

# Relaciones entre budismo zen y psicoanálisis\*

Irene Martín

Mayo de 2017

*Espacio Psicoanalítico de Barcelona  
Balmes, 32, 2º 1ª — 08007 Barcelona  
+34 93 454 89 78*

## 1. Prólogo

El presente trabajo surgió a raíz de una de las lecturas que formaron parte del seminario de Aperturas en psicoanálisis que tiene lugar en el Espacio Psicoanalítico de Barcelona, nos referimos al libro *Budismo zen y psicoanálisis*, de Daisetz Teitaro Suzuki y Erich Fromm, y fue escrito para ser presentado en la asignatura *Filosofía y experiencia*, del máster de Filosofía, pensamiento contemporáneo y tradición clásica, de la Universidad de Barcelona. Expondremos el trabajo tal como fue presentado entonces y en el epílogo nos ocuparemos de las relaciones entre el zen y el psicoanálisis a modo de cuestiones que quedarán abiertas.

## 2. Introducción

—Maestro...

—¿Sí?

—¿Qué es el zen?

—Comer. Dormir. Un puño. Una montaña. Nada.

—No entiendo.

—Hablar sobre el zen es alejarse del zen. Calla y siéntate: eso es

---

\*URL de este documento: <https://www.epbcn.com/pdf/irene-martin/2017-05-01-relaciones-entre-budismo-zen-y-psicoanalisis.pdf>. Ponencia leída el 13 de mayo de 2017 en las XVII Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN, tituladas “Aperturas en psicoanálisis (VI)”, y celebradas en la sede del EPBCN los días 12, 13 y 14 de mayo.

zen.

(Entrevista de Víctor-M. Amela a Shizuteru Ueda)

El budismo zen nace como una rama del budismo mahayana (en sánscrito, «gran vehículo»), que tiene su origen en el siglo I d.C. en la India. Se cuenta que llegó a la China a raíz del viaje del monje indio Bodhidharma en el s. VI. Allí se extendió como budismo chan. De hecho, «zen» es la transcripción japonesa del chino «chan», que a su vez proviene del sánscrito «*Dhyana*», que suele traducirse como «meditación».

Inmediatamente nos surgen preguntas acerca de qué sea exactamente el budismo zen, si una filosofía, una religión... La filosofía es característicamente occidental, «filosofía» es una palabra ajena al zen, si bien podemos decir que el zen tiene una gran fuerza filosófica en cuanto que es capaz de transformar lo establecido.

Religión también es un término occidental. *Religare*, reunir con Dios, es algo también completamente ajeno al zen, pues en el zen no hay Dios. No se debe confundir la figura de Buda con un Dios, y mucho menos con un Dios trascendente. Si escuchamos las palabras del maestro Linji: «Si encontráis a Buda, matad a Buda»,<sup>1</sup> tenemos que ver que el zen nos lleva fuera de lo representacional. No hay imagen que adorar, nada a qué aferrarse, tampoco a Buda. Por lo tanto, si bien se lo suele clasificar dentro del título «religiones orientales», propiamente no podemos decir que sea una religión. Sin embargo, confrontado con las religiones bíblicas, sí tiene el poder de poner en cuestión muchos de sus supuestos.

En lo que sigue, vamos a ocuparnos del zen en cuanto *método*, en cuanto *camino* hacia la iluminación a través del desprendimiento de sí mismo.

### 3. Método zen y método científico-técnico

Comenzaremos siguiendo la exposición de Suzuki en sus conferencias sobre budismo zen y psicoanálisis. La primera conferencia lleva por título «Oriente y Occidente» y describe los modos característicos de pensamiento y de trato con las cosas de ambos. En lugar de «Oriente y Occidente», podríamos hablar de «zen y técnica» como dos modos opuestos de trato con la realidad.

Veamos en primer lugar un haiku de Bashō, poeta japonés del s. XVII, frente a un poema de Tennyson, poeta inglés del s. XIX.

---

<sup>1</sup>HAN, Byung-Chul, *Filosofía del Budismo Zen*, Barcelona, Herder, 2015, pág. 20.

*Cuando miro con cuidado  
veo florecer la nazuna  
junto al seto!*<sup>2</sup>  
*Bashō*

*Flor en el muro agrietado,  
Te arranco de las grietas;—  
Te tomo, con todo y raíces, en mis manos,  
Florequilla —pero si pudiera entender  
Lo que eres, con todo y tus raíces, y, todo en todo,  
Sabría qué es Dios y qué es el hombre.*<sup>3</sup>  
*Tennyson*

Tenemos dos poetas que encuentran una flor, pero inmediatamente vemos que el trato con la flor es absolutamente opuesto entre uno y otro. Bashō encuentra una pequeña flor, una *nazuna*, junto a un seto. La ve *cuando mira con cuidado*, y la contempla. Sin ese mirar con cuidado, la flor muy probablemente pasaría inadvertida.

