



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 N° 16. equinoccio de primavera 2006

ÁMBITO REGIONAL

LAS TRECE POSTURAS DEL TAI CHI CHUAN

TUI SHOU

CONOCIMIENTO Y AUTOCONOCIMIENTO



NUESTRA PORTADA: LAO-TZÚ

Lao-Tzú, el legendario Viejo Maestro, nació, según las crónicas de Ma Tsyeng, hacia el año 570 a. C. en la población de Hai, pequeña aldea del reino de Tch'en.

Según cuenta la leyenda, fue dado a luz por una madre virgen que lo llevó en su seno durante ochenta y dos años hasta que un día, mientras descansaba bajo la sombra de un ciruelo, una partícula del Sol semejante a una perla se introdujo por la boca de la virgen e hizo que se le abriera la axila y naciera Lao-Tzú. Este episodio manifiestamente simbólico no está tampoco sin relación con el misterio crístico narrado en los Evangelios.

El Viejo Maestro fue archivero en la corte de los Tcheou y, posiblemente, tras una intensa y exitosa vida social, abandonó sus ocupaciones mundanas para retirarse a vivir una vida solitaria y meditabunda, borrando deliberadamente todas las huellas de su vida anterior. ☯

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**

☐ Suscripción anual en España: 6 € (4 números).

☐ Envío por correo: gastos 2,50 €

Nombre y apellidos:

Dirección:

Ciudad: C. P. Provincia:

Teléfono: Edad: Profesión:

Fecha: **FORMA DE PAGO:**

Firma: ☐ Ingreso o transferencia en la cuenta número
2098-0342-95-0372005070, Asociación TAO TIEN.

☐ En efectivo en cualquier lugar de práctica.

Sumario

Editorial.	2
Las trece posturas del Tai chi chuan.	3
Conocimiento y autoconocimiento.	11
Meditar para avanzar.	17
Tui shou.	20
La doctrina taoista.	22
Cuentos clásicos orientales: El país de la iluminación.	26
Honor en tiempos difíciles.	28
Meditaciones para encontrarse con uno mismo.	31
Nuestra portada: Lao-Tzú.	32



EDITORIAL

El concepto Tai Chi, en sus dimensiones filosófica y metafísica, trasciende los distintos períodos de la dilatada historia de China, traduciéndose en una forma de vida en armonía con la gran ley, el Tao.

Uno de sus significados sería “lo esencial”. Significa también mejorar, y progresar hacia lo ilimitado; tendría que ver con la inmensidad de la existencia y con el sentido de eternidad que esencialmente tiene todo lo manifestado. La alternancia de los dos principios a partir de los cuales surge la vida, el yin y el yang, apunta en una dirección: hacia lo esencial.

Según la teoría del Tai Chi, las facultades latentes en el ser humano pueden desarrollarse más allá del potencial que se les suele atribuir. La civilización puede mejorarse hasta alcanzar los niveles más elevados. La creatividad no tiene límites, y debemos eliminar todas las barreras y limitaciones que impidan el desarrollo de las capacidades de nuestra mente.

Con el Tai Chi aprendemos a liberar nuestra energía y sentirnos mucho más útiles dentro de la gran familia humana. En uno de sus últimos libros, *Filosofía para vivir*, mi maestra, la gran filósofa Delia S. Guzmán, dice:

Nos preguntamos qué es vida y respondemos: energía. Nos preguntamos qué es amor. Es también energía. Por lo tanto, y esto es lo que interesa, la vida es energía, la vida es amor. Donde hay vida hay unión. Donde hay vida hay cosas que se acercan unas a otras, que se conjugan unas con otras, que se armonizan unas con otras. ☺

José Antonio Vera de la Poza
Presidente de TAO TIEN

MEDITACIONES

Para encontrarse con uno mismo

Todos los principios del cielo y de la tierra están vivos dentro de ti. La vida misma es la verdad y esto nunca cambiará. Todo, en el cielo y en la tierra, respira. La respiración es el hilo que ata la creación y la mantiene unida. Cuando la miríada de variaciones de la respiración universal puede ser percibida, nacen las técnicas individuales del Arte de la Paz.

La vida es crecimiento. Si detenemos el crecimiento, técnica y espiritualmente somos tan útiles como cadáveres. El Arte de la Paz es la celebración del enlace del cielo, la tierra y la humanidad. Es todo lo verdadero, lo bueno y lo bello.

Crea cada día nuevamente vistiéndote con cielo y tierra, bañándote con sabiduría y amor y colocándote en el corazón de la Madre Naturaleza. ☺

*“El Arte de la Paz”:
enseñanzas del Maestro M. Ueshiba, fundador del Aikido.*

Zaragoza” catalogada como novela imposible y que se desarrolla en la España del siglo XVIII, en uno de los capítulos nos habla del padre del protagonista un Caballero valón a las ordenes de Carlos III que se bate con un aristócrata francés, incluso después de haber desecho el malentendido verbalmente, simplemente porque habían porfiado un rato y ya puestos se batieron a primera sangre, es decir, hasta que alguno de los duelistas sangrara, momento en el que quedaba zanjado el lance.

Era el duelo un acto que compartían todas las clases sociales, solo hay que echar un vistazo a los grabados de Goya para encontrar la lucha a garrotazos entre dos hombres enterrados hasta las rodillas. No obstante, los duelos se daban entre individuos de la misma clase social, no contemplándose, por ejemplo, el enfrentamiento entre un aristócrata y un carpintero, considerándose si así ocurriese (cosa poco probable), como reyerta. Hoy en día, en la Legión (en el cuartel que tienen en Ceuta al menos), cuerpo militar que está fundamentado en las órdenes de caballería y antiguos tercios españoles, un día al año, se prepara un cuadrilátero para retarse en combate, delante de la tropa, cualquier legionario sin tener en cuenta su graduación.

Autores más modernos, a principios del siglo XX, como Ángel Murciano en su obra “Prontuario del Duelo”, dice así: Para que se verifique un duelo, ha de preceder una ofensa que lo motive... Las ofensas pueden inferirse de muchos modos: de palabra, por escrito, por medio de la imprenta, del grabado, del dibujo, con actos, gestos, amenazas, golpes etc., podemos recordar a un joven Valle Inclán que quedó manco en un duelo.

Una vez superado el encorsetado sentido de la honra para el que cualquier memez significa un agravio (discerniendo entre lo que realmente importa y lo que no, pues no es sano ser un policía de la vida cotidiana), debemos utilizar el honor como una herramienta de auto superación, inteligentemente.

El Hombre que no deje que su corazón se caliente o se sobre enfríe y observe las dificultades con la distancia justa para solucionar las afrentas, encontrará que el honor disipa el miedo y lo transmuta en integridad moral. ☺

Luquemartin

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 (II)

Continuando con el desarrollo de las Trece Posturas, y una vez expuestas las cuatro manos primarias, a continuación explicaremos las nueve restantes, es decir, las cuatro manos secundarias y los cinco pasos.

El trigramo viento (Xun) y tirar hacia abajo (Cai).

