



TAO TIEN

Asociación de artes marciales internas
Vinculada al instituto de aa. Mm. Filosóficas bodhidharma

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA
Teléfono 954 99 15 89

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA. Sevilla.
Teléfono 955 61 14 88

Sala Itálica. c/ Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA. Teléfono 954
53 45 68

Seminarios: Sala Habis. c/ Vázquez López 15, 1º.
HUELVA. Teléfono 959 233 466

C/ CONDE TORRES CABRERAS 19, 1º
CÓRDOBA. TELÉFONO 957 470 659

INSTRUCTOR: José Antonio Vera de la Poza
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 09 12 22

www.lanzadera.com/taotien

TAO TIEN

BOLETÍN N° 14. EQUINOCIO DE OTOÑO 2005

ÁMBITO REGIONAL

孔
夫
子

CONFUCIO
EL PRIMER POLÍTICO

OTOÑO
METAL

HISTORIA
DEL
GENERAL
YUEH
FEI



MEDITACIONES PARA ENCONTRARSE CON UNO MISMO

Cuando se te haya ofendido de cualquier manera, recuerda que el que ofende siempre sufre más que la persona ofendida.

No sientas envidia por la capacidad de auxiliar que otro tenga. Debe más bien alegrarte que tal poder exista, para ayuda de aquellos a quienes el tuyo no alcanza.

Así como no hay dolor que no envuelva la promesa de un goce futuro, tampoco hay flaqueza que no deba transformarse algún día en una noble cualidad.

Cuando ayudes a otro, no olvides que la energía que él pone al servicio de un defecto puede convertirse, gracias a tu ayuda, en energía que habrá de utilizar para manifestar una virtud. No podrás cambiar la energía en sí misma; pero trata de cambiar su forma y dirección.

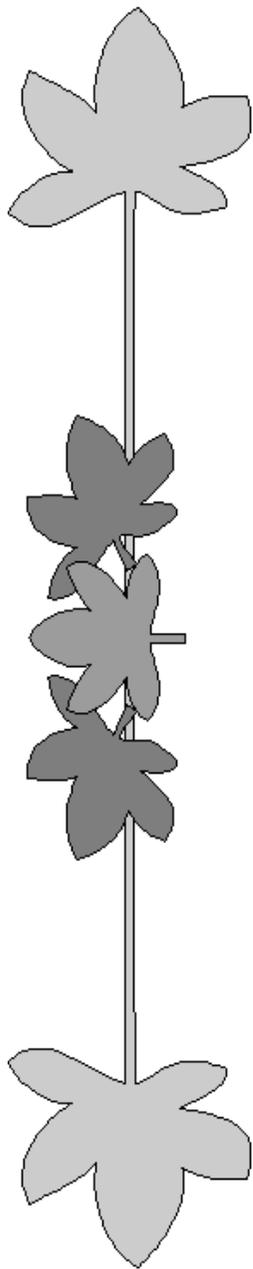
El mejor modo de persuadir a una persona para que siga un buen consejo, consiste en practicar uno mismo aquello que se aconseja. ☺

Extraído de *El Sendero del Servicio* (J.S. Arundale)

Si no quieres perderte ningún ejemplar del boletín TAO TIEN, puedes suscribirte, para ello rellena y recorta el cupón adjunto y entrégalo a cualquiera de los monitores o envíalo por correo a: Asociación Tao Tien, calle Alcalde Isacio Contreras 2-B, local 9, 41003 Sevilla		
<input type="checkbox"/> Suscripción anual en España: 6 € (4 números).		
<input type="checkbox"/> Envío por correo: gastos 2,50 €		
Nombre y apellidos:		
Dirección:		
Ciudad:	C. P.	Provincia:
Teléfono:	Edad:	Profesión:
Fecha:	FORMA DE PAGO:	
Firma:	<input type="checkbox"/> Ingreso o transferencia en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN.	
	<input type="checkbox"/> En efectivo en cualquier lugar de práctica.	

Sumario

Editorial.	2
Otoño - metal.	4
Historia del general Yueh Fei.	7
La salud a través de la práctica.	13
Estado de crisis, estado de crecimiento.	16
Símbolos del budismo: La stupâ.	20
El sexo en el taoísmo.	24
Nuestra portada: Confucio, el primer Político.	21
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	32



EDITORIAL

Todos, de una u otra forma, en mayor o menor medida, vivimos por debajo de nuestras posibilidades. Son sólo unos pocos los que se dan cuenta de ello y, en consecuencia, buscan con interés los medios prácticos necesarios para elevar su capacidad de rendimiento, tanto en su vida profesional como en la privada y social, y aún por encima de todo esto, su realización como seres humanos. Para esas personas que no se resignan pasivamente a sufrir las limitaciones artificiales e innecesarias impuestas por los convencionalismos de turno, sino que están dispuestas a trabajar seriamente para conseguir el mejoramiento de sí mismas, sean cuales sean las circunstancias que les rodean, existen vías como el Tai Chi Chuan.

Considerado como el espíritu de la metafísica, medicina y meditación chinas encarnado en un arte marcial, el Tai Chi Chuan, como diría el querido maestro Yang Cheng-fu, no fue creado simplemente para luchar

Hasta tal punto llega su cota de carisma y sabiduría, que ocupa el cargo de Ministro de Justicia, en aquel entonces el puesto de mayor responsabilidad en el Estado. Logró tales mejoras para su estado, que los estados vecinos comenzaron a albergar serios recelos sobre este principado que se desarrollaba tan brillantemente a expensas tan sólo de una persona. Así, la decisión adoptada en asamblea general por los demás estados fue eliminar a la persona que podría llegar a convertir el Estado de Lu en una real fortaleza, tanto física como moral. El ataque se dirigió contra el Príncipe de Lu. Una vez emponzoñado y enrarecido el ambiente contra Confucio, los Duques vecinos le enviaron como regalo al Príncipe, las ochenta mejores y más bellas bailarinas, conducidas por los más hermosos carros y caballos. De tan mezquina forma lograron que el Príncipe perdiera la noción de sus deberes, y desde ese momento en lugar de escuchar y aceptar los consejos de Confucio, como hasta entonces había hecho, se dedicó a su nuevo y selecto harén, olvidando su misión de conductor de hombres.

Confucio, dolorido y acongojado, se marchó de su estado natal y recorrió su gigantesco país instruyendo a reyes y mendigos, a príncipes y labradores, a jóvenes y viejos. Allá donde iba le suplicaban que permaneciera por más tiempo, pero invariablemente contestaba: "Me debo indistintamente a todos los hombres, porque considero a cuantos pueblan la Tierra como miembros de una sola y misma Familia en la cual tengo la sagrada misión de Instructor." ☺

Aforismos

"Saber lo que sabe y lo que no sabe es la característica del que sabe".

"El hombre que comete un error y no lo corrige, comete otro error".

"Un caballero se acusa a si mismo, mientras que un hombre común acusa a los demás".

"Si un hombre fuera severo consigo mismo y generoso con los demás, nunca despertaría resentimientos".

"El hombre superior es tolerante con todos y no sectario. El hombre inferior es sectario, pero no tolerante".

"El hombre superior es digno, pero no orgulloso. El hombre inferior es orgulloso, pero no digno".

Extraído del Curso de Filosofía de la Asociación Cultural Nueva Acrópolis por Fidel Iglesias Quintero.

siente a sí mismo como heredero de una forma de vida, de ese llamado "Gran Estilo" de los reyes y sabios. Sólo que no alcanza a concebir todavía cómo hacerse oír y seguir por los gobernantes desconcertados de su época.

A raíz de este viaje se produce el encuentro trascendental de Confucio con Lao-Tsé, encuentro que cae dentro del mito o del relato fantástico en más de un aspecto, pero que de una forma u otra todos los historiadores coinciden en relatar. Para Lao-Tsé, el mundo era un medio para probar a los hombres lo percedero de los sistemas y valores fundados en la materia, que todo se disuelve en una Causa Final, insubstancial y etérea, que escapa a la comprensión mental corriente. Confucio, sin dejar de percibir esta Verdad Última, confiaba en la formación del hombre en este mismo mundo, a través de la Organización, del Orden, la Ética, la Política y la Virtud. La lección central del Confucianismo es que el Hombre espiritual no tiene que llevar necesariamente una vida ascética, sino que la Unión con lo Superior puede lograrse y mantenerse en medio de la vida terrenal, ya que los obstáculos para esa Unión no se hallan fuera de nosotros, sino en nuestro interior.

