拳太極

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

AL RESCATE DE LA FILOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES

TAO TIEN

BOLETÍN Nº 15. SOLSTICIO DE INVIERNO 2005

ÁMBITO REGIONAL

LAS TRECE POSTURAS DEL TAI CHI CHUAN

LA GUERRA DEL OPIO

UNA FORMA DIFERENTE DE MEDITAR: EL JARDÍN ZEN

GEORGE SOULIÉ DE MORANT Y LA ACUPUNTURA

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)

<table>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td colspan="4">☐ Suscripción anual en España: 6 € (4 números).
☐ Envío por correo: gastos 2,50 €</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nombre y apellidos:</td></tr>
<tr><td colspan="4">Dirección:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ciudad:</td><td>C. P.</td><td>Provincia:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Teléfono:</td><td>Edad:</td><td>Profesión:</td></tr>
<tr><td>Fecha:
Firma:</td><td colspan="3">FORMA DE PAGO:
☐ Ingreso o transferencia en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN.
☐ En efectivo en cualquier lugar de práctica.</td></tr>
</table>

Sumario

Editorial.	2
Las trece posturas del Tai chi chuan.	4
Carácter holístico del Tai chi chuan.	10
Cuentos clásicos orientales.	12
La guerra del opio.	13
Bhagavad gita. Reflexiones.	16
El arte de la alcoba.	19
Una forma diferente de meditar: el jardín zen.	22
George Soulié de Morant y la acupuntura.	26
Oriente y occidente, carta abierta.	29
Nuestra portada: Shang San-feng.	31
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	32

¡¡TAOTIEN OS DESEA
FELIZ NAVIDAD
Y PROSPERO 2006!!

EDITORIAL

Desde el punto de vista filosófico, la práctica del Tai chi chuan tiene como finalidad el logro del equilibrio y la armonía entre el yin y el yang, las dos grandes fuerzas que polarizan todas las cosas haciendo posible su manifestación.

Ni que decir tiene, que la realización de los movimientos de esta "danza del silencio" nos ayuda a lograr un notable grado de equilibrio y armonía que, de manera natural, hemos de irradiar al mundo, mejorándolo. El divino Platón lo dijo con las siguientes palabras: "Todo mejoramiento de la sociedad comienza por el mejoramiento del individuo". De ahí que el taoísmo y el confucionismo enseñen siempre con el ejemplo: el sabio habla sin palabras; si el sabio no irradia

Todo mejoramiento de la sociedad comienza por el mejoramiento del individuo

sabiduría y el santo bondad, no necesitan molestarse en enseñarlas; nadie les creerá, probablemente, durante mucho tiempo. Emerson dijo algo muy similar: "Te enseñamos aquello que somos, y no voluntariamente, sino involuntariamente".

NUESTRA PORTADA:
Chang San-feng, fundador del Tai chi chuan

Existen varias hipótesis sobre el origen del tai chi chuan, posiblemente la más popular se refiere al sacerdote taoista Chang San-feng que a finales del siglo XIII vivió en la montaña de Wudan y estudió en el monasterio de Shaolín (cuna del kung fu).

Se cuenta que un día Chang San-feng observó desde la ventana de su celda, la pelea entre una grulla y una serpiente, lo que le dio la idea de modificar el kung fu y suavizarlo para utilidad de los monjes taoistas. Chang San-feng, fue el primer maestro en eliminar el entrenamiento con métodos duros (como golpear en sacos llenos de arena, usar pesas o golpear las manos para endurecerlas), centrando su método en el trabajo interno, control de la respiración y conducción del chi.

Chang San-feng creó este arte marcial (wushu de Wudang), a partir de las teorías básicas del Yin y del Yang, los Cinco Elementos, y los Ocho trigramas (Ba Gua). ☯

religiones establecidas, halle un vacío existencial que no llena de ninguna manera. Por lo que se encuentra inmerso en este materialismo que apoya los anhelos y deseos intrascendentes, el Hombre no se siente reconocido en preguntas que en un momento u otro se hace, como; ¿quién es realmente el Hombre? o ¿que sentido tiene la existencia?, basándolo todo en lo pragmático, pero cuando se termina lo práctico ¿qué ocurre?

En lo que respecta a la filosofía oriental que se está difundiendo en occidente, nos encontramos en ese momento de transición en el cual (puede durar perfectamente siglos), el Hombre occidental que tiene una percepción distinta y más crítica que el oriental, trata de asimilar y aportar lo que en sí lleva, para la creación de una nueva y ecléctica manifestación temporal de La Filosofía.

El tema planteado es bastante peliagudo y abierto a la discusión, por supuesto no existe una visión uniforme sobre ello, lo que demuestra que está en fase de maduración, por ello y a modo de cierre pongo un resumen de las ideas que trato de referir.

1. Existe un trasvase de información de Oriente a Occidente superior a otras épocas.
2. La filosofía contemporánea, está demasiada inmersa en lo que se puede pesar, medir y contar.
3. El Hombre actual tiene un vació espiritual que antes llenaba (algunos llenan), con la religión.
4. El Hombre occidental es muy crítico y no acepta las cosas porque sí, lo que demuestra que no todo es negativo en la filosofía contemporánea.
5. Ambas corrientes filosóficas se fusionarán en una nueva y ecléctica forma filosófica.

Sin, más os saluda:

luquemartin

P.D.
Nos interesa tu opinión, si tienes algo que exponer sobre el artículo puedes hacerlo en la dirección de correo electrónico: nef403@msn.com

Algo frecuente en el taoísmo es enseñar mediante la paradoja, siendo una de sus paradojas más significativas la de la simplicidad, la cual consideran necesaria para tratar la complejidad de la vida en la naturaleza humana y en el propio ser. La simplicidad busca esa unidad esencial de todas las cosas, logrando aquietar la mente, esa mente bulliciosa que suele ser la causa de la mayor parte de los problemas de nuestra vida.

Estamos en las postrimerías de otra de las puertas astrológicas del año, el solsticio de invierno, que, según las antiguas tradiciones, es un momento en el que se produce una especial comunicación entre los dioses y los hombres, entre el cielo y la tierra.

Aprovechemos esas divinas energías para seguir transmutándonos y convertirnos en auténticos paladines que no cejan en el empeño de conseguir un mundo equilibrado y armonioso, un mundo nuevo y mejor. ☯

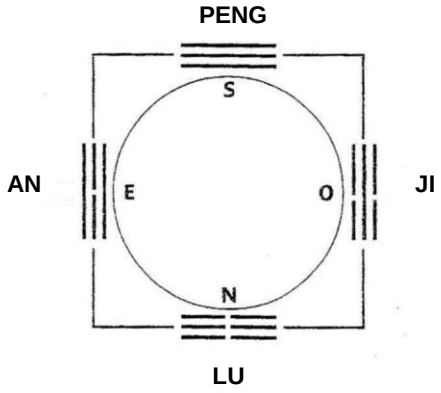
José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN

LAS TRECE POSTURAS DEL TAI CHI CHUAN

RELACION DE LAS OCHO MANOS CON LOS OCHO TRIGRAMAS (PA KUA) Y DE LOS CINCO PASOS CON LOS CINCO ELEMENTOS

Pa Kua es el nombre con el que nos referimos a los famosos ocho trigramas que representan, simbólicamente, las características posibles que pueden adoptar los seres manifestados dentro del espacio y el tiempo.

Los maestros de Tai chi chuan utilizaron esta simbología para representar la fuerza intrínseca a cada movimiento, es decir, su poder no sólo marcial sino psicológico y espiritual.



LAS CUATRO MANOS PRIMARIAS

Las cuatro manos primarias sumadas a las cuatro secundarias es lo que se conoce en el Tai chi chuan como las ocho puertas. Estas son: parar (repeler), girar hacia atrás (hundir), presionar, empujar, tirar hacia abajo, separar, golpe de codo y golpe de hombro. Las cuatro primeras están asociadas con las cuatro direcciones del espacio: sur, norte, oeste y este. Las otras cuatro lo están con las llamadas cuatro esquinas o puntos cardinales intermedios: suroeste, noreste, sureste y noroeste.