La ejecución de esta primera mano secundaria tiene por finalidad desequilibrar al contrario preparándolo para un ataque final, aunque también puede utilizarse para inmovilizarlo o detener su ataque. Se realiza controlando una de las articulaciones del adversario -muñeca, codo u hombro- para, a continuación, tirar hacia abajo o lateralmente.

En el Tai chi chuan, este movimiento lo vemos reflejado en el patrón *La aguja en el fondo del mar*, cuya aplicación consiste en tirar hacia abajo y que suele encadenarse con *Abanicar la espalda* (El arquero).

Cuando *Cai* se aplica correctamente, el contrincante pierde el equilibrio con total facilidad. La canción de Cai dice:

Tirar hacia abajo es como una balanza.

Se encuentra equilibrio pesado y ligero.

La fuerza del adversario puede ser de quinientos kilos,

Sin embargo, la fuerza de dos kilos

Puede vencerla.

¿Cómo es posible?

La respuesta se encuentra en la ley de la palanca.

Al aumentar la distancia del punto de apoyo,

Se puede controlar el equilibrio.

El trigramma viento está asociado en la tradición china con el elemento madera. El viento es el agente dinamizador de la naturaleza, el que hace que las semillas se dispersen y que por lo tanto pueda surgir la vida. Está asociado con el color verde de los brotes de las plantas.

Como tal fuerza dinamizadora, impulsa a las personas al movimiento y a que realicen cosas. Quienes presentan en su naturaleza las características del elemento madera, tienden a ser naturalmente activos, encontrando en la acción una forma de liberar energía y teniendo la necesidad de estar en movimiento; el sedentarismo es uno de sus peores enemigos ya que propicia la aparición de la ira, la emoción patológica de la madera.

Conectarse con este trigramma es conectarse con la acción. Aquellos taochis que tengan dificultades para tomar decisiones importantes, o que tomándolas no puedan llevarlas a la práctica, deben ejercitar especialmente *Cai*.

Trueno (Zhen) y separar (Lie)

Esta segunda mano secundaria se utiliza como respuesta a un ataque de tirar hacia abajo (lo visto anteriormente), radicando su eficacia, estratégicamente, en cambiar la situación ofensiva-defensiva.

No es aconsejable en la lucha a corta distancia: ésta ha de ser cuidadosamente medida en nuestra relación con el oponente, sabiendo adoptar una posición defensiva.

El trigramma *Zhen* representa el trueno, lo movilizante, el inicio del orden cíclico; representa el comienzo del ciclo de madera con toda su fuerza creativa que se manifiesta en la primavera después del período invernal.

Psicológicamente, sus características son las de la sociabilidad, refiriéndonos a individuos que suelen ser locuaces, idealistas y muy autosuficientes, hasta el punto que se creen imprescindibles, y es precisamente esto lo que despierta en ellos una energía fuerte como el trueno. Son rápidos e irritables, no tolerando la ineficacia personal ni del grupo.

También en este trigramma, la ira es la emoción negativa. La ejecución técnica de esta segunda mano secundaria, ayudará a desarrollar una nueva capacidad para la resolución de conflictos antiguos, especialmente en aquellos que carecen de la necesaria fuerza y velocidad de reacción.

que los había de todas las calañas), algunos de entre ellos llevaban a tal extremo sus convicciones personales, que en caso de deshonor, se hacían el hara-kiri, suicidio ritual que entrañaba clavar una daga y girarla en el vientre, luego, el mejor amigo del samurai (otro samurai), asestaba un golpe con la espada o katana, entre las vértebras cervicales para acabar con la agonía de su compañero, la concentración del moribundo incluso en ese trance no debía perderse, porque su cuerpo tenía que caer hacia delante después de recibir la descarga de la espada de su amigo, considerándose el no hacerlo una deshonor; el acto completo se llamaba seppuku.



Pero este ritual no es un acontecimiento tan alejado en el tiempo, existen fuentes documentales que nos hablan de que al final de la II Guerra Mundial unos monjes budistas abandonados a su suerte en la Alemania nazi, fueron hallados muertos con un ritual similar al del hara-kiri. Más reciente aun, es conocido el suicidio que el escritor Yukio Mishima hizo delante del jefe del estado mayor del ejército en 1970, como protesta por la desmilitarización del ejército japonés.

En España encontramos en el Siglo de Oro, llamado por algunos el Siglo del Honor, una gran cantidad de literatura de capa y espada con escritores como Lope de Vega, Calderón, Cervantes, etc. Seguramente, en contextos históricos distintos al actual, fue necesario fomentar un sentido del honor de difícil comprensión para el hombre contemporáneo, sin embargo, analistas actuales han puesto el dedo en la llaga al estimar que un sentido de la honra mal entendido, fue causa determinante de que España sufriera un atraso económico importante en comparación con las potencias vecinas. [Gracián](#), en su obra "El Criticón" señalaba que era la coartada perfecta para justificar todas las injusticias, y un psicólogo moderno consideraría que la visión del honor de aquella época lo vinculaba con una estrategia defensiva del hombre frente a los avances en la liberación de la mujer.

En la obra del polaco el Conde Pocki "El Manuscrito encontrado en

HONOR EN TIEMPOS DIFÍCILES

El honor concepto tan marcial y a la vez tan dado a interpretaciones parciales a lo largo de los tiempos, merece una reflexión para situarlo como un patrón más en la vida, en este sentido intentaremos hacer unas breves consideraciones sobre ello.

Michel Echenique (director internacional del Instituto Bodhidharma), en su último título publicado en España “Como enfrentar el Miedo”, deja entender que actuar con honor es fuente de prosperidad ya que acorrala a la maldad porque, uniéndose aquellos que no aceptan la injusticia debilitan a los que se aprovechan de ella.

¿Pero que entendemos por honor? Shopenhauer decía: “El honor es la conciencia externa y la conciencia, el honor interno”. Publius Syrus lo ponderaba: “¿Qué queda cuando se ha perdido el honor?”. Y Séneca iba más allá de un mundo material expresándolo con la sentencia: “El honor prohíbe acciones que la ley tolera”.

Pero el primer concepto que debe de tener el verdadero honor es, su atemporalidad, todas las culturas lo han contemplado y nos nutren con espesa literatura, desde el épico Mahabarata indú hasta los diálogos de Platón, haciendo alguna referencia vetusta. Más cercanamente lo vemos en los tratados de caballería del medioevo, por ejemplo con Ramón Llul o en andanzas de caballeros en obras tales como Amadís de Gaula.

Refiriéndonos a títulos más cercanos, aunque no todas las historias que en él se cuentan son modernas, haremos mención de un libro de cuentos de Japón y China que recopiló Pascal Faulliot, llamado “El Blanco Invisible”, donde se describen innumerables lances de honor en los que los caballeros debían velar por el buen nombre propio y de su señor, a costa de poner en riesgo sus vidas. Tales cuentos llevan tras de si moralejas que restituyen la importancia de la amistad, la valentía y el nunca perder el centro.