A Tennyson le falta todo mirar con cuidado. Él no se detiene y *arranca* la flor. La arranca de raíz y de este modo la mata. La mata porque quiere entenderla. La pone frente a sí y la observa... sabe que ahí se resolvería un enigma, *sabría qué es Dios y qué es el hombre*, pero no la entiende. Quiere entender «todo en todo», pero se queda a las puertas porque el todo en todo no se puede comprender desde la distancia de la intelección.

En cambio, Bashō no pretende entender. Simplemente se demora y observa silenciosamente. Lejos de arrancarla, él *deja ser* a la flor. Se mueve en una actitud de respeto, de aceptación e incluso de asombro, pero de un asombro muy distinto al de Tennyson. Y en ese detenimiento, Bashō contempla la flor y la flor contempla a Bashō. Bashō es la flor y la flor es Bashō. El trato de Bashō es de tipo intuitivo, no pasa por la distancia de la intelección. O sea, es previo a toda distinción entre sujeto y objeto.

Las palabras «miro con cuidado» implican que Bashō no es ya un observador, sino que la flor ha cobrado conciencia de sí misma y se

---

<sup>2</sup>*Yoku mireba  
Nazuna hana saku  
Kakine kana.*

<sup>3</sup>*Flower in the crannied wall,  
I pluck you out of the crannies;—  
Hold you here, root and all, in my hand.  
Little flower —but if I could understand  
What you are, root and all, and all in all,  
I should know what God and man is.*

expresa silenciosa y elocuentemente. Y esta elocuencia silenciosa o silencio elocuente por parte de la flor encuentra su eco humano en las diecisiete sílabas de Bashō.<sup>4</sup>

El poeta habla no desde sí mismo sino en cuanto corresponde a la cosa y la deja hablar. La cosa habla a través del poeta. Tennyson, como poeta, de algún modo quiere corresponder en tanto que ve en la flor un enigma, pero hace callar a la flor para entenderla, sin ver que todo intento de entenderla le va a llevar lejos de ella. Tennyson se mueve en una actitud de distancia y de autoafirmación. Se impone a la flor arrancándola. Bashō, en cambio, respeta el misterio de la flor. La flor es vista desde dentro. Y en el ver la flor, el poeta se ve a sí mismo. Redescubre «todo en todo» de una manera distinta y así se da una transformación en el que conoce.

La postura de Tennyson sería la característica del conocimiento científico y del modo de trato propio de la técnica. A través de la ciencia, obtenemos un conocimiento distanciado a través de una suma de abstracciones. No se conoce el objeto en cuestión. O en todo caso, se conoce un objeto muerto. La ciencia no conoce la cosa misma sino algo *sobre* ella. En su análisis, la ciencia pierde el objeto. Conoce una serie de abstracciones del objeto y las toma por la realidad. Ve la realidad a través de la objetivación. La técnica  *fuerza* al objeto para sacar algo de él. El zen, en cambio, pretende ver el la cosa desde sí misma desde una mirada respetuosa.

La ciencia tiene un miedo profundo a todo lo que no sea «objetivo» y lo rechaza como «no científico». Justamente el zen es un método no científico, precientífico e incluso anticientífico. El zen exige un movimiento en dirección opuesta al movimiento de la ciencia. La ciencia es centrífuga, con lo que abre una escisión entre el que mira y lo mirado, mientras en el zen se da una indistinción de ambos. Nótese que no hablamos de «unión» ni de «fusión», ya que en tal caso se supondría de nuevo una dualidad.

Pero la división objetivante conduce al hombre hacia un extravío, una alienación. De ella surge la máquina. Y cuando el hombre se somete a la máquina, la vida se convierte en un medio al servicio de la producción de más y más bienes.

Mecanización significa intelección y, como el intelecto es principalmente utilitario, no hay esteticismo espiritual ni espiritualidad ética en la máquina. (...) El trabajo o labor no tiene valor por sí mismo salvo como medio. Es decir, la vida pierde aquí su carácter creador

---

<sup>4</sup>SUZUKI, Daisetz Teitaro; FROMM, Erich, *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014, pág. 12.

y se convierte en un instrumento, el hombre es ahora un mecanismo productor de bienes.<sup>5</sup>

Se pierde el carácter creativo, artístico, del trabajo. De ahí que Suzuki insista en el amor por el trabajo manual característico de Oriente y su consecuente rechazo de la máquina. El trato manual directo con la cosa deja lugar a un modo creador de aproximación a la realidad. En él no se da la distancia que pone la máquina. Frente a la distancia, el zen pone en marcha el desarrollo de una sensibilidad especial, donde «sentir» no debe entenderse en el sentido ordinario. Se trata de un sentir que va acompañado de la activación de cierta sabiduría y que va en la dirección opuesta a la imposición de la técnica.

