

## Moverse en el Néctar

El Silencio y la quietud permiten servirse del tiempo de la mejor manera. El néctar se concentra, pues rebosa sin esfuerzo. Eso es el gozo más puro. Pero, si la mente no se detiene cuando el cuerpo está inmóvil, no tenemos otra alternativa que comenzar a movernos nuevamente. El movimiento del cuerpo es preferible a forzarse estar inmóvil. Y también, el movimiento es preferible a analizar la situación, lo que solamente disocia de nuevo al ser.

Hay muchas prácticas, perfeccionadas durante siglos por los sabios, en que la meta es no estorbar en lo más mínimo la belleza de nuestra Integridad, lo que nos devolverá pronto a la Paz perfecta.

Cualquier momento de la mente en busca de la felicidad en el mundo exterior es un momento desperdiciado.

Las asanas cómodas de yoga, con la pranayama natural, son buenas. Uno se puede relajar en estas y apoyarse durante un tiempo bastante largo. Con tal de que la postura permita mantenerse en el estado de la mente vacía, mantén la postura. Recuerda, la meta no es entonar los músculos, sino buscar de nuevo el estado de la mente del maestro de yoga. Así, cuando una postura se hace lo suficientemente incómoda para distraerte, mueve suavemente a otra. Una serie corta de tal vez seis u ocho posturas bien ensayadas podría lograrlo. Guardando la respiración fácil y natural.

Otra opción es el T'ai Chi Ch'uan. Esta página presentará en palabras la esencia de esta arte. (Nota: Hay también algunas palabras sobre el T'ai Chi en el libro *Why The Mind Works -- Porque funciona la mente*). Necesitarás encontrar un profesor que personifique la esencia de esta práctica. Una vez que encuentres a esta persona, seguirla hasta que puedas mantenerse en el estado de la mente vacía durante los movimientos mientras practicas solo. Cometerás un gran error si intentas enseñarte a ti mismo usando un video o un libro. Es una gran decepción tratar de corregir ti mismo. Una vez las errores están instaladas en tu memoria, son difíciles invertir. Así, el profesor concienzudo será el primer paso.

\* \* \*

## ¿Qué es el T'ai Chi Ch'uan?

Quienes comienzan a conocer el antiguo ejercicio chino llamado T'ai Chi Ch'uan usualmente han oído hablar de él como un método de auto defensa. Usando nuestra definición común de 'autodefensa', ellos asumen naturalmente que involucra pelea y el uso de la fuerza, para proteger al cuerpo de heridas o muerte en un ataque. Pero T'ai Chi Ch'uan no es un arte marcial 'externo,' sino 'interno.'

Aquellos que han tenido exposición a las artes marciales externas conocen como se entrenan: los estudiantes soportan un duro acondicionamiento físico, ensayan determinados movimientos de pelea y posturas, contra otro estudiante como un supuesto oponente y movilizan su energía para atacar o defenderse usando la fuerza muscular. Uno pretende que es el atacante, de modo que el otro practique las técnicas de contra ataque. También, los estudiantes representan situaciones hipotéticas de amenaza contra un enemigo imaginado, se ejecutan y perfeccionan movimientos o combinaciones.

Por ejemplo, en este tipo de entrenamiento una pregunta frecuente es "¿Qué harías si alguien agarra tu brazo (o trata de estrangularte, o patearte las costillas, etc.)?" La energía movilizada para reaccionar (ch'i, ki, prana) proviene directamente del miedo de ser humillado, herido, o muerto. Este miedo se expresa en la forma de endurecer los músculos, y efectuar movimientos violentos. El miedo causa una furia que el estudiante lleva dentro de sí.

Para quien no desea admitir ni resolver este miedo, si su meta es solo entrenarse para luchar e intimidar, las técnicas de alguna escuela externa serán superiores a las del T'ai Chi Ch'uan. Sin embargo, podemos aprender una lección importante de la vida del magnifico artista marcial externo Bruce Lee. El murió en sus treinta de una embolia cerebral -- y en su libro *The Wisdom of Bruce Lee (La Sabiduría de Bruce Lee)*, escribió que el lamentaba no haber estudiado el T'ai Chi Ch'uan, y aprendido a moderarse.