Oriente y Occidente, carta abierta

Estimado amigo:

No debemos obviar que los diferentes estilos que se entrenan en las Artes Marciales y en el mismo Hata Yoga, guardan en su interior, la más bella y profunda filosofía natural que al Hombre pueda conmover en este siglo XXI.

El Tai Chi Chuan en particular, como rama del taoismo que es, bucea en las profundas aguas de lo que es aceptado como sabiduría oriental, al igual que otras corrientes como son el confucianismo, budismo, hinduismo, etc.

La conexión entre Oriente y Occidente siempre a existido, pero no ha sido hasta el último tercio del siglo XX, cuando a pasado de ser el goteo de unos pocos que visitaban aquellas tierras, al torrente de información e instructores que hoy día nos llegan. La entrada de estos fenómenos "culturales", pretenden siempre revitalizar las filosofías locales por medio de valores más atemporales y por ende mas susceptibles de resistir el paso de las modas.

Esta incursión filosófica orientalista guiada por visionarios occidentales, pretende sacudir la que llamaremos filosofía contemporánea, estancada hoy en día en una visión muy objetiva y limitada del mundo y el tiempo. La filosofía que estamos sosteniendo en occidente se ha encajonado en unas leyes físicas que se aplican a todo, tanto a lo tangible como a lo intangible, apropiándose de la estadística cual verdad irrefutable y sacando de sus conclusiones "hipótesis incuestionables".

La filosofía contemporánea, se emplea demasiado en el desarrollo de la economía, en la etnología y en hipótesis científicas a sabiendas de que cuando se perfeccione tal o cual instrumento de medición, posiblemente tal teoría será desmentida (como muchas veces ha ocurrido). Y, así mismo negando categóricamente o, dejando en cuestiones de fe conceptos a los que esta filosofía no alcanza, como es la metafísica.

El fenómeno de soslayar inquisitivamente lo que no se puede medir ni pesar, ha conducido a que el Hombre actual, mucho más preparado que siglos anteriores y que ya no traga ciegamente con lo que le cuentan las

Su destino fue Yunnan-Fu, donde una epidemia de cólera hacía estragos. Se sorprendió al observar en los hospitales que *"los enfermos curaban mejor gracias al tratamiento de las agujas que bajo el efecto de los medicamentos de que se disponía en aquella época"*. Soulié de Morant se inició en esta terapia nueva para él. Sus conocimientos fueron reconocidos oficialmente con el título de "Médico maestro" que le fue adjudicado en 1908 por el virrey de Yunnan-Chenn; posteriormente por el "Botón de coral cincelado", alta distinción que le otorgó el Gobierno chino y que le daba la categoría de académico. Poseía un diploma, hecho de seda, de cinco metros por tres, que llevaba en relieve las firmas de cien personalidades que atestiguaban haber sido curadas por él *"de una enfermedad que no se cura sola"*.

Soulié de Morant pudo elegir entonces en los tratados chinos lo que pudiera ser de interés para los médicos occidentales.

De regreso a Francia, después de veinte años de residencia en China, los médicos le pidieron que le transmitiese sus conocimientos. Su primera demostración pública se celebró en el hospital Saint-Antoine. Demostró el poder de las agujas en un caso de hemiplejía. A una mujer que tenía el brazo paralizado desde hacía varios años tres punzaduras le devolvieron el uso de su miembro. Sus demostraciones tuvieron como marco numerosos hospitales del país mientras continuaba con la labor de traducción de textos de medicina chinos.

En 1928 hace aparecer un estudio sobre el diagnóstico de las enfermedades por el examen de los pulsos. En 1934 ve la luz su *Précis de la vraie acupuncture chinoise.* Los dos primeros volúmenes de su *Acupuncture chinoise* aparecen en 1939. Durante un cuarto de siglo, todas las obras francesas de acupuntura estuvieron inspiradas únicamente en los trabajos de Soulié de Morant.

En los últimos años de su vida, Soulié de Morant vivió la amargura de verse acusado por orden de los médicos de ejercicio ilegal de la medicina. Un sobreseimiento de la causa le privó de verse perseguido. Los norteamericanos le ofrecieron fundar, en su honor, una cátedra de acupuntura en una universidad norteamericana. En 1950 la comisión para el premio Nóbel de fisiología lo propuso como único candidato de Francia.

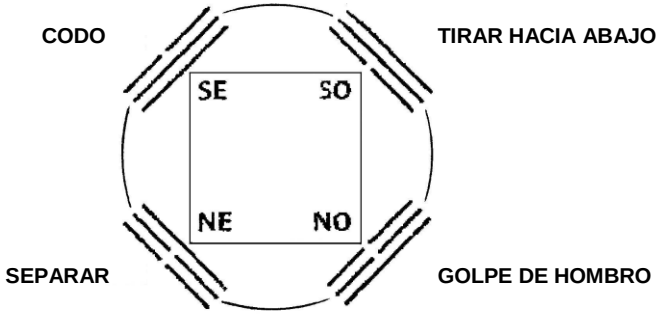
Soulié de Morant hizo conocer a Occidente los beneficios que se pueden esperar de las agujas de metal y gracias a él, esta especialidad de la medicina china se ha extendido por el mundo. ☯

Jesús Arce Cruz

Como bien puede observarse, en el gráfico anterior aparecen las cuatro manos primarias:

1. ***Peng*** o parar (repeler), representada por el trigrama *Qian o el cielo,* se encuentra al sur.
2. ***Lu*** o girar hacia atrás (hundir), representada por *Kun o la tierra,* se encuentra al norte.
3. ***Ji*** o presionar, representada por *Kan o el agua*, se encuentra al oeste.
4. ***An*** o empujar, representada por *Li o el fuego,* se encuentra al este.

Una vez que se ha aprendido el empuje de manos (Tui Shou), que consiste en la sucesión interactiva de las cuatro manos primarias, el siguiente paso es trabajar con el *da lu,* la segunda forma de combate en el Tai chi chuan, y que contiene las cuatro manos secundarias (cuatro esquinas) con sus trigramas y direcciones correspondientes. Estas son:

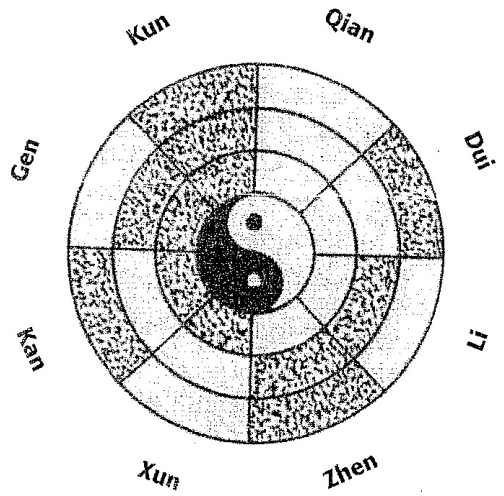


LAS CUATRO MANOS SECUNDARIAS

5. ***Zhou*** o codo es representada por *dui o el lago,* se encuentra al sureste.
6. ***Lie*** o separar, representada por *zhen o el trueno,* se encuentra al noreste.
7. ***Cai*** o tirar hacia abajo, representada por *xun o el viento,* se encuentra al suroeste.
8. ***Kao*** o golpe de hombro, representada por *gen o la montaña,* se encuentra al noroeste.

Tsung Hwa, uno de los maestros que más ha estudiado todo lo relacionado con las ocho manos (direcciones o puertas) y su aplicación en el combate, dice: mediante la práctica del empuje de manos y *da lu,* uno puede comprender, gradualmente, como un círculo genera un cuadrado y cómo un cuadrado, a su vez, puede generar un círculo. Estas

transformaciones son un claro reflejo de la alternancia entre el Yin y el Yang, cómo uno se convierte en el otro y viceversa. A través de la práctica de estos ejercicios se puede llegar a entender los conceptos más profundos del I Ching.