Confucio poseía un profundo sentimiento religioso ante Dios y los Dioses, pero declaraba con absoluta sinceridad que, humanamente, no alcanzaba a conocerlos. En cambio, estaba seriamente interesado por las ceremonias y cultos religiosos, como prueban sus comentarios y acotaciones al *Libro de los Ritos* o *Li Ki*, ampliamente conocido y divulgado por él. Su actitud ante la oración era distinta a la habitual: no oraba con palabras, sino con actos; no creía en la eficacia de las oraciones (en el sentido ordinario de los que asisten por hábito a los templos), pues decía: "Un hombre que ha cometido faltas contra el Cielo no tiene templo donde ir ni Dios a quien rogar".

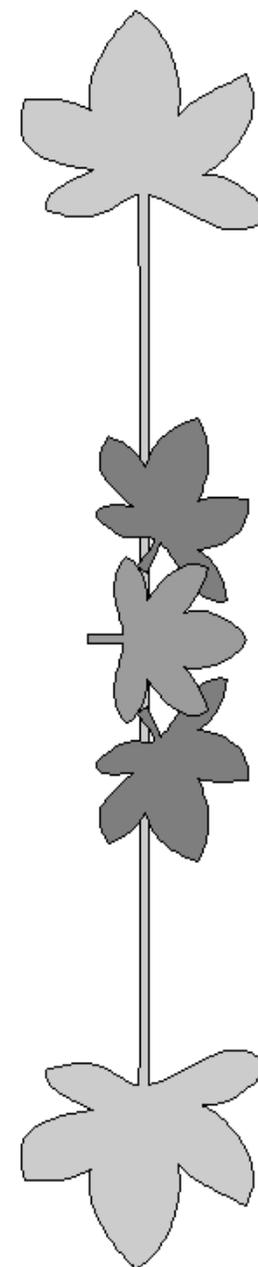
Después de este viaje, voló su fama más allá de las fronteras de los vecinos reinos. Los soberanos de los estados inmediatos empezaron a disputarse la amistad de aquel gran hombre. Tras numerosos viajes, decidió formar una escuela al estilo hoy conocido como platónico, es decir, una escuela donde el número de discípulos no impidiese una formación individual interior, contrariamente a lo habitual en China, donde sólo unos pocos, y de manera totalmente personal, podían tener acceso al Conocimiento.

Al formar la escuela, su imagen crece hasta tal punto que llegan a atribuirle numerosos fenómenos parapsicológicos. Sin embargo, Confucio afirmaba que no poseía dotes de adivino ni de futurólogo, sino que en él funcionaba una forma de sentido común que le permitía ligar las causas y los efectos con suficiente aproximación.

contra los malhechores, rufianes y bandidos. Este estilo interno de las artes marciales chinas tiene como uno de sus objetivos principales fortalecer y preservar la salud, pudiéndolo aprender todos aquéllos que tengan verdadero interés en eliminar la enfermedad, prolongar los años de vida y desarrollar la autodisciplina, sean hombres o mujeres, jóvenes o ancianos, letrados o campesinos, todos pueden hacerlo. Practicando con constancia y perseverancia, siendo fiel a uno mismo y a los maestros, los resultados reales pueden constatarse en tres años.

Ahora, una vez que hemos atravesado otra de las puertas astrológicas del año, el equinoccio de otoño, que marca el declive de la energía en la Naturaleza, es un buen momento para iniciarse en la práctica de esta maravillosa disciplina y así, en la próxima primavera, estar pletóricos como nunca. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN



O T O Ñ O



M E T A L

El 23 de Septiembre, el sol atraviesa el plano del ecuador celeste produciéndose el equinoccio de otoño lo que significa que en todos los lugares de la tierra la duración del día será igual a la de la noche. En este momento, llamado *Quin Fen* por los chinos, en la naturaleza se produce el equilibrio entre las energías yin y yang; de aquí en adelante comenzará a aumentar el yin que llegará a su apogeo en el solsticio de invierno.

Los meses de otoño, preparatorios del invierno, constituyen un período de concentración de la energía *-shou-* y por eso dentro de la teoría de los Cinco Elementos el suyo es el metal cuya propiedad es también la de concentración de la energía, presentando además características propias de color, olor, sabor, forma, etc.

La energía del metal así como la del otoño en su calidad de aspecto representativo de este elemento, es contractiva, centrípeta porque tiende

que presagiaban lo que sería algún día. Gustaba de entregarse a juegos ceremoniales que asombraban a todos sus mayores. Así, acomodaba vasijas e instrumentos coincidiendo instintivamente con las más antiguas tradiciones del ritual consagrado. Lejos de entregarse a los juegos propios de su edad, su mayor diversión consistía en conversar con los sabios y ancianos. Su despierta inteligencia le hizo leer, y lo que es más importante, asimilar todas las enseñanzas vertidas en los libros clásicos de la época, haciendo que de él se dijese que "no tuvo Maestros, sino discípulos". Familiarizado con los más importantes autores de la Antigüedad, grabó en su corazón los altos ejemplos de virtudes cívicas que ellos predicaron.

A la edad de diecisiete años ya ocupaba un puesto de funcionario público, equiparable a lo que hoy sería un subsecretario del Ministerio de Agricultura.

A la edad de veinticinco años Confucio era conocido en el ambiente cultural de la época, destacando por sus innegables valores. Fue ese su momento de profundización en los estudios de Historia, Política y Filosofía Moral, sin que ello le impidiese estar perfectamente informado sobre cuanto sucedía en todos los rincones de China.

Uno de los momentos cumbre en su vida fue la invitación de un noble gobernante para visitar la capital del Celeste Imperio. Edificios y templos despertaron en él gran admiración, así como el ordenamiento de la ciudad y la cultura que allí se desarrollaba.

Veía en el presente el espejo del

pasado, y la contemplación de las viejas estatuas le hacía percibir el hondo sentido de la perpetuación y la continuidad de las Ideas, del hilo que mantiene la Unión más allá de los tiempos. De alguna manera, Confucio se



de servir a los Dioses, preocúpate de servir a los hombres que te rodean, de hacerlos nobles, valerosos, honrados, justos y virtuosos; y una vez realizado lo anterior, dedícate a los Dioses".

En resumen, el Confucianismo aspiraba a la restauración de un orden político piramidal, en una época (siglos V y IV a. C.), en la que se derrumbaba el sistema feudal que había imperado hasta entonces en China.

Biografía

Los datos históricos que existen sobre Confucio son numerosos y reconocidos por diversas fuentes. Pero como suele ocurrir con los grandes personajes, se hace un tanto dificultoso referirse a su vida sin intercalar aspectos de su personalidad psicológica y espiritual, sin valerse de anécdotas y citas, y sin dejar de aceptar que muchos puntos son oscuros hasta formar parte de la leyenda que invariablemente se teje alrededor de quienes han conducido a la Humanidad. La biografía más antigua y completa se remonta a casi cuatro siglos después de su nacimiento, y por lo tanto ya está lo suficientemente lejos como para haber perdido o transformado algunos de sus elementos.

La fecha de su nacimiento no ofrece grandes discrepancias, y lo tradicional es aceptar que vino al mundo en el año 551 a. C. en el Estado de Lu. El padre de Confucio pertenecía a una familia noble, descendiente de la antigua Casa Real de Yin. De su primer matrimonio tuvo sólo descendencia femenina -en concreto, nueve hijas-, lo cual le imposibilitaba para realizar las ofrendas y sacrificios ante las tablillas de los antepasados, tan respetados en China, pues este ritual debía ser ofrendado por un descendiente varón. De su segundo matrimonio nació el tan ansiado hijo varón, aunque con la desgracia de padecer una deficiencia psíquica, lo cual, una vez más, le impedía llevar a cabo dichos rituales.

Fue a la avanzada edad de setenta años cuando el padre de Confucio tomó por esposa a la que sería madre, con sus escasos trece años, de uno de los más destacados personajes de la Historia. Así nació *Kung-Fu-Tse*, o el *Maestro Kung*, conocido en Occidente con el nombre de Confucio.

Como ocurre con todos los personajes excepcionales, se cuenta que su nacimiento estuvo rodeado de signos extraordinarios, tales como que dos dragones le velaron la noche del alumbramiento y custodiaron su cuna, a la par que multitud de hadas perfumaban con incienso el aire de los alrededores.

Se distinguió Confucio en su infancia por sus precoces disposiciones,

hacia el interior, y aguda o perforante. Sus colores son preferentemente el blanco y el plateado, aunque también el gris y el dorado. Le corresponden las formas redondas u ovaladas y como punto cardinal el Oeste, por donde desaparece el sol. Rige como órgano principal a los pulmones, que junto con las vías respiratorias son fundamentales en esta época; y como órgano asociado al intestino grueso. El sentido dominante es el olfato, el sabor que le es propio es el picante, la emoción negativa característica la tristeza, la melancolía, y la positiva la rectitud.

