, el hombre a más de descubrir su rostro original, tendrá los frutos de la práctica cuyas características son espontaneidad, con-centración, personalidad auténtica, intuición, creación, etc. El hombre conocerá lo que significa el voto auténtico de salvar a todos los seres.
- El psicoanálisis y el Zen son dos perspectivas que comparten puntos en común, ya que en el psicoanálisis el paciente descarga información mediante sus asociaciones libres en el diván, el practicante zen descarga sus asociaciones libres, por llamarlo de esta manera, en el zafú y los deja pasar como nubes en el cielo sin criticarlos ni analizarlos, supera las resistencias por medio de la respiración. En el psicoanálisis el paciente vence las resistencias para acceder al inconsciente, mientras en el Zen el practicante vence las resistencias mediante la respiración conciente para acceder al octavo nivel de conciencia (el inconsciente). En el psicoanálisis el sueño es la puerta directa hacia el inconsciente, mientras que para el Zen la vida es un sueño y el discípulo tiene que despertar de ese sueño. Tanto en el psicoanálisis como en el Zen, se transfiere sentimientos de afecto y confianza hacia el paciente y practicante, vale la pena tomar en cuenta que solo en el Zen hay un acto profundamente compasivo hacia el practicante donde el maestro sintoniza con las emociones de su discípulo y trasmite sentimientos verdaderos que nacen de su corazón. El paciente en el psicoanálisis necesita recordar la información, en comparación con el Zen el discípulo o practicante no necesita recordar la información, ya que con tan sólo vaciarla y generar energía *yoriky* trasciende a una nueva conciencia. Para el psicoanálisis se espera que el paciente movilice el “yo” para que sus reacciones sean maduras y equilibradas ante las situaciones que la vida le presente, mientras en el Zen el “pequeño yo” debe ser ignorado con el fin de que surja una nueva conciencia y esta facilite a que el ser humano pueda ser libre de sí mismo y así las reacciones serán las oportunas en cada momento.

- La evidencia neurológica científica citada muestra que la experiencia zen no obedece a alucinación alguna o a un estado alterado de conciencia, ni a un tipo de trance, sino más bien se la considera como una experiencia de aplicación válida en el campo de la psicología y fisiología por los cambios que produce a nivel de la mente y el comportamiento. Lejos de quedar como un ritual o práctica eminentemente religiosa, la práctica de la meditación zen puede conducir a cambios importantes a nivel neurológico y psicológico que validan su aplicación con fines terapéuticos.
- Según Fromm, incluir el Zen al psicoanálisis es una tarea difícil y quizá poco realista. Sin embargo, entre el Zen y Psicoanálisis hay similitudes profundas que generan cambios, una de ellas es que tanto el psicoanalista y maestro zen se han vaciado para que su liberación de condicionamientos mentales y espirituales no puedan contaminar la relación entre terapeuta – paciente, maestro – discípulo.
- Sin embargo, Jung hace referencia a sus propias creencias espirituales y las vincula claramente con el Zen, puesto que el “despertar” o *satori* lo ve como una experiencia humana real, luego de hacer una extensa exposición científica sobre el tema. Es claro que la experiencia zen o el *satori*, según lo expone Jung, es una experiencia real que amerita ser considerada desde el punto de vista psicológico, por lo que la práctica que es la piedra angular del camino espiritual que conduce a ella, evidentemente tiene efectos importantes sobre la psicología del ser humano que pueden ser beneficiosos al combinarla con la psicoterapia.
- El hombre dedicado al Zen queda al servicio de los demás con total sabiduría y será idóneo que este sea quien pueda encaminar a otros para salvarlos del sufrimiento. Por lo tanto, el hombre – zen con conocimiento de una teoría psicológica realiza todo lo que su interior le pide “Los seres son innumerables hago voto de salvarlos a todos” para ello podrá dedicarse a una psicoterapia enriquecedora y auténticamente liberadora de la opresión psicológica del ser humano. Así el hombre – zen ayudará a su paciente o practicante a liberarse de los venenos que impiden trascender su forma hacia una nueva realización.
- Un terapeuta, armado con el poder de la verdad, y a su vez con un conocimiento de la psicoterapia podrá guiar a sus pacientes hacia una mejor calidad de vida, y a aquellos que tengan el interés de profundizar en la práctica liberadora de la meditación zen, encaminarles hacia un maestro/maestra que le muestre el Camino. El impacto social que este tipo de terapia pueda tener es interesante ya que los frutos de la terapia y la práctica del zen del paciente tienen la posibilidad de beneficiar directa e indirectamente a otros. Quizás suene ambicioso, pero ahí debe iniciar todo proyecto, pienso que esta terapia puede ser un factor importante para hacer de la ciudad, y quizás del mundo, un mejor lugar para vivir.