EL PA KUA

El trigrama cielo (Qian) y parar o repeler (Peng):

El trigrama *qian* se asocia al movimiento *peng* de Tai chi chuan, representando a un movimiento lleno de *yang,* repelente como dos polos iguales o como la madera que es repelida por el agua, es una repulsión sin esfuerzo, basada en la fuerza interna de la postura o en la impenetrabilidad de un elemento.

Qian es la plenitud del *yang;* es el símbolo del "yo" completo. Las personas con baja autoestima deben alinearse con la energía de este trigrama. La falta de *qian* genera falta de vitalidad, de orden, miedos y timidez. Al estar asociado este trigrama con la fuerza, se le vincula con las lucha por la supervivencia y la tenacidad por obtener resultados en la acción.

La fuerza producida por *peng* es muy ofensiva y fuerte, de tal manera, que cuando nos aplican esta técnica tenemos la sensación de rebotar sobre una pelota de playa.

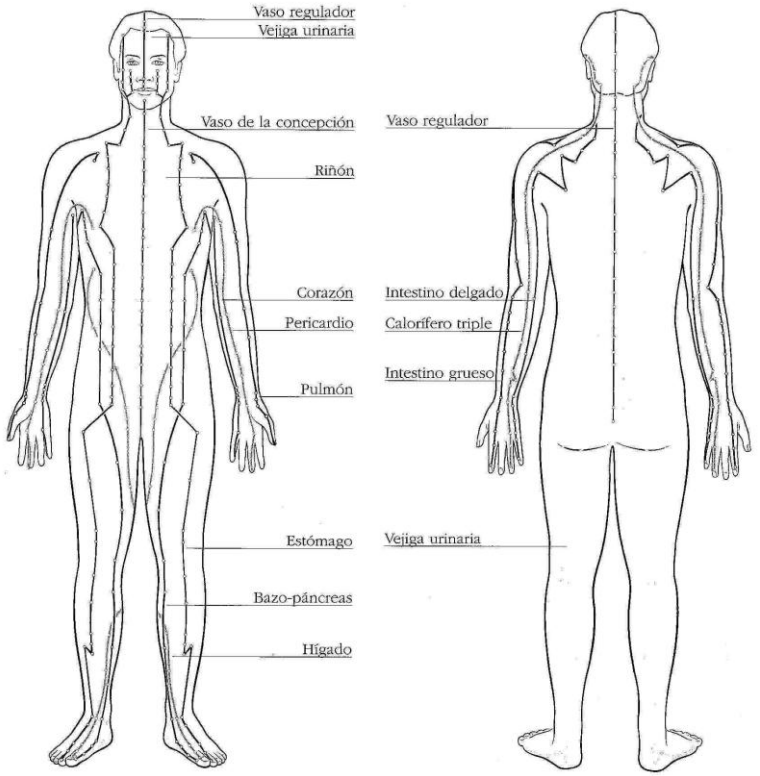
La actitud *peng* se refleja en los siguientes patrones del Tai chi chuan:

Joseph Berlioz, padre del gran compositor, realizaba, hacia 1820, punzaduras que no tenían más que lejanas relaciones con el método chino. Introducía largas agujas en los órganos donde permanecían clavadas a veces durante 24 horas.

Quizás la obra más notable del siglo XIX se publicó en 1863 por Dabry, cónsul de Francia en China: *La Mèdecine chez les Chinois*, un capítulo del cual estaba dedicado a la acupuntura en una muy exacta exposición.

Pero hubo que esperar a George Soulié de Morant para que la acupuntura tomase un auge verdadero.

A la edad de veinte años fue enviado a China, gracias a su estimable conocimiento del idioma, contratado por el Ministerio de Asuntos Extranjeros. Así se vio Cónsul de Francia en Shanghai a principios del siglo XX.



GEORGE SOULIÉ DE MORANT Y LA ACUPUNTURA

A George Soulié de Morant (1878-1955), le debemos la difusión de la acupuntura en Occidente.

Las relaciones entre europeos y chinos se establecieron bastante tarde en la historia. Los primeros contactos con Asia se debieron a las expediciones de Alejandro Magno y muy posteriormente a los viajes del italiano Marco Polo a finales del siglo XIII.

Por otra parte los chinos no tuvieron verdaderamente conocimiento de la existencia de Occidente, "país de los diablos extranjeros" como lo habían bautizado, más que al principio del siglo XVI, con los primeros contactos que establecieron los portugueses, diecisiete años después del viaje de Vasco de Gama.

Así, los occidentales ignoraron la medicina china hasta el siglo XVII, época en la que los primeros misioneros, concretamente los jesuitas de la Misión Científica, fueron enviados a Pekín por Luis XIV. Estos misioneros estudiaron las instituciones de la civilización china y quedaron maravillados por lo que les revelaron los médicos chinos. A su regreso a Europa, dieron conocimiento de lo aprendido a sus compatriotas. Ellos mismos fueron los que forjaron la palabra "acupuntura", del latín *acupunctura* ("acus", aguja y "punctura", picadura). El primer tratado de acupuntura, publicado por el R. P. Harvieu, apareció en 1671 con el título: *Les Secrets de la mèdecine des Chinois consistant en la parfaite connaissance du pouls, envoyés de la Chine par un Français, homme de grand mérite.*

En la primera mitad del siglo XIX, la manía del público por la acupuntura fue enorme. Velpeau, célebre cirujano, escribía respecto al barón Jules Cloquet, acupuntor entonces de moda: *"Jules prontamente va a hacer fortuna porque ya las condesas, las duquesas, los príncipes, acuden a él y pronto no podrá dar abasto (....). La credulidad pública es un alimento que engorda rápidamente cuando uno sabe explotarla y Jules no lo ignora"*. El doctor

acariciar la cola del pájaro, agitar las manos entre las nubes y la grulla blanca despliega sus alas.

Entre los que practican el Tui Shou existe la canción de *peng:*

Peng es como el agua que sostiene a un barco en movimiento.
Primero se debe hundir el qi en el dan tien,
luego levantar la cabeza como suspendida desde arriba.
El cuerpo entero debe estar lleno de energía elástica.
Abriendo y cerrando instantáneamente.
No importa si hay una fuerza de quinientos kilos, es fácil flotar sin dificultad.

El trigrama tierra (Kun) y hundir o receptividad (Lu):

Lu es un movimiento receptivo, donde se cede, de modo que la fuerza del oponente caiga al vacío, vuelva a la tierra. Para que así sea, es necesario que el taochi que aplique esta técnica no ofrezca resistencia y se enraíce, relajándose y dejando caer su peso, conectándose con el centro de la tierra y desde esa posición de enraizamiento, "deje pasar", como un torero, la fuerza agresora.

A la luz de la psicología china, la tierra estaría relacionada con la preocupación excesiva y el enlentecimiento de las funciones mentales. Cuando se produce un desequilibrio en este elemento, nos volvemos excesivamente reflexivos lentificando nuestras decisiones, manifestamos pensamientos circulares y nuestra creatividad se vuelve difícil. Nos quedamos un tanto paralizados. Canalizando la energía *Lu,* el estancamiento de la energía mental y física va desapareciendo. Dejar pasar la fuerza de un oponente en la práctica del Tui Shou, es sólo la aplicación de una técnica marcial. Afrontar, dejar pasar y digerir las críticas que puedan dirigirnos en las más diversas situaciones y aceptar sin resistencia las leyes de la naturaleza, son el gran desafío, el gran combate simbolizado en este trigrama y en esta dirección.

La canción de *Lu* dice:

Deja que tu oponente entre;
Luego gira con su fuerza.
No resistas, pero no pierdas contacto.
Debes ser ligero y ágil.
Deja que su fuerza llegue al máximo;
Entonces estará agotada.
Cuando su fuerza esté vacía,
Podrás dejarlo caer.
O podrás atacar, si lo deseas,
Pero debes conservar tu equilibrio
Y no dar oportunidad a tu oponente para que tome ventaja.

Agua (Kan) y presionar (Ji):

Ji, la tercera mano primaria o dirección, consiste en usar la mano, el brazo o el hombro o la espalda, primero para adherirse al oponente y luego para presionar antes de que pueda moverse.

