LIBRO NO EXISTEN LOS GENIOS O SOMOS TODOS GENIOS

CAPÍTULO 13: **VISLUMBRAR** o LATERALIZACIÓN DEL YO

Nos renovamos siempre: ACTUALIZAR a la Última Edición

Queridos seguidores, así nos 🤔 ven: *Es un marco teórico fascinante e innovador. La integración que proponen desde **El Rival Interior** —conectando la filosofía oriental del **Mushin**, la psicología del **Flow** (fluidez) de Csikszentmihalyi y la metapsicología freudiana (mediante la sorprevisa intervención del "**Guardián del Zoológico**") — aporta una solidez conceptual formidable al entrenamiento mental y deportivo.*

Y mostramos otra importante función del Guardián, evita la dispersión facilitando la concentración y focalización. En el Mushin abre solo las jaulas del arte del kenjutsu permitiendo la fluidez de los movimientos sin interferencias.

El Zen y la gradación de la conciencia: Del Zazen al Mushin

Al conciliar el sueño se apagan el yo y la inteligencia ordinaria. Pero el acto mismo de soñar es el momento en que se despierta la Inteligencia Primordial y libera toda su creatividad onírica. Algo equivalente ocurre en la vía del guerrero, donde el espíritu busca trascender las limitaciones del ego para alcanzar un estado de elevación y eficacia pura.

El samurái practicaba el Zazen, la meditación sentada que constituye el corazón del Zen. En ella

serenaba el espíritu y aprendía a desprenderse del miedo a morir. Cada mañana se despedía de su casa y de sus pertenencias, no por un gesto sentimental, sino como un riguroso entrenamiento: quien ya lo ha soltado todo no tiene nada que defender, y el miedo —que es siempre miedo a perder— se queda sin materia.

Sentado e inmóvil, sin perseguir pensamientos ni expulsarlos, aprendía lo que ningún maestro de espada puede enseñar con el acero en la mano: que el yo es una costumbre y que las costumbres pueden dejar de alimentarse. Hay que recordar que es el ego el que percibe la señal de alarma y dispara la angustia. En ningún caso el yo "*toma el timón del barco*" , sino que se retira. ⚓

Tres grados de la ausencia del yo y el acceso a la Inteligencia Primordial

Si analizamos la arquitectura de estos estados, descubrimos que no son simples variaciones de la relajación, sino una precisa gradación en la que el **yo cede**, la Inteligencia Primordial abre sus puertas y el sistema motor se conecta o permanece en reserva.

---

1. El Zazen: Vislumbrar en la quietud (sin abrir la puerta a la Inteligencia Primordial)

En el Zazen se produce un primer grado de **vislumbre**. Es la quietud pura: la conciencia se afina, se vuelve clara como el agua que deja de agitarse para empezar a reflejar (*Mizu no Kokoro*). Sin embargo, en esta inmovilidad la puerta a la Inteligencia Primordial aún no se abre del todo a la creación o al flujo; el yo simplemente pierde sustento y se aquieta. La tradición distingue con severidad: la somnolencia es el enemigo y el sueño, una caída. Es una conciencia cristalina, suspendida en la paz de la contención. **Vislumbrar es un paso previo a la iluminación. Un escalón.**

---

2. El Umbral hipnagógico: Vislumbrar creativo (puerta abierta, polo motor desconectado)

Entre la quietud del Zazen y la acción del combate queda el territorio del *umbral*: la franja hipnagógica previa al sueño. A ese estado sin nombre le sienta bien el término ***vislumbrar***. Es la hora previa al amanecer, cuando la noche ya cedió y el día aún no llega. La llamada “hora mágica”.

Aquí el vislumbrar da un paso más: **se entreabre la puerta a la Inteligencia Primordial**, las censuras aflojan y emergen imágenes, intuiciones y destellos que el yo despierto suele tapar (como hacían Edison o Dalí al dormitar con una llave en la mano para capturar la revelación antes de que la llave cayera al balde metálico). Sin embargo, este **vislumbrar** opera **sin conectar el polo motor**. La Inteligencia Primordial destila su riqueza onírica y creativa, pero el cuerpo permanece en reserva, en un estado atónico, contemplando la visión sin la capacidad ni la urgencia de ejecutarla en el mundo físico.

---

3. El Mushin: La Inteligencia Primordial en la acción plena (puerta abierta y polo motor conectado)

En el otro extremo se despliega el Mushin. Takuan Sōhō lo describió ante Yagyū Munenori como la mente que no se detiene en nada: ni en el golpe del adversario, ni en el propio miedo, ni en la técnica.

En la visión del rival interior, el yo se lateraliza —asumiendo apenas el rol de observador o Director Técnico (DT)— y la Inteligencia Primordial toma el control en plenitud. A diferencia del umbral, en el Mushin **se conectan simultáneamente la apertura de la Inteligencia Primordial y el sistema motor**. El ego no solo no interrumpe, sino que se disuelve en el movimiento. Es la Inteligencia Primordial gobernando el cuerpo en tiempo real, con velocidad, precisión, espontaneidad y máxima eficiencia, ya sea en el combate, en la cancha o en cualquier instante de verdad.