El entrenamiento del T'ai Chi Ch'uan usa otros métodos. Normalmente no se ensayan situaciones hipotéticas de amenaza, no se pretende que un compañero de clase es un enemigo, ni aplica el miedo o la furia subconsciente para movilizar el ch'i. Se trata de aprender a sentir que es lo que realmente nos está ocurriendo en nuestro interior en este momento, y permitir que eso circule internamente. Es un asunto de tratar de ser consciente de los pensamientos, sentimientos, juicios, impulsos, y tensiones, que bloquean al libre flujo de la energía vital llamada "ch'i". Y después resolver los sin esfuerzo.

Las personas civilizadas sufren de los bloqueos internos donde al ch'i no se le permite fluir suave y naturalmente. Este se acumula y comienza a sobrecargar. Entonces, cuando se hace demasiado incómodo contenerlo, explota en forma de hábitos compulsivos, disputas familiares, problemas de salud, falsos sentimientos, obsesiones, y aparece la urgencia por causar daño -- incluso de matar. Por cierto, se siente un alivio cuando el ch'i finalmente se libera por estos caminos. Pero en seguida comienza a acumularse de nuevo, y la persona queda, nuevamente, a su merced. ¡Y no hay manera de combatir este ciclo; no se puede luchar contra la propia energía vital!

El T'ai Chi Ch'uan ha sido transmitido durante siglos para ayudar a las personas a relajarse. Porque sólo cuando usted relaja profundamente los músculos y la respiración puede sentir y reconocer todo lo que se está moviendo internamente, *antes de* eso se acumula y toma el control de toda la personalidad. El estudiante aprende la manera de dejar que el ch'i circule dentro de su mente/cuerpo si así lo desea. Permaneciendo consciente de lo que circula, se da tiempo a sí mismo para examinarlo y descifrarlo. Cada cosa que se va aceptando libera un poco de presión. Se siente más leve. Se siente más relajado, y más cómodo en el mundo. Ya no necesita controlarse, pelear, suprimir los miedos o la ira o el deseo, o actuar bajo hábitos compulsivos, puesto que ya ha elevado la energía que hay detrás de todo eso a un nivel más alto – el nivel de la consciencia.

Cuando se experimenta esta libertad, se entra en el estado mental llamado 'T'ai Chi.' Entonces, este arte no es sólo ejecutar movimientos y posturas, no importa cuán maravillosamente las ejecute, no se trata de eso. El carácter chino 't'ai' significa 'supremo,' y el carácter 'chi' significa 'último.' Así, estas palabras juntas se refieren al estado mental más elevado que es posible alcanzar. En algunos atletas esta experiencia es conocida como 'la zona.' Por eso la expresión T'ai Chi se refieren a la experiencia del juego natural y espontáneo de la energía ch'i, sin esfuerzo, entre las dos polaridades opuestas del yin y el yang. [Nota: La palabra 'chi' (último) no es lo mismo que la palabra 'ch'i' (energía vital). Y también, las definiciones de 'yin' y 'yang' requieran discusión cuidadosa y extensa; no se tratarán aquí.]

Cuando una persona está en 'la zona,' no siente miedo porque ha explorado y aceptado todas las condiciones posibles del yin y yang dentro de sí mismo. ¡No alberga secretos sobre una parte de sí mismo desde otra parte de sí mismo! Ha permitido a la consciencia extenderse a todas las partes del cuerpo – y el alma. Esto, una persona 'normal' no lo puede lograr pues teme de alguna cosa en sí mismo. Este miedo detiene el flujo de variaciones naturales del yin a yang. Sus bloqueos componen lo que llaman 'su personalidad,' su ego, su imagen de sí mismo. Se hace aficionado a este patrón específico de los bloqueos. Así, hasta esta persona supuesta 'normal' puede soltar su ego, es confundida por sus bloqueos.

Pero el maestro de T'ai Chi Ch'uan excede su propia personalidad, no teme perderlo, y así no tiene una necesidad movilizar la tensión para protegerla. Su ch'i es libertad de fluir en un círculo interminable sin obstinación en alguna condición yin o yang. Este maestro no queda atrapada en alguna inclinación, está perfectamente equilibrada, sin los extremos, y la energía fluye por todo su ser. Se dice que los lados yin y yang de la vida "mutuamente cambian, danzan y se intercambian." Este estado de mente y cuerpo del T'ai Ch'i es representado por el familiar símbolo yin- yang, que a menudo ha sido mal interpretado y abusado por motivos inescrupulosos. El nombre verdadero de este símbolo es 'el T'ai Ch'i.' Y su experiencia no solo se siente en el cuerpo sino también en el espacio que circunda al cuerpo. Se experimenta el cuerpo no como algo separado de su entorno, sino como una pareja en una danza de energía pura que se intercambia.