Su imagen es la del agua. Según la filosofía china, a pesar de que nada es tan débil como el agua, nada, ni siquiera lo más duro que podamos concebir, se resiste a su paso ni altera su camino.

En el trigrama correspondiente podemos apreciar que las dos líneas partidas (*yin*) esconden la naturaleza *yang* (línea entera) interna del trigrama.

En el aspecto psíquico, el desequilibrio en el elemento agua se manifiesta en las personas bajo las formas del miedo y el pánico.

El referido trigrama nos conecta con la esencia de este elemento, con su naturaleza penetrante y resquebrajante. Ante su esencia, los miedos desaparecen, pues su naturaleza es la de penetrar por cualquier grieta y abrir nuevos caminos, haciendo posible el que nos movilicemos nuevamente, evitando la parálisis mental y la impotencia que generan el miedo y el pánico.

Algo que también está en la naturaleza del agua y que no podemos olvidar es la paciencia, pues los caminos se abren a través del tiempo, trabajando de manera constante y perseverante. Como decía uno de los clásicos latinos: "Ten paciencia y todo llegará a ti".

La canción de Ji *dice:*
Hay dos maneras de aplicar Ji.
La manera directa es con una intención;
Abrir y cerrar es sólo un momento.
La manera indirecta es utilizar la fuerza de reacción
Como una pelota de hule que golpea la pared y rebota
O una moneda arrojada sobre un tambor.
Dejar que el oponente sea como la moneda,
Rebotando con un ruido semejante.

Fuego (Li) y empujar (An):

An, la cuarta mano primaria o dirección, tiene como imagen la de empujar. Las dos líneas yang del trigrama hablan de un doble impacto con emisión de fuerza, utilizándose esta técnica cuando la persona a quien empujamos es más fuerte que nosotros, por lo cual se realiza cediendo un poco. En el trigrama encontramos reflejada esta actitud en la línea quebrada, entre las dos enteras, lo cual genera una pérdida temporal del equilibrio del adversario, aplicando en ese momento la fuerza final.

Material necesario:

- Una caja de cartón (por ejemplo, de zapatos), una bandeja de madera con reborde alto, etc.
- Un pequeño rastrillo o en su defecto un peine de plástico.
- Tijeras.
- 5 Piedras pequeñas.
- Arena o gravilla blanca.
- Musgo.

Realización:

- Usamos la tapa de la caja de zapatos o en su defecto, cortamos la caja con la altura de las paredes como la de la tapa, unos 2 ó 3 cm. o bien la bandeja de madera. Esta será la base de nuestro jardín. Asegúrate de que no está rota, con agujeros o mal cortada. Es muy importante la estética. No te aceleres, no corras por terminarla, disfruta.
- Añadimos la arena o gravilla blanca, la extendemos con las manos, que no sobresalga del borde de la bandeja.
- Una vez bien extendida la "peinamos", lo ideal es hacerlo con un mini-rastrillo, pero para ser sincera es difícil de encontrar o por lo menos no he dado con la tienda adecuada. Así que, tal como aconsejan algunos manuales, un peine nos puede servir. Podemos hacer círculos, ondas, surcos, lo que nos apetezca, pero cuidando en extremo la estética.
- Por último, para decorarlo nos podemos servir de pequeñas piedras, cantos rodados, musgo, que podemos ir cambiando de sitio según nos apetezca.

Seguramente para nosotros los occidentales, esta bandeja decorada que recuerda al Jardín Zen no acabamos de entender bien para qué sirve, su utilidad, etc. No hay que complicarse mucho, el principio es muy sencillo, entrar en comunión con la naturaleza, reequilibrar nuestra mente-cuerpo, meditar y observar la belleza en las cosas sencillas. No hay más, ni hace falta más. Pararnos a modificar nuestro jardín o simplemente contemplarlo, puede ofrecernos un oasis en la rutina diaria. Además, si acompañamos estos momentos de meditación con una música suave los beneficios se multiplicarán. ☯

Mº Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta

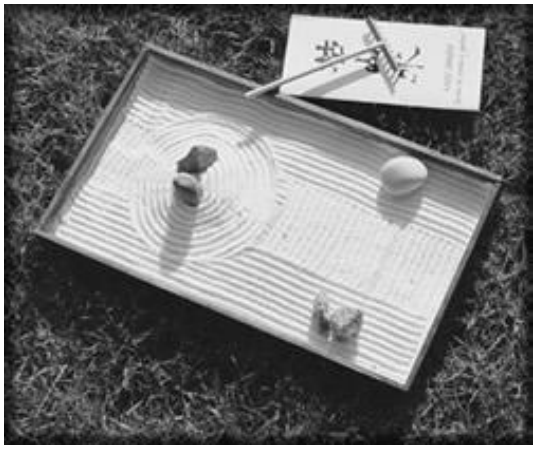
http://www.vanheesstoneworks.com/portalespiritual/cuentos/Zen.htm
http://www.casaasia.es/GestorPeticiones?aplicacion=home
http://www.grancanariaweb.com/edgar/japon/Zen.htm

Un día, cuando el sacerdote esperaba a unos invitados importantes, tuvo especial cuidado en atender el jardín.
Arrancó la maleza, recortó los arbustos, rastrilló el musgo, y pasó un largo tiempo juntando meticulosamente y acomodando con cuidados todas las hojas secas.
Mientras trabajaba, el viejo maestro lo miraba con interés desde el otro lado del muro que separaba los templos.
Cuando terminó, el sacerdote se alejó para admirar su trabajo.
"¿No es hermoso?", le dijo al viejo maestro.
"Sí," replicó el viejo, "pero le falta algo. Ayúdame a pasar sobre este muro y lo arreglaré por ti"
Luego de dudarlo, el sacerdote levantó al viejo y le ayudó a bajar.
Lentamente, el maestro caminó hacia el árbol cerca del centro del jardín, lo tomó por el tronco, y lo sacudió.
Las hojas llovieron sobre todo el jardín.
"Ahí está", dijo el viejo, "puedes regresarme ahora".

Esta filosofía se puede reducir a una bandeja con unos pocos elementos. Elementos con los que se recrea un clásico jardín de rocas y arena que se encuentran en muchos templos Zen: marmolina, piedras de jaspe rosa de la cantera de la Cinta de Tortosa, rastrillo... Las rocas representan las montañas, son las cúspides de las montañas que sobresalen entre las nubes, o son nuestros pensamientos que aparecen desde el silencio. Los elementos empleados representan el universo, recrear el jardín es contactar con nuestra naturaleza más profunda.

¿Qué pensarías si te dijera que es posible hacer tu propio Jardín Zen y desarrollar otra manera de meditar? ¿Te atreves?

Es algo fácil y sencillo, con pocos materiales y que a parte de entretener nos satisface porque es algo hecho por nosotros, que nos puede ayudar a meditar y a conocernos desde otro ángulo, desconectar de la rutina y dejar brotar nuestra conciencia creativa.



Al realizar* An, *los brazos han de estar armoniosamente integrados con el resto del cuerpo, sin rebasar la alineación con las rodillas y la punta de los pies, manteniendo el centro de equilibrio.

Canalizar la energía propia de este trigrama nos permite drenar el fuego que se estanca en el pecho, ante la falta de alegría o gozo, y mejora la capacidad circulatoria de la sangre.

Controlar el fuego es también controlar la mente y el estado de ánimo. Cuando falta el equilibrio en este elemento, aparece la sensibilidad exagerada y la emotividad excesiva. El trigrama *Li* representa la armadura, dura por fuera pero *yin* o blanda por dentro, simbolizando la necesidad de forjar un carácter que haga frente a la realidad cotidiana, evitando así la perturbación del *shen* o mente, que los antiguos asociaban también con la conciencia y decían que ésta se alojaba en el corazón.

La canción de An dice:
An es como la fuerza del río.
El agua fluye suavemente,
Pero ¿cuán grande es la fuerza que se esconde dentro?
La corriente furiosa es difícil de detener.
Envuelve las rocas altas con una ola
Y fluye hacia abajo para llenar las cavernas huecas.
¡El agua lo vence todo!

