

Mu-Shin: no-mente o pensar sin pensar

2011-02-10 05:00:16

Hacer un trabajo que tiene que llevarse a cabo una y otra vez nos ayuda a reconocer los ciclos naturales de crecimiento y destrucción, de nacimiento y muerte, y así estar al tanto del orden dinámico del universo. El trabajo “ordinario”, tal y como lo indica la raíz del significado de la palabra, es trabajo que está en armonía con el orden que percibimos en el medio ambiente natural.

Fritjof Capra

En el mundo occidental somos a menudo víctimas de traducciones erróneas. Estas traducciones incorrectas surgen de la falta de habilidad para “importar” directamente conceptos orientales y del lenguaje del que disponemos para describirlos en nuestras culturas occidentales.

Mu-Shin No Shin, llamado “mente del no-pensamiento” es justo una de estas traducciones sin sentido que flota alrededor del Zen y las artes marciales. De hecho la palabra japonesa Zen es una traducción de la china Chan, la cual es en si misma una traslación del sánscrito Dhyana, que significa un estado en el cual está suspendido el trabajo mental analítico o discriminatorio, permitiendo emerger otros tipos de estados mentales. Este no-discriminativo estado, ha sido definido en japonés como Mu-Shin y traducido al chino como Wushin, originario del sánscrito Acitta, que implica una forma de dejar llevar el pensamiento dirigido. Literalmente (aunque no adecuadamente) se ha traducido después Mushin como: “no pensamiento”. Desafortunadamente para aquellos que sólo manejan esta traducción, la conclusión final sería: “no existe ningún pensamiento”. Sin embargo esto está lejos del concepto original.

Un problema surge del hecho de que en: sánscrito, tibetano, chino y japonés, existen diferentes palabras para las distintas funciones de la mente, donde para nosotros no existe más que una: “pensar”.

Shin en japonés es la traducción del sánscrito Citta o del tibetano Kyisem, que implica una clase de unión de intelecto y emoción, a veces traducida como: “corazón-mente. Por lo tanto: A-Citta o Mu-Shin significa: “ausencia de juicios emocionales basados en la atracción o aversión”. Es decir: no hacer elecciones basadas en emocionales aceptaciones o rechazos. Esto se encuentra ya lejos de la pobre traducción de “No pensamiento”. Mu-Shin significa no dejarse llevar por pensamientos preconcebidos, juicios, esperanzas o miedos que pueden alejarnos de una respuesta adecuada durante cualquier tipo de actividad, tanto a nivel corporal como intelectual.

Mushin quiere decir “no-pensamiento”, “inconscientemente”, “pensar sin pensar”, “no pensar”. Mushin es básicamente pensar sin pensar, actuar sin conciencia, volver nuestros actos conscientes en actos instintivos. Es la esencia del Zen. Durante la vida cotidiana, si hacéis o queréis algo conscientemente no sois mushin. Si lo hacéis con el pensamiento, no es Zen. Esta es la razón por la que el entrenamiento y la práctica con los músculos y con el cuerpo es tan importante. También para hablar es importante. La mayoría de las personas hablan después de que el cerebro haya dado la orden. Si sois mushin o hishiryo, podréis hacerlo inconscientemente, sin pensamiento.

“La mente debe estar en estado de estar fluyendo porque cuando se detiene en cualquier parte, eso significa que el flujo se ha interrumpido y esa interrupción es nociva para el bienestar de la mente.”

Por ejemplo, un profesor debe pensar antes de responder cuando le hacéis una pregunta. Pero el monje Zen responde sin pensar, inconscientemente. Por eso el mundo Zen es tan importante. Yo pienso, desde luego, en vuestra pregunta, pero respondo inconscientemente. Esto no es posible en la educación moderna, por eso la educación Zen es tan importante. Lo mismo sucede con la acción. Primero piensa el cerebro, después se actúa. Esto no es mushin. Mushin quiere decir que es el cuerpo el que piensa.