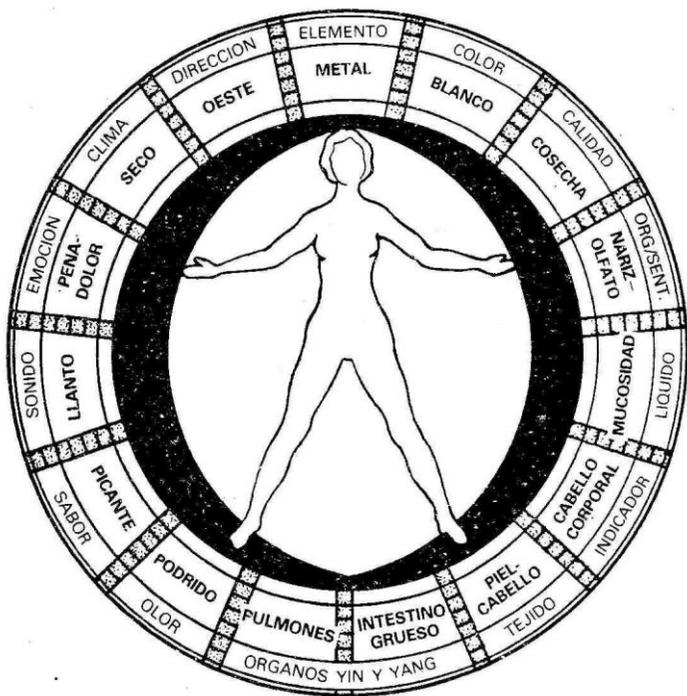
Así como la fuerza del metal es centrípeta, para nosotros el otoño debe ser etapa de tarea interna, de vida familiar, de recoger lo sembrado y de desprendernos de lo superfluo o inútil como si de hojas secas se tratara, preparándonos para afrontar la etapa más yin del año: el invierno. El otoño reclama escenas hogareñas, una taza humeante entre las manos al abrigo de la chimenea, con el fuego alimentando las ensoñaciones. Los órganos del pulmón y del intestino grueso que están regidos por la energía metálica del otoño, cumplen precisamente esta función de recoger lo que es útil -asimilación y absorción- y eliminar lo inútil, superfluo o nocivo. Ya decía Hipócrates que *"Quien desee investigar la medicina deberá proceder así: considerará en primer lugar las estaciones del año y luego el efecto que produce cada una de ellas"*

Según la Medicina Tradicional China los pulmones, llamados también "Primeros Ministros" o "Maestros de Energía" son la sede de nuestra conservación y controlan las vías respiratorias y la piel, donde a menudo en esta época del año se presentan manifestaciones alérgicas. Por eso es un momento ideal para fortalecerlos y para esto podemos tonificarlos recuperando nuestra capacidad pulmonar a través de la práctica de los ejercicios de Chi Kung, Yoga, del sonido curativo de los pulmones (ver boletín N° 8, pág. 12), y por supuesto del Tai Chi Chuan.

En cuanto a la alimentación, la dieta debe facilitar las funciones de absorción y eliminación del intestino grueso. El consumo de alimentos de temporada nos aportará vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos de alta calidad. En relación con este punto os recuerdo el artículo publicado en el N° 6 de nuestro boletín por nuestra compañera María Victoria Hurtado de Mendoza, en el cual hacía un amplio tratamiento del tema y nos recomendaba el consumo abundante de frutas frescas, especialmente las uvas, y verduras crudas o al vapor ligeramente picantes, así como de cereales integrales.

El **Huang Di Nei Jing** de **So Ouenn** nos recomienda para protegernos en esta época: "Los tres meses de otoño son el período en el que se

constituyen las formas de todas las cosas. La energía del Cielo empieza a fluir rápidamente, la energía de la Tierra empieza a cambiar de color. Es deseable acostarse temprano y levantarse temprano con el canto del gallo, mantener la voluntad pacífica a fin de disminuir los efectos agotadores del otoño, para mantener en orden la energía de los espíritus a fin de sosegar la energía del otoño, abstenerse de conmovirse de cara al exterior a fin de limpiar la energía de los pulmones. Este es el modo de alimentar la vida en respuesta a la energía del otoño. Actuar en sentido contrario podrá tener como consecuencia lesiones en los pulmones y se sufrirá diarrea debido a la ingestión de los alimentos, porque no tendrán suficiente energía para protegerse del invierno”.



En resumen, en esta época cuidemos la vida como lo hace la naturaleza de la que somos parte, dejando caer las hojas para que el árbol sobreviva fuerte. Para terminar quiero compartir los ingenuos y bonitos versos de Baldomero Fernández Moreno: *“Cada hoja que se cae/ que vuela a mi alrededor/ es un pañuelito de oro/ que me parte el corazón.”*

Graciela Noemi Kruszewski

NUESTRA PORTADA

CONFUCIO

EL PRIMER POLÍTICO

Confucio es conocido generalmente como un hombre docto que se expresaba en aforismos o máximas morales, lo cual apenas basta para explicar la profundidad de la influencia del Confucianismo. Sin una unidad más honda de creencias o sistemas de pensamiento, un conjunto de aforismos no hubiera podido dominar la historia de una nación como el Confucianismo ha dominado China durante cerca de dos mil quinientos años. El porqué del gran prestigio e influencia de Confucio ha de buscarse en el sistema de pensamiento confuciano, que como tal aparece integrado en su contexto histórico, y sobre todo en aquellas ideas que escaparon del marco temporal para continuar hoy en día con valores propios y atemporales.

El Confucianismo persiguió un orden social racionalizado a través de la Ética y basado en la cultura personal, buscando la armonía política tratando de perfeccionar la armonía moral en el hombre mismo. Así, su característica más señalada fue la abolición de la diferencia entre Política y Ética. Fundamentalmente, su Doctrina contiene una actitud humanista despojada de todo misticismo vano, interesada por las relaciones esenciales entre los hombres, y que instaura un orden de vida, un régimen ético-político destinado a lograr la fraternidad, la concordia y la armonía.

Esta posición ha hecho que algunos historiadores y comentaristas hayan visto en Confucio un filósofo ateo; si bien es imposible concebir ateísmo en una doctrina basada en la más sólida de las virtudes, la Justicia, y en la propia elevación interior hacia estados superiores de conciencia. En este aspecto, Confucio se nos presenta muy semejante a los filósofos estoicos, de raíz grecorromana, que predicaban una fuerte moral y una recia virtud interior antes de hacerse dignos, siquiera, de poder hablar de los Dioses y de Dios. "El vivir y entender a Dios sólo es posible en las almas desarrolladas y robustecidas por la Virtud", decían los estoicos. Y en cierta ocasión, cuando un discípulo preguntó a Confucio: "Maestro, ¿cuál es la forma más idónea de servir a los Dioses?", el Maestro contestó: "Antes

hacían que los amantes se concentraran en masajes de manos, pies, extremidades, sexos, etc. También utilizaban hermosas visualizaciones contemplando a su pareja como el ser más hermoso de la tierra. Cuando los amantes habían alcanzado un inmenso deseo por unirse, el hombre realizaba distintas penetraciones con el pene, según el estado de su excitación, a 3, 8 y 15 cm. Alcanzándose actos sexuales en los que el varón había hecho mil penetraciones sin eyacular.



En las teorizaciones de los textos, se dicen cosas como que por cada diez uniones con una mujer solo entonces el hombre podía eyacular, no antes, y, que a partir de los cuarenta o cincuenta años (según que autor), era necesario llevar al pie de la letra tales recomendaciones.

Desde el punto de vista neófito, creo que este método taoísta (someramente explicado), puede aportar muchos beneficios a las parejas actuales, pero aplicarlo en su totalidad podría comportar algún problema físico al interrumpir, una vez iniciado, el mecanismo de secreción de esperma, por lo que es recomendable un estudio serio de estas técnicas, y paciencia, muchísima paciencia. ☺

Jose Maria Luque Martin

Libros consultados:

- Kama Sutra.
- El Tao del Amor y del Sexo, de Jolan Chang.
- 1000 masajes, de Ana Doblado.
- El libro secreto de las leyes del amor en el Islam de Omer Haleby.
- Séxtasis, de Caroline Alfred.



HISTORIA DEL GENERAL YUEH FEI

“Honra ante todo a los dioses inmortales, según establece la Ley, respeta la palabra dada. Honra luego a los héroes glorificados y consagra por fin a los genios terrestres, rindiéndoles también debido culto”.