Las cuatro manos primarias o cuatro direcciones son, en realidad, direcciones de pensamiento, métodos para reeducar y controlar nuestra mente, la cual, obedeciendo a su naturaleza dual, suele reaccionar en las situaciones críticas polarizándose entre los dos extremos: de manera violenta e irracional o quedándose paralizada (el miedo que puede degenerar en pánico).

En el próximo número de nuestro Boletín completaremos las trece posturas, viendo las nueve restantes. Hasta ese momento, reflexionemos sobre lo aquí expuesto y sobre todo practiquémoslo de manera regular, intensa y muy concienzuda. ☯

José Antonio Vera de la Poza

CARÁCTER HOLÍSTICO DEL TAI CHI CHUAN

En los últimos años el Tai Chi Chuan está siendo aceptado y reconocido en Occidente como un sistema práctico y efectivo para mantener la salud y el bienestar. Una de las principales razones de esta aceptación, es que ofrece una alternativa al ejercicio físico, puesto que en la mayoría de los deportes modernos, incluyendo otras artes marciales, se requiere cierta preparación física o se exigen unas capacidades superiores a lo normal en cuanto a fuerza muscular, resistencia, agilidad, etc., que excluyen a aquellas personas que no están lo suficientemente dotadas o no son lo bastante fuertes para participar en ellos y disfrutarlos. La medicina occidental lo encuadra dentro de las actividades físicas moderadas, como el caminar o la natación que tanto suelen recomendar.

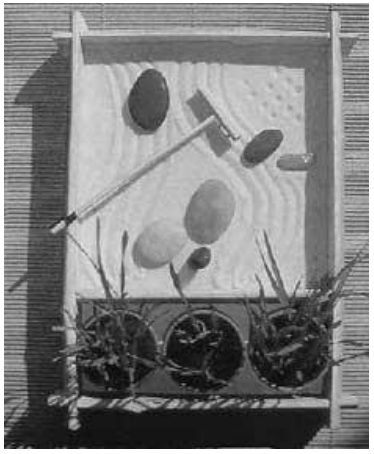
Pero lo verdaderamente valioso del Tai Chi Chuan no es que sea un ejercicio físico equilibrado que puede ser practicado por todos y que no exige unas capacidades físicas especiales. No. Su valor esencial que lo distingue de otras aproximaciones a la salud es el carácter holístico de su práctica. Esto quiere decir que en la tradición del Tai Chi Chuan la salud física nunca está separada del bienestar mental y emocional.

El fortalecimiento y el trabajo del cuerpo no son fines en sí mismos, sino la base a partir de la cual se pueden integrar otros aspectos de nuestra vida, por lo que habrá personas que se acerquen a la práctica del Tai Chi Chuan buscando una forma de ejercicio, otros una forma de terapia para aliviar tensiones, a otros les gustará más el aspecto marcial y otros buscarán una forma de meditación.

Pero todos estos aspectos de la práctica del Tai Chi Chuan (como ejercicio, arte marcial o práctica espiritual), se fusionan y solapan, siendo beneficiados en otros niveles que a lo mejor no esperábamos. Por ejemplo, aquellos que acudan para realizar ejercicio, a largo plazo aprenderán también un arte marcial y puede que descubran su propia naturaleza espiritual; los interesados en aprender un arte marcial, con el tiempo descubrirán una forma de meditación en movimiento que les ayudará a despertar su conciencia; los interesados en el aspecto espiritual

Zen adquieren una mayor dimensión y trascendencia en esta filosofía. El Jardín Zen, objeto de contemplación, no responde a patrones prefijados. Se fusionan de forma espontánea, pero en armonía, la naturaleza en su azaroso orden y la conciencia despierta del ser que lo contempla. Por lo tanto, el jardín Zen refleja la estética de la persona que lo observa.

En un principio, la práctica de realizar jardines se estableció en Japón en el siglo sexto con el advenimiento del Budismo Zen. Para quienes no poseían magníficos jardines, el Zen ideó un nuevo y simbólico espacio, el Kare-Sansui (jardín seco), también llamados de piedra (sekei tei), que en tan sólo unos metros cuadrados, basándose en grava y rocas diseminadas, engloban los principios fundamentales del arte y la filosofía. Unas piedras sabiamente dispuestas representan inmensos valles, elevadas montañas y también lagos y torrentes e incluso hasta el firmamento. Son los jardines más difíciles de diseñar, ya que están desprovistos de toda suntuosidad, es donde se pone de manifiesto de forma patente la belleza de las cosas sencillas. Uno de los Jardines Zen más famoso es el de Ryogen –in, es el más antiguo de los tres jardines que rodean el templo Daitoku en Kyoto (Japón), construido durante el periodo Mumorachi, en 1505.



Al principio no eran más que jardines, de tamaño mediano o pequeño, pero a partir del siglo once, momento en el que la doctrina Zen empezaba a ser importante, empezaron a adaptarse estos jardines a las viviendas, con lo que pasaron a denominarse ya definitivamente "paisajes secos". El objetivo de los jardines era puramente intelectual, como un método de ayuda para llegar al profundo sentido de los conceptos Zen, además de ayudar a la relajación y meditación de cualquiera que se adentrara en la onda de los paisajes.

Hay un cuento muy ilustrativo sobre la belleza de la naturaleza, que tiene como escenario un jardín Zen:

Un sacerdote estaba a cargo del jardín dentro de un famoso templo Zen.
Se le había dado el trabajo porque amaba las flores, arbustos, y árboles.
Junto al templo había otro templo más pequeño donde vivía un viejo maestro Zen.

En el Boletín nº 10 (Septiembre de 2004), se incluyó un artículo sobre las bolas de la salud, bajo el título "Un Tesoro de Baoding". Me habían llamado la atención estas bolas que la mayoría de los Occidentales compramos porque resultan, como mínimo, decorativas. Investigar sobre ellas fue muy interesante ya que encierran una profunda filosofía, así como una utilidad terapéutica.

En esta ocasión, siguiendo la línea de querer saber más sobre objetos orientales, su trascendencia, origen, etc. me he fijado en el Jardín Zen. Últimamente es fácil encontrarlo en tiendas. Se trata de una bandeja con arena, unas piedras y un pequeño rastrillo. Como mínimo es llamativo, pero mucho más llamativa es la impresión de incredulidad de nuestro rostro cuando nos explican, si, en el mejor de los casos, el dependiente sabe lo qué está vendiendo, que sirve para meditar.

La historia del Jardín Zen se puede interpretar como la historia de la búsqueda del hombre por encontrar su lugar en la naturaleza y, por consiguiente, la búsqueda de su verdadera esencia No son jardines creados para jugar o pasear sino para admirar e invitan a la meditación, están creados para inspirar serenidad y vitalidad. La filosofía Zen se caracteriza por su admiración de la belleza, es por ello que los Jardines

encontrarán una forma de meditación a la vez que se mantienen sanos, fuertes y flexibles; los que acuden simplemente para aliviar tensiones hallarán con la práctica constante una sensación de calma y paz que desde mucho tiempo no habían sentido, a la vez que se verán beneficiados por los otros aspectos mencionados…

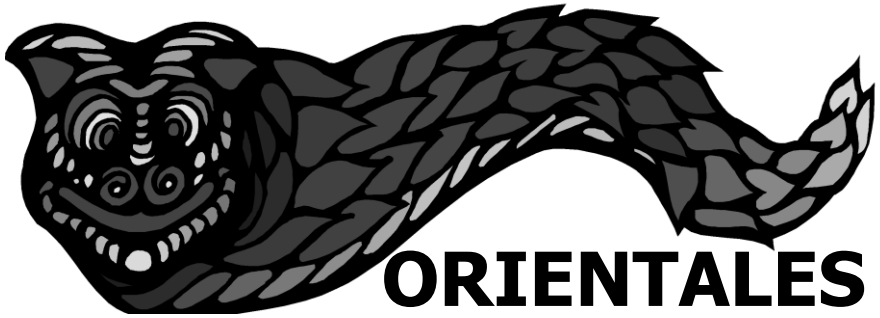
Puede que a algunos os parezca esto algo utópico o irreal, sobre todo a los que estáis empezando, pero no lo es. Incluso puede parecer uno de esos anuncios de *"teletienda"* o uno de esos *"Bestseller"* que tanto proliferan en los centros comerciales con títulos del estilo de: ***"Como conseguir la salud total y la felicidad con solo dos minutos de Tai Chi al día"***, como si fuera algo tan simple, sencillo y sin esfuerzo alguno. No he querido decir tal cosa. Al contrario, nos podemos beneficiar de la práctica del Tai Chi Chuan, de su carácter holístico como ya he dicho siendo beneficiados en muchos aspectos y en distintos niveles de nuestra vida, pero hace falta un poco de esfuerzo, constancia, disciplina y perseverancia.