¡No se hace nada! Sencillamente se mira como todo sucede. Nada está en tensión, no hay ansiedad, necesidad, intención, ni meta. El movimiento de la vida fluye sin esfuerzo. En verdad, cada vez que alguien se encuentra totalmente sumergido en algo

que ama, se encuentra en la zona del T'ai Ch'í – el supremo último. Verdaderamente, la experiencia del amor es una consecuencia de haber llegado a esa zona. Los atletas entrenan durante muchos años para llegar a sumergirse totalmente en 'la zona' por unos pocos momentos, pero esto dura sólo esos pocos momentos. ¡Y, realmente, todo lo que se requiere es relajarse, conscientemente, totalmente! ¡No es necesario torturar al pobre cuerpo al punto del agotamiento! Si pueden aprender a sostener esa relajación total de mente y cuerpo igualmente, no se frustrarán o exasperarán por grandes o pequeñas cosas, también el cuerpo funcionará mejor, y tendrán un sentido de bienestar en tanto experimentarán fluir la energía vital sin esfuerzo desde la médula de los huesos hasta los órganos. (El T'ai Chi Ch'uan funciona para primero acumulando el ch'í, y después lo moviendo desde la médula de los huesos hacia los órganos y por los ligamentos antes que tonando los músculos. Se dice que "T'ai Chi sana desde el interior hacia el exterior.")

El nombre Ch'uan significa 'puño' o 'boxeo' ¿Cuál es el 'supremo, ultimo puño'? Según la filosofía T'ai Chi, es el puño suave, vacío, el que nunca necesita golpear a su oponente. ¿Cuál es el 'supremo ultimo boxeador'? Es aquel que ha sintonizado tan perfectamente la energía de su ch'í con la del entorno que hace que no exista ningún conflicto. Ha luchado contra los obstáculos de su armonía interna y los ha conquistado. Ya no guarda nada en su interior. El está claro.

A medida que el T'ai Chi se hace más cómodo con el propio ser, se va sintiendo menos necesidades y exigencias. A medida que se es más consciente de la clase de energía que se está manejando y desplegando, uno se transforma en una persona más sensible hacia los demás, más responsable, y por lo mismo es menos probable atraer el ataque de otros. Así es como este arte funciona como un método de 'autodefensa' al nivel físico.

El profesor Cheng Man-ching (1900-1975) es el creador de 'la forma breve' del estilo Yang. El profesor Cheng fue sin duda uno de los más extraordinarios hombres del siglo veinte, un verdadero "Hombre del Renacimiento". Fue un maestro de las cinco excelencias: la poesía, la pintura, la caligrafía, la medicina, y el T'ai Chi Ch'uan. Por medio del T'ai Chi, pudo curarse del raquitismo y la tuberculosis. El no define al 'ser' como o el cuerpo o la persona. El dice que el 'verdadero ser' es el espíritu. Así, en su visión, la 'autodefensa' en el T'ai Chi es el cultivo y la preservación del ser interno más bien que del cuerpo.

Chuang-tse dijo acerca del hombre perfecto: "Su barca está vacía." San Soo declaró: "El que pelea ya ha perdido." La sabiduría nos dice que todo conflicto da origen a otro conflicto; peleando sólo nace otra pelea. Cuando le preguntaron al Profesor Cheng "Si un estudiante tuviese tiempo para practicar una sola postura ¿Cuál sería?" su respuesta fue: "Rodar hacia atrás." Cuando se le preguntó "¿Cuál es la mejor manera de encontrar una fuerza de un oponente?" respondió: "Ceder." Cheng escribió "Para el T'ai Chi Ch'uan yo adoptaría como lema una simple frase: "Invertir en pérdidas." En su libro *Trece Capítulos sobre el T'ai chi Ch'uan*, el termina su exposición sobre san shou (pelea libre) con esta frase clara: "Aparte del chieh chin (recibir la fuerza) no hay nada más." En el T'ai chi Ch'uan el uso de la fuerza no es estimado.

