



Mente de Principiante - Mente del Principio

En el Zen hablamos muy frecuentemente de "Shoshin", un término chino-japonés que habitualmente se traduce como "Mente de Principiante" y que se hizo popular en occidente gracias al libro "Mente Zen, Mente de Principiante" del maestro Shunryu Suzuki. Desde entonces, se habla mucho de lo difícil que resulta vivir con Mente de Principiante, pero no tanto del dilema que muchas veces genera una comprensión insuficiente de este asunto.

¿Cómo es que estos maestros zen son tan sabios y expertos, pero a mí me piden que tenga mente de novato? ¿Puedo borrar de mi mente todo lo vivido? ¿Dónde dejo mi experiencia vital cada vez que pretendo hacer las cosas como si fuera "la primera vez"? Aunque estas preguntas son habituales, lo cierto es que la Mente de Principiante no se refiere a una constante mente de aprendiz sino a algo más hondo e importante que puede experimentarse en diferentes grados de profundidad.

Cada día que vivimos recibimos y acumulamos valiosas experiencias y aprendizajes que van configurando nuestra capacidad para estar en el mundo. Este es un proceso espontáneo, natural y necesario. Sucede también que muchas de estas experiencias generan dolor o placer y por lo tanto heridas, miedos, deseos, fantasías, lo cual deriva en condicionamientos, estrategias, patrones, fijaciones, prejuicios... y todo esto en su conjunto (lo que podríamos llamar el yo biográfico, la mente discriminativa, la mente pequeña, etc.) se antepone a la Vivencia Pura, generando una dinámica de reacción continua que limita y contamina la experiencia directa. Habitualmente este Yo (una especie de currículum existencial que adquiere dinámica propia y está siempre activo) se interpone de tal manera que lo que percibimos no es la realidad misma sino una pseudo-realidad yosificada, o sea un yo mirándose a sí mismo. No veo la realidad tal y como es, veo la realidad tal y como soy, de hecho: veo a mi propio yo haciéndose un selfie continuamente y mostrándose todo el rato a sí mismo.

Mi experiencia habla siempre del pasado, La Experiencia habla siempre del presente. "Ser un experto" (la experiencia que tengo sobre algo) habla siempre del pasado. "Experimentar" (la experiencia que estoy teniendo sobre algo) habla siempre del presente. Por eso Suzuki dice aquello de "en la mente del principiante caben muchas posibilidades, en la del experto muy pocas". No se trata de censurar la experiencia de nuestro yo, se trata simplemente de que el yo no censure nuestra experiencia.

La mente discriminativa es el currículum existencial en forma de programa dual operando siempre sobre la capacidad natural de vivir el presente unitario. La "mente de principiante", tal y como se la entiende habitualmente, se refiere a la vivencia de alguien cuya mente discriminativa no limita su experiencia de la realidad tal y como es. Cultivar esta mente es ya una liberación, pero esta actitud refrescante de mirada siempre-a-estrenar es solo una primera forma de vivenciar la mente de principiante. Adentrándonos en la experiencia de zazen (meditación zen) podemos además descubrir y vivir una dimensión más profunda de la propuesta:

El término original chino/japonés de "Shoshin" (Mente de Principiante) se forma uniendo los ideogramas "Sho" y "Shin". El término "Shin" se refiere a la dimensión profunda de corazón-mente-fondo que en occidente a menudo se traduce como "mente". A su lado, el ideograma "Sho" (sho-shin) hace alusión a "una tela nueva justo antes de ser cortada para hacer un vestido". Por lo tanto, en realidad, "Shoshin" no se refiere solo a la forma en que utilizamos la mente (actitud de principiante) sino también a la mente misma antes de que la utilicemos, no a lo que la mente hace sino a lo que la mente es, antes de que aparezca en ella el corte discriminativo. Este es el inicio mismo previo a cualquier movimiento de la mente. El punto de partida, el punto cero. Esta es la Mente del Principio.

En la práctica Zen esto es una clave fundamental. La Mente del Principio es la Mente de Buddha, la Naturaleza Esencial, lo que en otra tradición presentan como El Paraíso: el momento previo antes de que el ser humano coma del árbol del conocimiento discriminativo y aparezca en él la mente dual del "bueno/malo" que le hace sentir vergüenza y esconder su naturalidad tras una hoja de parra. En el Zen este pecado original no existe y nadie es expulsado nunca del paraíso. En el Zen comer de la manzana del conocimiento discriminativo es considerado tan solo una tendencia natural que genera la idea falsa de separación y que pone en marcha el mecanismo del sufrimiento.

Esta tendencia a la fantasía de la división hace perder de vista que originalmente todo es Uno, que el paraíso es la Naturaleza Esencial y que ninguna actividad de la mente ni corta ni estrecha ni mancha ni reduce nuestro fondo incondicional e inalterable. La tela infinita de donde surgen todos los vestidos de la existencia solo recibe cortes y tintes imaginarios en el taller de costura de nuestra ilusión. No hay salida del paraíso y por lo tanto no hay regreso. Nada se ha separado y por lo tanto no hay nada que reunir. La Mente del Principio no es algo que está al principio y luego se pierde. La Mente del Principio es la Mente Original, es la Mente que es Todo en todo y todo el tiempo, que es Siempre, es la Mente del Principio y del Final.

Nuestra Naturaleza Esencial no es un objeto ni un estado ni el resultado de una acción. Por eso el zazen no es un ejercicio para alcanzar un estado, ni para purificar nada ni reparar nada. En zazen no damos un paso adelante hacia ningún sitio, nos quedamos quietos en el punto de origen, descubrimos que el principio no está atrás sino siempre aquí. Confirmamos que el principio no fue antes sino siempre ahora.

En zazen penetramos en la realidad y en nosotros mismos, siempre con una mente de principiante más allá de los conceptos, para poder así ver, experimentar y ser a cada instante la Mente del Principio. La mente de principiante penetra en sí misma hasta que deviene no solo la manera de ver sino el que ve, el ver mismo y lo que es visto, y entonces la mente de principiante se descubre siendo la Mente del Principio.