No nos beneficiaremos de este arte si nuestra práctica no es constante, paciente, si no nos esforzamos. Puede que a muchos de los que empezáis os den miedo estas palabras de esfuerzo, constancia, disciplina,… pero no os asustéis, simplemente intentad disfrutar con la práctica, disfrutar con lo que hacéis, disfrutar de vuestro cuerpo, y esas palabras no os asustarán.

Y ya para terminar, sólo decir que la mayor riqueza del Tai Chi Chuan radica en que a largo plazo siempre nos sorprenderá, dándonos algo que no estábamos buscando y que enriquecerá nuestra práctica y por extensión nuestra vida. ☯

Jose Manuel Gómez Gómez

CUENTOS CLÁSICOS



ORIENTALES

Hace muchos siglos...

Vivía en la ciudad de Haffa, según un manuscrito del siglo XIII recientemente descubierto en España, un Rabino con fama de santidad y que tenía la particularidad de habitar una casa completamente vacía de todo mobiliario.

Un día pasó por esa ciudad un comerciante muy rico que conocía al Rabino desde niño. Cansado por la travesía de desiertos inhóspitos, y deseoso de visitar a su antiguo compañero de juegos, fue a verlo, y después de las cortesías y zalemas de rigor, preguntó el comerciante:

-Dime... ¿Por qué no veo contigo ningún mueble?

-¿Y los tuyos?.. Tampoco los veo.

-¡Hombre!... No querrás que en medio de un viaje, estando de paso, vaya acarreando muebles, que tan sólo molestias serían para mí.

Sonrió el Rabino y le dijo:

-¿Por qué te asombras entonces de que yo no tenga muebles?.. También estoy en medio de un viaje... de paso... como lo estamos todos en la vida.

Dícese que el buen comerciante no olvidó jamás aquella enseñanza y que, no bien arregló todas sus deudas en este mundo, peregrinó a lugares sagrados para vivir en santidad. ☯

Jorge Angel Livraga Rizzi

al Tao debía -obturando su conducto- dirigir el semen hacia adentro e introducirlo en el torrente de la energía creadora del "elixir interior", elixir de la inmortalidad o de su nuevo embrión inmortal. Esta teoría constituye el mayor secreto de los maestros del sexo taoístas, aunque hoy en día hay poca claridad y muchas discusiones respecto de la misma.

Existen muchas conjeturas e invenciones en torno al arte taoísta del amor por cuanto sería oportuno realizar algunas puntualizaciones y cabe recordar que no existe unanimidad incluso respecto de los aspectos básicos de estas prácticas. Si bien se dice que el secreto del arte de la alcoba es no permitir al semen derramarse y que aquél capaz de sellar su tallo de jade alcanzará la lucidez divina, no es norma obligatoria la prohibición de eyacular el semen hacia fuera y ni siquiera hay necesidad absoluta de acercamiento físico íntimo. La liberación del espíritu no significa superar el instinto, sino la libertad de aceptar de la misma manera tanto el instinto como la superación del instinto; o, como decía Carl Jung: "Al ser humano le es propio seguir los instintos en la misma medida que superarlos"

El sexo entre el hombre y la mujer, en sentido amplio, era considerado por los taoístas como prototipo del universo en el que tampoco existen cuerpos por separado, sino sólo relaciones entre fuerzas y funciones, donde todos los objetos se diluyen en la infinita "Red de los Cielos", en la niebla del Caos eterno que -al no tener forma propia- hace posible la creación e individualización de todas las cosas. Así el juego amoroso reproduce la eternamente renovable realidad del Gran Camino, el cual no es más que "mil cambios, diez mil transformaciones" y los cambios y los movimientos del juego amoroso reproducen las transformaciones de los ocho trigramas, los caminos de las estrellas, los diferentes ciclos de la "alquimia interior" del taoísmo, equiparándolo al proceso creativo y orgánico de crecimiento y maduración de todo lo viviente.

Dicho de otro modo, las diferentes posturas y movimientos en la unión sexual son en realidad las diversas formas de articular la energía, algunas de las cuales se dirigen hacia la obtención del Gran Vacío y la creación del elixir interior, y otras contribuyen a la curación de diferentes dolencias. Para los taoístas, la proyección del acto físico a la esfera del simbolismo social, cosmológico y místico transforma la relación amorosa en una escuela de esclarecimiento moral y místico. ☯

Este artículo ha sido extractado del publicado en la revista "Alquimia" (01/2005) por Oleg Tcherne

hijo. Si no tienes un hijo, puedes convertir la unión en fluidos que recorrerán los conductos de energía. Si nutres el elemento femenino a través del masculino un millar de enfermedades serán eliminadas… años pasarán sin que envejezcas…"

Sin embargo era aún más importante el perfeccionamiento interior y espiritual. Según los taoístas el Arte de la Alcoba es la encarnación del Camino Supremo del Universo, ya que el auténtico camino es universal y omnipresente, como lo es el camino del amor que sirve simultáneamente a la sensualidad y al provecho, al placer y a la moral; posee dimensiones éticas y místicas ya que el centro, el eje sobre el que gira este arte es la liberación y el esclarecimiento del eterno Deseo Puro que es el impulso creador del mundo.

La práctica sexual es interpretada en categorías de intercambio o, incluso, reemplazo mutuos de los principios polares de la existencia: de la energía masculina y femenina, del movimiento y la quietud, del predominio y la complacencia, de la firmeza y la suavidad, etc.; en definitiva del intercambio entre las fuerzas Yin y Yang fortaleciendo -según la literatura taoísta- el Yang a través del Yin y el Yin a través del Yang, sirviendo al perfeccionamiento de ambos principios

La culminación del acto sexual representaba para los taoístas el mayor valor pues era un momento especialmente favorable para la asimilación de la energía vital del compañero. En cuanto al orgasmo masculino, el devoto

LA GUERRA DEL OPIO

A principios del siglo XIX, mientras las guerras napoleónicas convulsionaban Europa, China seguía siendo una milenaria civilización encerrada en sí misma. Al igual que Japón, el gobierno de Pekín hacía todo lo posible por mantener el Imperio cerrado a unas influencias que consideraban peligrosas, incluido el cristianismo, tenido como una religión perversa. Tan sólo en un puerto, Cantón, se permitía durante unos meses al año la llegada de los buques mercantes extranjeros y una cierta actividad comercial sujeta a numerosas limitaciones. Así, por ejemplo, los comerciantes europeos, que tenían asignado un barrio, extramuros de la ciudad, para sus residencias y almacenes, se veían obligados a realizar sus transacciones con el gremio local chino, atentamente vigilados por los agentes de aduana. Además, las exportaciones chinas -seda, porcelanas y té principalmente- se hacían pagar en carolus, monedas de plata españolas que se acuñaban en México. En cambio, el mercado interior chino, autosuficiente, apenas tenía más demanda que algunos instrumentos ópticos y mecánicos, y armas de fuego en pequeña cantidad.

El que unos bárbaros paganos impusieran unilateralmente sus condiciones mercantiles y restringieran el comercio en su país, era algo intolerable para la mentalidad librecambista de los hombres de empresa británicos, por lo que la poderosa Compañía de las Indias Orientales, comerciantes y manufactureros en general, presionaron sobre el Gobierno y el Parlamento para imponer una política de puertas abiertas en China. Ante el fracaso de varias embajadas, los ingleses recurrieron a métodos más expeditivos. En 1808, una flota se presentó en la desembocadura del río Xijiang y bombardeó el fuerte de Jumen, próximo a Cantón.