La oposición entre la persona y la máquina pone a Occidente en una gran tensión: no hay reconciliación entre la persona y la máquina. «El hombre occidental está desde un principio constreñido, restringido, inhibido. Su espontaneidad no es en absoluto suya sino de la máquina».<sup>6</sup> La dependencia de la máquina enreda al hombre, sin que éste lo advierta, en una servidumbre incondicional. Alienación, servidumbre y ceguera ante ellas van de la mano. En este contexto, ¿cómo podemos hablar de libertad?

«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».<sup>7</sup> No estamos aquí hablando de «ser ella misma» en el sentido de una espontaneidad ingenua ni en el del énfasis en sí mismo que se da en la ideología actual. Lo que viene a decir Suzuki es que la libertad se da en la medida en que la persona es capaz de desprenderse de sí misma.

## 4. Desprenderse de sí mismo

Eugen Herrigel, en su libro *Zen en el arte del tiro con arco*,<sup>8</sup> explica su entrenamiento de años en la arquería y señala cómo, justamente, uno de los aspectos más importantes a la hora de lanzar un tiro adecuadamente es el desprendimiento de sí mismo, que conlleva un largo entrenamiento. Mientras uno reflexiona sobre cómo va a pegar el tiro, mientras espera hacerlo correctamente, mientras cree que va a hacerlo erróneamente, el yo se intercede en el tiro y no hay más remedio que errarlo. El juicio, la voluntad, la expectativa son modos de aferrarse a sí mismo. En el arte, sea del tiro con arco,

---

<sup>5</sup> *Ibíd.*, 16.

<sup>6</sup> *Ibíd.*, 17.

<sup>7</sup> *Ibíd.*, 18.

<sup>8</sup> HERRIGEL, Eugen, *Zen en el arte del tiro con arco*, Buenos Aires, Kier, 2005.

sea cualquier otro arte, debe excluirse toda voluntad y todo fin. El artista no impone su voluntad sino que corresponde al objeto en cuestión y, en el ejercicio del arte, se transforma. Donde entra en juego la voluntad, se pierde el arte. Herrigel cuenta cómo finalmente no es él quien dispara sino que el tiro acontece, «se» dispara en virtud de la no intervención del yo.

Como vimos antes con Bashō, se trata de ver el objeto desde dentro. Así, el artista no imita, sino que debe meterse en la cosa. En este sentido, el arte no es expresión de una interioridad, pues en el zen no hay interioridad de la que deba salir nada hacia fuera. El arte no es expresión, sino *inmersión en la cosa*: «Observa durante diez minutos el bambú, conviértete en bambú. Luego olvídate de todo y pinta.»<sup>9</sup> El arte conlleva el olvido de sí mismo como entrega a la cosa.

En este sentido escribe el maestro Bunan el siguiente verso: «Mientras vivas, sé un hombre muerto.»<sup>10</sup> Esto apunta a la retirada de la voluntad, a ser nadie. Byung-Chul Han señala que esta ausencia de «voluntad» o de «subjetividad» confiere al budismo un carácter amistoso, pacífico:

Ningún «sujeto» ha de imponerse a la cosa. Una cosa ha de ser vista tal como ella se ve a sí misma. Tiene que mantenerse una cierta primacía del objeto antes de que se lo apropie el «sujeto». El vacío «vacía» al que mira en lo mirado. Se ejercita un ver (...) «amistoso» que deja ser.<sup>11</sup>

En el budismo, lo amistoso no se basa en una relación especular con el amigo, en una vuelta reflexiva hacia sí mismo a través del amigo como alter-ego. En el budismo, en virtud del vacío, se rompe toda relación especular narcisista. En el budismo no existe ese giro en el que

el hombre se gusta a *sí* mismo en Dios. *Se* ve en Dios, se alimenta en cierto modo de él. El budismo Zen está libre de toda referencia narcisista a sí mismo. No hay allí nada con lo que yo pudiera “fundirme”, ningún enfrente divino en el que pudiera reflejarse mi mismidad.<sup>12</sup>

No hay una vuelta hacia sí mismo a través de Dios. De ahí la cita que tomamos al principio: «Si encontráis a Buda, matad a Buda». Buda no es una figura con la que identificarse. De hecho, no hay un sujeto ya dispuesto para acoger la identificación. Mientras Occidente tiende al énfasis del sí mismo, para el zen no hay una interioridad subjetiva. Nada subyace. Todo es vacío.

---

<sup>9</sup>*Ibíd.*, 141.

<sup>10</sup>SUZUKI, D. T.; FROMM, E., *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014, pág. 25.

<sup>11</sup>HAN, B.-C., *Filosofía del Budismo Zen*, Barcelona, Herder, 2015, pág. 62.

<sup>12</sup>*Ibíd.*, pág. 42.