En muchas de las historias del citado libro, se nos habla de los caballeros japoneses, llamados samuráis (aunque advertimos en el libro

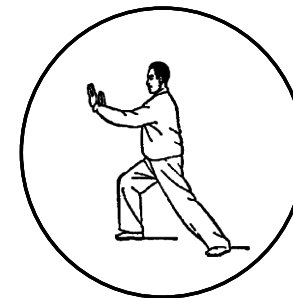
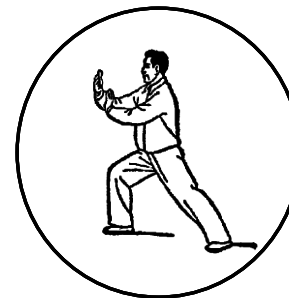
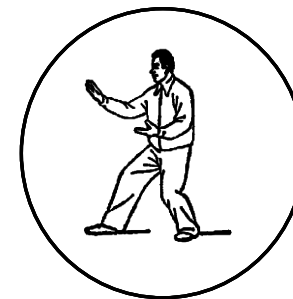
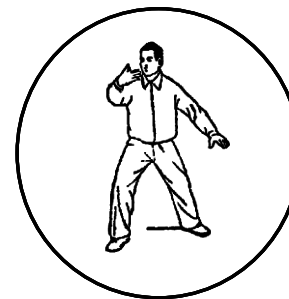
Canalizando la energía *zhen* nos volvemos más optimistas. Los fracasos no nos desalientan y los proyectos nuevos se multiplican. La canción de Lie dice:

*Lie es como un volante.
Gira y gira sin parar,
Pero te lanza lejos
Si te acercas demasiado.
Lie es como el remolino,
Con olas que se enrollan.
Cuidado, que la corriente en espiral
No te hunda sin dudar.*

El trueno genera velocidad de reacción y capacidad de enfrentamiento a situaciones cotidianas: su capacidad es la de reducir a cenizas los obstáculos que, a veces, parecen inamovibles. Es una fuerza que une el cielo con la tierra y que *hace posible lo imposible*.

Lago (Dui) y usar el codo (Zhou).

Dui simboliza la mirada serena que refleja paz. Es el lago que refleja el cielo, el descanso merecido tras el deber cumplido.



Esta tercera mano secundaria se utiliza cuando, en el empuje de manos (Tui Shou), el oponente está muy cerca y nos ha agarrado una de las manos, momento en el que podemos responder metiéndole el codo en el pecho.

El codo representa la segunda línea de defensa después de las manos, usándose cuando éstas han sido bloqueadas. La canción de Zhou dice:

*El círculo dentro del cuadrado genera los cinco elementos.
Pero es importante distinguir sólo Yin de Yang,
Arriba y abajo.
Y distinguir sólido de vacío.
Cuando el codo y el puño están unidos como una cadena,
No se los puede resistir.
El puño puede florecer como una flor
Y su golpe ser especialmente temerario.
Cuando se entiende hundir, presionar, empujar, separar y repeler,
Las posibilidades son infinitas.*

El movimiento Zhou es suave por fuera pero duro por dentro. Es como el lago: su poder radica en la suavidad.

Para los que sólo piensan en el trabajo, que no logran conciliar el sueño y viven atormentados por lo que deben hacer mañana. Y también para aquéllos que necesitan paz en el corazón, pues se han equivocado y todavía no han aprendido a redimirse.

Para todos ellos, Zhou es la energía que hará posible el equilibrio en su mente y dará firmeza a su cuerpo.

Montaña (Gen) y golpe de hombro (Kao).

El trigramo montaña refleja la quietud, la meditación y la soledad necesarios para conocerse a uno mismo, en la búsqueda de las respuestas a las tres grandes preguntas de la filosofía de todos los tiempos: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?

Aunque el uso del hombro es lo clásico en esta técnica, Kao también se traduce como chocar, de manera que se puede chocar con cualquier parte del cuerpo del oponente, tratando así de desenraizarlo. La manera idónea de ejecutar esta cuarta mano secundaria es colocar nuestra pierna entre las del oponente, con el fin de golpear con el hombro en el pecho.

La montaña nos habla de la fuerza telúrica y de la cercanía del cielo, siendo símbolo de quietud, inmovilidad y estabilidad.

“Son los moradores de la tierra cuyo pensamiento se convierte al País de la Iluminación. El primer anhelo sincero por el paraíso de Amita engendra en el celeste lago una flor, que crece más bella según adelanta en su perfeccionamiento quien la engendró. De lo contrario se aja y marchita”.



Quiso entonces saber el nombre de un iluminado que reposaba en un loto con ondulantes y resplandecientes vestiduras. La aparecida respondió: “Es Yang-Kie”. Preguntó el nombre de otro y la criada le dijo: “Es Mahu”. Volvió a preguntar la señora: “¿Dónde naceré en mi venidera existencia? Entonces el alma bienaventurada condujo a la señora más lejos todavía y mostrándole una colina resplandeciente de oro y azul le dijo: “He ahí vuestra morada futura. Seréis del primer coro de bienaventurados”.

Al despertar de aquel sueño, mandó la señora inquirir noticias de Yang-Kie y Mahu. El primero había ya muerto. El otro gozaba de perfecta salud. Y así supo la señora que el alma del que adelanta en santidad sin retroceder en el camino, puede morar en el País de la Iluminación, aunque su cuerpo resida todavía en este transitorio mundo. ☺

Extraído del texto **Isis sin Velo** de H. P. Blavatsky por Jesús M. Arce Cruz
(Instituto Bodhidharma en Córdoba).



Por los años Yuan-Ye de Sung (1086 a 1093 a.C.), una piadosa matrona y sus dos criadas vivían en todo y por todo en el País de la Iluminación. Cierta día una de las criadas le dijo a la otra: “Esta noche iré al reino de Amita (sobrenombre de Buda)”. Aquella misma noche llenose la casa de balsámicos olores y la muchacha murió, sin que cupiera achacar su muerte a enfermedad alguna. Al día siguiente, la otra criada le dijo a su ama:

“Ayer se me apareció en sueños mi compañera declarándome estas palabras:

“Gracias a las reiteradas súplicas de nuestra querida ama, estoy en el Paraíso con inefable bienaventuranza”.

La señora repuso:

“Si se me apareciese también a mí creería cuanto me dices”.

A la noche siguiente apareció la difunta a la señora y ésta le preguntó:

“¿podría yo visitar por una vez siquiera el País de la Iluminación?

“Sí –respondió el alma bienaventurada-, sígueme”.

La señora siguió en sueños a la aparecida y muy luego descubrió un vastísimo lago cubierto de lotos blancos y rojos de varios tamaños, unos lozanos y otros ya marchitos. Preguntó la señora qué significaban aquellas flores y la aparición le respondió diciendo:

Las personas que canalizan esta energía tanto en lo físico como en lo mental, suelen ser firmes en sus decisiones e inamovibles en sus intenciones. Una de las imágenes que ilustra este trigramas es la de una persona meditando en la posición del loto.

La canción de Kao dice:

El método de Kao divide la técnica de la espalda y la del hombro.

Dentro de la técnica del hombro hay algo de espalda, por eso se utiliza la técnica del hombro en “vuelo diagonal”, Pero recuérdese la espalda.

Sólo usando el momento preciso puede explotar la técnica.