Al mismo tiempo se puso en marcha una forma de agresión mucho más sutil pero infinitamente más demoledora: el contrabando de opio a gran escala. Esta droga era conocida en China desde tiempos inmemoriales y se empleaba principalmente en farmacopea. La adormidera se cultivaba y procesaba en la India, en factorías de la Compañía de Indias, que había adquirido el monopolio del producto en 1773.

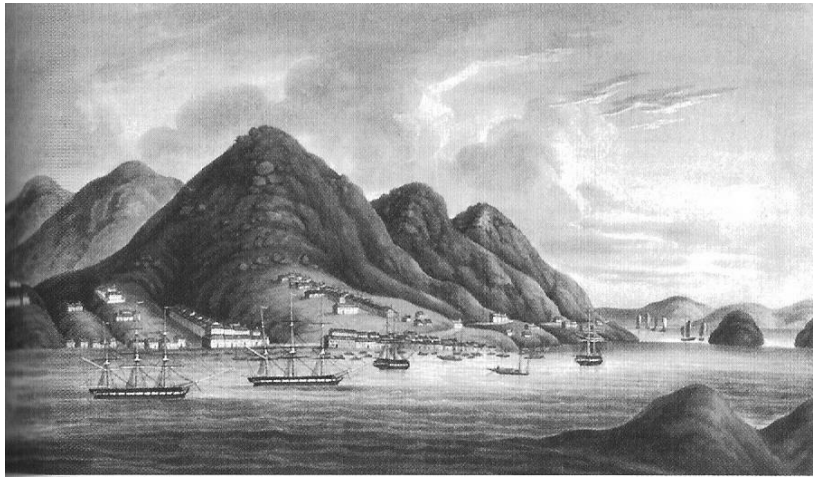
Los ingleses, al promover el consumo masivo de opio en China, lograban dos objetivos principales, en primer lugar, unas ganancias

enormes, consecuencia del control directo de todos los procesos de producción, transporte y distribución de la droga y en segundo lugar, minar las bases de una civilización que se había mostrado impenetrable a todos los intentos de infiltración política, económica y religiosa.

Los efectos fueron, sencillamente demoledores para la sociedad china. La adicción, que en un principio afectaba solamente a la élite de la sociedad, formada por funcionarios, comerciantes y terratenientes -los únicos que podían pagar su consumo- terminó extendiéndose a todas las capas de la población y poco a poco se fue quebrando la economía local. Al hacerse cada vez más difícil pagar los impuestos, los canales y sistemas de riego fueron deteriorándose, al igual que el sistema de graneros públicos, único recurso contra las épocas de hambruna.

Como la droga se pagaba en metálico, comenzó un flujo monetario hacia el exterior, pues en un solo año, 1839, los comerciantes británicos sacaron plata de China equivalente a más de dos veces la renta del estado. En las dos décadas que precedieron a la primera guerra del opio, el tráfico sacó del país una quinta parte de la plata en circulación.

Los beneficios que producía el tráfico de opio eran tan grandes que hacían inútiles todos los esfuerzos del gobierno por reprimirlo. Se generalizó el soborno y la corrupción, afectando particularmente a las mismas fuerzas policiales que debían acabar con el contrabando.



Por fin, el emperador Daoguang nombró a finales de 1838 a un comisionado imperial con la misión de acabar con el tráfico de opio. Se

EL ARTE DE LA ALCOBA

Contrariamente a lo que hasta hace poco sucedía en Occidente, donde durante siglos se cultivó una actitud que hacía de la vida sexual un aspecto oscuro y turbio, un estigma animal en el ser humano, en las sociedades orientales encontramos una actitud totalmente diferente que reconoce la sexualidad como una parte consustancial a la naturaleza humana, y como tal respetable, pudiendo transformarse incluso en escala para la superación espiritual.

De este modo los sabios taoístas estimaban que al placer sexual sólo podían acceder las almas sabias y maduras, puesto que tan nocivo es renunciar a él como ser esclavo de los propios deseos y pasiones, de manera tal que la libertad interna sólo se alcanza a través del autocontrol. Sin embargo los sentimientos son fuente de educación de la vida y del crecimiento creativo, y el mejor de los métodos para obtener ese crecimiento es el amor entre el hombre y la mujer.

Desde la más remota antigüedad existían en China tratados sobre las relaciones entre hombres y mujeres, o como decían los chinos, sobre el Arte de la Alcoba. Son textos que se remontan al S II a.C.; en ellos el Emperador Amarillo aparece como autor de la exposición demostrando así la importancia que tenían estos textos, hasta el punto de permitirles identificarse con el mítico creador de la nación China. Así, por ejemplo, el "Clásico de la Muchacha Sencilla" (Su Nu Ching), está escrito en forma de diálogos del Emperador Amarillo con Sun Nu -la muchacha sencilla- Hsuan Nu -la muchacha misteriosa- y Tsai Nu -la muchacha arco iris- en él se describen las técnicas taoístas para utilizar la energía sexual a fin de favorecer la salud y aumentar la longevidad. Sus autores escriben sobre la relación amorosa con un tono práctico y casto, preocupándose de enseñar al lector la manera de sacar provecho y placer de la misma.

Existían, por supuesto, potentes motivos sociales, culturales y religiosos que motivaban el perfeccionamiento de las relaciones matrimoniales por cuanto que en China, si no se quería ser maldecido por los antepasados, se estaba obligado a dar a luz un heredero que pudiera llevar a cabo los rituales relativos a los mismos. Al respecto dijo el Maestro de la Armonía Chung: "*Si conoces la vía para nutrir el elemento femenino y causar que las dos fuerzas se unan en armonía, puedes convertir la unión en un*

planteamos objetivos más loables, a nuestro parecer, pero que no son nuestra responsabilidad. ¿Por qué no centrarnos en nuestra labor y hacerlo lo mejor que podamos, poniendo en ello todas nuestras energías? Por muy humilde que nos resulte nuestro deber, sólo nos ayudará a realizarnos si lo hacemos con ganas y entusiasmo, terminándolo de la mejor manera posible.

Así cuando seamos capaces de rozar la perfección en esa tarea, nos ofrecerán tareas de mayor responsabilidad. Y esto lo podemos aplicar tanto a nuestra jornada laboral como a nuestro trabajo interior por el crecimiento del alma.

No es necesario actuar constantemente, pero si, estar dispuesto a hacerlo cuando sea nuestra obligación.

Cada cual debe actuar según sus circunstancias y no debemos ver en ellos ni en nosotros buenas o malas acciones. Si entendemos esto, quedaremos libres del error de la ilusión y así veremos a los otros sin distinciones, sin máscaras.

Si nos apegamos a lo finito, sufriremos, porque nuestra alma es infinita y acabamos perdiéndolo todo, sólo quedará el alma.

No nos queremos dar cuenta, de que cuanto más acaparamos, del mundo material, y nos apegamos a ello, más sufrimiento potencial tenemos. Cuanto más acumulamos, más tenemos que perder, porque lo material se termina perdiendo, con el consiguiente sufrimiento derivado del apego. Debemos acumular crecimiento del alma y sabiduría espiritual, lo cual no perderemos ni nadie nos podrá arrebatar. Sin embargo, continuamos acumulando objetos, méritos, diplomas, olvidándonos de trabajar nuestro Yo interior.

Pero, no debemos desfallecer ante los fracasos y pensar que estamos evolucionando, y que siempre y cuando actuemos dando lo mejor de nosotros, estaremos dando un paso más hacia delante.

Y no se trata de cambiar nuestras vidas, de dejar de hacer lo que hacemos, se trata de hacerlo lo mejor que podamos, sin esperar nada a cambio, sin excesos y con prudencia y siendo conscientes en todo momento. Se trata de desechar los vanos deseos y dominar las inclinaciones de los sentidos.

