

Published on *ManagingSport* (<http://www.managingsport.com>)

[Principal](#) > LA MENTE VACÍA, por FERRAN MARTÍNEZ, DIRECTOR GENERAL MIRABAUD SPORTS, ART & CULTURE

LA MENTE VACÍA, por FERRAN MARTÍNEZ, DIRECTOR GENERAL MIRABAUD SPORTS, ART & CULTURE

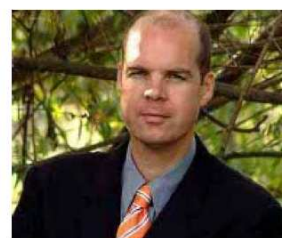
By *managingsport*

Created 04/05/2012 - 10:49

Vic, 04/05/2012 - 10:49

Según el budismo, la mente por naturaleza está vacía. Su esencia es, por lo tanto, estar desarraigada: La forma no difiere del vacío y el vacío no difiere de la forma; la forma es el vacío y el vacío es la forma“. El vacío y la existencia son complementarios. Pensar sólo se da como un accidente. Cuando vaciamos y aquietamos la mente, esta vuelve a su estado original y recuperamos la calma.

El no pensar“ en la pista de juego, por ejemplo en una final de Copa de Europa y a máxima presión, puede parecer contradictorio, pero no lo es en absoluto. Zeljko Obradovic quería tener controlados absolutamente todos los movimientos y jugadas y le enfurecía que tomáramos riesgos o perdiéramos un balón no forzado por la defensa. El hecho de no pensar o mantener la mente en blanco es la manera de llegar a la máxima concentración, ejecutar casi por instinto las jugadas y encontrar de manera casi automática la mejor opción.



©Ferran Martínez

«Deja de hablar y de pensar

y no habrá nada que no seas capaz de reconocer.»

Hsin Hsin Ming

Según el budismo, la mente por naturaleza está vacía. Su esencia es, por lo tanto, estar desarraigada: La forma no difiere del vacío y el vacío no difiere de la forma; la forma es el vacío y el vacío es la forma“.

El vacío y la existencia son complementarios. Pensar sólo se da como un accidente. Cuando vaciamos y aquietamos la mente, esta vuelve a su estado original y recuperamos la calma. Esto puede lograrse gracias a la meditación, una práctica que vacía la mente de pensamientos y que debe realizarse con regularidad.

Ante cualquier problema es más fácil hallar la solución desde la calma. Si, en una situación de conflicto, respiramos profundamente y no dejamos que las emociones nos arrastren, tendremos más posibilidades de salir bien parados.

En el taoísmo, cuando se habla de vacío se hace referencia a otro tipo de energía en la vida cotidiana. Algunos ejemplos:

- en nuestra habitación, puesto que nuestro cuerpo y mente necesitan hacer un alto en el camino, debemos procurar que el espacio esté ventilado, oscuro, tranquilo, con colores claros y sencillos, donde sólo se duerma y se respire el vacío.

- en cuanto al vacío de mente, se trata de mantenerla libre de malos pensamientos e información innecesaria, con una actitud positiva y alejada del materialismo.

Sobre esto último, la mejor técnica es meditar sentado sin hacer nada y dejar ir“ como nubes pasajeras los pensamientos que crucen por ella.

Cuando meditamos, no se trata de forzar el vacío o de eliminar los pensamientos, pues cuando deseamos eso ya estamos pensando; tampoco se trata de poner la mente en blanco, pues también este es un pensamiento. En realidad, cuando meditamos, lo que hacemos es relajarnos, buscar una posición cómoda y concentramos en la respiración, quizás en una música suave, relajante y natural, en la lluvia o el canto de los pájaros, centrándonos siempre en la respiración como un oleaje continuo que nos llena y vacía.

Es en esta actitud de no hacer nada cuando nuestro cuerpo se relaja y encuentra una actitud de paz. Nuestra mente puede dejarse ir, hasta llegar al punto de soltar cualquier pensamiento residual. Para ello es necesaria mucha práctica, pero unos minutos de meditación al día relajan y descansan cuerpo, mente y espíritu, y recargan las pilas más que una siesta, además de calmar el ánimo.

Tras mucha práctica, seremos capaces de experimentar el presente en estado meditativo durante más tiempo y de este modo vaciaremos la mente. Descubriremos que para experimentar no es necesario pensar. Yo realizaba este ejercicio antes de los partidos, en la cama del hotel, y me ayudaba a prepararme mentalmente para el partido, dejando atrás los nervios para superar cualquier ambiente hostil o ansiedad por ganar y jugar bien. Esto me fue

prepararme mentalmente para el partido, dejando atrás los nervios para superar cualquier ambiente hostil o ansiedad por ganar y jugar bien. Esto me fue muy útil especialmente en Grecia, donde el lanzamiento de objetos en las canchas donde éramos visitantes podía hacerte perder la concentración con facilidad. Actualmente me ayuda a afrontar los retos diarios en mi actividad como asesor financiero en tiempos de crispación y gran crisis económica.