Como roca chocada contra roca.

Cuidado, todo se pierde si no hay equilibrio.

La realización de esta técnica beneficiará especialmente a aquéllos que carecen de firmeza en sus decisiones, que puedan sentirse frágiles, física o mentalmente, y, por supuesto, a los que pierden el equilibrio con facilidad, que están faltos de raíz.

GRÁFICO 1

Acciones Psicofísicas de los ocho movimientos clásicos del Tai chi chuan

Peng	Para aumentar la autoestima.
Lu	Para aprender la humildad.
Ji	Para alejar el miedo.
An	Para aclarar la mente.
Cai	Para desarrollar firmeza y tratar la falta de decisión.
Lie	Aumenta la vitalidad y la capacidad de reacción.
Zhou	Trata la frustración. Mejora la inmunidad.
Kao	Aumenta el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Promueve el enraizamiento.

Las “ocho puertas o direcciones” surgen de la interacción del Yin y el Yang, como todas las cosas en este Universo, y se reflejan en la práctica del Tai chi chuan a través de la sucesión y transformación de las distintas posturas o patrones, teniendo como centro el eje de equilibrio y haciendo que nuestro cuerpo se convierta en receptáculo del *Chi* cósmico.

GRAFICO 2

Trigrama	Quián	Kun	Kan	Li	Xun	Zhen	Dui	Gen
Forma								
Movimiento de Tai chi chuan	Peng	Lu	Ji	An	Cai	Lie	Zhou	Kao
Movimiento de Tai chi chuan en castellano	Repeler	Hundir	Presionar	Empujar	Tirar hacia abajo	Separar	Golpe de codo	Golpe de hombro
Dirección del Trigrama	S	N	O	E	SO	NE	SE	NO
Nombre castellano del Trigrama	Cielo	Tierra	Agua	Fuego	Viento	Trueno	Lago	Montaña

para los taoístas la mente es el maestro del hombre, quien siempre debe guiarse por ella en tanto en cuanto actúe de conformidad con los impulsos de la naturaleza humana (xing).

La naturaleza humana representa la esencia original del hombre en perfecta armonía con el universo. Si el sabio se conduce de acuerdo con la naturaleza humana su vida se simplificará hasta alcanzar el wu wei. Porque el hombre se transforma de manera espontánea de acuerdo a su naturaleza (v. g. nacimiento, juventud, madurez, muerte), la vida y la muerte carecen de importancia. Dice Lie zi en El Jade Celeste: *“Muerte y vida son como ir y venir, así que ¡cómo voy a saber que morir aquí no es nacer en otra parte! ¡Cómo voy a saber que vida y muerte no son lo mismo! ¡Cómo saber que esforzarse por vivir no es un gran extravío!...”*

Con relación al conocimiento humano éste carece de valor por cuanto siempre es parcial. Cuando el hombre obtiene el conocimiento entendido como sabiduría ya no hace distinciones entre verdadero o falso, entre “es” o “no es”. La verdad es verdad y el error también lo es puesto que todo lo existente se identifica con el tao, y el tao con el vacío: *Las cosas vacías de su contenido, retornan a su origen* (Lao zi, cap. XVI)

Así como el tao se realiza en la no acción, también el sabio taoísta se realiza en el wu wei que se muestra como renuncia a todo tipo de actividad intencional: *De esta manera actúa el sabio:...hace suyo el no obrar y así establece la armonía* (Lao zi, cap. III). Esta renuncia se manifiesta tanto en el ámbito personal como en el político: *El gobierno del sabio es:...no actuar, en una palabra, y entonces reinará el orden universal* (ib. cap. III). Cabe insistir en que este no obrar no se refiere a permanecer inmóvil sino a actuar de acuerdo con las leyes naturales, con espontaneidad y sin intencionalidad.

El ideal del sabio taoísta, *zhi ren* u hombre perfecto es el regreso a la simplicidad primigenia. Por eso desprecia todo aquello que el mundo suele valorar; la fama, los títulos, los honores, las riquezas: *El sabio nunca se engrandece, y en eso radica su grandeza* (ib, cap. XXXIV). En consecuencia se aleja del mundo y satisfaciendo todos los impulsos de la propia naturaleza consigue que la mente no desee nada. Esa falta de deseo es otro aspecto del wu wei. El sabio que reúne en sí mismo las diversas facetas del wu wei –no obrar, no desear, no conocer- a través de ese vacío se hace uno con el tao y con todos los seres: *El que conoce sus méritos y se mantiene humilde, será la hondura donde se elevará el universo. Al ser la hondura donde se eleva el universo, contiene la eterna virtud y regresa a la no-forma. Al diseminarse, la no forma origina todas las formas* (ib. cap. XXVIII). ☯

Graciela N. Kruszewski

(Zhuang Zi, Geng Sang Chu) es lo que los taoístas llaman *te* o *de*, virtud. Así dice Lao zi en el cap. V: *El tao engendra al uno, el uno engendra al dos, el dos engendra al tres, el tres engendra los diez mil seres*, donde el uno sería el chi o soplo vital; el dos el yin y el yang; y el tres el cielo, la tierra y el hombre de los cuales surgirían todas las cosas.

Este movimiento del tao donde hay wu wei pero nada queda sin hacer, presenta ciertas características que podemos resumir en tres: 1) Su naturaleza cíclica, que retorna siempre al punto inicial -*El movimiento del tao es retornar; y... alejarse constantemente es regresar al punto de partida*- (Lao zi, cap. IV; cap. XXV). 2) La permanencia, ya que por su propia naturaleza cíclica todas las cosas retornan a su raíz, al punto de origen. 3) El reposo que es esa quietud en el movimiento del tao que siempre regresa a sí mismo y a la conexión que el tao tiene con el vacío: *Innumerable es la variedad de los seres pero todos retornan a su origen. Es la quietud. La quietud es retornar a la propia determinación, es lo permanente* (ib. cap. XLI).

Cielo, tierra y hombre.

Como todas las cosas, el cielo, la tierra y el hombre son acumulaciones de chi, entendido como energía o soplo vital. *Lo puro y ligero se eleva y da origen al cielo; lo impuro y pesado desciende y da lugar a la tierra; del qi armónico intermedio nacen los hombres* (Lie zi, El jade celeste, cap. 2). Esta armónica combinación de yin y yang da nacimiento al hombre; en la persona humana pueden diferenciarse el aspecto material, el cuerpo, y la mente-espíritu: *...el cuerpo se conforma a la mente, la mente al qi, el qi al espíritu, el espíritu al vacío...* (Lie zi, Zhong Ni)

Esa capacidad de la mente de unirse al vacío es la raíz del pensamiento, lo que posibilita la meditación y unirse al tao. Por eso



Las ocho puertas (ocho trigramas), son para las manos y los cinco pasos (cinco elementos), son para los pies. Todos juntos conforman las trece posturas o movimientos del Tai chi chuan, legados por el Maestro Chang San-feng.

Los cinco pasos (*wu bu*) son:

Avanzar (*Jin*), asociado con el metal.

Retroceder (*Mu*), asociado con la madera.

