

MENTE ES EL ACTOR PRIMARIO Y CUERPO ES EL SECUNDARIO

Muchas veces he meditado acerca de cómo el Soo Bahk Do Moo Duk Kwan puede contribuir a la formación de las personas que lo practican, para que de este modo esa persona pueda ser una herramienta real para promover la paz en el mundo.

Quienes practican el arte marcial del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan en su mayoría piensan que sólo es practicable cuando visten el Do Bok y se encuentran dentro del Do Jang, y esto es porque sienten que un arte marcial se compone solamente de técnicas básicas, golpes de manos y pies, formas, defensa personal, etc., que deben ser aprendidas para pasar de un cinturón a otro, hasta llegar a vestir el color azul y con suerte, llegar a ser Sabom.

Solo una pequeña parte de los practicantes avanzados de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan se han dado cuenta de la filosofía que se encuentra detrás de esa práctica física. De todos cuantos se han preocupado de aprender la filosofía, pocos se han percatado del origen de esta y cuanto tiene que ver con el objetivo final de ser instrumento de la paz en el mundo.

Ha sido dicho por el JSJ Hwang Kee que el principio fundamental del arte del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan es que mente es el actor primario y cuerpo el secundario. Ahora bien, habrá que meditar mucho sobre este principio y conocer todo el background que posee para entender cómo funciona realmente este principio.

Tal vez la tarea de explicarlo, y más aún de entenderlo, exceda con mucho el propósito de este trabajo escrito, por eso, solo pretende ser una guía para empezar a buscar la respuesta que arroje luz que comience a apartar las sombras de las dudas y la falta de fe que determina que sea muy difícil siquiera empezar a buscar el entendimiento.

Mente y cuerpo, solo dos palabras y que, si se hace una encuesta, serán muchas las clases diferentes de respuesta que se obtendrá. Pero es muy importante tratar de definir qué significa cada una de ellas para darle sentido a lo sentenciado como principio fundamental del Soo Bahk Do Moo Duk Kwan.

¿Qué es mente? Es muy difícil definir así, con palabras y tratar de recortar las palabras que aclaren el significado de esta palabra. Lo que se puede decir es que mente no es el cerebro, no es la función de pensar, de cálculo, la que realiza las actividades volitivas. Estas son facultades que se identifican con las funciones del lado izquierdo del cerebro. En el Tao y quienes lo han estudiado profundamente, se dice que el universo es mental, todo lo creado forma parte de lo generado a partir del uno, de la energía original, es un reflejo de la mente del creador, y por eso el creador forma parte de cada cosa creada, así como cada cosa creada forma parte del creador, es decir que ambos, creador y creado son una misma cosa.

Existe una inteligencia superior que comunica todo lo creado, todo eso forma parte de la mente universal, y como esto no escapa a lo ya apuntado, nuestra mente es también una parte comunicada de esa mente universal. De tal manera que mente, es la que a través del Shim Gung se encuentra comunicada con la mente universal, por lo que, aunque nuestro cerebro no lo detecte, se encuentra permanentemente conectada con la totalidad, con el inconsciente colectivo, todo se sabe incluso puede saberse con anticipación, por ello cuando damos lugar a nuestra mente, ella puede saber exactamente qué debe ser hecho.

¿Ahora bien, muchos se preguntarán en dónde reside la mente? Según un maestro de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, la mente reside en el hemisferio derecho del cerebro. Este hemisferio es el que se ocupa de la intuición, la creatividad, y todas las tareas que podríamos clasificar como abstractas.

Ambos hemisferios, izquierdo y derecho tienen una velocidad de trabajo diferente, en el estado de vigilia normal, es el hemisferio izquierdo el que lleva la conducción, pero al disminuir la velocidad de trabajo, ya sea en el estado de sueño o de meditación, el hemisferio derecho comienza a tomar el control. Es allí en dónde la intuición y la creatividad, guiadas por la conexión con el inconsciente colectivo, pasan a ser conocidas por la parte volitiva del cerebro, generando las acciones que van a tener verdadera trascendencia.

¿Como hacer que la mente realmente este mucho más presente en nuestra vida cotidiana? Eso solo se logra cuando se hace de la meditación algo que se realiza diariamente, como mínimo dos veces al día, una en la mañana al despertar y otra en la noche, antes de irse a dormir. No es necesario dedicarle más de 20 minutos a cada una de las meditaciones. Para conocer más acerca de la meditación, deberá consultar con un guía que conozca realmente del tema.