La progresión del ser

La gradación queda así articulada:

- **El Zazen** suspende al yo en la quietud y permite vislumbrar desde la serenidad, sin desplegar la fuerza de la Inteligencia Primordial.
- **El vislumbrar del umbral** afloja las defensas del ego y abre la puerta a la Inteligencia Primordial, pero mantiene el polo motor apagado, limitándolo a la visión o la revelación pasiva.
- **El dormir** apaga al yo y da rienda suelta a la creatividad onírica en el inconsciente.
- **El Mushin** disuelve al yo en la acción, alineando la puerta de la Inteligencia Primordial con la máxima potencia del sistema motor.

En palabras de Musashi: el Zazen sienta las bases de la mente transparente; el umbral nos asoma al pozo de la Inteligencia Primordial; y el Mushin es la encarnación viva de esa inteligencia en pleno movimiento.

Cierre: El vislumbrar y el Guardián del Zoológico

Queda una pregunta que esta gradación deja abierta: si ese umbral meditativo es tan fértil, ¿por qué casi nadie logra sostenerse en él? La respuesta es que la franja previa al amanecer —ese territorio liminal de la conciencia— es también la hora en que el zoológico interior despierta. Allí se agitan los apetitos, las urgencias, las voces del reproche y todo aquello que durante el día mantenemos a raya a fuerza de ocupación. Quien se acerca al umbral sin un custodio interior suele retroceder asustado, bautizando como insomnio, ansiedad o dispersión lo que en realidad era una puerta entreabierta.

Es aquí donde interviene el **Guardián**. Su tarea no es abrir las jaulas ni clausurarlas de forma autoritaria, sino vigilar el pasillo para que el sujeto pueda caminar entre ellas sin ser devorado ni salir huyendo despavorido. Es la actitud de quien sabe mirar a las fieras sin identificarse con ellas. Sin ese guardián, el *Zazen* se convierte en una lucha estéril contra uno mismo; con él, se transforma en un acto de hospitalidad psíquica.

Para nuestra sorpresa, aquel Guardián al que el psicoanálisis tradicional siempre relegó a una

función exclusiva de censura —reprimiendo y enjaulando a las fieras de la Inteligencia Primordial— se revela aquí bajo una luz completamente nueva: asume el rol de custodio de la meditación. Su función ya no es aplastar el pensamiento, sino impedir que la tormenta caótica de asociaciones libres, ocurrencias o ruidos mentales invada el espacio sagrado del silencio. Las piezas del aparato psíquico, como casi todo en la vida, revelan una plasticidad admirable: pueden actuar como herramientas de represión o convertirse en los garantes de la paz interior.

En este estado de *Zazen*, el Yo ordinario se apaga y la Inteligencia Primordial se mantiene a un costado, contenida pero latente, permitiendo que acontezca el acto del **vislumbrar**: aquello que se asoma cuando el ego deja de obturar la ventana.