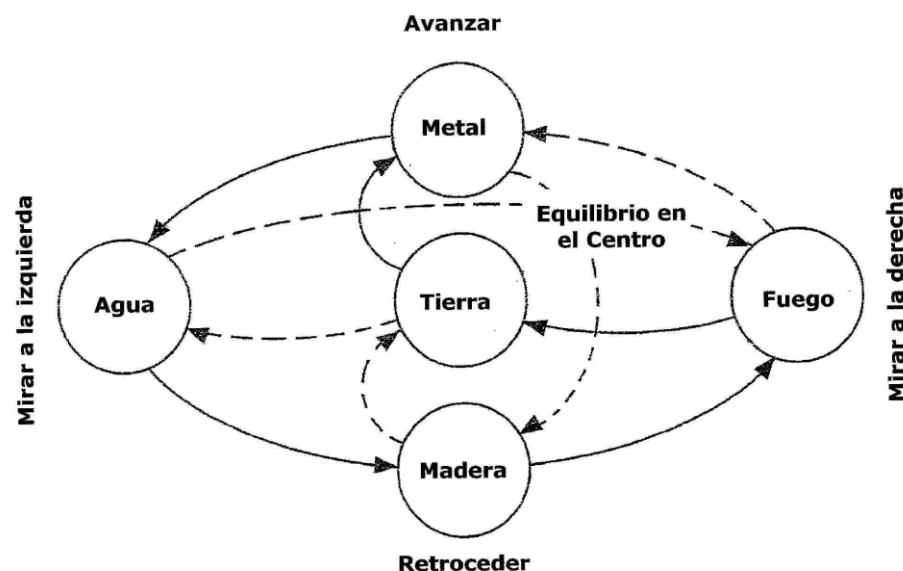
Mirar a la izquierda (*Shui*), asociado con el agua,

Mirar a la derecha (*Huo*), asociado con el fuego.

Equilibrio central (*Tu*), asociado con la tierra.

Los pasos tienen que ver con dos aspectos fundamentales: la estrategia que se decide para neutralizar el ataque y la dirección de nuestro propio ataque, ayudándonos a encontrar la distancia necesaria para responder a una fuerza que trata de invadir nuestro espacio.

GRAFICO 3



LOS CINCO PASOS Y LOS CINCO ELEMENTOS

Es gracias a la indisoluble relación entre la filosofía tradicional china y el Tai chi chuan, que hemos podido establecer las relaciones anteriormente expuestas. La integración de los ocho trigramas y los cinco elementos *es una forma de agotar todas las posibilidades existentes de movimiento en el Universo.* ☯

José Antonio Vera de la Poza

Bibliografía:

- *Las transmisiones secretas de la Familia Yang (Las piedras de toque del Tai chi).* Traducción: Ángel Fernández. de Castro. Edit. TAO.
- *Tai chi chuan (Aplicaciones marciales del estilo Yang avanzado).* Autor: Dr. Yang Jwing-Ming. Edit. ARKANO-BOOKS.
- *Tai chi chuan (Aspectos marciales del boxeo de la sombra).* Autor: Kuo Lien-Ying. Edit. LOS LIBROS DE LA LIEBRE DE MARZO.
- *Tai chi chuan, transformación y cambio para lograr el bienestar.* Autor: Mario Schwarz. Edit. KIER.
- *Clásicos del Tai Chi.* Autor: Waysun Liao. Edit. ONIRO S.A.



cronológico son el Lao Zi (o Tao Te King, como se le conoce en occidente), el Chuang Zi y el Lie Zi o Libro de la Perfecta Vacuidad. Las fuentes más antiguas se han perdido, y los expertos lamentan especialmente la desaparición del Huang di shu o Libro del Emperador Amarillo cuya existencia conocemos porque aparece citado tanto por Lie zi como por otras muchas fuentes.

Para mayor claridad, y teniendo en cuenta que el aspecto referido al hombre es fiel reflejo de las características cósmicas; podemos dividir las enseñanzas taoístas en dos dimensiones: la cósmica y la humana. Entrando ya en materia podemos hacernos la siguiente pregunta:

¿Qué es el Tao?

El Tao representa una idea de lo inmanente que trasciende a todo lo material. Como dice Lao zi en el cap. XXV: *Yo no conozco su nombre. Lo llamo Tao.* Podemos caracterizarlo así:

El Tao es anterior al cielo y a la tierra: *Hay algo que antecede al cielo y a la Tierra y la no existencia es anterior al Cielo y a la Tierra y hay una cosa confusamente formada anterior al cielo y la tierra...la denomino tao (Lao Zi, cap. XXV; cap. I).*

El tao engendra el universo: *La puerta de la hembra misteriosa (el tao), es llamada el origen del cielo y de la tierra. Los diez mil seres bajo el cielo nacen del ser; el ser nace del no-ser. El Tao da origen, la naturaleza nutre... (ibidem, cap. VI, XL y LI)*

El tao es wu, es decir vacío, no-ser, y nace de sí mismo, de ese vacío primordial y eterno. *Las cosas del mundo nacen del ser, el ser nace del no-ser (ib. cap. IV). El tao no puede ser oído, lo que se oye no es él. El tao no puede ser visto; lo que se ve no es él... (Zhuang zi, Zhi bei you).* Como es vacío, tampoco puede nombrarse: *El tao que puede nombrarse no es el tao eterno... (Lao zi, cap. I).*

El tao es vacío pero su eficiencia nunca se agota. Es un abismo, parece el origen de todas las cosas (ib. cap. IV).

El tao no actúa. Su vacuidad implica la no acción: wu wei. Esta es una de las ideas más originales del taoísmo. El wu wei no significa inmovilismo sino la permanente transformación natural que no persigue ningún fin. Quiere decir que el tao no es algo acabado y perfecto desde su origen sino que se perfecciona en el proceso de su autotransformación en sus manifestaciones fenoménicas. Esa capacidad de autotransformación, *del no actuar sin poder dejar de actuar*

LA DOCTRINA TAOÍSTA

Los orígenes de Tai Chi Chuan o Boxeo del Polo Supremo se encuentran íntimamente ligados al taoísmo, ya que su creador Chang San Feng, era un taoísta de las montañas de Wu Dang, experto naturópata y escritor de tratados de alquimia interna que es un nombre muy sugerente para, en gran medida, denotar las transformaciones energéticas que pretendemos obtener con la práctica del Chi Kung, el Tai Chi y la meditación.

Por ello y porque la civilización de ese inmenso país que es China no puede comprenderse sin una iniciación a la cultura taoísta que atraviesa e influye directa o indirectamente en todas las doctrinas que han tenido y tienen presencia en ese pueblo, resulta interesante presentar un breve esquema de los conceptos fundamentales que dan contenido a la doctrina taoísta.

Antes de proseguir cabe acotar que las fuentes clásicas en las que se basa el conocimiento de esta filosofía son fundamentalmente tres libros, que quizás sean recopilaciones, y que conocemos por el nombre de los maestros que los escribieron, dictaron o enseñaron y que por orden



“Todos los tipos de conocimiento definitivamente significan autoconocimiento”.