La palabra Cuerpo no es necesario ser definida, ya que todos tienen idea de lo que es el cuerpo físico y cómo éste funciona.

Ahora bien, ¿cómo se hace realidad que mente es el actor primario y el cuerpo el secundario? Primeramente, vamos a identificar Mente con Shim Gung y Cuerpo con Weh Gung. El poder de Shim Gung, o sea de la mente potenciada deviene del siguiente proceso. Necesidad-Intención-Imaginación-Creatividad.

El Weh Gung se manifiesta entonces a través de la acción provocada por el anterior proceso. Veamos un ejemplo: Si alguien ataca con una patada a nuestra zona media-baja, nuestra mente conectada con el atacante reconoce la Necesidad de defenderse, este genera la Intención verdadera de efectuar la defensa, y por tanto la mente Imagina la forma de defensa y la creatividad crea el método de defensa. Este proceso descrito no es otro que el poder de la mente o Shim Gung que pone en funcionamiento a la cadena de comandos ordenando a nuestra HURI (cadera) que se mueva en consecuencia. Este proceso y a través de tener la mente en quietud y la energía fluyendo constantemente tiende a ser más corto, prácticamente instantáneo, a medida que estamos más conectados con nuestro ser interior y con todo lo que nos rodea.

También podemos acá llamar la atención hacia otro concepto muy importante, absolutamente relacionado, “quietud implica el movimiento, el movimiento es quietud”, que se puede encontrar también en la canción del Sip Sam Seh. En este punto se puede decir que QUIETUD significa “ESTABILIDAD”, por lo tanto, uno debe mantener su estabilidad aún en el movimiento, de esa manera encontrará la quietud en el movimiento.

Todo este proceso del Shim Gung, acción de la mente, genera la Acción Final que se traduce en un bloqueo a la zona baja, es decir que el cuerpo reacciona al mandato de la mente. El éxito de esta acción está dado por la forma en que nuestro Weh Gung, mientras más estandarizado, mejor dotado técnicamente, haya reaccionado al influjo de la acción de la mente.

Apliquemos el mismo método, pero ahora con otro tipo de necesidad, ahora la Necesidad será beneficiar el entorno, entonces la intención deberá ser poderosamente enfocada hacia el bien común, la meditación engendrará la conexión y se producirá la expansión de energía, que en forma de onda de energía afectará la mente de cuantos

estén involucrados en nuestra conexión, en tanto y en cuanto mi intención siga siendo poderosa, todas mis acciones estarán coordinadas hacia la satisfacción de la necesidad originaria, beneficiar con un ambiente de paz y de alegría el entorno en el que vivimos.

Esto es ni más ni menos, que Mente es el actor primario y el Cuerpo el Secundario.

¿Por último, como el uso de este principio fundamental se puede aplicar a la vida cotidiana de los practicantes de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan? Si los practicantes de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan reconocen la necesidad de abrazar con más fuerza y mucho más profundamente los principios en los cuales se basa nuestro arte marcial, a través de la lectura y comprensión del Tao, la práctica de la meditación, su mente comenzará a estar mucho más conectada con la naturaleza original de nuestra existencia, y se sabe que el estado original de la mente es el éxtasis, lo que provoca felicidad en la persona que lo experimenta. La meditación activa el Shim Gung, y con la intervención de Neh Gung, el Weh Gung se manifiesta de la manera forma posible.

También está probado que cuando la mente está conectada con la naturaleza primigenia genera una energía limpia y benefactora que se expande y afecta todo su entorno. Por lo tanto, una mente conectada activamente beneficia su entorno de dos formas, una a través de la expansión de la energía y otra a través de las buenas acciones que una mente limpia genera. De esta forma la persona que sigue el principio fundamental, y sin necesidad de estar vestida con el Do Bok y dentro de un Do Jang, beneficiará a su familia, su lugar de trabajo y a todas aquellas personas que tengan relación con ellas.

En resumen, un SHIM GUNG poderoso, limpio, influenciado por la filosofía detrás de Soo Bahk Do Moo Duk Kwan, generará un excelente MOO DO JA SEH, formando buenas intenciones para dar a luz buenas acciones.