Pitágoras - Versos Áureos-

Hierocles, un filósofo ateniense, en sus comentarios a los Versos Áureos de Pitágoras, expone “los héroes se llaman *glorificados* porque son benignos y constantemente luminosos. Se llaman héroes por su etimología de Eros, el amor, ya que ellos nos enseñan a amar y nos elevan y transportan a la mansión divina. Los héroes glorificados eran los verdaderos protectores invisibles que siempre y de manera instintiva ha invocado y venerado el hombre. Son los ilustres antepasados, los grandes legisladores, bienhechores de la humanidad y todos aquellos de superior calidad humana”.

Esta es la historia de uno de esos héroes:

“La dinastía Pei Song (960-1127 d.c.) o Song del Norte, fue una época

negativa para los ciudadanos. Las guerras con los bárbaros del Norte (raza Chin), la corrupción y el hambre, eran una amenaza constante para el pueblo. Pero en medio de todas estas revueltas apareció un hombre que demostró, por su pureza de espíritu e ideales, que la bondad, los principios y la lealtad eran cualidades que aún sobrevivían. Tras su traición y asesinato, el General Yueh Fei se convirtió en un símbolo para el pueblo chino durante muchas generaciones, siendo considerado como un hombre lleno de virtudes.

“Yueh Fei nació el 24 de marzo de 1103, en la aldea de Tan Yi Hsein, provincia de Honan. Durante su nacimiento, un gran pájaro llamado “Pergn” voló hasta el tejado de su casa emitiendo unos tremendos graznidos; el padre, creyendo que esto era un presagio, le puso el nombre de *Fei*, que en chino significa “volar”. Cuando Yueh Fei tenía apenas un año de edad, el río Amarillo se desbordó, causando la muerte de su padre. La madre y Yueh Fei se salvaron milagrosamente gracias a que se habían refugiado en una especie de urna gigante, la cual les sirvió de barca al ser arrastrados por la corriente, hasta un lugar seguro. Después que hubo pasado la riada, vieron que su casa y propiedades habían quedado completamente destruidas. Pero la madre de Yueh Fei, que había recibido una buena educación, se llenó de voluntad, inteligencia y coraje, educando a su hijo de la mejor manera posible, inculcándole ideas nobles. Como no tenía medios para enviar a su hijo a la escuela, cada día le enseñaba a leer y escribir dibujando los caracteres y figuras en la arena. De este modo llegó a ser uno de los jóvenes más educados del pueblo y muy pocos podían superarlo. Por todo ello, Yueh Fei siempre guardó una especial devoción hacia su madre.

El siempre reconoció que todos los ideales por los cuales vivió, luchó y murió fueron inculcados por ella.

El joven Yueh Fei tenía gran habilidad para la lectura. Entre sus temas preferidos destacaban la historia de China y los documentos militares. El libro que más admiraba y estudiaba era “Sun Tzi Bin Fa”, escrito por el genial estratega Sun Wy, el cual describía la teoría y práctica de la guerra. De este libro aprendió los principios importantes que tanto le ayudarían en su carrera militar.

De joven trabajó las tierras de una granja durante muchas horas al día. Al anochecer cuando regresaba a su casa continuaba sin descanso las clases de su madre. Fue muy admirado por ello y también por la gran fuerza física que mostraba, aún siendo tan joven. Estas cualidades fueron advertidas por un monje que por aquel entonces se encontraba en la aldea,

A modo de estudio, cual una naranja cortada por la mitad, partiremos en dos este imaginario espacio, denominándolos el lado Sano y el Enfermo, haciendo alusión a que el lado sano aporta salud psicológica y por ende física, y el enfermo lo contrario.

Los orientales, en general, desde tiempo inmemorial se han preocupado mucho más que los occidentales por la educación sexual de la población, por ello han hecho un sinnúmero de grabados, pinturas, libros y frescos que adornan inclusive sus templos. Allí explican en estos elaborados trabajos como convertir el acto sexual en un yoga totalmente alejado de la depravación, o lado enfermo.

Adentrándonos en la parte que toca al Tai Chi Chuan por su clara relación en el Taoísmo, diremos que los médicos chinos veían “en el amor” una rama importante de la medicina, en la que, el hombre, es una fuerza Yang, que tiene todos los atributos de lo masculino, siendo volátil, activo y rápido. Por el contrario la mujer tiene los atributos Yin, la clara fuerza femenina, más lenta, calma, plácida que su opuesto, pero, a la larga más fuerte. Al hombre se le asemeja con el fuego a la mujer con el agua, y ambos tratan de conquistar el equilibrio en la unión.

Una de las bases en la que está asentada la unión sexual en el taoísmo, es la regulación de la eyaculación, que trata de la aceptación por la pareja de que la eyaculación y el orgasmo masculinos no son necesariamente la misma cosa. Para los occidentales, tal concepto puede resultar totalmente novedoso y cuando practican alguna de las técnicas taoístas, sobre todo en las primeras ocasiones, puede resultar desconcertante en el varón y provocar dudas en la mujer.

Esto rompe por completo con la idea occidental “sobre el amor” muy influenciada por el cine norteamericano, de que la máxima satisfacción de la pareja es alcanzar ambos el orgasmo en un mismo momento. Este concepto da la sensación de igualdad casi democrática, ideal que se rompe cuando en la mayoría de las relaciones amorosas no es así.

En el taoísmo se utiliza un sentido más jerárquico, ensalzando a la mujer como la señora y al hombre como servidor suyo. Lejos de ser una situación denigrante, el hombre en la mayoría de las ocasiones toma la iniciativa, haciendo la mujer el papel Yang solo cuando el varón se encuentra fatigado.

Los clásicos chinos, valoraban más a los ancianos que eran expertos en las artes amatorias que a los jóvenes atractivos, porque tenían mayor resistencia a la hora de mantener una relación amorosa. Las técnicas utilizadas, lejos de realizar extravagantes cruces y extrañas posturas

EL SEXO EN EL TAOISMO

Ser dueño de uno mismo es un principio que las religiones y filosofías tanto orientales como occidentales tratan de desarrollar en el Hombre, pues, si un ser humano no es capaz de poseerse a sí mismo, ¿como va a poder entregarse a Dios? o ¿Cómo va a alcanzar la Verdad Suprema? En el mejor de los casos podrá aproximar una oración o una acción a esos fines, pues, ¿como entregar lo que no se posee?

En ese ejercicio de conocerse a si mismo estamos, y luchamos con la herramienta de la Voluntad, no obstante, una de las dificultades con que nos encontramos en el camino hacia el auto conocimiento es la libido, que fácilmente escapa al dominio de la parte más noble del alma.

Los chinos asocian la libido con el caballo, pues es fogoso y desbocado, y hay que amaestrarlo y domeñarlo para que sea fuente de bienestar y felicidad, siendo su parte contrapuesta el jinete, que es subyugado por su montura y actúa según la dirección que de una forma aleatoria tome la bestia.

La libido libera una energía poderosísima, que puede poner en funcionamiento mecanismos dentro del Hombre que lo mismo lo eleven a la máxima espiritualidad, o que lo hundan en los más profundos infiernos [interiores]. Frecuentemente el común de las personas, nos solemos encontrar en esa vasta tierra de nadie que oscila entre estos dos polos, este espacio, es tan amplio como numerosos son los seres humanos.

llamado Chou Tong. Este monje era un destacado maestro de Artes Marciales del Templo Shaolin. Cierta día en que el monje estaba sentado a la orilla de un río, acertó a pasar el joven Yueh Fei por un pequeño puente cercano. El monje, al verlo pasar, decidió probarlo. Tras dejar caer su zapatilla al agua le llamó:

-¡Joven, joven!, ¿puedes ayudarme? Se me ha caído la zapatilla al agua y no puedo recogerla.

Al oírlo, Yueh Fei, saltó ágilmente al río, y tras recoger la zapatilla se la entregó al anciano.

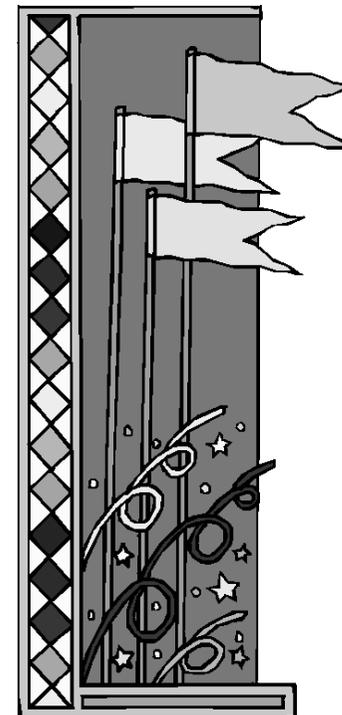
El anciano monje la cogió entre sus torpes manos, las cuales con un ligero temblor dejaron caer nuevamente la zapatilla al agua.- ¡Oh, lo siento! Perdona mi torpeza, fruto de la vejez. ¿Podrías recogermela otra vez?