Bruce Lee

La influencia individual más importante en Bruce Lee fue la filosofía taoísta, desarrollada por el sabio chino Lao Tzu, quien en el siglo VI a. C. escribió el trabajo definitivo sobre el tema, el Tao Te Ching. El taoísmo se identifica con el Tai Chi, comúnmente conocido por el símbolo del yin/yang. En el corazón de la filosofía taoísta está la idea de cómo el hombre se relaciona con la naturaleza. Lao Tzu creía que el hombre es meramente una parte de un todo mayor, y que aceptando su relación con el todo y siguiendo el curso de la naturaleza con no-resistencia, el hombre podía definitivamente encontrar el éxito y la serenidad. Lao Tzu no creía en un sistema formalizado de educación, ni creía en la doctrina confuciana de piedad filial. Dados los problemas de Bruce Lee con el trabajo escolar y los profesores, no resulta sorprendente que sintiera una conexión con el mensaje de Lao Tzu.

En la Universidad de Washington en Seattle, Bruce Lee llegó hasta los cursos superiores en filosofía. Su comprensión de los conceptos filosóficos orientales era tan profunda que fue muy solicitado como conferenciante en

esta materia. De hecho, fue durante una conferencia que dio en la Escuela Superior Garfield en Seattle donde conoció a Linda Emery, que habría de convertirse un día en su esposa.

"Cuando estaba en Seattle, Bruce Lee solía citar a Confucio y Lao Tzu, "y lo creía", dice Taky Kimura, estudiante senior de Bruce Lee. "Pero muy pronto hizo esa transición él mismo y se convirtió en filósofo".

En 1963, Bruce Lee publicó un libro titulado *Chinese Gung Fu: El Arte Filosófico de la Auto-Defensa*. El libro expresaba sus visiones sobre el gung fu así como su profundo interés en los aspectos filosóficos del entrenamiento de las artes marciales.

Bruce Lee ya estaba comenzando a sentirse descontento con los "estilos" de lucha. La idea no seguía los conceptos taoístas de armonía y no formalidad. Sobre la separación entre estilos duros y blandos de las escuelas de gung fu dijo: "Es una ilusión. Verás, en realidad la suavidad o firmeza son fuerzas inseparables de una incesante interacción de movimientos. Oímos a un montón de profesores afirmando que sus estilos son o bien blandos o duros; esta gente se está agarrando ciegamente a una visión parcial de la totalidad. Una vez fui preguntado por un así llamado "maestro" de Kung Fu; uno de esos que parecían de comedia, con barba y todo, que qué pensaba sobre Yin (suave), y Yang (firme). Yo simplemente contesté "¡Chorradas!". Por supuesto, estaba bastante impresionado por mi contestación, y no podría llegar a darse cuenta de que "ello" nunca es dos".

Bruce comprendió la falsa división que tan a menudo atrapa a los estudiantes del taoísmo, la falsa división en reconocer al Yin y Yang como opuestos, y no como complementos. El Tao es el sendero no dividido.

La pelea de Bruce Lee con Wong Jack Man en su escuela de Oakland trajo ese hecho a una profunda revisión. Luchando estrictamente en el "estilo" Wing Chun, Bruce casi había perdido el enfrentamiento. Al continuar aceptando al Wing Chun como la solución, Bruce se estaba "agarrando a una visión parcial de la totalidad". Se dio cuenta de que debía continuar evolucionando. La idea de los estilos de lucha había entrado en conflicto con sus creencias taoístas de que el camino de la lucha no tiene forma y es todo acompasado, y que los estilos separan al luchador de la verdad.

Fue en este punto donde la expresión de las artes marciales y filosofía de Bruce Lee, Jeet Kune Do, nació. Su principio fundamental es "tener el no camino como camino" tomado prestado claramente de Lao Tzu, "A esto

poco más en la comprensión de nuestro movimiento y entender y anticipar el del compañero.

Cuando practicamos *Tui Shou*, podemos valorar por nosotros mismos si somos capaces de actuar con el cuerpo relajado, si tenemos relajadas las articulaciones (de hecho, es más fácil aprender a relajarse, porque tocando al otro es posible notar la tensión, y ambos compañeros pueden entonces ayudarse mutuamente), si podemos mantener de manera constante el equilibrio y el centro de gravedad, si en el movimiento de nuestro cuerpo, brazos y piernas existe una armonía sin rupturas, si nuestro cuerpo se mueve como una unidad, si nuestros pies están bien enraizados en el suelo, si nuestra mente está centrada, empezamos a distinguir los conceptos de "vacío" y "lleno", de ceder ante la fuerza.

En realidad, lo que hacemos es llevar a la práctica toda esta serie de principios del Tai Chi Chuan, ya que sin su aplicación práctica nunca llegaremos a entenderlos y sólo serán meros principios filosóficos sin utilidad alguna en la vida real.



Es importante que entendamos que practicar *Tui Shou* por que sí, nos puede parecer algo aburrido, y aunque más adelante este trabajo es amenizado con la práctica de aplicaciones marciales, éstas no son el objetivo final del *Tui shou*. Es por ello que algunos maestros de Tai Chi Chuan, cuando hablan de *Tui Shou* no hablan de un entrenamiento marcial, sino como de un ejercicio de Chi-Kung de

nivel superior, porque podemos intercambiar nuestra energía con la de otra persona, lo cual resulta muy beneficioso para la salud.

Para terminar, sólo quería decir que este artículo es sólo una breve introducción, una idea de lo que es el *Tui shou*, con el objetivo de resaltar la importancia del mismo y recalcar que es tan importante como la práctica de las formas, por que lo mismo que las formas ayuda al *Tui Shou*, el *Tui Shou* ayuda a las formas. Todo va unido. ☺

José Manuel Gómez Gómez

TUI SHOU

Puede que los aspectos del Tai Chi Chuan que más se han popularizado aquí en Occidente sean los de relajación y salud, y es por ello por lo que la mayoría de las personas que se acercan a esta disciplina no piensan en ningún momento en pelear ni nada parecido. Del mismo modo existe la idea equivocada de que el *Tui Shou* o empuje de manos forma parte del aspecto más marcial de la práctica y esto hace quizás que lo vinculemos con el combate, la competición, la agresividad, etc. y muchas personas creen que con la práctica de las formas se pueden adquirir los beneficios del Tai Chi Chuan sin tener necesariamente que hacer *Tui Shou*. Sin embargo, la práctica del *Tui Shou* o empuje de manos es tan importante como la práctica de las formas para obtener estos beneficios.



En efecto, en el *Tui Shou* no se trata de enfrentarnos al compañero ni de combatir, sino de llevar a la práctica los principios básicos del Tai Chi con un compañero. Se trata más bien de escuchar y entender, de avanzar un

se le llama forma sin forma, forma sin objeto".

El estudiante de Bruce Lee, Daniel Lee, reconoció la influencia del taoísmo en las enseñanzas de Bruce Lee. "Para hacer a un arte único, debe tener una fundación filosófica. Bruce Lee vio sus principios de Jeet Kune Do en la filosofía taoísta, la relación del yin y el yang. Jeet Kune Do realmente es filosofía en acción".