El estado de no mente

¿Existe el estado de no-mente? Si, existe y es conocido. Hay muchas formas de describirlo. A veces es descrito como estar “en el flujo”, o en “piloto automático”. Entre los atletas se conoce como estar “en la Zona”. En japonés se llama “mushin”, que se traduce literalmente como “No mente”.

Este estado mental se puede describir como el sentirse separado del acto que se ejecuta. Ningún pensamiento interfiere con la acción que se ejecuta ya que esta es inconsciente y por lo tanto desinhibida. Cuando logras este estado, tu mente se puede mover de una actividad a la otra de la misma forma como fluye una corriente de agua.

¿Te has preguntado alguna vez en qué piensa un corredor de maratón en esas horas en que corre y corre? ¿En su familia? ¿En el premio? No. No piensa en nada. Su mente está vacía. En esos momentos es sólo músculos, nada de mente. Su cuerpo adquiere la capacidad de moverse en forma automática mientras que su mente está vacía, en Meditación, pero completamente alerta. Ese es el estado de no-mente. El maratonista etíope Abebe Bikila, ganador de varias maratones olímpicas, era un maestro en entrar en esta especie de trance, al extremo que sus carreras la hacía corriendo a pie desnudo, en una demostración extrema del poder que tiene el espíritu sobre el cuerpo.

El flujo es un estado óptimo de energía y conciencia que hace sentirse a las personas felizmente unificadas con la actividad que están realizando. El futbolista Pelé explicó así tan singular estado: “Es como si tuviera una extraña calma... una clase de euforia. Entonces sentía que podía estar todo el día corriendo sin cansarme y que podría driblar a cualquier jugador del equipo contrario y casi pasar a través de ellos”. Por su parte, el piloto de autos Fórmula Uno, Ayrton Senna narró así una experiencia de flujo en el Grand Prix de Mónaco: “Me lancé y así seguí. Súbitamente iba más rápido, superando a los otros pilotos, incluido mi compañero de equipo. De alguna manera me di cuenta de que ya no iba manejando el carro conscientemente. Lo manejaba por instinto, sólo que en otra dimensión. Era como si me estuviera desplazando por una especie de túnel”. Muchos atletas se refieren al estado de flujo como “estar en la zona” y algunos maratonistas hablan de una elevación repentina de energía (runner’s high) que les invade durante una carrera permitiéndoles superar el dolor y el cansancio.

El estado de flujo no se refiere solamente a competencias deportivas. No existe actividad humana que no se vea beneficiada por su presencia. Virtuoso de la música, científicos eminentes y artistas de primerísimo nivel se caracterizan por entrar a voluntad en ese agraciado estado y sin embargo todas las personas pueden alcanzarlo.

“Uno de los propósitos de la meditación y de ciertas maneras de actuar en las artes marciales (Karate, Kendo, Kyudo, etc...) es el de cultivar la habilidad para suspender el pensamiento mecánico, analítico y discriminatorio, favoreciendo al mismo tiempo la percepción no discriminativa de calidad reflexiva, a través de la cual se define la actuación y los resultados elaborados en una simple experiencia de percepción.”

Mushin se refiere a la mente no atada por ideas ni sentimientos y que por lo tanto se mantiene totalmente abierta a la vivencia. En las artes marciales el estado de mushin es muy usado ya que los movimientos