-No os preocupéis anciano, yo la recogeré -contestó el joven sonriéndole-

Y así, saltando nuevamente al río, se apresuró a coger la vieja zapatilla, entregándosela al viejo monje. Este agradeció la buena intención del joven, el cual tras saludarle, se dispuso a partir. Al verlo marchar, Chou Tong arrojó nuevamente la zapatilla al agua y lo llamó:

-¡Muchacho! Te lo ruego... por favor, ayúdame otra vez, pues soy tan torpe y viejo que la he perdido otra vez. Yueh Fei se volvió sonriendo, e indicando al anciano que se sentase, recogió por tercera vez la zapatilla para dársela de nuevo al viejo monje, pero éste le indicó:

-¿Podrías ponérmela tu en el pie?, perdóname, pero temo que con mi enorme torpeza se me pudiera caer de nuevo.



El joven Yueh Fei le miró con una sonrisa y se arrodilló tomando el pie del monje para colocarle la zapatilla, luego le ayudó a levantarse y se ofreció para acompañarle hasta el pueblo. El monje, al ver la sencillez,

paciencia y bondad del joven, le confesó la verdad de su estratagema, y que él era en realidad un monje del Templo de Shaolin. Viendo que Yueh Fei poseía cualidades nobles, el viejo maestro le instruyó en el uso de distintas armas, equitación y tiro con arco. Con una práctica constante, Yueh Fei logró la maestría en las artes que el monje le había enseñado, y con 19 años, decidió ayudar a su país alistándose en el ejército chino durante la guerra con los Chin, nómadas que habían invadido el Norte de China conquistando parte de los territorios de la dinastía Song, la cual se encontraba en el Norte en sus orígenes, pero que tras la derrota tuvo que trasladarse al Sur, debilitada y viéndose obligada a pagar impuestos a los usurpadores Chin para evitar que éstos avanzaran más al Sur. Cuando Yueh Fei se alistó, los Song estaban intentando recuperar sus tierras por la fuerza de las armas. Entonces, Yueh Fei dio pruebas de ser un bravo soldado, y su sensatez, valentía y habilidades marciales, le llevaron a ascender año tras año, hasta alcanzar el grado de General. Posteriormente se convertiría en Comandante en Jefe del Ejército, siéndole asignada la tarea de expulsar a los usurpadores de la tierra de los Song. Para ello, en nuevo Comandante preparó para sus soldados un programa de entrenamiento sistemático de Artes Marciales. Aunque ya existía previamente un entrenamiento marcial, Yueh Fei fue el primero en introducir el Wu Shu como requisito previo y básico antes de combatir. Al cabo de tiempo, las tropas de Yueh Fei fueron conocidas con el nombre de Yueh Jar Chun, convirtiéndose en una unidad de élite que destacaba por su eficacia.

El éxito de sus tropas puede ser atribuido básicamente a tres hechos: primero, se exigía un entrenamiento muy estricto hasta sobresalir en las Artes Marciales. Segundo: se estableció una organización militar eficaz y bien estructurada. Tercero: Yueh Fei creó para sus tropas dos nuevos estilos de Kung-Fu. Del Pa Chi Chuan que le enseñara aquel monje, sacó las bases para el estilo interno Hsing I, el cual desarrollaba el espíritu. Del Boxeo Shaolín extrajo los conocimientos para desarrollar el estilo Ying Zhao (Garra del Águila), que enfatiza mucho el Chin-Na y sus técnicas de agarre a articulaciones, nervios y puntos vitales. Estos estilos de no muy difícil



4. El centro de la exposición concedora o de la Voz Exterior (*anahata-cakra*; color amarillo, elemento: aire) llamada Fuente del Corazón (*sNyīng-Kha*).
5. El centro de la Esfera emotiva de la Voz Interior (*manipura-cakra*, o *nabhi-cakra*; color gris, elemento: fuego): en el plexo solar (*Te-bahi Pad-ma*). El primero en ser activado.
6. El plexo gástrico, llamado "cerebro del vientre", flamígero, resplandeciente o Centro del Ombligo (*svadhīstana-cakra*; color rojo, elemento: tierra): en la región lumbar y conectado con el plexo lumbar.
7. El plexo sacro, llamado Centro de la raíz (*mūlādhāra-cakra*; color rosa, elemento: tierra) o Lugar Secreto, raíz de los flujos de energía vital (*nādis*): en la región del cóccix o sacro.

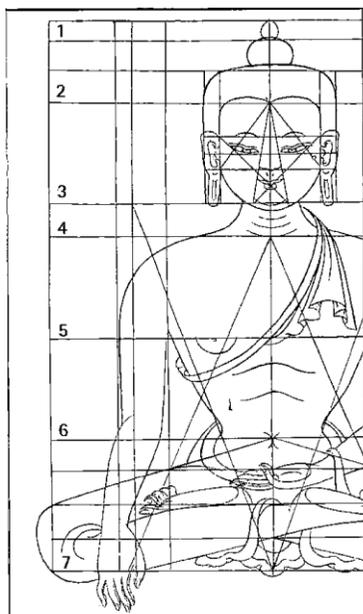
La analogía con el simbolismo de la stupa

1. El principio de la Altísima Iluminación (*bindu*; *Thigle*) o Lengua de Flama (*nāda*; *Thig-le*): ha de realizarse encima del doble símbolo que corona el Chōrten.
2. El doble símbolo (*sūrya condra*; *Nyi-Zla*) del Sol y de la Luna Naciente (*Zla-Tshes*), emblema de la comprensión de la Dúplice-unidad: Verdad Absoluta (de la esfera espiritual) y Verdad Relativa (de la esfera terrenal).
3. Trece Parasoles estilizados (*cchattra*; *gDugs*), símbolos de realeza y protección contra las fuerzas del mal, y trece Ruedas de la Doctrina. Simbolizan los trece estadios de la Iluminación, es decir, los diez primeros Pasajes de la Iluminación (*dasha-bhūmi*; *Byang-chub*).
4. Los tres niveles más altos del superconocimiento (*āvenika-smritypushthāna*; *Dran-pa Nye-bar bZhang-pa*), expresados por los tres elementos de la "fanega".
5. La cúpula (u olla), que corresponde al túmulo (*stūpa*) primordial, como Receptáculo de Reliquias o de ofrendas (*dhātu-garbha*; *mChad-rten*); las antiguas stupas indias también se conocían como "huevo" (*anda*).
6. Los escalones que simbolizan la ascensión de la materia a la espiritualidad, de la oscuridad del egoísmo a la luz del conocimiento (*nara loca Mi-Yu*); el tesoro del libro: *gTerma*.
7. El trono, es decir, la base (*parisanda*: *Bang-rim*), cuadrada y con cuatro escalones, con los lados orientados en las "cuatro direcciones"; es el símbolo del mundo fenoménico. ☺

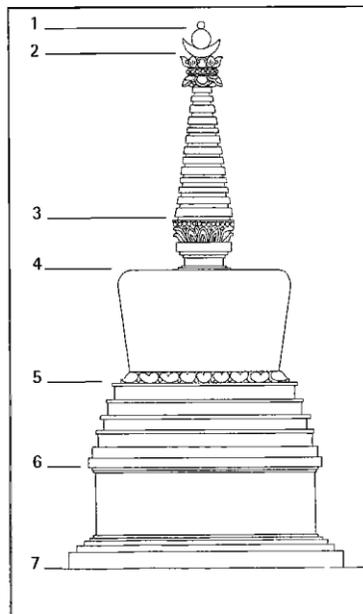
Extraído del texto de Gabriele Mandel Khân: Buda. El Iluminado.

partes de la *stûpa* se han equiparado a las seis partes del cuerpo del Iluminado (centro de la luz o cerebro, centro cerebral o rostro, centro gutural o cuello, centro del fuego o plexo del corazón, centro del agua o plexo solar, y centro de la tierra o plexo sacro), que coinciden de arriba abajo con las partes de la *stûpa*: la corona que lo remata, el símbolo gemelo, los parasoles estilizados, los trece escalones, la cúpula y la base.

Las sutiles esferas-de-energía del cuerpo



La analogía con el simbolismo de la stupa



Buda y la *stûpa*

Las sutiles esferas de energía del cuerpo.