Por eso, como estudiante de este arte, se aprende relajación y flexibilidad, y se ceder antes que cultivar el uso de la fuerza. Ponerse en tensión, fortalecerse para protegerse, usar la fuerza muscular en reacción contra el miedo consciente o inconsciente, esto debe

ser evitado en el T'ai chi Ch'uan. Como se puede ver, no es como las demás artes marciales. No es un juego de mover energía imaginaria, tampoco un estilo de pelea, no es un entrenamiento atlético ni un deporte según el concepto occidental, aunque ofrece grandes beneficios para la salud y el estado físico. El único oponente está situado dentro de uno mismo. Aprender el arte del T'ai Chi Ch'uan es aprender a jugar y danzar con este "opponente" -- y con toda la vida.

Cada ser humano tiene dos naturalezas distintas que luchan uno con otro para la expresión. Cada es como un compuesto de una serpiente y un ave, uno atacando y el otro defendiéndose. Peleamos dentro de nosotros mismos, nuestro lado del yin contra el lado del yang. ¡No obstante, a diferencia de la serpiente y el ave, no es necesario que un mate al otro! Nuestro grande desafío como humanos es lograr la reconciliación entre nosotros dos lados, nosotros dos 'mismos.' Tenemos la libre voluntad para aceptar este desafío o no.

La mayoría de los seres humanos no aceptan este solitario – a veces soledoso -- viaje a una consciencia fuera del ego. Pero de no lograrlo nunca seremos felices. Y atraeremos enemigos, uno tras otro. Hay que relajar el cuerpo y la mente de manera que la serpiente y el ave que llevamos dentro puedan danzar más bien que pelear. Esta unificación del ser es natural. Sin duda, esto no es fácil. Requiere coraje y una mente abierta. Perdimos la zona del T'ai Chi cuando éramos niños. Ahora, para recobrarla, necesitamos a seguir un camino de dedicación y perseverancia. T'ai Chi Ch'uan es uno de los caminos para lograrlo.

La práctica real comienza con la búsqueda de la experiencia de la vaciedad o 'insubstancialidad.' La estructura o substancia del cuerpo es una cosa; la experiencia de vida -- la energía que circula por dentro -- es otra. Se le recomienda al estudiante "Usar la forma para buscar la Informe" y "Encontrar la tranquilidad dentro el movimiento". Relajando totalmente los músculos y la mente, se abrirán los canales – los meridianos -- para que fluya la energía. Haciendo la respiración más lenta se puede mover el ch'í a través de los canales. El instructor del Maestro Cheng, Yang Cheng-fu, repitió una y otra vez "relajar, relajar, y relajar completamente." Abandonar toda clase de tensión *antes de* comenzar a moverse. Dejar la relajación tu camino de vida.

Es muy importante cultivar y nutrir la respiración. En el T'ai Chi debe ser larga, lenta, silenciosa, y fina. Poco a poco, relajadamente el aire debe llenar el cuerpo hasta tener la sensación que llega a los dedos y los dedos de los pies. Luego, lentamente y relajadamente, dejarlo salir hasta sentirse vacío. La atención constante hacia este ejercicio produce una conciencia del "cuerpo de energético" que se siente como una comezón o ligera vibración.

Una vez que esta sensación es clara, el practicante comienza a moverse muy lentamente de modo que esta consciencia no se pierda. Continúa con movimientos sin interrupción del estado relajado y calma. ¡Sin darse prisa! Cuando puede mantenerse esta zona de consciencia durante toda la sucesión de posturas y movimientos, entonces estará haciendo T'ai Chi auténtico. Encontrará, sin embargo, que para lograrlo deberá abandonar su antigua persona. Así, la meta es profunda: encontrar El Verdadero Ser dentro de tú mismo de un modo apacible y saludable.

\* \* \* \*

El autor del este artículo tiene un PhD en psicología fisiológica, y ha practicado y ensayado el 'estilo yang en su forma breve' de Profesor Cheng durante más de los treinta años. Tuvo la buena fortuna de estudiar bajo ocho de los estudiantes directos de Profesor Cheng. Email: [info@nectarproject.org](mailto:info@nectarproject.org)

Agradecimientos al señor Tomas Bradanovic de Universidad de Tarapacá, Arica Chile, por su ayuda con la traducción al español.