## RECOMENDACIONES

En vista de la evidencia obtenida en el “Estudio Electroencefalográfico del Zen” de los doctores Kasamatsu y Hirai citado en el presente trabajo investigativo, los cambios a nivel neurológico y psicológico en los practicantes zen de diversos grados de experiencia, así como los cambios de comportamiento y de nivel de conciencia relatados en los testimonios recogidos en el presente estudio muestran el potencial que la combinación que la psicoterapia tradicional y las prácticas orientales, en este caso la práctica del zen, pueden tener en el tratamiento de ciertos patrones de conducta que están evidentemente en desequilibrio con emociones y pensamiento.

Es importante profundizar el conocimiento del verdadero alcance que puede tener la meditación zen, puesto que el Zen ha sido transmitido desde hace más de dos milenios como un remedio para el sufrimiento del ser humano, sin embargo, no es aplicable para ciertos casos de trastornos psicológicos graves tales como: psicosis, esquizofrenia, dependencia de sustancias psicotrópicas y enfermedades psiquiátricas que requieran tratamiento farmacológico, debido a su alto potencial de riesgo para ellos y los demás como es el caso de un TOC o un trastorno depresivo mayor.

A pesar de esta limitación, el camino del zen hace que el ser humano al desarrollar una conciencia más elevada evite encaminarse hacia enfermedades psicológicas graves que dañen su crecimiento personal, laboral, familiar y espiritual. La profundización de cómo el zen puede aplicarse con fines terapéuticos puede enriquecer la profesión de la salud mental de una manera incalculable.

# BIBLIOGRAFÍA

CARMONA PARRA, Jaime Alberto, *Psicoanálisis para Principiantes*, Conferencias sobre Psicoanálisis.

DAIDO LOORI, John, *Sitting with Koans*, Wisdom Publications, Springville, Massachussets, 2006

DOGEN, Eiheii, *Shobogenzo*, Book Surge LLC, New York, 1994.

DURCKHEIM, Karlfried Graf, *El Zen y Nosotros*, Bilbao, España, Ediciones Mensajero, 1987

FRANKL, Víctor E, *Psicoanálisis y Existencialismo*, México DF, Fondo de Cultura Económica 1978.

FREUD, Sigmund, “*El método psicoanalítico*”, Obras Completas, Tomo I, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*Sobre Psicoterapia*”, Obras Completas, Tomo I, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*El Porvenir de la Terapia Psicoanalítica*”, Obras Completas, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*El Psicoanálisis Silvestre*”, Obras Completas, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*La Dinámica de la Transferencia*” Obras Completas, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*La Iniciación del Tratamiento*” Obras Completas, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*Recuerdo, Repetición y Elaboración*” Obras Completas, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*Observaciones sobre el Amor de Transferencia*”, Tomo II, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*Los Caminos de la Terapia Psicoanalítica*”, Tomo III, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FREUD, Sigmund, “*Construcciones en Psicoanálisis*”, Tomo III, Editorial Biblioteca Nueva, 3º edición, Madrid, 1973.

FROMM, Erich, Memorias del Dr. D.T. Suzuki, *Budismo Oriental*, Kawarita Printing Co, Kyoto, Vol II, Agosto de 1967, pp. 86-89

JUNG, Carl G., *Collected Works of Carl G. Jung Volume 11: Psychology and Religion, East and West*. Routledge Press, New York, NY, 1970

KAPLEAU, Phillip, *Los Tres Pilares del Zen, Enseñanza, Práctica, Iluminación*., Editorial Pax, México D.F., 2005

KASAMATSU, Akira, MD y HIRAI, Tomio, MD, “An Electroencephalic Study of the Zen Meditation (ZAZEN)”, *Folia Psychiatrica et Neurologica, Japonica*, Vol. 20, No. 4, 1966

KIEW KIT, Wong, *El Libro Completo del Zen*, Barcelona, España, Ediciones Martinez Roca., 2000

KOUN, Yamada, *Mumonkan: La barrera sin puerta*, Wisdom Bell, Boston, 2004

NEARMAN, Hubert, *Denkoroku, Crónicas de Transmisión de la Luz*, Segunda Edición, Shasta Abbey, Shasta Mt., California, 1991

OSHO, *El Principio Zen, La Vivencia de la más grande Paradoja*, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2006

SCHLÜTER RODÉS, Ana María, *Atrévete con el Dragón Vivo: El Arte del Zazen*, Brihuega, Guadalajara, España, Fundación Zendo Betania, 2004

SUZUKI, Daisetz Teitaro, *Ensayos Sobre Budismo Zen*, Primera Serie, Buenos Aires, Argentina, Editorial Kier S.A., 2004

SUZUKI, Daizetz Teitaro, y FROMM, Erich, *Budismo Zen y Psicoanálisis*, New York, NY, Harper & Brothers, 1960.