En este aspecto, parecería contradictorio el hecho de que Suzuki hable del yo budista en términos de «subjetividad absoluta» o «verdadero yo» allí donde justamente se trata de captar el momento previo a la posición de una subjetividad o de un yo. Pero, si lo pensamos bien, Suzuki no alude a este tipo de subjetividad. Entendemos que «subjetividad absoluta» no hace referencia al un sujeto moderno cartesiano. Lo que se pretende remarcar es que el zen no pretende ninguna objetividad, o sea, ninguna distancia respecto a la cosa. Al ser subjetividad *absoluta*, no es ni objetiva ni subjetiva, con lo que escapa al dualismo sujeto-objeto. Asimismo, en la expresión «yo verdadero», «verdadero» no tiene un sentido substancial y «yo» no es un sujeto. Lo que Suzuki pretende indicar con esto es que allí donde el yo se ve dominado por el individualismo, se suprime, se cierra la posibilidad al yo verdadero, que, lejos de ser un sujeto fundante, es *sunyata*, vacío, «depósito a cero de posibilidades infinitas»,<sup>13</sup> es puramente negativo:

Es un cero que es una estaticidad y, al mismo tiempo, una infinitud, con lo que se indica que está siempre en movimiento. El Yo es dinámico.

El Yo es comparable a un círculo que no tuviera circunferencia, es *sunyata*, vacío. Pero es también el centro de este círculo, que se encuentra en todas partes y en cualquier parte del círculo. (...) El punto es el círculo y el círculo es el punto.<sup>14</sup>

## 5. Nada subyace

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».<sup>15</sup>

Occidente se rige por la lógica aristotélica, cuyo principio más firme, según indica Aristóteles en la *Metafísica*, es el siguiente: «*Es imposible que lo mismo se dé y no se dé en lo mismo a la vez y en el mismo sentido*».<sup>16</sup> O «*no es posible que los contrarios se den a la vez en lo mismo*».<sup>17</sup> Occidente se rige por el principio de no-contradicción. Si A es A, no puede ser no-A. En Oriente, en cambio, A se desliza hacia no-A y no-A hacia A. Se rompe, se diluye,

---

<sup>13</sup>SUZUKI, D. T.; FROMM, E., *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014, pág. 59.

<sup>14</sup>Ibíd., pág. 35.

<sup>15</sup>FROMM, Erich: *Ibíd.*, pág. 18.

<sup>16</sup>Aristóteles, *Metafísica*, 2005 b 20, Barcelona, Gredos, 2003.

<sup>17</sup>*Ibíd.*, 2005 b 25.

toda identidad de la cosa consigo misma. Las cosas se deslizan entre sí, los contrarios se deslizan de unos a otros. No hay una substancia que haga permanecer a la cosa igual a sí misma. No hay un fundamento. El deslizamiento de contrarios se da allí donde las cosas no tienen una substancia, son vacías. El vacío des-limita. Así, los ríos se asientan y las montañas fluyen. Las cosas no perseveran en su substancia. Nada se aísla en sí mismo. Nada se identifica consigo mismo.

Para el zen, la encarnación es excarnación; el silencio ruge como un trueno; la Palabra es no-Palabra, la carne es no-carne; aquí ahora equivale el vacío (*sunyata*) y la infinitud.<sup>18</sup>

La idea occidental moderna de sujeto se construye en base a la idea de substancia, de algo que yace inalterable y es el substrato del cambio. El vacío budista es justamente lo opuesto a la substancia. El yo budista es un yo vacío, un yo descargado de sí mismo.

## 6. Koan

El *koan* es una cuestión que el maestro plantea al discípulo. Suele ser abrupto y tiene una apariencia absurda. A veces tiene la forma de una pregunta, de una afirmación o puede ser una orden. Conlleva siempre un desafío, pues pone al entendimiento en una aporía. En todo caso, se trata de romper las reglas del entendimiento, de excederlo. Recibir un *koan* supone para el discípulo un salto al abismo, desaferrarse de lo habitual, de la continuidad.

Veamos varios ejemplos. Algunos maestros zen llevan consigo un báculo, que en ocasiones les sirve para plantear cuestiones como ésta: «éste no es un báculo. ¿Cómo lo llamarían ustedes?». Ante este *koan*, un monje se acercó al maestro, cogió el báculo, lo rompió y tiró los pedazos al suelo.<sup>19</sup> Esta es una posible solución al *koan* que no pasa por el entendimiento. Si el monje hubiese insistido en que el báculo es un báculo y no otra cosa, muy probablemente habría recibido un golpe por parte del maestro, pues no faltan los golpes ante la actitud racional que insiste en la substancia e identidad de las cosas. El golpe despierta, arranca del plano intelectual. De hecho, el maestro anima al discípulo a recibir el *koan* no con la cabeza sino con el abdomen. Baso Do-Ichi golpea a Suiryo al preguntarle éste cuál es la verdad última del zen. En otra ocasión, golpeó a un monje que preguntó cuál era el primer principio del budismo.<sup>20</sup> Al contrario de lo que esperaríamos, los monjes no reaccionaron

---

<sup>18</sup>SUZUKI, D. T.; FROMM, E., *Ibíd.*, pág. 19.

