

EL ARTE DEL CHI-KUNG – WONG KIEW KIT

El mundo maravilloso del chi-kung

La fuente de la vida, del nacimiento y del cambio es el chi; todo lo que existe bajo el cielo y la Tierra obedece a esta ley. El chi de la periferia envuelve al cosmos; el chi del interior lo activa todo. NEI-JING

Historias increíbles

—Vamos, hijos, corramos tras el balón gritó Ratman. En realidad eran los hijos de su hijo. Pero nadie que estuviera presenciando la rebotante energía de Ratman habría imaginado que sólo un año antes, ese bondadoso abuelo había sufrido una enfermedad cardíaca tan grave que sus médicos especialistas dudaban de que fuera capaz de volver a caminar. Sharifah, guapa y joven maestra de escuela, se arrodilló, hizo una profunda y lenta respiración y luego, como un rayo, estrelló la mano contra un ladrillo. Se rompió, el ladrillo, por supuesto, no la mano. Se oyó un fuerte aplauso y uno de los sorprendidos espectadores preguntó: —¿Cómo lo ha hecho? Sus manos parecen tan delicadas. Hablar con Chin, importante funcionario del Gobierno, podía resultar frustrante o fascinante, según fuera la actitud de uno. Con frecuencia daba la respuesta antes que uno le hiciera la pregunta. — ¿Cómo lo hace? —le preguntaban. —Leo la pregunta en su cara —contestaba él sonriendo. Estos incidentes han ocurrido en distintos momentos, pero tienen un factor común: sus protagonistas son alumnos míos de chi-kung y deben su energía o capacidad a la práctica de este maravilloso arte.

Revelación de secretos

No es extraño que muchos lectores no hayan oído hablar jamás del Chi-kung. Este es un arte muy antiguo, pero hasta hace unos veinte años era un secreto celosamente guardado.

Chi-kung se escribe «qigong» en chino romanizado, con la misma pronunciación y significado. Pero sería un error creer que la pronunciación del chino romanizado sea extraña. En realidad, la escritura china romanizada es más correcta fonéticamente que la escritura inglesa; lo que pasa es que no estamos familiarizados con ella. Este desvío hacia la fonética ilustra un punto importante: muchas veces miramos con sospecha e incredulidad cualquier cosa a la que no estamos acostumbrados, aun cuando lo no convencional pueda ser en realidad mejor y más aceptable para otras personas. Esta observación es particularmente pertinente cuando estudiamos la práctica y la filosofía del chi-kung. Vale la pena, por lo tanto, que aquellas personas no familiarizadas con la profundidad de la sabiduría oriental, y que a veces la podrían encontrar desconcertante, mantengan la mente abierta y se abstengan de rechazar automáticamente, como imposibles o absurdos, los patrones de pensamiento y las modalidades de comportamiento que son extraños a su cultura.

El arte de desarrollar energía

El chi-kung es el arte de desarrollar la energía, especialmente para la salud, fuerza interna y entrenamiento mental. En chino, la energía se llama «qi», pronunciada y muchas veces escrita «chi» en Occidente. El chi es la energía que nos capacita, a usted y a mi, para caminar y hablar, trabajar y

divertirnos, filosofar y visualizar, y para realizar la miríada de actividades necesarias para vivir. El chi es también la energía que transforma en carne y huesos la cena que acaba de comer, que mueve los músculos necesarios para sonreír, que lucha contra los microorganismos enemigos que invaden nuestro cuerpo, que transmite los mensajes del cerebro a los diversos órganos y tejidos, y hace otras innumerables cosas dentro del cuerpo, de las cuales no nos damos cuenta pero que son esenciales para mantenernos vivos a usted, a mí y a todo el mundo. Como es lógico, el chi no se obtiene sólo del chi-kung. Normalmente obtenemos nuestro chi o energía vital del aire que respiramos y de los alimentos que comemos. Pero la práctica del chi-kung aumenta enormemente nuestra energía, capacitándonos así para aprovechar más de la vida.

Además de mantenernos vivos, que es la función más importante y que suele olvidarse con mayor facilidad, el chi también realiza muchos otros trabajos beneficiosos. Hay tres aspectos o dimensiones en los que el chi tiene un valor incalculable, y estos son la salud, la fuerza interna y el entrenamiento mental. Podemos añadir una cuarta dimensión para aquellos que estén dispuestos: la realización espiritual.

El chi-kung es excelente para curar enfermedades y fomentar la salud. Hay un refrán que dice que el chi puede curar cientos de enfermedades. Como es comprensible, muchos lectores van a considerar exagerada o presuntuosa esta afirmación, pero en los capítulos siguientes no sólo vamos a explicar por qué es cierto esto sino también ofreceremos numerosas historias de casos para respaldar esta afirmación en

apariciencia disparatada.

La fuerza interna, evidentemente, es la fuerza del interior de nuestro cuerpo, y deberá distinguirse de la fuerza externa, que por lo general es muscular o mecánica, y a veces brutal. La joven de que hablaba antes, capaz de romper un ladrillo con su delicada mano, demuestra la aplicación de la fuerza interna. Si usted puede trabajar con eficiencia y buen humor de la mañana a la noche y tener todavía energía para disfrutar de la noche con su familia, también demuestra tener fuerza interna. El chikung desarrolla nuestra fuerza interna, y este libro le explicará cómo.

Entrenamiento de la mente y del alma

El concepto unidad mente-cuerpo ha sido predominante en el pensamiento oriental a lo largo de los siglos. Además de mantener el cuerpo físicamente en forma y sano, el chi-kung se distingue por su capacidad para entrenar la mente. El aspecto mental de la práctica del chi-kung es muy importante a todos los niveles, aunque es posible que muchos principiantes no comprendan bien esto, y se insiste mucho en este sentido en la fase avanzada, cuando se pueden realizar proezas fantásticas. Probablemente más que ningún otro factor, es la mente intuitiva y muy desarrollada de un maestro de chi-kung la responsable de muchas de las proezas aparentemente imposibles que es capaz de realizar. Más adelante en este libro encontrará los modos como y los motivos por los que un maestro es capaz de realizar lo que los legos llaman milagros. El logro supremo del chi-kung es la realización espiritual. Comprensiblemente, son pocas las personas que están preparadas para esta fase; algunas incluso considerarán una locura ese desarrollo.

Esté usted de acuerdo o no con esta posibilidad, no es una teoría ni una invención mía, sino la cristalización de los pensamientos y experiencias de algunas de las más grandes mentes de la historia.

Este logro supremo permite a la persona hacer realidad la inmortalidad innata que siempre ha tenido. Usted va a alcanzar la realización espiritual al margen de la religión que profese, e incluso en el caso de que no profese ninguna. Si su religión es la cristiana, por ejemplo, va a encontrar el reinado de Dios; si es la musulmana, el retorno a Alá; si es hindú, la unión con Brahma; si es budista, el Nirvana; si es taoísta, la unión con el Cosmos. Aunque usted afirme que no cree en Dios, se encontrará feliz y espiritualmente fundido con la Realidad Suprema. Si está preparado, va a gozar de una comprensión intuitiva y se verá felizmente inspirado por atisbos de tan elevada experiencia; de lo contrario, estas palabras simplemente le sonarán huecas.