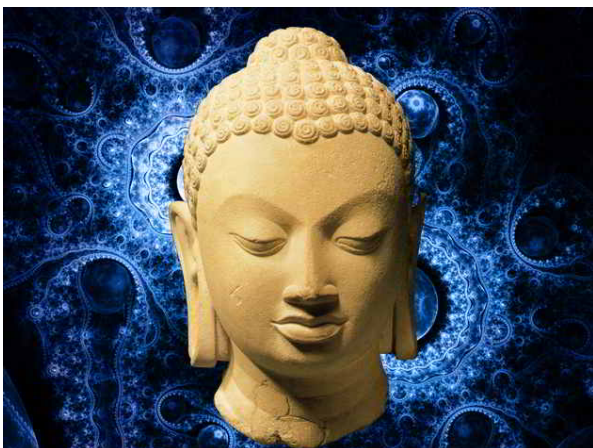
son tan rápidos y certeros que es imposible que la mente los siga y dirija. La habilidad técnica en el combate no vale nada si no está acompañada de una tranquilidad interior, de un espíritu constantemente alerta. Sólo cuando un guerrero se libra de miedos y rencores, cuando trasciende su ego y sus apegos, es capaz de actuar y responder sin vacilaciones ante cualquier oponente. El guerrero ya no se detiene en pensamientos sobre lo que ha de hacerse. Sus respuestas son instantáneas y guiadas por una intuición superior. El maestro de zen Taken Sōhō afirma: “Es la falta de flujo lo que daña. Para un guerrero dejar de fluir equivale a morir. El espadachín que combate no debe pensar en sí mismo ni siquiera en su adversario. Simplemente debe fluir siguiendo su subconsciente”. El guerrero actúa en forma instintiva, sin pensar, con su mente totalmente en blanco pero también totalmente consciente. En esas condiciones, se es capaz de anticiparse a los movimientos del contrario y responder o atacar de manera veloz e imprevista.

Una característica del estado de no-mente es que mientras el cuerpo se mueve y la mente está vacía, el desgaste de energía es mínimo. Eso explica que un atleta dure horas manteniendo un esfuerzo sobrehumano como en una carrera de maratón, o sea capaz de ejecutar un estallido de energía instantáneo, como en el caso de un levantador de pesas profesional.

Entender este estado de mente es sencillo y también no es difícil el lograrlo con la adecuada práctica. Sin embargo, debes ejercitarlo hasta lograr la habilidad de hacer algo sin esfuerzo consciente, hasta que tus reacciones sean automáticas. Personalmente, lo he logrado hasta el extremo que puedo mantener largas horas de conducción, por 2.000 kms. en largos viajes sin experimentar cansancio, apelando a esta técnica mental. La mente está vacía mientras conduzco, pero totalmente consciente, así que la posibilidad de accidentes es mínima porque no se anula la capacidad de reacción; simplemente, se baja el switch del pensamiento, nada más.

Es un estado muy cercano a la Meditación, salvo que en zazen el cuerpo está inmóvil, en posición sentada. Pero el cómo funciona la mente en ambos casos, es muy similar. Sin duda de todos los ámbitos en los que nos podemos entrenar, la meditación es la que más nos desarrollará en este sentido, sin embargo debemos desarrollarnos como persona en todos los ámbitos para poder llegar a estos estados.

La meditación es el arte o la técnica de entrenar la mente. La mente se entrena y después es más fácil tener control sobre uno mismo. En la meditación uno entrena la mente para apaciguar el flujo descontrolado de los pensamientos, de las ideas y de las emociones, no se trata de ejercitar un control si no más bien de poner la mente en blanco, dejando que el flujo de pensamientos poco a poco disminuya: sin juzgar, sin desear, sin rechazar.



“El estado de no mente”

Por Mariano Merino

Si comprendéis esto podréis comprender el Zen. La mayoría de las historias Zen tratan de mushin. La sabiduría no es lo mismo que el conocimiento intelectual. En la vida cotidiana la mayoría de las personas, cuando conversan responden después de pensar. Las personas verdaderamente inteligentes utilizan la sabiduría y no piensan. Hablan y responden por intuición. El conocimiento no es lo mismo que la sabiduría. Gracias al zazen se puede comprender cómo hablar inconscientemente. Nuestro cerebro superficial descansa durante el zazen y nuestro cerebro interno se desarrolla y capta la actividad. En el mundo, mis respuestas surgen del cerebro interno. La actividad proviene del cerebro interior. Mi cerebro interno os responde inconscientemente, mushin. Un mundo Zen no es lo mismo que un examen oral en la universidad. Hablar con conocimientos no es hablar con sabiduría. Si practicáis el zazen durante toda vuestra vida, al final podréis obtener esta sabiduría inconscientemente. Sabiduría, no saber. Por ejemplo, cuando voy a dar una conferencia debo preparar lo que quiero decir. Primero un poco de saber... y un poco de sabiduría. Pero desde el momento en que me encuentro frente a la sala, comienzo a hablar inconscientemente y casi nunca sigo lo que he preparado. Miro las caras y veo si tengo que cambiar la conferencia. En ese momento ya no hay ningún plan, todo surge del inconsciente e impresiona a los demás. Esto es teisho. La filosofía del budismo y del Zen no son solamente datos de conocimiento.