<sup>19</sup>*Ibíd.*, pag. 52.

<sup>20</sup>*Ibíd.*, pag. 55.



ofendidos. La reacción era de agradecimiento, pues el golpe había dado lugar a la iluminación.

Veamos otro *koan*: «Cuando ustedes tengan un báculo, les daré uno. Cuando no tengan ninguno, se lo quitaré. La apariencia es absurda, pero sólo es absurda vista desde el plano intelectual. Lo llamado «absurdo» justo hace ver otro sentido, hace despertar. Esto, evidentemente, no quiere decir que cualquier cosa absurda sea un *koan* o pertenezca al ámbito del zen.

El zen exige un detenimiento previo a la intelectualización. Muestra que el entendimiento es limitado. A través del *koan* se pretende un derrumbamiento del intelecto, un desvanecimiento de lo substancial, de la idea substancial de verdad. Por eso el *koan* pone al discípulo en un callejón sin salida que obliga a abandonar la visión substancialista y a renunciar a buscar una respuesta definitiva.

Yeno, el Sexto Patriarca, planteaba a sus discípulos lo siguiente: «Enséñame la cara original que tuviste antes de nacer», «utiliza tu espada que tienes en las manos vacías», «habla sin usar la lengua», «toca el laúd sin cuerdas».<sup>21</sup> Se trata de expresiones paradójicas que llevan al entendimiento al más alto grado de tensión. El entendimiento se encuentra incapaz de resolverlas. Pero lo que pide el *koan* no es la resolución de la pregunta concreta. En realidad poco importa el báculo, la espada o el laúd. De hecho, el *koan* no alude a nada concreto, sino que lo único que pretende es que el discípulo abandone el planteamiento dominado por el entendimiento.

Es importante qué tipo de relación se da entre maestro y discípulo. El zen rechaza la relación de autoridad del maestro hacia el discípulo y la relación de dependencia del discípulo hacia el maestro. El maestro no es ninguna figura de autoridad, no debe imponer ninguna enseñanza al discípulo. Más bien acompaña al discípulo, lo guía, y le permite que encuentre la respuesta por sí mismo. Incluso éste algún día debe superar al maestro. Si el maestro de algún modo ayudase al discípulo, entonces ya no estaríamos en el camino de la iluminación. Y si el discípulo pretende imitar al maestro, se ha perdido completamente. Oigamos las palabras de un maestro: «Realmente no tengo nada que impartirte y si trato de hacerlo tendrás ocasión de ridiculizarme. Además, lo que yo pueda decirte es mío y nunca puede ser tuyo.»<sup>22</sup>

Nos recuerda a la figura de Sócrates. Sócrates preguntaba a sus interlocutores con el fin de que estos encontrasen la verdad por sí mismos, pero no les proporcionaba una respuesta. Les hacía ver que no sabían, les hacía abandonar cierta postura sin darles un contenido, cosa común a la filosofía y al zen.

---

<sup>21</sup> *Ibíd.*, pag. 57.

<sup>22</sup> *Ibíd.*, pag. 135.

## 7. Satori

*Satori* es la palabra japonesa que corresponde a «*wu*» en chino, que es la raíz de «*Buddha*». «*Bud*» quiere decir «despertar», «ser consciente». El zen es la enseñanza de la iluminación, del devenir consciente. Al tipo de conocimiento que conduce al *satori* se le llama *prajna*. *Prajna* se suele traducir por intuición, es captación in-mediata previa a la disección de la realidad.

El *satori* consiste en una captación inmediata y directa, o sea, no mediada por el entendimiento y previa a la separación sujeto-objeto. Así, el citado haiku de Bashō surge a raíz de un *satori*. Inesperadamente, el poeta ve la flor y en ese momento es uno con ella y con todo el universo. Un buen ejemplo puede ser también la experiencia de un niño, no mediada aún por todos los filtros sociales. Un niño en el juego está de tal modo inmerso en aquello con lo que juega que no hay en ello distinción sujeto-objeto.

Dijimos al comienzo que «zen» proviene de «*Dhyana*», que se suele traducir por «meditación». La meditación ofrece lugar a la iluminación en tanto que es el ejercicio de desaferrarse de los propios pensamientos. Contrariamente a lo que se suele decir, la meditación no consiste en no pensar. No pensar está ya dentro de la dualidad pensar-no pensar, y el zen escapa al planteamiento dualista. Esto alude al *hishiryo*, el estado más allá de pensar o no pensar. De hecho, querer no pensar es ya pensar y este «no querer» implica un énfasis de la voluntad. Se trata más bien de no aferrarse a los pensamientos. Allí donde me aferro, no hay iluminación posible. A través del ejercicio de la meditación, el zen debe teñir toda la existencia ordinaria y transformarla. De hecho, la iluminación no nos lleva más allá de lo ordinario sino que nos hace caer allí donde ya estábamos bajo una nueva luz. En este sentido, el zen es un vuelco en la inmanencia. La frase «Buda es saco de ladrillo y guijarro» apunta a la inmanencia.<sup>23</sup> Buda no está en lo extraordinario, pues, de hecho, no hay «otro mundo», ningún «más allá» al que ir a buscar la iluminación.