Descubrimientos anteriores a la historia. El chi-kung es en realidad más antiguo que la historia. En la Antigüedad no sólo lo practicaron los chinos sino también pueblos de otras grandes culturas en diferentes lugares y épocas. Se lo conocía con distintos nombres. Los indios, por ejemplo, lo llamaron yoga; los antiguos griegos y egipcios lo llamaron el arte de los misterios, y los tibetanos, el arte de la sabiduría. Es posible que los maestros de estas artes arcanas y consagradas no hayan oído la expresión «chi-kung», aunque todas ellas eran muy similares en sus objetivos, planteamientos, metodologías y filosofías. A semejanza de los chinos, estos maestros mantenían estas artes en secreto, enseñándolas única y selectivamente a unos pocos discípulos. Esto explica por qué se desarrollaron de forma independiente.

Los datos arqueológicos demuestran que en China los hombres de las cavernas del Neolítico practicaban el chi-kung. Probablemente por el método del ensayo y el error descubrieron muchas de sus técnicas. Por ejemplo, descubrieron que si una persona hacía un sonido explosivo al realizar un esfuerzo físico, como decir «hart» al levantar un objeto pesado, podía disponer de más energía para la tarea; o si expulsaba lentamente el aire sobre una parte dañada del cuerpo, como por ejemplo soplar sobre una herida haciendo el sonido «shsss», se aliviaba el dolor.

Imitación de los animales y visión interior

Durante la época de la dinastía Shang (siglos XVI-XI a.C.), el chi-kung había alcanzado un nivel bastante elevado. Las vasijas de bronce de ese periodo muestran figuras humanas que realizan movimientos chi-kung, los que fueron tal vez los prototipos de las

posturas del chi-kung actual.

Muchas de ellas imitaban los movimientos típicos de animales, como la tortuga, la grulla y el mono. Los maestros del pasado creían que las características de estos animales, la longevidad de la tortuga, el equilibrio de la grulla y la agilidad del mono, estaban vinculadas a la forma en que vivían y actuaban. Estos y otros movimientos físicos que están destinados a dirigir y guiar el flujo interno de energía se conocen con el nombre *dao-yin*. De modo que los practicantes del chi-kung imitan los movimientos de los animales no porque deseen asemejarse a las bestias, sino porque desean adquirir determinadas características que superan a las de los seres humanos.

La época de la dinastía Zhou (siglos XI-III a.C) fue testigo de algunas sobresalientes consecuciones del chi-kung. El famoso *I Ching* (Yi Jing en chino romanizado), o *Libro de las Mutaciones*, introdujo los conceptos *yin-yang* y *bagua* (o *pakua*), que más tarde se convertirían en elementos esenciales de la filosofía chi-kung. Aquellos que no están familiarizados con el *I Ching* pueden tal vez considerar tontas o ridículas sus adivinaciones. Pero la adivinación del *I Ching* solían practicarla personas muy poderosas, como generales y emperadores, quienes eran aconsejados por algunos de los hombres más sabios de su tiempo. Los científicos modernos y otras grandes mentes comprenden ahora que el *I Ching* es un libro de profunda sabiduría y que su adivinación por medio de monedas de cobre, igual que los augurios de los romanos y la observación de la bola de cristal de los gitanos, es una manera de activar el inconsciente para que penetre en los recursos ilimitados de la Mente

Universal. La base de la adivinación del *I Ching* es el *bagua* (*pakua*) u Ocho Trigramas. Las tres líneas del *gua* o trigramas no son por supuesto sólo líneas. Cada *gua* es un símbolo físico que representa manifestaciones profundamente metafísicas o inconscientes. Cada *gua* tiene un nombre, y el llamado *gen* representa las diversas partes del cuerpo humano y sus funciones.

Mediante la meditación sobre este *gua* llamado *gen*, los sabios chinos desarrollaron las habilidades supranormales de *nei-guan* (visión interior) o del *nei-jue* (reflexión interior) Estas técnicas llevaron al desarrollo del *cun-xiang*, o retención del pensamiento, propio del chi-kung. Estos tres conceptos juntos se traducen generalmente por visualización», pero en chino hay un fino matiz de diferencia entre ellos. *Cun-xian* y *dao-yin* evolucionaron convirtiéndose en las dos principales del desarrollo del chi-kung.

Abrir el camino a los dioses

El chino, idioma hermoso y poético para aquellos que lo entienden, puede presentar problemas al ser traducido al inglés, idioma igualmente hermoso a su manera [y de éste a otro idioma igualmente hermoso a su manera]. Echemos una mirada al tipo de dificultad que puede presentarse. Hay una afirmación en el *Nei Jing* (*Clásico de Medicina Interna*), que dice algo así al ser traducido literalmente: Los santos se vuelven atentos, comen aire del cielo y abren el camino a los dioses.

Sería muy comprensible que, basándose en esta traducción, algunos lectores pensarán que el *Nei Jing* es algo así como un chiste. Pero en los círculos médicos chinos, este libro está considerado, aun ahora, uno de los textos de más autoridad en la medicina

china. Este aprecio adquiere aún más sentido cuando entendemos el significado «figurado» de la afirmación anterior, que es el siguiente: Los sabios que conocen el arte arcano entran en profunda meditación, inspiran la energía cósmica y, mediante la práctica constante, adquieren finalmente capacidades supranormales. Esta verdad arcana, que puede resultar difícil o vaga para algunos lectores, se hará más clara en el curso de este libro.

El *Nei Jing* resumía los sorprendentes resultados conseguidos en la ciencia médica por los antiguos chinos anteriores a la dinastía Zhou. Establecía sólidos cimientos para la filosofía y subsiguiente desarrollo del chi-kung y la medicina china. Muchos de los principios que aparecen en el *Nei Jing* pueden ser de mucha utilidad para los médicos modernos, si éstos se preocupan de estudiarlos algo más en profundidad. Tomemos un ejemplo, uno que está en el núcleo mismo del chi-kung y de la medicina china: El hombre nace del chi del cielo y de la Tierra, y se nutre de las cuatro estaciones.

Aunque la traducción es clara, es posible que aun así muchos lectores modernos no entiendan esta cita. Esto se debe a dos factores: el chino clásico es conciso; y las palabras tienen un significado más profundo que el que aparece en la superficie. El sentido implícito en la cita es el siguiente: La sustancia de la que nace un hombre es la misma sustancia de que se compone el universo entero, es decir, la energía. Esta energía puede manifestarse en diferentes tipos, los cuales se generalizan en dos grupos principales. Los tipos finos se conocen como energía del cielo, y los tipos bastos como energía de la

Tierra. Esta energía, que está en el hombre y también en todo el universo, no es estática; está cambiando siempre, y los cambios pueden ser producidos por diferentes épocas y diferentes ambientes. El crecimiento y desarrollo de un hombre, por lo tanto, están influidos por las estaciones, en las cuales hay no solamente variaciones climáticas, sino también sutiles variaciones psicológicas, fisiológicas y de otros tipos. No hay que imaginarse que esta explicación es cuestión de interpretación personal. Todos los alumnos de medicina china y de chi-kung que han estudiado el *Nei Jing* comprenderán la cita de esta manera, aunque es posible que a veces las palabras difieran ligeramente. La profundidad de este concepto, que es básico para la medicina china y también para el chi-kung, resulta asombrosa si lo comparamos con la práctica convencional moderna. Por ejemplo, a todos los pacientes que sufren de una determinada enfermedad, los médicos modernos generalmente les recetan los mismos medicamentos, ya sea que procedan de ambientes físicos y emocionales diferentes o estén experimentando cambios psicológicos y fisiológicos diferentes. Este método de la medicina occidental, de diagnosticar la «enfermedad» y prescribir el tratamiento apropiado a ella, difiere profundamente de la modalidad china, que es tratar al «enfermo» como a una persona completa y no limitarse a atender la enfermedad visible.

