

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.

Cuadernos de Psicología del Deporte N°

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Actos minimistas

kaizen

***Una gota en
expansión***

Capítulo:

Wu Wei

El Wu Wei es la expresión más contundente de la forma en que actos mínimos producen máxima eficacia en la realidad.



GUSTAVO MAURE

elRivalinterior.com [ACTUALIZAR CAPITULO](#)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.WUWEI.pdf>

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.pdf>



***Ningún progreso es pequeño
Ningún retroceso es deseable***



Actos Mínimos que conquistan ⇒ Posiciones Magistrales

Capítulo: Wu Wei Inacción Cuando el error es forzar !!!

Wu Wei es un concepto central en la filosofía taoísta que se puede traducir como “***hacer nada***” o “no acción”, Wu significa: **nada**, Wei: **hacer**. En el taoísmo Wu Wei incluye la política, la práctica taoísta, el trato social, el trabajo, el desarrollo personal, la sexualidad, la alimentación y la vida en

general su significado llega a ser muy profundo y extenso.

Wu Wei se refiere a la idea de actuar de forma natural y sin esfuerzo, en armonía con el flujo de la naturaleza y el universo.

Su principio resulta paradójico para nuestro pensamiento; y justamente esta contraposición nos asegura su riqueza conceptual. Lao-Tsé estipulaba ese no-hacer con contundencia y sin medias tintas:

Si un hombre quiere darle forma al mundo, moldearlo a su capricho, difícilmente lo conseguirá.

El mundo es un jarro sagrado que no se puede manipular ni retocar. Quien trata de hacerlo, lo deforma. Quien lo aferra, lo pierde.

Por eso el sabio no intenta modelar, luego no lo deforma. No lo aferra, luego no lo pierde. Hay quienes marchan adelante, hay quienes marchan atrás. Hay quienes permanecen callados, hay quienes hablan. Algunos son fuertes, otros débiles. Algunos medran (crecen), otros perecen. Luego el

sabio rechaza el exceso, la extravagancia y la propia complacencia.”

En principio, el **wu wei** no alude a la pasividad. Se trata de un concepto que forma parte del taoísmo, que invita a enfrentarse a una situación de manera natural, sin forzar. Y acá tenemos una clave, su opuesto es **forzar**. Este es el núcleo de su sabiduría.

El Wu Wei permite la fluidez, la naturalidad y la espontaneidad. Estos factores se pierden por exceso de presión psicológica.

Así el deportista falla porque se fuerza, se presiona demasiado. Se inhibe.

En la misma China se actuó en contra del Wu Wei. En 1958, Mao Zedongn Tung, líder de la República Popular China, lanzó la campaña del "Gran Salto Adelante" para transformar rápidamente a China de una sociedad agraria a una industrializada. Parte de esta campaña incluyó la erradicación de las "Cuatro Plagas", que se referían a moscas, mosquitos, ratas y gorriones. Mao creía que los gorriones eran

responsables de reducir las cosechas al comerse los granos.

Se lanzó una campaña masiva para matar gorriones, lo que llevó a una disminución drástica en la población de estos pájaros. Sin embargo, la eliminación de los gorriones tuvo consecuencias catastróficas. Los gorriones también se alimentaban de insectos, y su ausencia permitió que las plagas de insectos proliferaran, dañando gravemente las cosechas. Este error, junto con otros factores, contribuyó a una hambruna devastadora que resultó en la muerte de millones de personas entre 1959 y 1961.

El Tao de la tierra es el equilibrio para la vida. También el hombre moderno actúa contra el Tao generando el calentamiento del planeta.

La paradoja del Wu Wei

En nuestra cultura occidental le concedemos un gran valor a la acción que permite el progreso. Marx y Freud coinciden en que la salud de los hombres es la modificación de la realidad. Para

acercar posiciones deberíamos traducir wu wei como "acción sin esfuerzo" o "acción natural".

Veamos algunos ejemplos

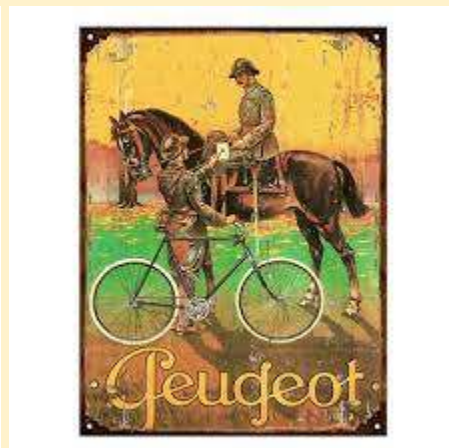
El wuwei en las artes marciales: El aikido no fuerza la acción sino que usa la fuerza del oponente, así un anciano puede vencer a un impetuoso guerrero. **Aikidō**, de ai 'juntos', ki 'espíritu' y dō 'camino'.