1. El centro de la Iluminación: por encima de la parte más alta de la cabeza (*sPyi-bo*), o fuente encima del cerebro superior, llamado Esfera del Loto de los Mil Pétalos (*Sahasrara-cakra*; *Pad-ma hDab-s Tong*).
2. El centro cerebral del pensamiento y del poder consciente, llamado Centro-de-Mando (*ajna-cakra*): la frente entre las cejas, atribuido al centro-del-loto, (llamado "tercer ojo").
3. El centro de la sutil Esfera del saber (*visuddhacakra*; elemento: éter). en el rostro (*kantha-mula*; *mGrin-pa*); y para otras corrientes, en la garganta.

aprendizaje y con técnicas de práctica inmediata, hicieron a sus tropas ganar numerosas batallas.

Con estas tropas eficazmente entrenadas Yueh Fei se enfrentó a los Chin para recuperar el honor de China y de los Song.

Cuando entraron en batalla, sus tropas consiguieron victoria tras victoria en su avance hacia el norte. Pero aún no habían tenido ningún encuentro con el comandante de los Chin, Wuh Jwu, el cual se vanagloriaba de no haber perdido jamás una batalla. Dicho comandante tenía un arma terrible llamada "Kua Tzu Ma". Era una antigua versión del carro de combate: varios caballos protegidos por ligeras armaduras o cotas de malla tiraban de un carro en el cual iban varios guerreros armados y con armaduras. La unión de los caballos al carro estaba hecha con cadenas, de tal modo que ni caballos ni guerreros pudieran ser dañados por las flechas ni por las lanzas del enemigo. Así los carros cargaban contra las tropas enemigas sin que pudiera ser parada la embestida de los corceles y de los carros con su mortífera carga.

Yueh Fei estudió cuidadosamente la forma de defenderse del terrible Kua Tzu Ma. Advirtió que los caballos no estaban totalmente protegidos pues tenían las patas al descubierto. Atacar las patas de los caballos con flechas y lanzas convencionales era muy difícil, por ello Yueh Fei ideó una nueva serie de armas: se trataba de unas espadas (*Tich Ching Chien*), con el extremo final o punta en forma de gancho y un escudo hecho con una planta trepadora llamada Tern. El ejército armado de esta forma recibió el nombre de Tern Pai Chun.

Cuando ambos generales coincidieron, Yueh Fei tenía en vanguardia y avanzando por el campo de los Kua Tzu Ma, a sus Tern Pai Chun, de tal modo que, antes de que los caballos pudiesen alcanzar a los soldados, la vanguardia de Yueh Fei había colocado varios obstáculos tales como zanjas, y lanzas clavadas en el suelo de forma vertical para frenar el avance de los terribles carros.

Frenado el avance de los carros, los soldados de Yueh Fei, podían alcanzar a enemigo con más facilidad. A medida que los carros avanzaban, algunos soldados que permanecían agachados, atacaban con sus nuevas armas a las patas de los animales obligándoles a caer, los escudos engrasados con los que se cubrían los soldados hacían resbalar a los caballos al pisarlos. Bastaba con paralizar un caballo para detener a los demás ya que iban unidos a él. Una vez detenido el carro, otros soldados rodeaban y mataban a los ocupantes. Aquel día Yueh Fei consiguió una gran victoria militar, la cual pasó a formar parte de la historia y de la

leyenda; después avanzó hacia el norte recuperando el territorio perdido y derrotando a los generales Chin: Hu Ta Wang (Gran Rey de los Tigres) y Loong Ta Wang (Gran Rey Dragón).

Mientras Yueh Fei recuperaba el honor y las tierras de su país, los líderes Chin sobornaron a uno de los hombres más infames de la historia de China. Este hombre, llamado Chin Kua, era Primer Ministro y uno de los hombres más influyentes en la corte del Emperador. Chin Kua envió una orden imperial con el sello de oro oficial indicando a Yueh Fei que regresase y no luchase más contra Chin Pie, el Emperador de los Chin, para responder a una acusación de traición.

Según la tradición, un general que luchase en el frente podía rechazar la orden de retirada, pero el indeseable Chin Kua le convenció de que si se presentaba personalmente, cualquier juicio demostraría su inocencia; ofreciendo al noble Ho Juh para investigar detalladamente la vida del general mientras éste debía permanecer momentáneamente en prisión.

Ho Juh no descubrió nada que pudiese servir para acusarlo de traición, pues a pesar de su rango, Yueh Fei no abusaba de su posición para fines deshonestos. Descubrió que llevaba una vida en extremo austera y que tenía menos posesiones que muchos campesinos. Cuando volvió ante Chin Kua, simplemente contó un hecho significativo: al alistarse el joven Yueh Fei su madre le tatuó en la espalda la frase: "Ginn Chung Pan Kuo" (Se leal y sincero con tu país).

Con un general tan honesto y entregado a la causa de su país, el malvado Primer Ministro solo tenía una alternativa: matarlo, para ello envenenó la comida de Yueh Fei. El general fue traicionado por su compatriota, y sin la gloria y el honor que le pertenecía, murió el 27 de diciembre de 1141, en la prisión. Contaba 38 años de edad. Tras él, su hijo adoptivo, Yuen Yun, y Chang Sieng, el más importante de sus colaboradores, también fueron asesinados.

Durante más de 20 años, Yueh Fei fue considerado un criminal, pero en 1166 un nuevo y más justo gobierno, y su Emperador tomaron las riendas del país, impidiendo al traidor Chin Kuan la manipulación de la verdadera historia del General Yueh Fei. El Emperador esclareció su historia demostrando su inocencia y le hizo enterrar nuevamente, esta vez con todos los honores. A Yueh Fei le fue dado un nuevo nombre, el cual simboliza lo que fue, y siempre estará en la memoria del pueblo chino: **YUEH WU MU** (El noble y respetable guerrero). ☺

Recopilado por Jesús M. Arce Cruz

subsiste la gran *stûpa* de Sanchi, en India, mandada construir por el rey de Málva a mediados del s. II a. C. Comprende un cuerpo en ladrillo con cúpula, que representa el agua, sobre el que se apoya un arca cuadrada, la *harmikâ*, que contiene las ofrendas de los fieles y representa la tierra. Sobre ésta, unos escalones, símbolo del fuego, llevan a un poste central coronado con tres parasoles honorarios, los *chattrâ*, símbolo del viento (el parasol era en aquellos países, el símbolo de la realeza), coronados por el "símbolo-gemelo" que une sol y luna. Posteriormente, todo ello fue rodeado por una alta balaustrada con cuatro puertas (*torana*), profusamente decorada con bajorrelieves.

Entre los grandes constructores de *stûpa* se cuentan, en el s. III a. C., el rey Asoka, y en el s. I d. C. el rey Kaniska. De estos primeros monumentos derivaron, por un lado, el *shikhara* indio (en el que las paredes de la base estaban profusamente adornadas con bajorrelieves) y, por otro, la *pagoda* china. Esta última partió de las antiguas "torres de guardia" chinas y, de acuerdo con los ejemplos más antiguos, tuvo la estructura de un edificio alto de planta central, con una sucesión de siete a quince tejados.

Para el budismo, la *stûpa* es símbolo de la Vía de la Iluminación, de la ascensión de la miseria terrenal a la verdadera naturaleza del espíritu.

Stupa aisladas o grupos de ellas -frecuentemente, de estructura campaniforme- fueron erigidas en los lugares sagrados y a lo largo de las rutas de peregrinación. En la codificación tibetana, aquéllos eran, por lo general, ocho (los ocho grandes *mahâcaitya*), símbolo de las ocho etapas más importantes de Buda: el primero (*kutam chôrten*), está dedicado al nacimiento del iluminado; el segundo (*labab chôrten*), a su ascensión al cielo de los dioses; el tercero (*namgyal chôrten*), simboliza el poder (precisamente de la diosa Namgyâlma), de prolongar la vida; el cuarto (*chothül chôrten*), recuerda las facultades que permitieron a Buda luchar contra las fuerzas del mal cuando éstas querían impedirle alcanzar la Iluminación; el quinto (*dûtûtu chôrten*) simboliza su victoria sobre esas fuerzas; el sexto (*jangchub chôrten*), es el emblema de la victoria final, de la pureza, de la liberación última; el séptimo (*pâpung chôrten*) está dedicado al sermón de Buda relativo a los tres senderos que conducen a la liberación del espíritu; el octavo (*myangdâ chôrten*) está dedicado al momento en el que Buda alcanza el Nirvana.