Sin embargo, es alentador observar que en la actualidad hay entre los científicos modernos una mayor y creciente conciencia de la sutil influencia

cósmica en nuestras vidas. Lyall Watson, después de proporcionar abundantes pruebas de investigadores occidentales, dice: Despertamos y dormimos, sudamos y temblamos, orinamos y respiramos al ritmo de indicaciones cósmicas que suelen ser tan sutiles que a la medicina le ha costado mucho tomarlas en serio. Pero los innumerables estudios realizados durante la última década sobre el insomnio, los desarreglos menstruales y el estrés de personas que sufren de perturbaciones cíclicas, como las diferencias horarias debidas a los vuelos, han cambiado la marcha de las cosas. Ahora se acepta más universalmente que la integridad funcional, los progresos básicos de crecimiento y control, y el eficiente trabajo del sistema nervioso central, son mantenidos todos, en un elevado grado, por nuestro entorno electromagnético.¹

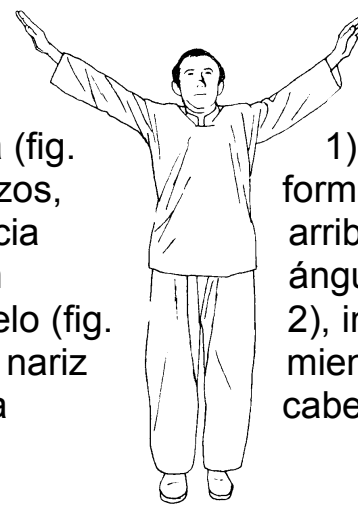
El profundo concepto chino de energía cósmica trasciende la medicina. También explica por qué los chinos y muchos pueblos orientales en general tienden a seguir más que a controlar los ritmos de la Naturaleza. Este es también el principio subyacente que explica por qué los maestros de chi-kung pueden, en situaciones especiales, manipular los elementos naturales y hacer cosas que parecen inexplicables por las leyes naturales. En este libro vamos a estudiar con más detalle estos y otros fascinantes temas.

Levantar el Cielo para la salud

El chi-kung es una experiencia, no sólo un acopio de conocimientos. De modo entonces que la práctica es esencial. El ejercicio siguiente es uno de los mejores del chi-kung, beneficioso tanto para el principiante como para el

maestro. Se permiten algunas variaciones en la técnica, e incluso ciertos errores de poca importancia. En el chi-kung la forma no es un fin en sí misma sino un medio para inducir la circulación o flujo de la energía en el interior del cuerpo. Pero es de suma importancia respirar suavemente. Un error muy común entre los principiantes es imaginar que cuanto más fuerte respire, más poderoso se hará uno. Eso no es cierto. En los ejercicios de chi-kung, lo que se respira no es sólo aire sino energía cósmica, y la respiración fuerte suele constreñir flujo de la energía cósmica. Otro punto importante es estar relajado. Mantener la mente libre de pensamientos que distraen mientras se hace el ejercicio.

Estos tres puntos son fundamentales para toda práctica del chi-kung. Pero si es usted un principiante absoluto, incluso éstos pueden resultar difíciles de seguir. Si le ocurre esto, no se preocupe. Por el momento, límitese a tratar de hacer el ejercicio con naturalidad. Colóquese de pie, erguido y relajado, con los pies casi juntos. Los brazos caen rectos hacia abajo, las manos delante formando ángulo recto con los antebrazos, los dedos de cada mano apuntando hacia los de la otra (fig. 1). Vaya levantando los brazos, hacia delante y hacia arriba, hasta que las palmas, aún en ángulo recto, queden hacia el cielo (fig. 2), inspirando suavemente por la nariz mientras lo hace. Eche hacia atrás la cabeza y mírese las



manos; retenga suavemente el aliento; a continuación empuje hacia el cielo con las palmas, que siguen en ángulo recto. Después baje los brazos por los lados (fig. 3) hasta que vuelvan a los costados, espirando suavemente por la boca mientras lo hace, volviendo al mismo tiempo la cabeza a su posición mirando al frente. Repita este ejercicio entre 10 y 20 veces. Cada vez que empuje las palmas hacia el cielo sienta cómo se le endereza la espalda. Y cada vez que baje los brazos sienta cómo baja el flujo de energía por su cuerpo. Este ejercicio chi-kung se llama «Levantar el Cielo». Como muchos otros ejercicios chi-kung es engañosamente sencillo, pero lo que importa no es su forma en sí misma, sino el flujo de energía que induce. Si lo practica durante diez minutos cada mañana sin falta, durante tres meses, los resultados serán bastante perceptible y comprenderá por qué este ejercicio es uno de los mejores del chi-kung.

2 Longevidad, poesía e inmortalidad

El secreto de la inmortalidad se encuentra en la purificación del corazón, en la meditación, en la comprensión de la identidad del Ser interior y del Brahma exterior. Porque la inmortalidad es la unión con Dios. Los Upanishads

Lo que dicen sobre el chi los grandes maestros

El chi-kung es un arte antiguo y una ciencia moderna. Desde los primeros tiempos, pueblos de diferentes culturas han usado la energía cósmica con el fin de favorecer la salud, aumentar la vitalidad y desarrollar la mente. Este arte de desarrollar la energía fue sumamente importante en las grandes civilizaciones antiguas como las de los griegos, egipcios, indios y chinos. En el siglo VI a.C. los chinos ya usaban con

éxito el chi-kung en su búsqueda de la salud, longevidad e inmortalidad. Uno de los más grandes filósofos que han mostrado el camino hacia la inmortalidad fue Lao Tse, el patriarca del taoísmo. Uno de sus consejos era: «Vacía el corazón y llena el abdomen». Algunos especialistas occidentales lo interpretan en el sentido de que si se le llena el vientre al pueblo no va a sentir deseos de sublevarse, lo cual es bastante razonable. Pero en realidad, este dicho es un consejo arcano sobre una técnica fundamental del chi-kung: *Relájate y vacía tu mente y corazón de todo pensamiento. Inspira suave y profundamente para que entre la energía cósmica y llene el centro de energía de tu abdomen.* Más adelante aprenderemos a vaciar nuestros corazones y a llenar nuestros abdómenes.

