

MUSHIN
無心
MENTE VACÍA

Tanto en la vida en general como en las artes marciales en particular, la mente es la responsable y organizadora en todas nuestras acciones. Algunos la tienen desajustada y por tanto sus actos serán desafortunados. Otros la tendrán trabajada y conseguirán éxitos prácticamente garantizados. También juega papel importante la suerte, el azar o destino como quiera que lo queramos llamar. Sin embargo, estar a merced de ello, no implica llevar las riendas de tu corcel que deambulará a su placer llevándote a parajes agradables o hastíos. Qui lo sa!

Quien no sea partidario de esta última opción deberá decantarse a fomentar una mente limpia y serena que pueda resolver con acierto cualquier vicisitud que nos depare este camino.

Nada fácil esta práctica pues estamos bombardeados constantemente por obsesiones, desidias y egoísmos en nuestro entorno. Dejar fluir la mente sin que quede atrapada en ningún obstáculo es lo idóneo para conseguir ese estado ideal.

Cuando pensamos en algo, ese algo automáticamente nos atrapa la atención impidiendo ver todo lo demás. Es observar el rojizo de una hoja en otoño que me inhibirá del esplendor de la montaña repleta de árboles con sus múltiples coloridos.

Trasladándolo a las artes marciales, enfocar mi atención al puño que intenta golpearme no hará más que impedir ver el siguiente movimiento de mi adversario. Pensar en la defensa apropiada para dicho ataque traerá en consecuencia paralizar el resto de mi cuerpo ante la siguiente acción. Esta sensación abocará a un fracaso absoluto.

Evitar que la mente quede secuestrada por una acción e impedir que la fijación en un hostil puño sea la cárcel de mi ser interior, hará que sin ver, pueda observar, y sin pensar, pueda actuar.

Se dice que el artista marcial debe no pensar en una situación de peligro; actuar por un instinto educado con la práctica continuada.

El principiante de las artes marciales tiene una mente vacía de técnicas y estrategias. Llega al Dojo sin conocer; es ignorante. Y esa mente, por ser vacía tiene facilidad de respuesta innata, la cual no se identifica técnicamente con el arte marcial, pero es en parte efectiva al no dejarse frenar por esas fijaciones anteriormente citadas.

Con el tiempo, el aspirante aprende técnicas que entiende para qué momentos son más útiles. Ante un ataque directo al rostro podría ser más ventajoso defendernos con un age uke o un jodan shoto uke por ejemplo. Esto se le va inculcando en la mente y obligando a su cuerpo a reaccionar del mismo modo. Sin embargo ese proceso es complicado, ya que obliga a realizar una fijación en el ataque directo al rostro y pensar cuál era la técnica aconsejable, ralentizando el proceso de respuesta y quedando su rostro a merced de un certero impacto. Paradójico es el comprobar que aprendices de artes marciales no tengan capacidades de actuación en su primera etapa de vida marcial (hablamos de los primeros años de práctica; años que dependerán de las cualidades y características de cada alumno).

La práctica continua hará que con los cientos (o miles) de horas de entrenamiento, vea acercarse un puño a su base nasal y sin necesidad de pensamiento alguno, el propio cuerpo esté actuando de forma acertada (acción-reacción) predispuesto de este modo a seguir viendo el siguiente movimiento de nuestro adversario o bien realizar antes un contraataque coordinado. Todo ello con una mente vacía; sin mente.

Y es así como volvemos al inicio y el círculo se cierra, de aprendiz vacío, a practicante lleno pero ineficaz para finalizar como adiestrado vacío y eficaz. Este sentido está bien definido con el concepto ENSO de la filosofía Zen y del que ya tratamos en otro anterior artículo¹.

Quizás el cinto blanco con los años se convierta en negro para que el paso del tiempo y su uso practicado lo vuelvan blanco.

¹. Enlace donde se trató el concepto Enso:

<https://www.tamashido.com/wp-content/uploads/2021/11/ENSO.pdf>

Autor: Daniel Tchev

Miembro AEKA