La voluntad de alcanzar el *satori* nos aleja de él, pues la voluntad es un modo de aferrarse. Comparémoslo con la voluntad de dormir. En el momento en que no podemos dormir y entra en juego la voluntad de dormir, viene el insomnio. Para dormir, debemos olvidarnos de dormir. La iluminación acontece entonces de un modo súbito y repentino allí donde uno no piensa en ella. Sin embargo, no acude a uno sin un entrenamiento. En ocasiones Suzuki describe el camino hacia la iluminación en términos de cobrar conciencia del inconsciente, algo que requiere un entrenamiento especial por parte de la conciencia.<sup>24</sup> A través de la práctica del zen, lo consciente se va revistiendo de

---

<sup>23</sup>HAN, B. C., *Filosofía del Budismo Zen*, Barcelona, Herder, 2015, pág. 62.

<sup>24</sup>SUZUKI, D. T.; FROMM, E., *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014, pág. 27.

lo inconsciente y empieza a funcionar con otra lógica.<sup>25</sup> O sea, se desprende de la lógica identitaria. Esto quiere decir que la práctica del zen conlleva una transformación de la conciencia. Junto a esta observación de Suzuki, es interesante cómo Erich Fromm señala que los procesos inconscientes se rigen por la lógica paradójica que antes hemos descrito. Por ejemplo, en el inconsciente puede coexistir odio y amor hacia la misma persona, esto es lo que Freud nombra con el concepto de ambivalencia. Sin embargo, en virtud del principio de no contradicción, lo más probable es que sólo sea consciente uno de los dos afectos. El concepto psicoanalítico de condensación también da cuenta de que en el pensamiento inconsciente opera una lógica no identitaria. Una misma representación puede reunir rasgos de varias personas, o de varios lugares, como ocurre en los sueños. Allí donde opera la condensación, se disuelve lo identitario y substancial.

El *koan* provoca un momento crítico, y justo ese estado es idóneo para que acontezca el *satori*. El no saber qué hacer pone en suspenso la conciencia habitual y con ello abre la posibilidad de despertar. Suzuki describe el *satori* como «aprehensión intuitiva de algo que elude la conciencia ordinaria»,<sup>26</sup> limitada a objetos. La conciencia ordinaria está a menudo dominada por la objetividad. Diríamos que la conciencia del hombre es muy habitualmente una semi-conciencia o falsa conciencia. El *satori* da un vuelco a esta falsa conciencia, nos libera de ella y de las ilusiones que conlleva. Se trataría entonces de un movimiento contrario a la alienación. Justamente el desprenderse de sí mismo hace retroceder la alienación.

Alcanzar la iluminación va ligado a una transformación en aquel que la alcanza. Todo adquiere un nuevo sentido y el cambio de sentido transforma no sólo lo mirado sino también a aquel que mira.

En este punto, podemos decir que el *satori* nos remite a la experiencia mística, en tanto que nos sitúa en un «entender no entendiendo / toda ciencia trascendiendo».<sup>27</sup> Como venimos diciendo, el *satori* no pasa por el entendimiento, lo trasciende, y linda así con lo indecible. Le es más propio el silencio. Por eso «hablar sobre el zen es alejarse del zen». El *satori*, propiamente, más que una experiencia, es una no-experiencia, en tanto que trasciende todas las experiencias. No se trata de algo que «hago», sino que acontece justo allí donde el yo retrocede. No se puede pensar bajo el dualismo actividad-pasividad. No acontece a través de una acción, pero tampoco puedo esperararlo sin más.

---

<sup>25</sup>*Ibíd.*, pág. 54.

<sup>26</sup>SUZUKI, D. T., *El ámbito del zen*, Barcelona, Kairós, 2005, pag. 43.

<sup>27</sup>San Juan DE LA CRUZ, «Coplas de el mismo, hechas sobre un éxtasis de hasta contemplación», en *Poesía*, Madrid, Cátedra, 2004, pág. 264.

«Pero a medida que el desarrollo intelectual se produce, cuando crecemos, el dominio de los sentidos es invadido por el entendimiento y se pierde la ingenuidad de la experiencia sensible. Cuando sonreímos, no es sólo sonreír, se añade algo más. No comemos como lo hicimos en nuestra infancia, el comer se mezcla con la intelección. Y como todos advertimos esta invasión por el entendimiento o la mezcla con el entendimiento, los simples hechos biológicos quedan contaminados por el interés egocéntrico.»<sup>28</sup>

El zen es justo el camino de liberación, de «limpieza» de esta contaminación, de esta intrusión del entendimiento en los sentidos. Las palabras del maestro Linji «cuando tengo hambre, como. Cuando tengo sueño, duermo» nos sugerirían a primera vista un hedonismo, pero no se trata en absoluto de eso. Apuntan más bien a la inmediatez en el sentido de la no interferencia del entendimiento. Inmediatez que nos remite al *satori*.