Mientras Lao Tse se expresaba de forma esotérica, Confucio, el patriarca de la aristocracia, era más explícito. Aconsejaba: Un hombre culto ha de observar tres formas de abstinencia. Cuando es niño, su chi [energía] no se ha desarrollado totalmente, de modo que debe abstenerse de relaciones sexuales. En su edad adulta, su chi es potente, de modo que debe abstenerse de la agresividad. Cuando está viejo, su chi es débil, de modo que debe abstenerse de la codicia. Mencio, filósofo considerado el Segundo Sabio por Confucio (él era el Primero), también hizo valiosísimas exhortaciones sobre la práctica y teoría del chi-kung: La voluntad domina al chi. El chi es la totalidad del cuerpo. Si bien esta afirmación es clara y directa, de todas maneras necesita cierta explicación para que el lego aprecie en lo que vale esta excepcional percepción de Mencio. Se podría explicar de la manera siguiente: *Nuestra fuerza de voluntad puede controlar el flujo de energía.*

Cuando pensamos en algún órgano o zona de nuestro cuerpo, la energía va a fluir hacia esa parte. La energía es el ingrediente básico de todo el cuerpo. Todos nuestros órganos, tejidos y células, así como nuestras funciones fisiológicas y actividades mentales, son productos de la energía.

Uno no puede menos que maravillarse ante lo avanzados que estaban los antiguos chinos en su estudio y comprensión de la energía. Estas penetrantes y nuevas percepciones ocurrieron hace dos mil años, durante la clásica dinastía Zhou. ¿Le gustaría brincar como los ciervos? Durante la dinastía Han (siglos III a.C. a III d.C.) florecieron numerosas escuelas de pensamiento chi-kung, pero se podrían clasificar en dos principales que hoy en día aún son aplicables: la dinámica y la estática. El chi-kung adquirió predominancia en la medicina china, haciendo hincapié en la prevención más que en la cura, si bien la terapia chi-kung se practicaba con clamoroso éxito. Muchos de los mejores médicos chinos fueron también grandes maestros de chi-kung. Hua Tuo, venerado como el santo de la medicina china inventó un conjunto de ejercicios llamado «Juego e los Cinco Animales» (véase cap. 5) con movimientos no volitivos semejantes a los del tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro.

Hua Tuo era médico, maestro de chi-kung, fisioterapeuta y cirujano; realizó con éxito operaciones abdominales unos 1000 años antes que los cirujanos occidentales soñaran siquiera con realizar proezas tan intimidantes. Enseñaba el Juego de los Cinco Animales a sus alumnos, los cuales, aunque no estaban enfermos, practicaban este arte diligentemente. En los *Libros del último periodo Han* se cuenta que estos alumnos no sólo estaban en buena forma y sanos a los noventa años sino que gozaban de excelente vista y

oído y que hasta sus dientes, que no habían perdido, eran fuertes. Si usted desea tener dientes fuertes a los noventa años, no se pierda mi explicación de los ejercicios para el flujo del chi en el capítulo 4.

Supongamos que usted sufre de una enfermedad para la cual la medicina convencional occidental sirve de poco. Como último recurso, acude a un terapeuta chi-kung. Él le pide que se relaje, lo cual es parte esencial del tratamiento, y le abre algunos de sus centros de energía tocándole suavemente ciertos puntos en la piel. Pronto usted comienza a moverse involuntariamente. ¡Poco después, y al parecer sin tener arte ni parte en el asunto, se pone tal vez a rugir como un tigre, a bailar como un mono o a brincar como un ciervo! Incluso es posible que disfrute haciendo estas travesuras, y después de unas cuantas sesiones con su terapeuta, bien puede ser que se encuentre con que ha curado su enfermedad crónica. Esto parece increíble, pero es cierto.

La búsqueda taoísta de la inmortalidad

El tipo de chi-kung desarrollado por Hua Tuo y otros grandes hombres de la medicina puede llamarse apropiadamente escuela médica, y es eficaz para curar enfermedades, mejorar la salud y favorecer la longevidad. El chi-kung taoísta, por su parte, trasciende lo físico y tiene por objetivo el desarrollo de la mente y el espíritu. Enseña la unidad del alma humana con la Conciencia Universal, produciendo así la inmortalidad; adquirió gran importancia durante los periodos Han y posteriores.

Si usted no está de acuerdo con conceptos tales como Conciencia Universal e inmortalidad, por favor no haga caso, y sáltese las secciones pertinentes de este libro.

Puede disfrutar de los beneficios físicos, emocionales y mentales del chi-kung sin modificar sus creencias personales. Sin embargo, los conocimientos expuestos aquí no derivan de simple especulación ni razonamientos filosóficos, sino de años de estudios empíricos y de la experiencia de algunos de los más grandes chinos de la historia. Además, el pueblo chino ha destacado por su sensatez y pragmatismo. Lo invito a compartir este excepcional conocimiento, pero sólo si lo desea. Vale la pena observar, no obstante, que la ciencia occidental moderna ha redescubierto muchas de las verdades de la sabiduría oriental. Es también importante observar que las palabras como taoísta y budista son filosóficas, no religiosas, y que, en su significado, el chikung es estrictamente no religioso. En la meditación taoísta, que es el camino esencial y supremo hacia la inmortalidad, se pueden distinguir dos métodos principales, a saber: «la mente centrada en un punto» y la «visualización». En el *Clásico del Elixir* y el *Clásico de la Paz*, que son dos de los textos sobre el chi-kung taoísta más importantes de ese periodo, se dan detalladas explicaciones de estos métodos. El siguiente extracto del *Clásico de la Paz* ilustra el principio básico del chi-kung así como el de la filosofía taoísta: Tenemos un cuerpo, y este cuerpo es una unidad, la unión de lo físico y lo espiritual. La forma en sí misma está muerta; es el espíritu el que da la vida física. Cuando hay una armonía norma] entre lo físico y lo espiritual, las condiciones son propicias; si esta armonía se altera, las condiciones son perjudiciales. Si no hay sustancia física, el espíritu se marchitará; si hay sustancia, el espíritu florecerá. La armonía constante une lo físico y el espíritu en uno. La enfermedad

constante causa la separación de lo físico y el espíritu.

El verdadero yo antes de que nació

Durante la dinastía Han el budismo se propagó de India a China, y la práctica y la filosofía budistas influyeron y enriquecieron enormemente el chi-kung. Una característica importante del chi-kung budista es el énfasis en el entrenamiento mental. Algunos maestros budistas llegaron a decir que nuestro cuerpo físico es sólo un receptáculo hediondo revestido de piel». Su objetivo, por lo tanto, era purificar la mente para que el Yo verdadero, el Yo que es anterior al nacimiento a la vida, se liberara de su hedionda prisión.

Otros maestros de chi-kung budista eran menos puritanos. Si bien consideraban suprema a la mente, también consideraban importante al cuerpo físico, al menos mientras el Yo real está viviendo en él. Así pues, primero fortalecían y purificaban el cuerpo físico y después procedían a purificar la mente. Uno de estos grandes maestros fue el Venerable Bodhidharma. Igual que Gautama Buda, Bodhidharma fue también un príncipe que renunció voluntariamente a sus lujos mundanos para llevar una vida aun más rica y ayudar a otros a hacer lo mismo. Bodhidharma llegó de India y durante nueve años hizo meditación en el Monasterio Shaolin de China, fundando el budismo chan, que después se extendería a Japón y al resto del mundo con el nombre de budismo zen. La meditación, chan o zen, se convirtió en un aspecto muy importante del chi-kung.

Bodhidharma fue también el primer patriarca del kungfú shaolin, el famoso arte marcial chino. Los maestros shaolin, así como los maestros de otros sistemas de artes marciales, empleaban ejercicios chi-kung para

mejorar sus artes de lucha. Este tipo de chi-kung se conoce generalmente como la escuela marcial, y a veces se lo llama chi-kung duro. Algunos de los ejercicios del chi-kung duro que encontrará en este libro se enseñaron en otro tiempo en el mundialmente famoso Monasterio Shaolin.