YIN, Zhi Shakya, *El Sutra Lankavatara*, Boston Press, Boston, 2004

“La taza de Té.” Internet <http://www.h2hlatino.org/articulos.php?id=188>, Acceso 12 de Enero de 2013

“Hakuun Yasutani Roshi”, Internet <http://www.zenluz.org/yasutani.html>, Acceso 18 de Diciembre de 2012

KAKUAN, Nyogen, Senzaki y Reys, Paul, *Diez Toros*, Internet <http://ebookbrowse.com/kakuan-diez-toros-pdf-d401879518> Acceso 4 de Enero de 2013

“Posición Fundamental de la Escuela Sanbo Kyodan”, Internet [http://www.sanbo-zen.org/top\\_e.html](http://www.sanbo-zen.org/top_e.html)., Acceso 15 de Diciembre de 2012.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Sesshin.** Es un retiro zen dirigido por un maestro reconocido y calificado. Usualmente se trata de un retiro de varios días. Sesshin quiere decir “entrar en intimidad consigo mismo” o “tocar el espíritu.”

**Zen.** (*Ch’an* en Chino) Escuela del budismo mahayana que enfatiza la práctica de la meditación zen como instrumento y fin para alcanzar el despertar

**Koan.** Proviene del chino kung-an, que significa “Registro Público”, algo así como un precedente. Los koans relatan encuentros entre discípulos y maestros, en los cuales se indaga sobre la percepción de la realidad del discípulo.

**Rinzai.** Escuela de zen fundada por el maestro Rinzai (*Linji* en Chino) que se enfoca en la práctica con koans.

**Soto.** Escuela zen fundada por los maestros Tozan y Sosan, y que enfoca su forma de practicar en la meditación zen *shikantaza*.

**Shikantaza.** Literalmente traducido del japonés como “solo sentado”. Es la práctica divulgada por la escuela soto zen, en la que el discípulo simplemente se sienta a practicar la meditación.

**Sanbo Kyodan.** Literalmente traducido del japonés como “Tres Joyas”. Es la escuela de zen fundada por Harada y Yasutani Roshi en el siglo XX y mezcla las prácticas de las escuelas *Rinzai* y *Soto*.

**Buda.** (Jap. *Butsu*) Aunque se hacen muchas referencias a Buda en función del personaje histórico, Siddharta Gautama, Buda hace referencia directa a la experiencia del Despertar, o a la naturaleza esencial o divina que existe en todos los seres.

**Dharma.** La palabra Dharma con mayúsculas hace referencia a la enseñanza del Buda o a la ley divina.

**dharma.** La palabra dharma con minúsculas se refiere a los fenómenos. Los pensamientos son dharmas, las personas y los seres animados e inanimados son dharmas.

**Sangha.** Es la comunidad de practicantes zen. La Sangha es una de las tres joyas, buda, naturaleza esencial, dharma, la enseñanza o ley divina, y Sangha el grupo de practicantes zen que se apoya entre sí para el cultivo del despertar.

**Dukkha.** Palabra Sánscrita que quiere decir “insatisfacción” o “Sufrimiento”. Más que ser un adjetivo, describe la realidad de la vida humana.

**Samsara.** Palabra sánscrita que describe la rueda del sufrimiento, del nacer y morir constante al que está sometido el ser humano a causa de su ignorancia.

**Samadhi.** Palabra sánscrita que se utiliza para referirse al estado más profundo de la meditación. El Jiyuyu Samadhi es el estado en el que se puede disfrutar de la naturaleza esencial.

**Mahayana.** Rama del budismo en la que se inscribe el zen y el budismo tibetano. Literalmente significa “Gran Vehículo” y su raíz se encuentra en la experiencia del Despertar, desde la cual se interpreta y se vive su enseñanza.

**Hinayana.** Rama del budismo en la que se inscribe el budismo theravada predominante en el sudeste asiático. Esta escuela se caracteriza por proveer de una interpretación casi literal de las escrituras y sus prácticas si bien se basan en la meditación, tienen matices más dogmáticos y religiosos.

**Bodhisattva.** (*Bosatsu* en Japonés) Proviene de las palabras sánscritas Bodhi y Sattva. Bodhi quiere decir “Despierto” o iluminado. Sattva significa “ser”. Se entendería que Bodhisattva significa “ser despierto” pero el significado va más allá ya que el ideal del Budismo Mahayana es el bodhisattva, es decir aquel que renuncia a su propia salvación para salvar al resto de los seres que sufren.

**Kensho.** Palabra japonesa que significa “ver dentro de su propia naturaleza” y que significa la experiencia de la iluminación o Despertar.

**Kyosaku.** Palabra japonesa que significa “Vara del Despertar.” Se refiere a una vara aplanada utilizada por las sectas Soto y Rinzai para animar a los discípulos que se encuentran adormilados o distraídos durante la práctica. Representa la espada de *Manjushri*, el Bodhisattva de la sabiduría.

**Shikantaza.** Literalmente traducido como “solo sentado”. Es el tipo de meditación zen en la que se basa la práctica de la escuela Soto.

**Roshi.** Es un título honorífico para los maestros con mucha experiencia.

**Zendo.** Es el salón en el que se realiza la práctica formal del zen.

**Sutra.** Son textos sagrados que son estudiados y recitados por los practicantes zen.

**Satori.** Vease “*Kensho*”.

**Zenji.** Palabra Japonesa que quiere decir “Maestro Zen.”

**Bodhi.** Aunque hay muchas referencias al significado de esta palabra, las más usuales son “despertar,” “Sabiduría” o “iluminación”