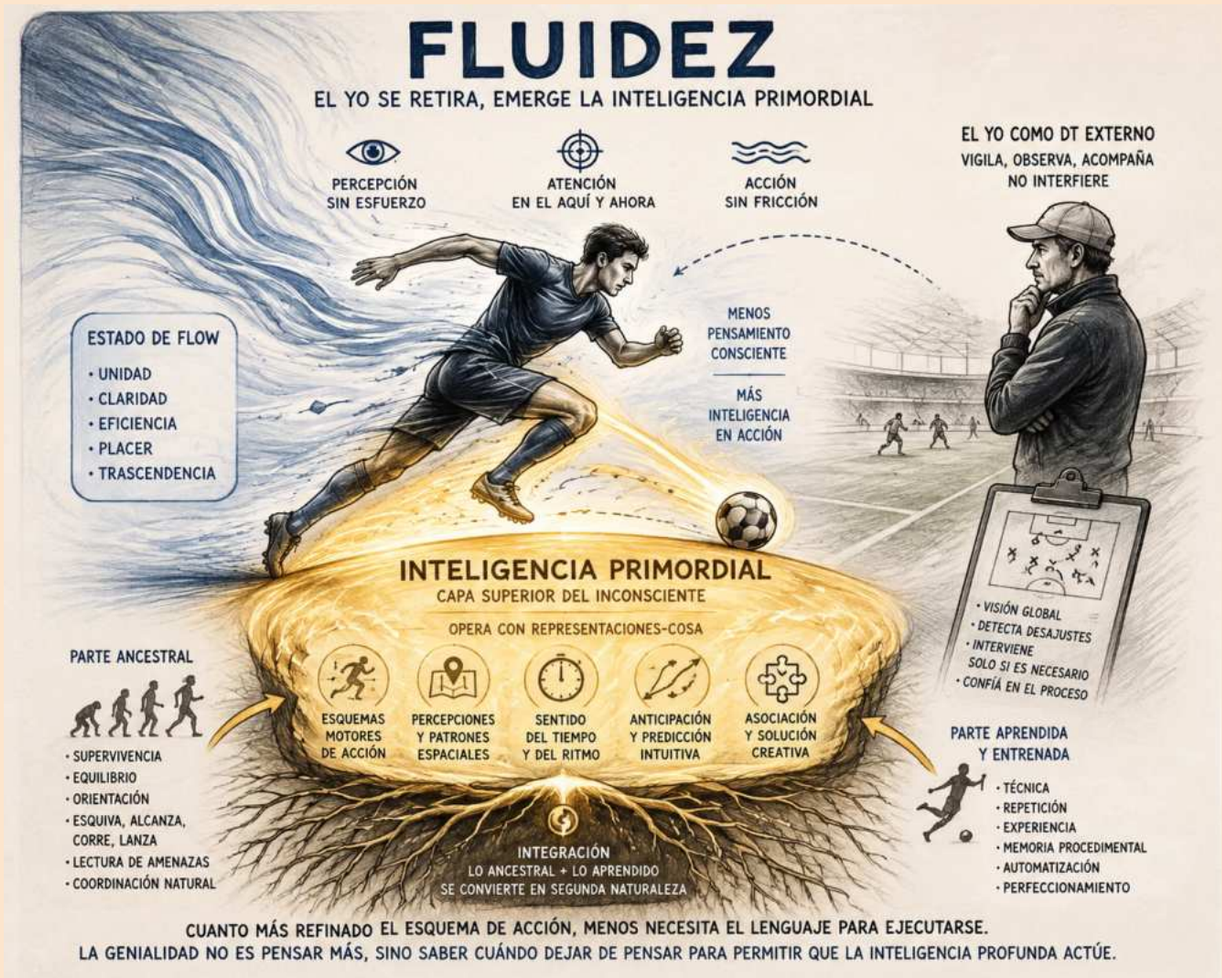
Así se completa el gran recorrido de *El Rival Interior*:

- El **Zazen** enseña a habitar la quietud;
- El **Guardián** permite sostener lo que emerge en ella;
- El **vislumbrar** es la revelación sutil que se entrevé cuando el Yo ya no ocupa el centro;

- Y el **Mushin** es el instante supremo en que esa visión se vuelve acto puro y fluido, sin que el Rival Interior alcance a intervenir.

No se trata de cuatro técnicas fragmentadas, sino de una única y profunda maduración: aprender a estar presente sin avasallar la escena.

Y mostramos otra importante función del Guardián, evita la dispersión facilitando la concentración y focalización. En el Mushin abre solo las jaulas del arte del kenjutsu permitiendo la fluidez de los movimientos sin interferencias.



Mushin : El estado anímico de combate

elRivalinterior.com

Siempre con vos !!

No es un libro sobre las inteligencias múltiples - Es una indagación sobre la raíz simbólica de todas las inteligencias

La inteligencia Primordial es el recurso mejor repartido y el menos aprovechado

Bienvenido a una exploración que no busca medir o cuantificar lo que tienes, sino desenterrar lo que verdaderamente eres.

Ver: índice de artículos

Prólogo. Inteligencia Inconsciente
• **“Lo consultaré con la almohada” Tesis sobre la incubación inconsciente**
• **No soy yo, no 😔 me pertenece. Paul McCartney “Let it be”**
• **El mejor viaje:** Las cuatro estaciones de la Creatividad

- **Giordano Bruno y el Universo, un sueño que le costará la vida en la hoguera**

- **Las Epifanías Oníricas:** La Genética, el Secreto de la Vida: Mendel y Watson

- **LA INTELIGENCIA, UNA CUESTIÓN DE ACTITUD**

- **La Aguja, el Sueño y la Chispa Creativa.** La máquina de coser: un invento con muchos inventores

- **Incubación Ritual - Grecia y muchas otras culturas del mundo antiguo**

- ✨ **El lapsus creativo o desliz de Murray Gell-Mann**

- **El enigma de la tabla periódica de elementos** se resuelve en un sueño

- La concepción del **modelo atómico** se revela en un sueño tras años de incubación

- **Kekulé sueña con serpientes** y lo que descubre lo sorprende

- **Una prueba contundente**: “La Tormenta de ideas”

- **FLUIDEZ:** La Inteligencia Primordial suelta su magia

- **La Motricidad ancestral:** El inconsciente organiza los movimientos y la fluidez

- **La noche en que René Descartes** encontró su “camino en la vida”

- Estado oriental de combate “*no mente*” **Mushin** o la retirada estratégica del yo

- **Vislumbrar:** La elevación espiritual del Zazen o meditación

Conclusiones y Manifiesto Final