Sin embargo, la simbología no se detiene en estos simples datos: también las proporciones recuerdan el cuerpo de Buda y, al igual que se usa la proporcionalidad perfecta de la sección áurea en el arte escultórico de los primeros siglos (principalmente, en el de Gandhâra), las distintas

SÍMBOLOS DEL BUDISMO



Tras la muerte de Buda, sus seguidores veneraron tres tipos de elementos conmemorativos (*caitya*), que les recordaban su venerable figura: las reliquias de su cuerpo, los lugares en los que había vivido, y los objetos que le habían pertenecido o que aludían a él. Las reliquias y objetos se situaron, principalmente, en el que quizás sea el monumento más representativo de la religiosidad búdica, la *stûpa*, en tibetano *chôrten*: una especie de túmulo destinado originariamente a contener sólo las reliquias del Iluminado y que, más tarde, se usó también para guardar, reliquias de grandes maestros o como "pro-memoria" evocadora a partir de distintas intenciones simbólicas.

La forma de la *stûpa* se desarrolló en los primeros siglos del budismo partiendo de los anteriores túmulos sepulcrales de los santos cuyos cuerpos eran depositados directamente en el suelo en posición de yoga y cubiertos simplemente con arena. Este túmulo estaba coronado por un *lingam*, símbolo del poder creador de Siva y nexa del mundo terrenal con el divino. Entre los monumentos budistas más antiguos de ese tipo,

LA SALUD A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA.

CURACION Y SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DEL QI GONG Y EL TAIJI QUAN.

Esta sección fue estrenada en uno de los primeros números de nuestro Boletín por nuestra querida compañera y alumna más antigua, María de los Ángeles Sanz, quien nos relató su experiencia, y haciéndolo, abrió una puerta más a la esperanza de poder recobrar una salud perdida.

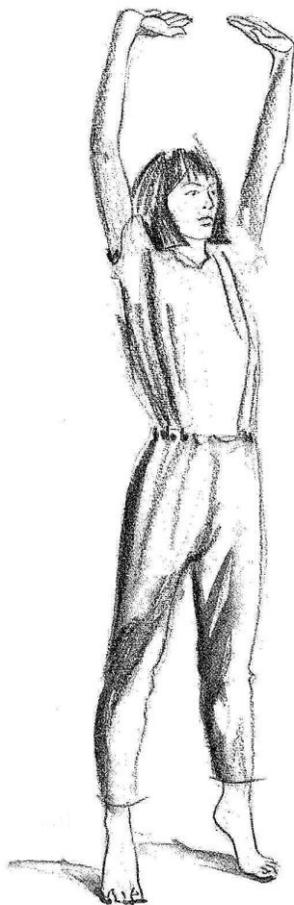
El testimonio al que hoy queremos referirnos ha sido recogido en el marco de una investigación que tiene que ver, en este caso, con el Qi Gong. Esta investigación ha sido objeto de una tesis doctoral de antropología social, presentada en la Universidad de Barcelona en el año 2000 y titulada "*Souffle, cuerpo e imagen: interculturalidad y práctica del Qi Gong en un jardín de París*". Las entrevistas se hicieron entre un grupo de doscientas personas que practicaban Qi Gong en el jardín parisino René Legall una media de seis a ocho horas semanales. La mayoría se hallaban implicadas en un proceso de curación.

TESTIMONIO DE MARIA LISA:

De origen argentino, María Lisa ha trabajado como asistente social. Un cáncer la lleva a practicar Qi Gong hace siete años. Hace dos, no pudiendo evitarlo, debe someterse a una operación quirúrgica para extirparlo. Practica regularmente en solitario y de tanto en tanto en grupo. La entrevista tiene lugar en su casa, una tarde. Nos cuenta su experiencia con las siguientes palabras:

"Cuando era joven jugaba al baloncesto. Lo que me preocupaba era saltar bien, deslizarme, correr. El cerebro daba órdenes y el cuerpo seguía, ágil. Todo esto nada tiene que ver con el concepto que hoy tengo del cuerpo. En 1991 me hablaron del Qi Gong. Una amiga íntima que practicaba kundalini yoga me había hablado del Qi Gong y luego, un tiempo después, un médico me lo aconsejó.

El primer día me ocurrió algo. Mi cuerpo no estaba ajustado en relación con el eje vertical. La energía me atravesó y llegó al cerebro. Caí como una mariposa, unos segundos. Enseguida me levanté. A menudo, cuando empiezo el ejercicio, siento como una energía fría, como un hilo frío que empieza a subir desde la base de la columna vertebral. Algunos días es más grueso que otros. Se siente una sensación fría que a veces se extiende por todo el cerebro (se refiere al vaso gobernador, canal de energía que recorre la columna desde el cóccix hasta la coronilla); una sensación de algo que se oxigena, que respira. A veces, cuando has llevado el peso a los talones y te colocas en el eje oblicuo (posición en la que el eje vertical del cuerpo se inclina hacia delante en un ángulo de cuarenta y cinco grados), se crea una especie de vacío. No siempre, pero a menudo se llega a un estado de meditación profunda”.



Lisa se levanta y se coloca en la postura del eje oblicuo, cerrando los ojos. Luego vuelve a abrirlos y sigue contando.

“En el hospital me colocaba de pie a la una, a las dos o a las tres de la mañana, cerca de la ventana, en vertical, los pulgares a la altura de la costura del pantalón. Cuando las manos me empezaban a picotear, porque se calentaban, hacía el oblicuo, la Torre de Pisa. En ese momento, el miedo, el pensamiento, se detenían. Entonces se producía un alivio. Era un estado de gracia. Porque es que es eso: un verdadero estado de gracia. Las células se oxigenan, las áreas enfermas reciben energía, cada célula se expresa. “Estoy aquí”, dice la molécula, dice el átomo. Las células

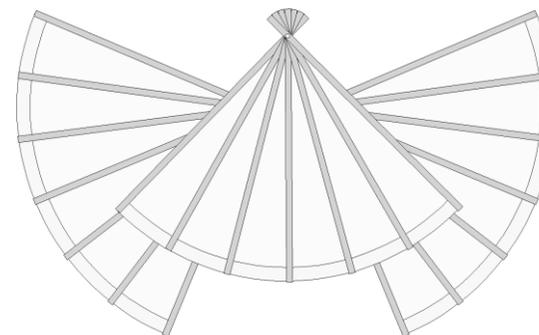
aceptarnos mejor, escuchar nuestro interior. En algunas ocasiones necesitaremos ayuda del exterior, disponemos de muchos recursos que no debemos desaprovechar, ya sea con medicamentos, profesionales de la salud, terapias alternativas. Pero sin duda, haber cultivado el Chi puede ser una herramienta de prevención inestimable, que nos permita mantener nuestro centro. El Tai Chi nos permite ponernos en contacto con nuestro cuerpo, conocer sus necesidades y actuar en consecuencia, nos aporta grandes beneficios.

Es fácil mantener todo en orden cuando todo va bien, por los cauces que nosotros deseamos, pero no hemos de despistarnos, hemos de cultivar día a día nuestro interior y procurar un entorno agradable. Ser humildes para entender que no podemos controlarlo todo y extraer lo positivo de los diferentes acontecimientos, positivos o no, que nos salen al encuentro. Tras una crisis se nos ofrece la oportunidad de crecer, seguimos la unión de los contrarios, si caigo me levanto, si me vacío puedo llenarme. ☺

M^a Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

Bibliografía:

- Bunnag, T. “El arte del T’AO CHI CH’UAN meditación en movimiento” 2000. Ed. La liebre de Marzo, S.L. Barcelona. ISBN: 84-87403-00-X.
 Gaja, R. “Bienestar, autoestima y felicidad”. 2005. 3^a ed. Ed. Debolsillo. Barcelona. ISBN: 84-9759-859-8.
 Man-Ching, Maestro Cheng. “TAI CHI El arte de la armonía” 1991. Ed. CEA-GAR. Madrid. ISBN: 84-604-0393-9.



psicológicamente sana. Para él, una persona psicológicamente sana es aquella que siente interés por sí mismo, tiene intereses sociales (tiene relaciones sociales y lucha por los derechos comunitarios), es responsable de sí mismo y de su vida, tolerante con los errores de los demás y los propios, es flexible, vive el presente, realiza actividades, desarrolla el pensamiento racional, se acepta a sí mismo, toma decisiones, busca el término medio y tiene un proyecto de vida. Creo que no me equivoco al pensar que todos estos puntos podemos desarrollarlos mediante la práctica constante del Tai Chi ya que trabajamos todos los niveles de nuestro ser (espiritual, mental y energético), bajo la dirección de un buen maestro.