La estrella del baloncesto y estudiante de Bruce Lee, Kareem Abdul-Jabbar compartía una visión similar de Bruce y su arte marcial. "Yo veía a Bruce como un sacerdote taoísta renegado".

Leo Fong, un ministro metodista, director de películas y antiguo estudiante de Bruce Lee recuerda una conversación que tuvo con él en 1964. "Bruce me preguntó, ¿Por qué estás recibiendo todas estas clases de gung fu? ".

"Yo dije: Bueno, estoy buscando lo definitivo".

"Bruce soltó una carcajada. Dijo: ¡Tío, no hay ningún definitivo! ¡Lo definitivo está dentro de ti!".

"Me llevó un tiempo dejar marchar las viejas creencias, las viejas muletas. Cuando di una vuelta por ahí para dejarlo ir y empecé a entrenar por mi cuenta comprendí lo que Bruce había impartido en mí. Es aterrador ser tu propio profesor. La única forma de la que puedes encontrar la causa de tu propia ignorancia, dijo, es la autoevaluación y total compromiso hacia tu propio proceso de crecimiento".

La segunda mayor influencia en Bruce Lee, filosóficamente hablando, fue el filósofo indio Jiddu Krishnamurti, nacido en la pobreza en 1895 en el

sudeste de India. Era un chico inusualmente apasionado e intelectual, y a la edad de diez años fue reconocido como un Mesías por la secta mística de la Sociedad Teosófica, la cual le adoptó y le envió a Inglaterra y Francia para ser educado y finalmente asumir su papel como su líder. No obstante, en 1929 a la edad de 34 años convulsionó a la Sociedad Teosófica renunciando a su papel como Mesías, argumentando que las doctrinas religiosas y organizaciones interferían en el camino de la verdad real. *"Como habéis puesto creencias antes de la vida, credos antes de la vida, dogmas antes de la vida, religiones antes de la vida, hay estancamiento. ¿Puedes sujetar las aguas del mar o juntar los vientos en tus puños?"*. Krishnamurti entonces llegó a convertirse en un orador filosófico y motivador muy influyente hasta su muerte en 1986.

Bruce Lee descubrió que la forma de Krishnamurti de ver la vida corría paralela a la suya. En su libro *Libertad desde el Ahora*, Krishnamurti escribe: *"No puedes mirar a través de una ideología, a través de una pantalla de palabras, a través de esperanzas y miedos. El hombre que es realmente serio, con un afán por averiguar lo que es la verdad, no tiene concepto en absoluto. Vive sólo en lo que es"*. Bruce adaptó esta idea al formar la filosofía de su arte marcial: *"No puedes expresarte y estar vivo a través de una forma ensamblada, a través del movimiento estilizado. El hombre que es realmente serio, con un afán por averiguar lo que es la verdad, no tiene estilo en absoluto. Vive sólo en lo que es"*.

Bruce definió su Jeet Kune Do de esta manera: *"Jeet Kune Do es entrenamiento y disciplina hacia la realidad definitiva en la auto-defensa, la realidad definitiva en la simplicidad. El verdadero arte del Jeet Kune Do no es acumular, sino eliminar. La totalidad y libertad de expresión hacia el siempre cambiante oponente debería ser el objetivo de todos los practicantes de Jeet Kune Do"*.

"Un clasista o un tradicionalista solo hará lo que el profesor le diga y ya está. El profesor está en un pedestal y tú haces lo que te dice y no lo cuestionas", dice el historiador John Little, de Bruce Lee. *"Pero Bruce estaba bebiendo de algunas fuentes muy diversas, tales como la terapia de Gestalt, Krishnamurti, etc., quienes no siendo rigurosamente creadores, si percibieron una cierta verdad sobre la cual escribieron. Bruce advirtió esa misma verdad, y vio su aplicación a las artes marciales"*.

"Lo sorprendente acerca de Bruce Lee es que era capaz de crear cosas de lo que pensábamos, es externo y hacerlo una parte del concepto Jeet Kune Do", dice Leo Fong.

como en el mental: apacigua la mente, proporciona paz, (por lo tanto es un bálsamo para el sistema nervioso), se reducen los niveles de estrés, la respiración y el ritmo cardíaco, se alivia la tensión muscular, aumenta la energía, ayuda a valorar las cosas sin angustias ni miedos, etc.

Pero, como siempre, es necesario recalcar la importancia de la disciplina, la constancia y un buen maestro. Muchas personas comienzan y se aburren al no encontrar resultados a corto plazo, otras al iniciar su viaje de conocimiento interior se asustan y no quieren seguir. Otras, las perseverantes, hablan de paz interior, disminución de sus miedos y ansiedades.

Puede que hasta ahora, asistir a las clases de Tai chi chuan no tuviera otro objetivo que aprender la forma y practicar una serie de ejercicios, sin embargo, mediante la práctica de la no-acción y el encuentro con el silencio, podemos avanzar, desarrollar de una manera más profunda nuestro conocimiento de este arte milenario y mantener más firme nuestro centro. ☯

Volver es el movimiento del Tao.

Ceder es el camino del Tao.

Las diez mil cosas nacen del ser.

El ser nace del no ser.

Tao Te Ching

M^a Victoria Hurtado de Mendoza

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
- Domínguez, A. "Aprender a meditar". Cuorpomente nº 141. 2004
- Parrry, R. Manual de Tai Chi. Guía paso a paso del estilo yang simplificado. Eddison Sadd Editions, 1997. Círculo de lectores, 2000. ISBN: 84-226-8409-8
- Shoshanna, B. Sabiduría Zen para la vida cotidiana. Ed. Oniro, 2005. ISBN: 84-9754-165-0

Los primeros pasos para empezar a meditar son sencillos, en una habitación ordenada y limpia con el menor número de objetos, se puede estar sentado sobre un cojín en el suelo con las piernas cruzadas o en pie, relajando todos los músculos, con los ojos semicerrados se procede a mantener la atención en la respiración.

¿Por qué la respiración es tan importante? La importancia de la respiración, aparte de que desde el punto de vista biológico es una función indispensable para vivir, radica en que en muchas culturas la respiración es considerada sinónimo de vida. En la cultura china se habla del *Chi* (Qi), como la fuerza vital contenida en el Universo que se distribuye mediante la respiración. Es el *Nephesh* de los hebreos y la *Psyche* de los griegos, el soplo vital. Para los Upanishads hindúes la respiración es la vencedora de las funciones corporales



Durante la meditación la mente intentará distraernos por lo que es necesario volver al momento presente, prestar atención a los movimientos de la respiración e ir acallando nuestra inquietud, ansiedad, miedos. Si realizamos la meditación de forma estática, esta práctica nos permite realizar una forma básica del arte del no-movimiento o no-acción. En un principio se puede realizar por un periodo de tiempo de 5 minutos para ir aumentando el tiempo llegando a meditar entre 30 y 60 minutos. Cuando se consigue acallar la mente se alcanza una sensación de paz y tranquilidad.