“El estado de mushin consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción; en no pensar, de ahí su nombre.

Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente la percibe pero no la intelectualiza, no la juzga.

Pasa por delante de nosotros pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados.

Es un estado parecido a la indiferencia, pero en estado consciente.”

Con las artes marciales pasa lo mismo. ¿Cómo debo actuar? Si reflexiono sobre cada gesto, la acción eficaz es imposible. Por eso es necesario ser mushin, porque el cuerpo debe actuar sin pensar. Esta es la razón por la que la práctica del zazen es tan útil para las artes marciales. Si se reflexiona demasiado, el adversario será más rápido.

Dada la dificultad de alcanzar este estado o mejor dicho de aspirar a este estado, la mente ha de ser entrenada, del mismo modo que en las Artes Marciales también el entrenamiento y la práctica con los músculos y con el cuerpo son importantes. Cuando los maestros hablan del concepto mushin, hablan de la reflexión perfecta y precisa de todo. Mushin, significa corazón vacío, espíritu vacío, muy importante en las artes marciales. Mushin es la ausencia total de pensamiento oratorio; un estado en el que el ego se olvida y el individuo se encuentra libre para su desempeño sin tener que preocuparse por las nociones dualísticas del bien o del mal, del éxito o del fracaso. Mushin es la esencia de las artes marciales Zen. Cuando el arte del tiro con arco se practica en un estado de “no-pensamiento”, lo que significa una ausencia de toda conciencia del ego, el arquero se encuentra libre de inhibiciones al poner la flecha en su arco, tirar de éste, dejar que sus ojos se posen en el blanco, y al momento en que el ajuste sea el correcto, dejar ir a la flecha.

“En las artes marciales, se enseña que el mejor lugar para la mente, “Aqui y Ahora” es “no estar en ninguna parte”, el llamado Mushin.

El punto del Mushin es tener la mente en blanco para que el “guerrero” se encuentre en un estado

de “apertura”.

Esto le permite reaccionar y no preocuparse por lo que puede ocurrir mientras actúa”.

En este sentido, el secreto de las artes marciales consiste en aprender a dirigir el espíritu. Durante el combate, el espíritu no debe estar influenciado por ningún movimiento del adversario, por ninguna acción de su cuerpo ni de su mente. El espíritu siempre tiene que moverse libremente. Se debe estar completa y constantemente concentrado. En la vida diaria sucede lo mismo. Como dijo el monje Zen Takuan: “El verdadero espíritu es como el agua y el espíritu incierto es como el hielo”, es decir, cuando el espíritu se posa sobre algo, como el hielo sobre una rama, estamos bloqueados e indefensos, cuando (el espíritu) es como el agua, miles son las posibilidades y las vías a seguir. Nunca debemos distraernos en la práctica del Zen, y, mucho menos, durante la práctica de las artes marciales. Hay que practicarlos (ambos) a fondo, concentrándonos, esforzándonos al máximo. No hay que guardar una parte de energía como reserva. Concentrarse significa expresarla (la energía), descargarla totalmente.

Si durante un combate te ahorras, no podrás ganar. Es un secreto de las artes marciales y de cada acción en nuestra vida. Con la práctica del Zen se llega a una dimensión en la que los eventos parecen estar lejanos y parecen tomas en cámara lenta. En el combate afloran los instintos más ancestrales, la parte más profunda de nuestro ser, y el Zen, con la meditación, permite al subconsciente emerger. De esta forma nos conectamos con nosotros mismos y entramos enseguida en sintonía con nuestro propio espíritu, luego con el Universo y, en consecuencia, con cualquier situación.

Fuentes:

[Preguntas al Maestro Deshimaru](#)

[¿Qué es mushin?](#)