

EXPERIMENTAR EL TAI CHI



Construyendo el puente ¿Por qué practicar?

Hay una conciencia dual en nosotros: Mente -a la que añado el Espíritu- y Cuerpo. Si miramos hacia el Exterior, también nos encontramos con esa Dualidad, el Yo y el otro/Los Otros, si miro a la Naturaleza encuentro el Día y la Noche, las Estrellas y los Planetas...pero más allá de todo eso hay algo que trasciende, algo que no es aparente, algo que se oculta tras esa realidad que vivimos: el sentido de Unidad que subyace a todas las cosas; el Yo y el Otro, el Día y la Noche, la Estrella y el Planeta...todo en una danza cósmica que expresa el Cambio, la Evolución en la propia Unidad.

El Tai chi viene de los sabios chinos, fue creado por generaciones de observadores que apreciaron lo que esconde; hay hitos en su Historia que sirven como anclaje, como referencia para situarnos, pero eso es el mundo de la apariencia, porque la verdadera razón está escondida y requiere tesón para hallarla.

Llevo un tiempo en un retiro semiobligado, en parte impuesto desde fuera, en parte asumido desde dentro; y en el silencio y la calma, he entendido el valor de aquellos ermitaños que, en soledad en las montañas, comprendieron la Sabiduría de esta práctica del Tai chi: la conexión del Universo interior con algo Superior que pasa lo Aparente.

Esos Principios de Observación tuvieron que acompañarse con el conocimiento de las Artes de defensa y ataque; la vida peligraba: asaltantes, incursiones imprevistas y gentes desaprensivas (como actualmente) así que comenzaron a desarrollar el Camino

del Guerrero Consciente, el Guerrero Espiritual, y concluyeron que para mantener la Armonía de cuerpo-mente, además de la conexión interior, el cuerpo debía entrenarse externamente (los animales lo hacen en un instinto de supervivencia)

Entrenar el cuerpo: estirarlo, enroscarlo, liberarlo con gestos en que músculos, huesos, órganos adquirieran vigor, y desarrollar la mente: atención plena en cada cruce de movimiento, liberarse de lo superfluo. Muchos dedicaron su vida a este entrenamiento, bien en solitario o en grupos alrededor de una arquitectura, templo o monasterio; períodos de adiestramiento del cuerpo con una alimentación a veces frugal o inexistente para mantenerlo limpio, sano y desarrollar una Mente, un Espíritu diáfano que les permitiera la comprensión de lo que se esconde tras lo aparente, tras la dualidad...nuevamente la propia Unidad del Ser.

“Unidad-Vida, que tras cuidar la parte física muta a la Luminosidad del Espíritu y lo atraviesa”

En la Filosofía China se habla del Tao, la Gran Unidad, pero ¿Cómo comprenderla si no se da la Armonía de la dualidad previa? ¿Cómo sentir que más allá del mundo aparente de tal dualidad -ver símbolo del Taiji (Taijitu)- está implícito el Vacío del cual emana la Forma y da lugar a las distintas manifestaciones (los diez mil seres)? Y lo que es más importante ¿cómo un individuo actual sometido, esclavizado por el trabajo, por la Tecnología, por su propia ineptitud quizá a cuestionarse lo básico sobre esta existencia...es incapaz de percibirla?

Por eso los sabios de todos los tiempos dejaron una huella, allanaron el terreno para que las generaciones futuras, tuvieran herramientas para entender esto, y supieran que lo verdadero, lo auténtico, trasciende el “velo de la Realidad” y desde nuestras efímeras vidas tuviéramos capacidad de despertar...El Tai chi y el Chikung desarrollado por generaciones de Maestros, nos permiten asistir, ayudar a nuestro “vapuleado” cuerpo optimizándolo, bien para seguir con nuestra “mente dormida”, bien para entrenar una Mente-Espíritu-Consciencia que nos “eleva” del plano de lo superficial a la dimensión de lo “profundo” (nosotros elegimos)

El término “Guerrero de Luz” hace referencia a alguien que es instado a indagar en el subsuelo de la Mente-Consciencia, y podría confundirse con un cierto ideal romántico o New Age, pero no es el caso; usamos, entrenamos técnicas que posibilitan el combate y eso no es malo para la autodefensa, pero no es el Objetivo (Tai chi, arte marcial interno que alude a un “boxeo de sombras” no se utiliza habitualmente para lucha real) Quizá formó parte de una situación de antaño, la habilidad que da esta técnica-programa resultó ser muy útil en determinados tipos de contienda, pero el gran logro está en mover todo, como un revulsivo, porque el Tai chi nos sacude, nos estimula el Sistema Energético corporal, la parte física que vemos y equilibra la Mente-

Consciencia que somos (lo mismo que en la naturaleza los animales se activan para su salud y atención máxima en un afán por sobrevivir el mayor tiempo posible). Sabemos que nuestro Sistema Energético (biocampo, campo vibracional, bioelectromagnetismo) para que no colapse, precisa de un flujo cómodo, regular, uniforme y certero...y en definitiva es lo que esconde entre otros aspectos, el aparente movimiento marcial del Tai chi.