El chi-kung en la poesía y la medicina

La época de la dinastía Tang (siglos VII-X) es más conocida por su poesía, y muchos poetas eran devotos practicantes del chi-kung. El gran poeta Po Chu Yi dejó expresadas las sensaciones que experimentaba durante un estado meditativo chi-kung: Cierro los ojos para meditar, y de mí comienza a emanar el vibrante chi; sensaciones de alegría me hormiguean, cual insectos que al despertar corretean. Todas mis células esta sensación va inundando, desde el centro la nada se va ensanchando, y de mí mismo olvidado, de forma despojado, mí mente y el cosmos se disuelven en la nada. Tu Fu, otro gran poeta de este periodo Tang, describe a un místico de chi-kung: Aparte de jugo cósmico, nada come, aparte de niebla y humo, nada piensa. Distinguido e ilustre, prefiere vivir entre helechos silvestres y arroyos de montaña. Mientras en el chi los literatos encontraban una fuente de inspiración y verdad, los médicos lo consideraban el fundamento mismo de la patología: tanto de la diagnosis como de la terapéutica, En el año 610, el Profesor Imperial de Medicina Chao Yuan Fang editó el primer libro chino especializado en patología, *Las Causas de la Enfermedad*, en 50 volúmenes. Esta colosal obra es también el primer libro chino especializado en la terapia chi-kung. Registraba 1.270 tipos diferentes de enfermedades, explicando los

síntomas, las causas y los principios terapéuticos de cada una. El rasgo extraordinario de este espléndido libro era que no incluía ningún apéndice sobre hierbas, medicamentos ni ninguna otra materia médica, como era la costumbre, sino que explicaba alrededor de 400 tipos de ejercicios chi-kung como remedios para las diversas enfermedades.

Otra autoridad en medicina de ese tiempo fue Sun Si Miao, médico, erudito y maestro de chi-kung. Con la práctica del chi-kung vivió más de 100 años y escribió numerosas tesis sobre chi-kung y medicina. Es famoso por haber expuesto la terapia chi-kung de los Seis Sonidos, la cual emplea diferentes sonidos que repercuten en diferentes órganos para curar diversas enfermedades. Si le parece fascinante esta idea de la terapia por sonidos, también lo es la canalización del chi. ¿Ha visto alguna vez a un terapeuta que coloca la palma de la mano cerca del paciente sin moverla, o moviéndola como si le diera masaje pero sin tocar realmente la zona enferma del paciente?

Eso es la canalización de la energía; el terapeuta canaliza su propia energía vital hacia el paciente para realizar la cura. Este es un método terapéutico muy útil y eficaz; requiere un sacrificio personal por parte del sanador, ya que tiene que ceder parte de su energía vital al enfermo. Probablemente esto era lo que hacían los primeros santos cristianos cuando realizaban curas milagrosas. El gran Franz Anton Mesmer, que fue tan mal comprendido por sus contemporáneos, canalizaba el chi, al que él llamaba magnetismo animal.

La canalización del chi en cuanto práctica terapéutica fue muy popular durante la dinastía Tang. La primera tesis existente sobre ella es *El secreto de la*

canalización del Chi, escrito en el siglo VIII por un autor anónimo. La técnica ya se había practicado en épocas anteriores, pero dado que entonces la gente no comprendía su funcionamiento, solía considerarse con desconfianza y a veces era relegada al dominio de lo sobrenatural. El libro explicaba de modo racional el principio y funcionamiento de la canalización del chi, devolviendo así esta útil terapia a una posición respetable.

Habilidades fantásticas y puertas maravillosas

Durante la dinastía Tang adquirió mucha preeminencia el chi-kung para las artes marciales. El kungfú shaolin, la más famosa de las artes marciales, constaba de 72 artes especializadas, entre ellas la Campana de Oro, la Palma de Hierro, y Correr sin Hollar la Hierba, que incorporaban ejercicios chi-kung en su entrenamiento. Así pues, si alguna vez usted se ha preguntado cómo puede un maestro shaolin recibir golpes sin sufrir daño, partir ladrillos con la mano o correr veloz una larga distancia sin cansarse, el secreto es el chi. De algunas de estas habilidades fantásticas hablaremos con más detalle en el capítulo 13.

Durante este periodo alcanzó su apogeo el budismo chino. La meditación budista, cuyo objetivo es alcanzar la iluminación, también puede inducir poderes psíquicos o paranormales, como la telepatía, la clarividencia, la predicción y la proyección de la mente. Si bien los puristas budistas consideran estos poderes un desvío del camino en su búsqueda de la iluminación, muchos maestros de chi-kung creen que éstos se pueden usar de modo benévolo en beneficio de la humanidad. Las famosas Seis Puertas Maravillosas a la Meditación, muy comentadas pero no

por ello bien entendidas, fueron formalizadas en esta época por Zhi Yi. Si a usted le interesa la meditación, pero tiene dificultades para dominar su mente, le resultarán extraordinariamente útiles las dos primeras puertas. Pero si desea progresar, es aconsejable que se entrene con un instructor cualificado.

Las Seis Puertas maravillosas son: Contar, Seguir, Tranquilo, Observar, Repetir, Quieto. Brevemente, el método es el siguiente: Sentado con las piernas cruzadas, o erguido cómodamente, relájese. Cierre o entrecierre los ojos. *Cuente* sus respiraciones en grupos de diez. Después siga el aliento que entra y sale. Esté tranquilo. Si entran en su mente pensamientos que le distraen, repita todo el proceso. Por último, alcance la sabiduría permaneciendo *quieto* o inmóvil. A semejanza de muchas otras técnicas chi-kung, el método parece sencillo. Pero si logra hacerlo bien durante varios años seguidos conseguirá

resultados que jamás habría creído posibles, ni en sus sueños más descabellados. Buda alcanzó la iluminación con este método.

Secretos en las nubes

Si desea estudiar los textos taoístas más

importantes anteriores a dinastía Song (siglos XIII), y entiende el clásico, una buena será *Secretos en las* Esta excepcional de 120 volúmenes es



la X-chino elección *nubes.* colección una

versión resumida de las *Colecciones Preciosas del Gran Palacio Celeste Song*, que consta de 4.500 volúmenes, colosal resultado de una orden imperial de coleccionar y editar todo texto valioso taoísta anterior a ese periodo. Incluso en la versión abreviada, encontraría casi todas las técnicas de chi-kung imaginables, entre ellas algunas interesantes como la Técnica de la Tortuga, Absorber la Esencia de la Luna y el método de Respiración Fetal (véase p. 212). Durante la dinastía Ming (XIV-XVII) esta colección fue superada por las *Colecciones Taoístas*, que consta de 5.485 volúmenes. Más gigantescas aún fueron la *Gran Colección de Libros y Cuadros Antiguos y Modernos*, de 10.000 volúmenes, y la *Gran Enciclopedia de la Felicidad Eterna*, de 22.817 volúmenes, las cuales contenían enorme cantidad de material sobre el chi-kung. Esto da una buena idea sobre el progreso del chi-kung y de la enorme cantidad de literatura publicada. Pero, evidentemente, la gente corriente tenía poco acceso a esa riqueza de conocimiento. Los grandes literatos de la dinastía Song, como Su Tung Po, Lu You y Au Yang Shiu, no sólo practicaban diligentemente el chi-kung sino que también dejaron registrados en sus poemas y ensayos sus experiencias con el chi-kung, los beneficios conseguidos mediante él y sus pensamientos al respecto. Si es usted joven pero se siente viejo, o si ha llegado a los 70 años pero desea seguir siendo joven, estos versos de un poema de Lu You le darán esperanza e inspiración: Felicidad es salud y vivir sin prisas. A los sesenta, subo montañas sin bastón; ochentón, el chi me mantiene en forma y fuerte. Con mil libros, aún bailan mis ojos.