De hecho, los mejores jugadores de baloncesto actúan con la mente vacía, en el sentido de que sus movimientos van más rápidos que cualquier conclusión que puedan sacar sobre ellos. Eso mismo es lo que les permite anticiparse a los rivales.

El no pensar⁴ en la pista de juego, por ejemplo en una final de Copa de Europa y a máxima presión, puede parecer contradictorio, pero no lo es en absoluto. Željko Obradović quería tener controlados absolutamente todos los movimientos y jugadas y le enfurecía que tomáramos riesgos o perdiéramos un balón no forzado por la defensa. El hecho de no pensar o mantener la mente en blanco es la manera de llegar a la máxima concentración, ejecutar casi por instinto las jugadas y encontrar de manera casi automática la mejor opción. Claro que en un juego de equipo es más complicado que en un deporte individual, ya que debes coordinar cada decisión que tomas con tus compañeros. Por esto decimos que el baloncesto es un deporte individual que se juega en equipo.

Estando en el Joventut de Badalona, equipo con el que conseguimos dos ligas ACB y la primera Euroliga (Copa de Europa) ganada por un equipo catalán, tenía como compañero en la pintura (yo jugaba de pivot, o sea, cerca de la canasta, aunque podía lanzar de tres puntos) a Cornelius Thompson, Papi Thompson para los amigos. Era un gran jugador en todos los aspectos, técnicamente muy hábil y de complexión gruesa, que siempre se dirigía a los jugadores más jóvenes diciéndoles "no pensar"⁴. Y es que en baloncesto, un juego que aúna estrategia, velocidad de decisión e instinto, tener la mente vacía pero las ideas claras es imprescindible.

Bruce Lee lo resumía así: "Vosotros no sabéis lo que estoy a punto de hacer, pero yo tampoco."⁴

Cuando nos instalamos más allá de cualquier pensamiento y manifestación, la mente se vacía de cualquier estímulo externo y sentimos una absoluta serenidad. Es entonces cuando la mente se observa a sí misma, ausente de sentidos, y vislumbra su verdadera naturaleza, el vacío, para después ver que todos los objetos están vacíos por igual. A partir de aquí, la constante concentración y meditación termina por llevar a la iluminación.

El zen nos dice que las grandes obras se realizan cuando no calculamos o pensamos nuestros actos deliberadamente, es decir, cuando nos entregamos a un "pensar sin pensar"⁴, como los niños que juegan felices y concentrados, ajenos a todo lo que sucede a su alrededor. Es necesario que reconquistemos nuestro "yo infantil"⁴, el corazón puro sin segundas intenciones.

Eugen Herrigel explica en Zen, en el arte del tiro con arco, que la respiración tiene un papel fundamental en esa reconquista, puesto que liga, realiza, libera y consume. La atención consciente en la respiración elimina los estímulos externos y después los internos. Aletarga y relaja hasta lograr una contemplación indiferente, una liviandad con una energía que disuelve tensiones. Es así cómo llegamos al vacío primario.

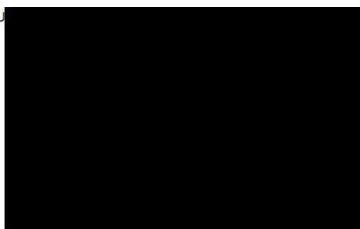
Una vez libres de nosotros mismos y de toda intención, nos adaptamos a lo que acontece de forma natural, logramos una espontaneidad sin dirección ni control que, sin embargo, está llena de lucidez.

De hecho, el secreto en la práctica de las artes japonesas (tiro con arco, espada, caligrafía, ceremonia del té) está en la libertad y la espontaneidad. Puesto que ante la mente vacía el cuerpo persigue lo practicado, la intuición y la espontaneidad juegan con total libertad.

Esto es así tanto en las artes como en el baloncesto y en la vida.



Estas líneas corresponden a un fragmento de la obra titulada "Zen 305. Coaching de altura para las pequeñas adversidades cotidianas" (2012) editada por [Umbriel](#) [1] y escrito por Ferran Martínez. Información exhaustiva sobre la obra puede consultarse en [ficha libro](#) [2].

**El autor**

Ferran Martínez ha sido jugador de baloncesto del FC Barcelona, Joventut de Badalona, Panathinaikos de Atenas, Peristeri de Atenas y Fabriano (Italia), equipos con los que ha ganado numerosos títulos nacionales y europeos, además de jugar regularmente en la selección nacional en más de 156 ocasiones y de ser olímpico. Alterna su participación en diferentes empresas y su labor como consultor en temas de marketing y finanzas con las retransmisiones de los partidos de ACB por televisión española y sus columnas en La Vanguardia, Expansión y Mundo Deportivo. Actualmente dirige una unidad de banca privada que se dedica a la gestión de patrimonios y asesoramiento financiero de deportistas profesionales y artistas.

Source URL:

http://www.managingsport.com/la_mente_vac%C3%AD_por_ferran_mart%C3%ADnez_director_general_mirabaud_sports_art_culture

Links:

[1] <http://www.amabook.es/catalogo/umbriel-editores>

[2] <http://www.amabook.es/catalogo/umbriel-editores/zen-305>