Intentamos alcanzar el *satori*, pero al alcanzarlo se esfuma, nos damos cuenta de que no hay nada que alcanzar. No se puede apresar y mostrar así a los otros. De hecho, podemos decir que en el *satori* no hay propiamente un contenido, pues no hay nada que ver: «Lo principal es no ver nada. Cuando no vemos nada lo vemos todo».<sup>29</sup>

## 8. Epílogo

A continuación introducimos unas breves reflexiones sobre algunos de los aspectos en los que pensamos que el psicoanálisis, sin haber tenido intención de ello (y esto es lo interesante), confluye con el zen.

### 8.1. Más allá del yo

Uno de los temas en los que hemos insistido es que en el zen se da un progresivo *desprendimiento de sí*. Lo voluntario del *yo* se retira y deja lugar a algo más allá de sí. Si atendemos a la regla fundamental del psicoanálisis, la asociación libre (*freie Assoziation*), vemos que acontece algo del mismo orden. El analizado debe contar todo aquello que se le ocurra tal cual le venga a la cabeza, más allá de que le parezca absurdo, incoherente, obvio o desagradable. Debe poner su juicio en suspenso para dejar que aflore el material que viene al tirar del hilo, sin anticiparse a lo que acude. La regla se expresaría como: «Hable sin pensar qué decir». En otros términos: debe desprenderse

---

<sup>28</sup>SUZUKI, D. T.; FROMM, E., *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014, pág. 28.

<sup>29</sup>SUZUKI, D. T., *El ámbito del zen*, Barcelona, Kairós, 2005, pag. 121.

del control sobre lo que va a decir para dar lugar a que acceda lo no dicho.<sup>30</sup> De este modo, mediante el rodeo asociativo, puede seguirse el curso de las ramificaciones inconscientes. Sería una invitación a la conciencia a revestirse de los procesos de desplazamiento y condensación, lo que equivale a una invitación de la retirada del dominio del *yo*. El progresivo desprendimiento de sí mismo sería en otras palabras una erosión del narcisismo.

¿Y no debe ofrecer el analista una actitud similar? *Gleichschwebende Aufmerksamkeit* es, literalmente, «atención que flota o sobrevuela por igual»:

La norma de conducta del médico podría formularse como sigue: Debe evitar toda influencia consciente sobre su facultad retentiva y abandonarse por completo a su memoria inconsciente. O en términos puramente técnicos: Debe escuchar al sujeto sin preocuparse de si retiene o no sus palabras.<sup>31</sup>

Como indica Jullien,<sup>32</sup> se trata, paradójicamente, de una atención *sin intención*. El analista debe poner en suspenso toda intención de recordar voluntariamente y abstenerse de tomar notas, lo cual resaltaría unos contenidos frente a otros y equivaldría a un modo de control sobre el material que se le ofrece. Atiende sin privilegiar nada,<sup>33</sup> sin dar lugar a que una posibilidad se anteponga y deje fuera otras. En este sentido, al igual que se habla de *asociación libre*, se podría hablar de *atención libre*, en tanto que ni el discurso ni la escucha se detienen o se fijan en nada especialmente.

Se trata de dejar que el habla y la escucha se den desde otro lugar que el *yo* —incluso a pesar del *yo*. Podemos decir que el mismo analizado debe ir desarrollando una cierta atención libre hacia sus propios pensamientos, similar al tipo de atención que tiene lugar en la meditación. Esto es justamente lo interesante del zen y del análisis: el instalar en sí mismo un observador crítico que, más allá de un espacio delimitado como puede ser una sesión analítica, sea capaz de poner en cuestión lo establecido. Por eso, el desarrollo de este tipo de atención debe traer consigo un quiebre de la rigidez de las suposiciones ordinarias comunes.

---

<sup>30</sup>JULLIEN, François, *Cinco conceptos propuestos al psicoanálisis*, Buenos Aires, El cuenco de plata, 2013, pág. 45.

<sup>31</sup>«Consejos al médico en el tratamiento psicoanalítico», en *Obras Completas*, Volumen 5, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997., pág. 1655.

<sup>32</sup>JULLIEN, François, *Ibíd.*, pág. 28.

<sup>33</sup>En todo caso, si algo se privilegia, lo marca el discurso mismo, como puede ser en la repetición.