Sujetar la Luna para la juventud

Lógicamente el solo hecho de leer el poema anterior, por esperanzador y estimulante que sea, no le va a hacer más joven. Pero la práctica regular del siguiente ejercicio si, como lo han demostrado muchos alumnos. Se llama Sujetar la Luna. Si es posible, practique el ejercicio al aire libre; póngase ropa holgada y cómoda, para que ésta no obstaculice la circulación del chi ni de la sangre.

Esto y los puntos señalados en el capítulo anterior, relajación, respiración suave y mente despejada, valen para todos los ejercicios chikung. Colóquese de pie, erguido pero relajado. A continuación doble el cuerpo hacia delante, de modo que los brazos cuelguen rectos, sin esfuerzo, los dedos ligeramente bajo el nivel de las rodillas; las piernas rectas. Incline la cabeza de modo que la espalda forme una curva continua. Suavemente retenga el aliento. Piense en su chi que le sube desde el ano por la columna hasta la coronilla. Después, al mismo tiempo que inspira con suavidad por la nariz, enderece lentamente el cuerpo, levante los brazos, rectos, describiendo un arco continuo hasta tener las manos encima de la cabeza. Cuando las manos estén arriba, doble ligeramente los brazos y con los dedos pulgar e índice de las dos manos forme la figura redonda de la luna llena. Continúe el movimiento del cuerpo hacia atrás, de modo que la espalda forme un arco, con las manos formando la figura de la luna más allá de la cabeza. Mantenga la postura, reteniendo el aliento, durante dos o tres segundos.

A continuación enderece el cuerpo y baje los brazos por los costados, mientras al mismo tiempo expulsa el aire suavemente por la boca. Visualice el chi que le

baja por todo el cuerpo desde la cabeza, como una cascada de agua, hasta las puntas de los dedos de las manos y de los pies. Sienta la agradable y hormigueante sensación que le recorre el interior del cuerpo. Piense que esta cascada de energía vital le está limpiando el cuerpo de basura (emociones negativas, enfermedad, desechos tóxicos y cosas por el estilo) que pasa al suelo a través de las plantas de los pies. Deje que la energía vital nutra cada célula de su cuerpo, dejándolo sano y rejuvenecido. Quédese inmóvil durante uno o dos segundos para disfrutar de la agradable sensación que le produce el flujo de energía. Esto completa la secuencia. Repítala entre 10 y 20 veces. El ejercicio Sujetar la Luna se puede practicar solo o en combinación con otros ejercicios. Podría, por ejemplo, comenzar con seis secuencias de Levantar el Cielo, seguidas por seis secuencias de Sujetar la Luna. A medida que progrese, podrá aumentar gradualmente el número de veces que hace el ejercicio; le sorprenderá sentirse más joven cada día.

3- De la sabiduría antigua a la ciencia moderna

Hay una circulación común, una respiración común. Todas las cosas están relacionadas.

HIPÓCRATES El asombroso cosmos

Muchas personas se sorprenden al descubrir lo avanzados que estaban los antiguos chinos en su conocimiento del Universo. No sólo tenían un sorprendente conocimiento de los astros y de su influencia en los asuntos humanos, sino que también tenían una profunda comprensión de la dimensión subatómica. Pero, ¿cómo es posible que hayan conocido el mundo subatómico si la cámara de burbujas en la que se visualiza la división del átomo

sólo se inventó en el siglo XX? Los maestros del pasado usaban el más fino instrumento de la humanidad: la mente en meditación profunda. Mediante la meditación, Shao Yong, científico de la dinastía Song, elaboró un modelo teórico de la estructura del Universo. En un momento de intensa inspiración escribió el siguiente poema, que parece evocar a William Blake, posterior a él en más de siete siglos en el cual capta la realidad del chi: El Universo es como nuestro cuerpo, tenemos el Cosmos en la mano. Nebulosos, informes permanecen manifestados en formas sin fin. Zhang Dai, otro científico y filósofo chi-kung de la dinastía Song, fue más explícito. Los físicos modernos se quedarían pasmados ante lo que dijo este gran hombre hace casi mil años: El cosmos es un cuerpo de chi. El chi tiene las propiedades del yin y el yang. Cuando el chi se expande hacia fuera impregna todas las cosas; cuando se funde se convierte en nebuloso. Cuando esto toma forma se convierte en materia. Cuando se desintegra vuelve a su estado original.

La perla de oro de la energía

El pensamiento taoísta influyó en muchos científicos chinos. Dos grandes maestros taoístas de este periodo fueron Wu Chong Xu y Liu Hua Yang, quienes combinaron con éxito lo mejor de las meditaciones taoísta y budista y nos legaron una espléndida metodología aún muy empleada en la actualidad. El siguiente texto es un resumen de una técnica en otro tiempo muy secreta enseñada al Emperador que buscaba la inmortalidad. Ciertamente está escrito en lenguaje simbólico, modo eficaz de impedir que ese arcano conocimiento se filtrara a los no iniciados.

Diviértase tratando de descifrarlo antes de leer la explicación que añadido a continuación: El caldero debe tener una base ancha y estar colocado en posición vertical. Se infunde mercurio, como ingrediente principal. El agua que se añade debe proceder de una fuente limpia. El fuego que calienta los ingredientes debe estar a la temperatura correcta. El plomo, producto de desecho, se evapora. Los ingredientes han de calentarse al fuego durante 300 días. Si todo va bien, los ingredientes se purificarán, convirtiéndose en brillante oro verdadero, el cual se almacenará en la parte inferior del caldero para uso posterior.

Cualquier persona no iniciada en los secretos puede interpretar esto como un método alquimista para convertir en oro metales de baja ley. En realidad, es una explicación simbólica de la respiración chi-kung cósmica para generar una perla de energía. El verdadero significado es el siguiente: el caldero es el propio adepto; se sienta con la espalda erguida y las piernas cruzadas, para tener una base ancha. El mercurio, que es brillante, representa la energía cósmica beneficiosa. El agua representa la energía intrínseca de los riñones; y una fuente limpia significa que el adepto debe estar libre de pensamientos que le distraigan durante la práctica del chi-kung.

El fuego representa la energía intrínseca del corazón; y la «temperatura correcta» significa que la respiración debe ser suave. Los maestros de chi-kung creen que se necesita la energía intrínseca de los riñones y del corazón para producir la fuerza vital esencial. El plomo, que es de color más apagado, representa la energía indeseada presente en el cuerpo, que se elimina como producto de desecho. La práctica de la respiración, que

hace circular por el cuerpo la energía cósmica en un flujo continuo llamado microuniverso, se mantiene durante 300 vueltas. Si la práctica se hace correctamente, la energía se acumulará en el centro inferior de energía que está en el abdomen. Allí, la energía cósmica así generada forma la perla de oro radiante de vida, lista para usar en la subsiguiente práctica para alcanzar la santidad.