Es difícil mantener el equilibrio, ese delicado equilibrio entre la mente y el cuerpo, que buscamos todos, especialmente en este colectivo, los practicantes de Tai-Chi. Conseguir el dominio de la respiración, tomar conciencia del aquí y ahora, recuperar el centro (ese ansiado centro), cada vez con mayor facilidad, son metas que pueden parecer ridículas para un ignorante absoluto sobre la dimensión que puede aportar este arte de la armonía. Sin embargo tener paz mental es tan útil para el hombre moderno, que quizás radique ahí su creciente número de practicantes en el mundo Occidental.

En otros artículos de boletines anteriores, hemos ido acercándonos al conocimiento del Yin y el Yang, los Cinco Elementos y el *Chi*, y esto nos puede permitir ir más allá de la superficialidad de las cosas y buscar su esencia. Por ejemplo, trabajando nuestra agresividad y nuestro miedo, según Tew Bunnang, al final podemos encontrar la paz y la bondad que hay en nosotros y convertirlo en la base de nuestras relaciones.

Junto al sentimiento de inestabilidad hacia nuestro entorno, hay ciertos acontecimientos a lo largo de la vida que nos hacen enfrentarnos a una crisis interior, ya sea de identidad, familiar, de pareja o vital. Y es en este punto donde sería muy interesante tener presente este antiguo proverbio chino:

“Todas las crisis tienen dos elementos: peligro y oportunidad. Con independencia de la peligrosidad de la situación, en el corazón de cada crisis se esconde una gran oportunidad. Abundantes beneficios esperan a quienes descubren el secreto de encontrar la oportunidad en la crisis”

No es malo tener una crisis si esto moviliza nuestra conciencia, nuestros recursos, nos hace replantearnos qué cambios es necesario realizar. Salir airosos de una crisis es crecer, es conocernos mejor,

respiran libremente, están ahí. Y tú estás fuera de tu pensamiento. Puede durar muy poco, pero tiene mucha importancia. Incluso si son diez, veinte segundos al día, queda la memoria. Cuanto más haces el ejercicio, más tocas, más intensificas esa memoria. El cuerpo empieza a despertar como si recordara algo que ha olvidado. La memoria de la que hablamos consiste en estar en la conciencia del no-tiempo, más allá de la mente, del tiempo, del mundo cotidiano. Es una sensación de bienestar, de abandono completo. Es imposible imaginar un bienestar mayor.

En el hospital practicaba a menudo de noche. Un día entró en mi habitación la enfermera. Eso ocurrió en el Hôtel-Dieu. Abrió la puerta, miró en dirección a la cama y no me vio. Yo estaba al lado de la ventana, haciendo la Torre de Pisa. Estaba con los ojos cerrados, pero como si estuviera mirando hacia delante. Imaginaba la superficie del mar con el sol justo en el medio emergiendo como una naranja. Cuando la enfermera me vio, me di cuenta de que se asustó. Pero yo ya les había advertido: Si me veis de noche haciendo ejercicios, estoy practicando Qi Gong. Es muy importante. Dejadme hacer”. Yo estaba presintiendo la alegría del abandono. El Qi Gong me ayudaba a abandonarme, a entrar en la energía de vida”.

Hace una pausa. Le preguntamos: ¿Te sientes curada ahora?

“En los momentos más difíciles, más desesperados, el Qi Gong me ha ayudado a alejarme de la enfermedad, de la muerte. Para mí la curación se ha producido a distintos niveles: físico; en relación con mi madre, que tiene ahora noventa y un años, y espiritual. Siento que hay un camino iniciado, que ahora hay que seguir. Lo esencial no es hacer Qi Gong, es la manera en que abordamos este trabajo. Yo lo hago como un ofrecimiento. Es mi manera de ofrecerme a ese raudal de energía que hay en el universo. Doy gracias de poder hacer el ejercicio, de poder abrirme a fin de permitir al aliento de vida que recorra el cuerpo para hacerlo más y más transparente. No empiezo sin haber hecho antes ese rito de silencio (Gran Vacío). Es en esa actitud interior que acojo el soplo de vida. El qi (energía), pasa, uno se abre y la conciencia se eleva. Es verdad que el Qi Gong es una técnica, pero puedes inscribirlo en un camino espiritual a fin de que la materia y el espíritu no estén divididos, sean uno”. ☺

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

ESTADO DE CRISIS, ESTADO DE CRECIMIENTO.

*“Es fácil mantener una situación
mientras es estable.*

*Es fácil manejar una situación
antes de que se desarrollen los síntomas.*

Es fácil romper lo que todavía es frágil.

Fácil disolver lo que todavía es pequeño.

Gobierna las cosas

antes de que se instale el desorden”

Lao Tzu (Tao Te Ching)

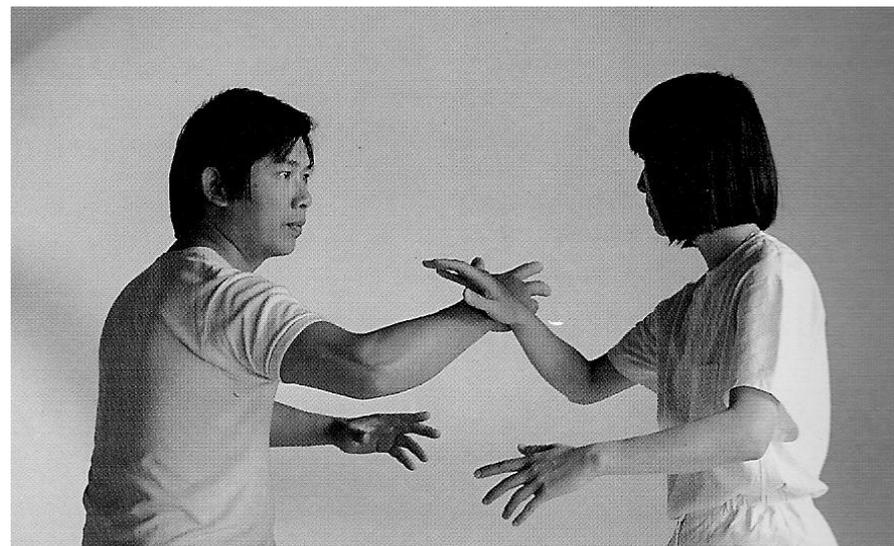
He querido emplear como introducción y no dejarlo para el final, este pensamiento, que considero muy acertado y que me hace recapacitar. Creo que estaremos de acuerdo en que es fácil sentirse bien ¿quizás feliz? cuando todo a nuestro alrededor marcha según nuestros deseos, en el ámbito familiar o en el de trabajo, nos sentimos a gusto con nuestro cuerpo, no nos duele nada, estamos llenos de optimismo. Pero basta un segundo para que todo se tambalee, una bronca merecida o no en el trabajo, los niños que no dejan de incordiar cuando llegamos a casa cansados, la ropa que en espera de ser planchada va trepando hacia el techo, etc. Si lo miramos de forma objetiva, son banalidades que cambian nuestro humor. ¡Qué decir si lo que acontece es una enfermedad o la muerte de un ser querido! Es más, en el ámbito global, cómo nos alteran y angustian los acontecimientos terroristas de gran magnitud ó el incesante goteo de catástrofes que entran en nuestra casa por la prensa, radio o televisión.

Nos sentimos con bastante frecuencia vulnerables, estresados, no

aceptamos el fracaso, la equivocación y mucho menos la enfermedad. En el caso concreto de la enfermedad, sería bueno no olvidar que nuestro cuerpo puede disponer de más recursos para sanar si creemos en ello, si tenemos nuestro cuerpo entrenado para responder ante una orden mental, si hemos cumplido uno de los objetivos principales del Tai-Chi, cultivar el Chi. Como bien resume el maestro Cheng Man Ching, para cultivar el Chi es necesario:

“Primero, nunca se debe perder el tiempo; segundo, debemos saber qué aire hay que evitar y cual hay que aprovechar; y tercero, andar, sentarse, retirarse o recostarse, hablar, reír, comer y beber nos presentan la oportunidad de cultivar el Chi”.

No se trata de formulas mágicas, son acciones de la vida cotidiana realizadas con atención, aprovechando el tiempo. Si nuestro cuerpo está bien cuidado nos sentiremos bien y podremos no sólo ayudarnos a nosotros mismos sino incluso a otros a enfrentar sus enfermedades.



Perdemos nuestro equilibrio cuando algo nos altera, pero realmente a ¿qué nos referimos con este término? Quizás cada uno ha de profundizar en dónde reside o cómo es su equilibrio. Para mí, una persona equilibrada coincide con la misma idea expresada por R. Gaja, al definir una persona