El Ritmo es importante también: como somos frecuencias, precisamos de un ritmo lento y continuo para que se reajuste nuestro sistema interno, y al tiempo pueda convivir con las otras frecuencias (espacio circundante): ondas de TV, radio, oscilaciones eléctricas y radiaciones electromagnéticas... y de este modo la mente se mantenga en condiciones de claridad y capacitación para la demanda del día a día.

Tomar conciencia pues de esta Unidad que somos, también nos introduce en el pensamiento Colectivo que formamos, y manteniendo las condiciones de Salud óptimas que favorece el Tai chi, participaremos en el bien común, estando alerta en el sustento común, y en una actuación que permita generar comportamientos impecables (la supraidea de Unidad social basada en la aportación individual)

Hoy más que nunca se hacen necesarias estas prácticas: Tai chi – Chikung, para entender, reubicarnos y posibilitar bienestar auténtico, liberándonos del sufrimiento que nos impide avanzar. El ser humano es un prodigio de la Naturaleza, alguien que en pocos miles de años ha evolucionado y se ha desarrollado de manera especial que nada tiene que ver con el resto de seres, pero que ha generado la distorsión de creerse en la cima, perdiendo mucho tiempo ya por mantener estados de conciencia erróneos; es tiempo de comprender lo que la Sabiduría viene transmitiendo desde antiguo a través de estas Prácticas: “disipar el velo aparente” (buscar más allá de la apariencia de la Realidad) conectar con el campo Espiritual, desarrollar nuestra Mente-Consciencia, cambiar individualmente para cooperar en la memoria del colectivo y así “creando el puente” y desarrollando capacidades avanzadas, poder ligar una vida limitada a nuestro pequeño mundo con “lo que hay fuera” con lo que está por descubrir más allá de esta “pequeñez” que somos y cumplir el designio de participar activamente en el Universo.

Y siguiendo con este argumento, creo que para ello precisamos la Consciencia en el Presente que nos desarrolla también el Tai chi, siguiendo el principio del Cambio, logrando Salud en uno mismo y en el entorno: en el ecosistema de Sociedades que somos y en el núcleo de vida de nuestro hábitat, planificar lo que podemos hacer para no dañar, no lesionar, no generar basura...ni física ni mental, y con ello vislumbrar un tiempo no lejano en que las condiciones de habitabilidad de nuestro “pequeño punto azul” puedan mejorar; la contaminación del Aire, los vertidos, los residuos, la escasez... ya sean asuntos del pasado, y con nuestra mente clara, sin distorsiones, crear

proyectos y planes para evolucionar, empezando por los pequeños cambios individuales que el Tai chi (Armonía) y el Chikung (ventajas obtenidas en el entrenamiento de la Energía) aporten. Con esta Sabiduría de hace siglos, los grupos humanos podríamos funcionar mejor, y la cooperación al gran salto evolutivo de conciencia colectiva ya habría empezado por el compromiso individual de sanar nuestro cuerpo y nuestra mente...pero hay que empezar.

Aquellos sabios ya decían: “un viaje de 1000 Kilómetros comienza por un primer paso” y quizá la lectura de este ensayo te dé la fuerza necesaria, el vigor necesario para ponerte en marcha!

Practicar Tai chi y Chikung, limpia, nutre y libera tu conciencia del lastre de la pereza, la inseguridad, la poca valía; ponerse a entrenar es ponerse a querer vivir la vida plenamente, vislumbrar un futuro abierto, un presente consciente ¿por qué esperar? ¿qué mayor regalo querrías obtener? Al comienzo, practicar es sentir escollos, pero aquí estoy para acompañarte, yo he estado estudiando la técnica durante años y ahora si crees que hay algo que resuena en ti, sólo tienes que buscarme, todo lo demás es hacer el camino juntos.

¡Deseo que tengas una vida plena, empezamos cuando quieras!!

11-Mayo-2020