El arte de la longevidad

La dinastía Qing y las repúblicas (desde el siglo XVII en adelante) marcan la edad moderna de la historia del chi-kung. Durante este periodo se han escrito muchos libros sobre el chi-kung; la mayoría tratan de la prevención y cura de diversas enfermedades, algunos exponen principios y filosofía y otros tratan de técnicas y experiencias. Si uno desea una larga vida, ¿y quién no?, le será útil el siguiente método que explica Gong Ting Xian en *Alcanzar la longevidad y preservar la primordialidad*: Todos los días entre las 23 :00 y la 1 :00, entre las 11 :00 y las 13 :00, entre las 5 :00 y las 7 :00 y entre las 17 :00 y las 19 :00, retírate a tu cuarto de meditación. Coloca una esterilla abrigada sobre tu cama de madera. Siéntate de piernas cruzadas y cierra los ojos. Ponte tapones de algodón en los oídos. No pienses en nada. Está atento a tu respiración, siguiendo cada espiración e inspiración hasta un punto situado entre el corazón y los riñones. No respire demasiado rápido ni demasiado lento; con naturalidad. Después de estar sentado durante el tiempo de un incienso, comprobarás que tu respiración por la boca y la nariz ha dejado de ser desigual y se ha vuelto suave y uniforme. Pasado el tiempo de otro incienso verás que no te pasa nada de aire por la boca ni la nariz.

Entonces estira suavemente las extremidades, abre los ojos y quirate los tapones de los oídos. Deja la cama y pásate. Después échate en tu cama de madera y duerme un poco. Cuando despiertes, come medio plato de copos de avena ligero. No trabajes laboriosamente ni te enfades, ya que eso disminuirá los efectos conseguidos con el método. Practícalo todos los días. Pasados dos meses, verás los resultados.

¿Canción para hacer el amor?

Un importante pensador de comienzos del periodo Qing fue Wang Fu Zhi, llamado el señor Barco-Montaña por sus amigos eruditos. Uno de sus principales libros es *Dieciséis canciones de interpretación de sueños*, que es un comentario sobre el *Clásico del Elixir*, la gran obra maestra de chi-kung taoísta. ¿Qué le parece ésta, una de sus canciones, titulada «El dragón se traga la médula de la tigresa? Sin pretendiente la casta dama está sola; hasta las cortinas y frías flores de su alcoba se lamentan; como un fragante patito su figura languidece. Por la noche, los impulsos de inspiración se congestionan y frenan. Avanzando y retirándose tímidamente se entrelaza en el corazón del amante como blanca luz de luna.

Fundiéndose totalmente como un sueño místico, el sauce se deja mecer por la brisa de primavera junto a un arroyo.

Si le parece que se trata de un poema romántico o insinuante de relación sexual, está bien encaminado. Pero muchos otros lo consideran una descripción seria de una técnica avanzada de la práctica del chikung. A diferencia de los textos médicos chinos, que son precisos y concisos, los escritos taoístas son deliberadamente encubiertos. Ahí le dejo el desafío de

interpretar el poema para disfrutar. Es probable que a medida que progrese en la lectura de este libro, lo aprecie en diferentes grados de comprensión.

Chi-kung, expresión «paraguas»

Chi-kung es en realidad una expresión moderna. Se mencionaba en el periodo Han, pero su uso no era popular. Sólo se ha aceptado universalmente en este siglo, desde los años cincuenta, cuando el gran maestro Liu Gui Zhen publicó su influyente libro *Practical Chi Kung Therapy*. Desde entonces el nombre se ha usado extensamente a modo de «paraguas» para cubrir todas aquellas artes que tratan con el chi o energía.

He aplicado la expresión a todas las antiguas artes de la energía, aunque en su tiempo estas artes se conocían por un nombre diferente. Algunos de estos nombres pueden sonar extraños, o incluso ridículos, al ser traducidos literalmente al inglés [y de éste a otro idioma], como suele ocurrir con los libros de chi-kung escritos en inglés. Pero en el idioma chino original son nombres precisos, y a veces poéticos. He aquí algunos ejemplos: Comer las Seis Energías, Respiración Plantar (A través de los Talones), Enfocar el Uno, Entrar en el Silencio, Respiración de la Tortuga y Dragón Viajero. Ahora veamos su belleza idiomática.

Los diferentes nombres del chi-kung

Los maestros antiguos descubrieron que debido a las diferentes posiciones de los cuerpos celestes y a diversos factores que actúan sobre la Tierra, había seis tipos importantes de energía en el Universo y en el hombre. Comer las Seis Energías es entonces el arte de desarrollar esas diferentes energías. La Respiración Plantar es una técnica de respiración profunda. Debido

a la red global que forman los meridianos del cuerpo, la energía inspirada por la nariz puede llegar a los talones si se sabe hacerlo. Esta técnica fue muy usada por los sabios confucianos. «Uno» puede significar lo pequeño infinitesimal o lo infinitamente grande. Enfocar el Uno fue una técnica taoísta fundamental en su búsqueda de la inmortalidad; básicamente consiste en centrar la mente en el Uno, que puede ser un punto infinitesimal del interior del practicante o el cosmos infinito e ilimitado. Los sabios confucianos también usaban este método para mejorar sus facultades mentales.

El «silencio» en Entrar en el Silencio se refiere a un estado mental subconsciente que se alcanza en la meditación. Normalmente este me-todo se practica sentado, con las piernas cruzadas, o dispuestas en cualquier otra posición que le resulte cómoda. Pero el proceso de alcanzar el silencio, fundamental en toda práctica del chi-kung, se puede conseguir en cualquier posición, sea sentado, de pie, echado o incluso en movimiento. La tortuga es famosa por su longevidad. Los maestros de chi-kung creen que esto está relacionado con su manera de respirar. La Respiración de la Tortuga, por lo tanto, es una técnica que imita la manera de respirar de la tortuga, no su apariencia ni su manera de moverse. De modo, pues, que no desprecie a ninguna criatura humilde ya que de ellas podemos aprender una o dos cosas. El dragón es una criatura divina y benévola en la cultura china. El Dragón Viajero es una técnica chi-kung que induce el flujo de energía interna por medio de movimientos externos, y el practicante se mece graciosa e involuntariamente, como se mueve el dragón místico por el cielo. Es un método muy útil para limpiar de toxinas el cuerpo.

La realidad material del chi

Pese a los maravillosos resultados obtenidos por el chi-kung a lo largo de los tiempos, muchas personas siguen siendo escépticas acerca del chi, debido a que normalmente no es visible a simple vista. Algunas personas consideraban superstición al chi-kung, atribuyendo su éxito a fuerzas sobrenaturales. Otras pensaban que el chi era un producto de la imaginación, alegando que las curas eran consecuencias felices de factores psicológicos.

En 1977 algunos investigadores chinos descubrieron, mediante aparatos científicos modernos, que el chi transmitido por un maestro de chi-kung consiste en ondas electromagnéticas, electricidad estática, rayos infrarrojos y ciertos flujos de partículas. Esto proporcionó pruebas científicas para establecer de una vez por todas lo que los maestros de chi-kung habían afirmado durante siglos, vale decir que el chi tiene realidad material.