Para esto debemos conseguir el dominio de la mente, con la cual, subyugaremos los sentidos y mataremos los deseos. Pero para ello, debemos tener voluntad y constancia, porque no es un camino fácil y tendremos que luchar.☯

Victoria García Martínez

trataba de Li Zexu, gobernador de Hubei, hombre íntegro y confuciano convencido. Muy pronto la enérgica actuación de Li Zexu dio sus primeros frutos: más de 1.600 comerciantes chinos fueron detenidos y destruidas más de 1.400 toneladas de opio. La tensión crecía por días, produciéndose numerosos incidentes entre chinos e ingleses, quienes buscaban cualquier pretexto para respaldar una acción armada de gran envergadura.

En 1840, cuando el gobierno imperial decidió cerrar el puerto de Cantón al comercio británico, la guerra se hizo inevitable.

La agresión británica había sido preparada con minuciosidad. Durante años, los contrabandistas habían acumulado pacientemente información sobre las defensas costeras y los recursos del país. Una potente flota, formada por 36 buques de guerra y transportes, además de 4.000 soldados de infantería, se presentó ante el puerto de Macao, entrando rápidamente en acción. La gran superioridad militar de los ingleses anuló muy pronto cualquier posibilidad de respuesta del ejército chino, con un armamento muy anticuado, absolutamente inoperante en una guerra moderna.

Cantón, Wuson, Shanghai y muchas otras ciudades importantes fueron bombardeadas y saqueadas por las tropas extranjeras, que finalmente se presentaron ante las puertas de Pekín, la capital imperial.

Ante la imposibilidad de mantener durante más tiempo la resistencia, el gobierno chino tuvo que capitular, con la firma del Tratado de Nankín, que puso fin a la guerra. El tratado prácticamente entregaba a China atada de pies y manos a sus vencedores. Las cláusulas fueron muy duras y humillantes, pues no solamente tuvieron que pagar todo el opio quemado, sino también una enorme cantidad en concepto de compensación por gastos de guerra.

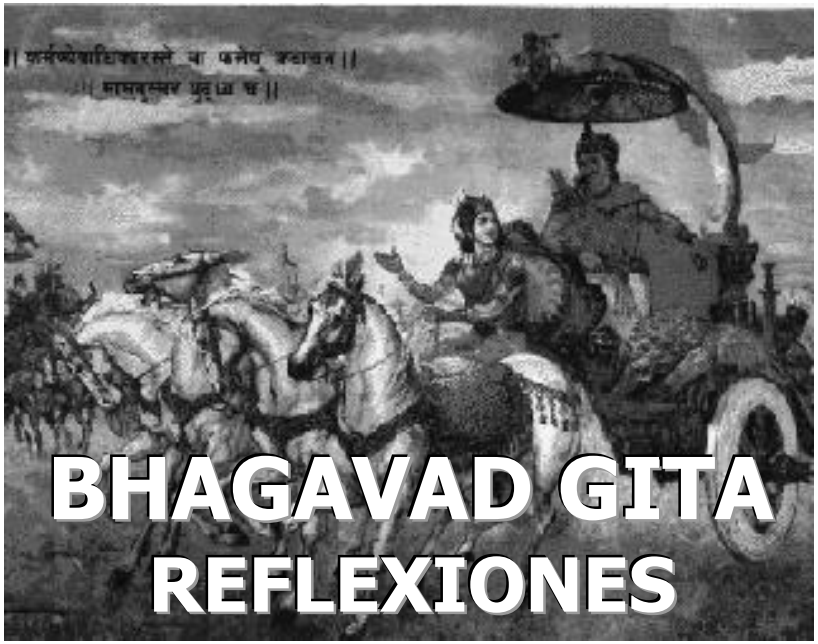
Asimismo, China tuvo que entregar el territorio de Hong Kong, así como abrir todos los puertos importantes al comercio inglés y otorgar a los comerciantes británicos infinidad de privilegios fiscales y comerciales, además de inmunidad jurídica.

La fácil victoria del imperialismo británico atrajo a otras potencias con iguales apetitos, ante cuyas amenazas el gobierno de Pekín tuvo que conceder parecidos privilegios.

En una actuación vergonzosa y sin precedentes, el tráfico masivo de una droga, usado como arma, convirtió al poderoso imperio chino en un país arruinado física y moralmente. Una lección de historia sobre la que deberíamos reflexionar.☯

Pedro Bérniz Perandreu.

Instituto Bodhidharma de Zaragoza.



Una vez despierta la curiosidad, una vez abiertas las puertas del camino a la Sabiduría, ¿quién pudiera cerrarlas?, nos preguntamos a veces.

Una vez que haces la primera pregunta, ya no hay vuelta atrás. Si pones el pie en el primer escalón de esta escalera mecánica, la única opción es seguir hacia arriba, si intentas bajar, no preguntarte, no saber nada más, no seguirás subiendo, pero te quedarás en un espacio intermedio entre la Sabiduría y la ignorancia. Ya no serás ignorante y tendrás que luchar contigo mismo, sabiendo que tu deber es continuar y que tu voluntad no responde.

Y en este espacio intermedio se batallan continuas guerras entre lo que nos gustaría hacer y lo que terminamos haciendo. Llegamos a vivir en situaciones tan acomodadas, que lo material se hace necesario, y desprendernos de ello, duele. Y ante este dolor, nos mostramos cobardes y nos convencemos de que de nada sirve cambiar mientras las cosas "vayan bien".

¿Cómo pensar en la transitoriedad del mundo, si el mundo es nuestra vida?, ¿cómo pensar que esta vida es sólo un paso más en nuestra evolución, si nuestro tiempo lo medimos en horas y no en vidas?

Y vivimos agobiados por la falta de tiempo y pedimos horas extras a cada día, sin darnos cuenta de que nuestro tiempo es infinito, que lo que no solucionemos ahora, lo solucionaremos más adelante.

Muchas veces no alcanzamos a entender que no hay que aprovechar todos los minutos de una hora, sino todas las horas de una vida, y vivirla con el objetivo de ser felices y ayudar a serlo a los demás.

Tanta preocupación por el cuerpo, tanto sentimiento negativo ante la muerte, no nos deja aprender de lo que vivimos, no nos deja disfrutar de la vida. Debemos trabajar el alma que es lo que permanece, lo demás se pierde.

Todo esto nos cuesta mucho esfuerzo porque nos apegamos mucho a las cosas, y por tanto no queremos perderlas, ya que llega a unos límites de posesión, donde sentimos lo material como una parte inseparable de nuestro cuerpo, sin saber que todo desaparecerá sin más.

Y quizás, al principio, nos iremos damos cuenta, y cuando comprendamos una mínima parte del sentido de todo, querremos explicarlo a los otros, pero no, debemos dejar que cada cual reciba en función de su grado de evolución, sin presionar a los demás, ni a nosotros mismos.

Actuar por seguir la recta acción, olvidándonos del éxito y el fracaso, difícil en esta sociedad, donde si ya nos cuesta aceptar los cumplidos, más nos cuesta aceptar las críticas, y que no nos afecten, ¿cómo mantenernos imparciales?

Esto lo conseguiremos cuando obtengamos el placer por la realización de la acción y nos olvidemos de los resultados.

A veces, nos sentimos en el derecho de aconsejar a otros, sin darnos cuenta de que lo que se escapa de nuestra boca, es sólo teoría y que nuestras acciones invalidan nuestros consejos.

Vivimos estresados por hacer cosas, sin darnos cuenta de que actuamos para conseguir algo, y siempre hay recompensas a las que apegarnos y por las cuales tenemos que volver a actuar. Quizás si hiciéramos sólo lo que nos corresponde, sin desear tantas recompensas o ganancias, viviríamos más tranquilos y conseguiríamos esa paz interior que conduce a la Sabiduría.

Cuando actuemos así, no necesitaremos aconsejar a los demás, nuestro ejemplo servirá para que otros comprendan por qué vivimos así.

Otras veces, no somos capaces de valorar nuestro propio trabajo, y lejos de realizarlo lo mejor que podemos, lo abandonamos y nos