En la práctica, Wu Wei implica:

1. ***Fluir con la realidad*** Actuar de manera espontánea y sin resistencia, permitiendo que las cosas sucedan de manera natural.
2. ***Sin esfuerzo excesivo*** No forzar las situaciones ni imponerse en contra de la corriente aquello con lo que lidiamos.
3. ***Armonía con el Tao*** Estar en sintonía con el Tao (el camino o la naturaleza fundamental de la realidad), permitiendo que las acciones surjan desde un lugar de equilibrio y serenidad
4. **Acompañar el curso de los acontecimientos** con la mínima intervención posible.





*Para conservar el equilibrio en bicicleta hay que aplicar el **wu wei**. Mínimos e imperceptibles movimientos corporales y el biciclo estará funcionando*

En teatro no hay que forzar lo que sería sobreactuar, hay que dejar que el personaje fluya

Este principio sugiere que las mejores acciones son aquellas que se realizan con la mínima intervención del ego sin un esfuerzo innecesario.

Los psicoanalistas sabemos bien como el sobreadaptado sacrifica su deseo y se adapta, es pasivo en aras complacer al otro, pero su cura no es **forzar** una reacción aunque este sea el impulso inicial del paciente guiado por tantos afectos retenidos. Y esta es la enseñanza del Wu Wei para el psicoanálisis. Dejar que **eso** se exprese gradualmente, no condicionarlo, no moldearlo. Ir liberando al deseo sin explosiones para no ir al extremo contrario..

El psicoanalista nunca intenta moldear al paciente, más bien a la inversa, sacarlo del molde. El trabajo analítico, en este sentido, es permitir el surgimiento del deseo y que en alguna medida tome vida propia.

El yo intentará canalizarlo y darle vías para su expresión, pero muchas veces tampoco puede dominarlo. Y siempre mejor que sofocarlo es re-encauzar. Pongo un ejemplo personal, en una época estuve muy tentado de hacer paracaidismo, pero reflexioné, nunca lo hice y con modestos resultados ensayé con wind surf.

En los buenos escritores el personaje se independiza de su autor, toma vida propia, fluye.

Por si fuera poco **el pincel lleva a la mano** aclara Picasso. En la relación entre el yo y el ello Freud cita los sueños que expresan esta relación como un caballo y su jinete. **El wu wei es darle más libertad al caballo, semi salvaje incluso.** Es un arte.

Excluimos a los impulsivos, actuadores, violentos y adictos. Que a la inversa deben aprender a controlar y encauzar esas impulsividades. El caballo y el jinete también pueden simbolizar a la parte de inteligencia racional y a la parte de inteligencia intuitiva.

El Wu wei también ha sido traducido como "quietud creativa" o el arte del "dejando ser". Esto no supone un desdén de la razón, más bien es una manera de entender que el Tao está dentro de todas las cosas y solo hay que dejarlo seguir ese "camino".

Una manera de imaginarse Wu wei es a través de los escritos de Lao-Tsé donde indica cómo gobernar un reino. En ellos, compara las actividades de gobernar y freír un pescado —mucho calor y la comida se arruina—, es decir, **promover el orden sin oprimir**. Para lograr esto, hay que comprender las necesidades del pueblo y no ir en contra de ellas.

Todo lo grande alguna vez fue pequeño

Un árbol enorme crece de un tierno retoño.

Un camino de mil pasos comienza en un solo paso. Lao Tsé allá por el siglo V a.c



Proyecta lo difícil partiendo de
donde aún es fácil. Lao Tse



Según Lao Tzu, para aplicar el Wu Wei hay que estar más quietos, atentos y dispuestos a aprender. Esa actitud permitirá escuchar tanto la voz interior como las voces que provienen del entorno, pero sin interferir en ellas, o sea, sin juzgarlas ni criticarlas. Escuchar la intuición. No forzar la escucha. No razonar, por lo menos en este primer momento.

«¿Por qué tienes tanta prisa?», preguntó el maestro a un discípulo muy agitado. «Busco el conocimiento», respondió, «no puedo perder

tiempo». «¿Y cómo sabes que el conocimiento va por delante de ti? Quizá va detrás, y todo lo que necesitas para encontrarlo es esperarlo.

Tolstói, Gandhi, Mandela o Martin Luther King bebieron de esta escuela (o surgieron como filosofías convergentes). También de aquí parten las ideas trascendentalistas de Ralph Waldo Emerson y Henry David Thoreau –la no violencia y el concepto de desobediencia civil– en el siglo XIX, y transformaron el mundo que vivimos.

Autor : Gustavo Maure

Una gota en expansión

Actos Sutiles y sus Taos

Una gota en expansión puede
generar cambios profundos

Índice Kaizen

Introducción <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.pdf>

Flexibilidad Versatilidad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.FLEXIBILIDAD.pdf>

Adagios <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.ADAGIOS.pdf>

Wu Wei o Dejar Fluir <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.WUWEI.pdf>

Déjalo Ser o Wu wei



Da tu primer paso ahora. No importa que no veas el camino completo. Sólo da tu primer paso y el resto del camino irá apareciendo a medida que avances.

Martin Luther King

En la caligrafía zen el wu wei es representado como un círculo.