Otra cualidad importante de practicar la meditación es aprender el valor del silencio. En un mundo tan saturado de ruidos, no escuchamos nuestra voz interior, sin embargo al meditar, una de las primeras batallas a ganar es la de enfrentarnos a nuestro interior y así, mantener nuestro centro. En el Tai chi chuan como arte marcial interno, el silencio y la tranquilidad son pilares fundamentales para avanzar el conocimiento de esta disciplina.

Los beneficios de la meditación son muchos, tanto en el ámbito físico

Bruce Lee creía que no podía enseñar tanto a sus estudiantes como para señalarles la dirección del conocimiento. "*No puedo enseñarte*", explicó Bruce a James Franciscus en la serie de televisión Longstreet, "*sólo ayudarte a explorararte a ti mismo*".

"*Él era uno de los poquísimos que aplicó la filosofía al arte*", dijo Dan Inosanto. "*Todo lo que enseñaba era del estilo: Se suave pero no dócil, firme pero no duro. Yo pensaba, ¿qué demonios significa eso?*".

Bruce Lee también sentía que, "*Conocer no es suficiente; debes aplicar*". Era su opinión que el conocimiento es inútil si no se le da un buen uso, pues uno nunca puede determinar el valor del conocimiento si no lo prueba. Citando a Lao Tzu: "*La gente del Tao nunca intenta. Hace*".

Bruce Lee personificó el concepto taoísta de tzu jan, o autoexpresión honesta. Como rehusaba subordinarse a un estilo de lucha, era libre para ser abierto y crítico con todos los conceptos de la lucha, incluido el suyo propio. Esta parte de su carácter fue causa de conflictos con los demás, especialmente artistas marciales que estaban a menudo entrenados para aceptar las enseñanzas de su instructor sin cuestionarlas. Sin duda, el término maestro, usado en muchos estilos de artes marciales denota al profesor o líder de la escuela, implica una autoridad absoluta e incuestionable. Como el antiguo filósofo griego Sócrates explicó por primera vez, la mejor forma de conocimiento y sabiduría es a través de la dialéctica, o el proceso de exponer ideas para la discusión abierta para que la debilidad inherente de las ideas pueda ser descubierta. Este método socrático es usado ahora, no solo en filosofía, sino también en el método científico de examen, en el cual un buscador primero formulará una hipótesis y luego tratará de probarla o rebatirla. La ciencia de las artes marciales no debería ser diferente.

La interpretación personal de Bruce Lee de las artes marciales era algo que creía suyo y sólo suyo, porque era el producto de sus atributos personales y sus deficiencias. Entre sus "problemas" físicos estaban el ser corto de vista, bajo y ligero, tener una mala espalda y una pierna más corta que la otra. Sus carencias en estas áreas las suplía con la velocidad, el timing y la fuerza. Dan Inosanto, su protegido, dijo, "*La imagen total que Bruce Lee quería presentar a su alumno era la de que, por encima de todo, podía encontrar su propio camino. Es importante recordar que Bruce Lee era un 'señalador' de la verdad y no la verdad en sí misma*".

Bruce no creía en aprender por acumulación, sino que creía que la mayor forma de maestría era la de la simplicidad, de "limar lo no esencial",

muy parecido a lo que Lao Tzu pensaba de la necesidad de dispersar todas las escuelas de aprendizaje formal. Sin duda, Bruce dispersó su propio sistema de escuela poco después de su muerte, a menos que su camino sea tomado como "el camino".

Para Bruce Lee todo conocimiento conducía al autoconocimiento. Ponía muchísimo énfasis en esta creencia de sus enseñanzas. Era uno de los conceptos más importantes que se derivaron de su estudio de Krishnamurti. Como Krishnamurti dijo: *"Debemos entendernos primero a nosotros mismos a fin de conocer cualquier cosa y entender y resolver los problemas"*. Bruce sentía que, para que las personas crezcan y evolucionen, deben llegar a conocerse a sí mismos a través del medio que elijan: baile, música, arte o artes marciales, por nombrar sólo unos pocos caminos.



Claramente, Bruce Lee estaba muy influenciado por las teorías taoístas de Lao Tzu. Como Diane Dreher escribió en su libro *El Tao de la Paz Interior*, *"Al contrario que Confucio, que ensalzó la tradición, Lao Tzu anima a los individuos a que piensen por sí mismos, apartarse del convencionalismo y buscar la verdad más alta. Sabía que las nuevas soluciones raramente vienen de los viejos líderes, atrincherados en el status quo. A menudo vienen de gente*

corriente que cree en el poder de marcar la diferencia". A pesar de que Bruce Lee estaba bastante lejos de ser corriente, representa el ejemplo perfecto del moderno taoísta, una representación del siglo XX en ejercicio físico y espiritual de Lao Tzu.

Quizás al final será la filosofía de Bruce Lee lo que tenga una mayor importancia desde una perspectiva histórica, pues ha influenciado a generaciones desde su muerte con sus conceptos de liberación del pensamiento clásico, adaptarse a la adversidad, economía de acción y predisposición a aprender. Estos son conceptos que beneficiarán enormemente a la gente de todas las doctrinas, disciplinas y vocaciones. ☺

Andrés Romero Pachón

MEDITAR PARA AVANZAR

Constantemente las revistas y libros de divulgación nos están, literalmente, bombardeando con consejos sobre como llevar una vida sana, cambios de actitud más positivos y buscar un tiempo para nosotros mismos. La vida del hombre moderno ha adquirido tal velocidad que nos precipitamos en una carrera que nos impide saborear los pequeños milagros cotidianos.

No es casualidad que el Tai chi chuan, Yoga, meditación Zen u otras artes orientales estén ganando adeptos. Es dentro de estas disciplinas donde hay un apartado realmente interesante, sencillo en su ejecución y muy difícil de alcanzar si no se practica de forma constante y con disciplina: la meditación.

La meditación tal como la entendemos los occidentales es *aplicar con atención el pensamiento a la consideración de una cosa*. Sin embargo, en la meditación Zen consiste en poner atención en la respiración y dejar fluir los pensamientos o en el caso concreto del Tai chi chuan, la meditación es la esencia y el aspecto por el que se coordinan y guían las prácticas externas. El Tai chi chuan, conocido como el arte de la meditación en movimiento, la respiración dirigida desde el abdomen o lo que se denomina el Tan Tien, mediante la realización de la práctica la energía va recorriendo todo el cuerpo y regulando las zonas más desfavorecidas, a la vez que la mente se va centrando y se armoniza con el cuerpo. Se llega a un estado en el que la energía, la mente y el cuerpo se mueven como al unísono, obteniéndose grandes beneficios tanto físicos como psíquicos. Así, se dice que *"aquel que practica Tai chi chuan regularmente, conseguirá la fuerza de un leñador, la sabiduría de un sabio y la flexibilidad de un niño"*.

Al hablar de Tai chi chuan, generalmente se resalta su aspecto marcial o como un arte del poder interno, arte marcial interno, pero lo que parece escaparse del concepto englobado por el Tai chi chuan es la Meditación. Quizás por ser la parte Yin, más pasiva. Sin embargo, es necesaria la meditación ya que nos permite llegar al fondo de nosotros mismos, a la esencia de este arte y es a través de ella que es posible coordinar y dirigir la práctica externa.