## 8.2. Sin substrato

Hemos hablado de que en el zen no se concibe algo así como un substrato por el cual las cosas permanecen iguales a sí mismas, del deslizamiento en virtud del vacío. Tal suposición de un substrato es característica del pensamiento occidental. A este respecto, nuestra reflexión no gira en torno al vacío pero sí en torno a la falta de un substrato. Cuando Freud insiste en la concepción dinámica del psiquismo y rechaza el término «subconsciencia»<sup>34</sup> y, con él, la idea de localidades psíquicas, «no está rechazando la idea de un substrato de lo psíquico? Parece que el carácter *procesual* de lo psíquico deshace toda idea de un substrato permanente. La sobreescritura de las huellas mnémicas, el carácter *a posteriori* con el que lo cronológicamente más tardío tiene efecto sobre lo anterior y lo transforma, de modo que una nueva huella influye sobre otra o sobre toda una constelación anterior, deshace la idea de un recuerdo «original» que permanece igual a sí mismo y se puede evocar tal cual se percibió. También los procesos de condensación y desplazamiento (ese deslizamiento del que hemos hablado) desbaratan la idea de permanencia bajo el cambio. En *La interpretación de los sueños*, al describir los procesos de la elaboración onírica, Freud afirma que «el *montante de condensación* es —en términos rigurosos— indeterminable»,<sup>35</sup> nunca se llega a un término, a un suelo o un fondo. Por eso, más que *psicología de las profundidades*, se trata de una *psicología abisal*. Pues lo profundo tiene fondo, lo abisal no.

## 8.3. Transformación silenciosa

Jullien compara el análisis con lo que él llama una «transformación silenciosa»,<sup>36</sup> una transformación que sigue su propio curso avanzando sin ser advertida y que, un buen día, ante nuestra sorpresa, parece producir un cambio repentino. Así, en un análisis, hay algo que, más allá de lo hablado dentro de los límites de las sesiones, se desarrolla sin ser percibido y sólo vemos *a posteriori*, después de su irrupción. Queremos resaltar que se trata aquí también de un asunto de atención, de algo que sucede ante nuestros ojos y que, sin embargo, no percibimos —quizá por falta de atención libre. No es que de repente aparezca algo que no estaba, sino que uno ve lo que ya había, y esto hace cambiar retrospectivamente el sentido a lo ya sido. «No ocurre algo

---

<sup>34</sup>FREUD, Sigmund, «Lo inconsciente», en *Obras Completas*, Volumen 6, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997 6, pág. 2064.

<sup>35</sup>FREUD, Sigmund, *La interpretación de los sueños*, *Obras Completas*, Volumen 2, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997, pág. 517.

<sup>36</sup>JULLIEN, François *Las transformaciones silenciosas*. Barcelona, Ediciones Bellaterra, 2010, pág. 111 y ss.

similar con el *satori*? Uno cae allí donde ya estaba y todo aparece bajo una nueva luz. Este cambio de perspectiva tiene lugar desde la conexión que se lleva a cabo tanto en el *satori* como en el análisis.

Frente a la actual masificación e invasión informativas, que producen una atrofia de la atención, así como del pensamiento; frente al creciente énfasis del *yo* narcisista, con la consecuente disgregación de los vínculos; frente al aplanamiento cada vez mayor, el zen, el psicoanálisis o la filosofía nos ofrecen la posibilidad de desarrollar un modo *resistencia*. Quizá una *resistencia silenciosa*.

## 9. Bibliografía

- ARISTÓTELES: *Metafísica*, Barcelona, Gredos, 2003.
- CLEARY, Thomas: *Antología Zen. Cien historias de iluminación*, Madrid, Edaf, 2007.
- FREUD, Sigmund: *La interpretación de los sueños, Obras Completas*, Volumen 2, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997.
- : «Consejos al médico en el tratamiento psicoanalítico», en *Obras Completas*, Volumen 5, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997.
- : «Lo inconsciente», en *Obras Completas*, Volumen 6, Madrid, Biblioteca Nueva, 1997.
- HAN, Byung-Chul: *Filosofía del Budismo Zen*, Barcelona, Herder, 2015.
- HERRIGEL, Eugen: *Zen en el arte del tiro con arco*, Buenos Aires, Kier, 2005.
- JULLIEN, François: *Cinco conceptos propuestos al psicoanálisis*, Buenos Aires, El cuenco de plata, 2013.
- : *Las transformaciones silenciosas*, Barcelona, Ediciones Bellaterra, 2010.
- MOLINO, Anthony (ed.): *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo*, Barcelona, Kairós, 2004.
- SAN JUAN DE LA CRUZ: *Poesía*, Madrid, Cátedra, 2004.
- SUZUKI, Daisetz Teitaro: *El ámbito del zen*, Barcelona, Kairós, 2005.
- ; FROMM, Erich: *Budismo zen y psicoanálisis*, México, Fondo de Cultura Económica, 2014.
- UEDA, Shizuteru: *Zen y filosofía*, Barcelona, Herder, 2004.

Barcelona, mayo 2017