Así pues, si usted se siente tentado de preguntar «¿Dónde está el chi? No logro verlo», recuérdese amablemente a sí mismo que en realidad el defecto está en sus ojos. Nuestra vista es muy limitada; nuestros ojos sólo pueden ver una gama muy estrecha del espectro luminoso. Los rayos X, los rayos gamma, las ondas sonoras y las ondas de radio, por ejemplo, no son visibles a nuestros ojos. Ni siquiera podemos ver la casi infinita cantidad de bacterias y virus que literalmente flotan a nuestro alrededor.

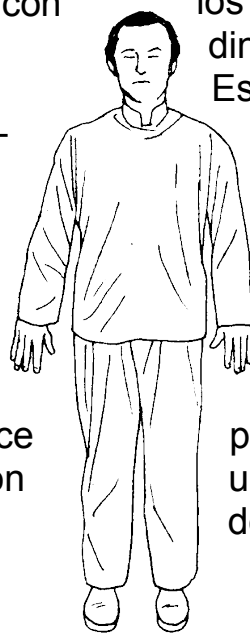
El florecimiento actual del chi-kung

El chi-kung está pasando por un periodo de florecimiento. Jamás antes en la historia ha habido una época en que se hayan introducido tantos métodos al

público y expuesto tanta información acerca del chi-kung. Este florecimiento era impensable en el pasado, cuando se guardaban celosamente estos secretos. Es asombroso que en la actualidad cualquier lector interesado pueda ir a una buena librería y comprar un libro sobre el chi-kung, por el cual en el pasado la gente habría estado dispuesta a entregar sus fortunas y arriesgar sus vidas.

¿Qué ha causado este drástico cambio de actitud? Un factor muy importante es la filosofía del Gobierno de la República Popular de China, que estipula que estas cosas no deben ser exclusivas de unos pocos elegidos, sino que deben ser compartidas por la gente corriente. El Gobierno chino organizó comisiones especiales para estudiar y propagar el chi-kung en el ámbito provincial y nacional. Después de los clamorosos éxitos de su uso para curar enfermedades, en la actualidad se usa mucho la terapia chi-kung en los hospitales. Se han inventado instrumentos que emiten rayos parecidos al chi canalizado por los maestros de chi-kung. En 1980, el Octavo Hospital Popular de Shanghai aplicó con éxito chi, y sólo chi, como anestesia en operaciones quirúrgicas. Investigadores científicos en colaboración con expertos en chi-kung han descubierto muchos y sorprendentes efectos de la práctica del chi-kung en funciones fisiológicas y psíquicas, confirmando así las afirmaciones de los maestros del pasado. Por ejemplo, usando aparatos científicos modernos, se ha descubierto que la práctica del chi-kung fortalece los sistemas naturales de defensa, regeneración e inmunitario de una persona.

Algunos de los logros de los maestros de chi-kung son increíbles. Por ejemplo, en diciembre de 1986, en condiciones científicamente controladas en la prestigiosa Universidad Qing Hua de Pekín, el gran maestro Yen Xin demostró que podía transmitir chi a 2.000 kilómetros de distancia para cambiar la estructura molecular de diversos líquidos. Las capacidades supranormales de algunos maestros de chi-kung eran tan extraordinarias que muchas personas no informadas creían que se trataba de brujos o santos. El profesor Qian Xue Sen, el padre del cohete chino, se quedó tan impresionado por las consecuciones del chi-kung que lo sugirió como la clave para el estudio científico del hombre. Era de la opinión que el mayor gran descubrimiento de este siglo en medicina sería logrado gracias al chi-kung. Desde la década de los setenta, el chi-kung se ha hecho popular en muchos países fuera de China. En Japón y Corea se ha generalizado la práctica de los ejercicios dinámicos y de las técnicas meditativas estáticas del chi-kung. En los países asiáticos del sureste, los ejercicios dinámicos son más populares entre la población. En Estados Unidos y Europa se han establecido centros de investigación del chi-kung en numerosas universidades. Algunas personas tienen la errónea idea de que el chi-kung es simplemente una forma de ejercicio físico suave destinado a mantener la salud y tal vez a curar algunas enfermedades. Esa es una visión muy limitada. El ejercicio físico suave sólo es una parte pequeña del chi-kung. Algo similar ocurrió hace unos años con el yoga, cuando muchos occidentales lo tomaron por una serie de posturas



divertidas destinadas a adelgazar o aumentar el rendimiento sexual. Si bien esos beneficios son ciertos, son muy triviales comparados con el objetivo más amplio del yoga, que es la unión con Dios. De igual manera, por uno u otro motivo, muchas personas entienden sólo parcialmente el chi-kung, sin comprender enorme amplitud y profundidad que puede ofrecer.

La esencia misma del Universo

En su sentido más amplio y en cuanto a estudio del chi, el chi-kung implica todas las actividades humanas que tengan que ver con la energía, entre ellas la geomancia o *feng-shui*, artes ocultas, ciencias espirituales, fisiognomía y climatología. En un sentido práctico, no obstante, el chikung se orienta particularmente a mantener la salud, mejorar las artes marciales, entrenar las facultades mentales y realizar la plenitud espiritual. Los intereses del chi-kung son en realidad ilimitados, puesto que el chi es la esencia misma de la más pequeñísima partícula subatómica, del hombre y del Universo infinito.

Si bien se han desarrollado independientemente, muchas disciplinas de entrenamiento mental, estudios de la psique y sistemas alternativos de curación tienen elementos en común con el chi-kung. Por ejemplo, la filosofía y los métodos utilizados en la Meditación Trascendental y el Control Mental Silva recuerdan los de la meditación chi-kung. La telepatía, la clarividencia, la telequinesia y las experiencias extracorporales son fenómenos que ocurren también en el chi-kung. La fisioterapia, la quiropraxia, la reflexología, el *biofeedback* [bioinreracción], el Reiki, la imposición de manos, la curación por la fe, el renacimiento y la canali-

zación usan técnicas que también se encuentran en el chi-kung.

No es de extrañar que el chi-kung sea tan extenso e inclusivo, ya que es en realidad un paraguas que cubre muchas artes que tienen que ver con la energía. De ahí que cuando se estudia y practica el chi-kung, uno implica en ello no solamente el núcleo mismo de su ser sino también la esencia del Universo.

Relajación: el primer paso para la sabiduría intuitiva

Mucho antes de que la ciencia moderna supiera que la materia y la energía son realmente dos aspectos de una misma realidad, los maestros de chi-kung de la Antigüedad, y también los grandes sabios de otras culturas antiguas, ya tenían conocimiento de esta verdad atemporal. Los científicos llegaron a la verdad a través del intelecto, con la ayuda de instrumentos de precisión y gigantescos observatorios. Los antiguos no poseían instrumentos exteriores: llegaron a las mismas conclusiones a través de sabiduría intuitiva usando sus mentes en estados profundos de meditación. Para poder meditar eficazmente es necesario relajarse. La relajación es, por lo tanto, el primer paso hacia la sabiduría intuitiva. Aunque a uno no le interese la sabiduría intuitiva, la capacidad para relajarse es útil en sí misma. En primer lugar, si somos capaces de relajarnos podremos prevenir e incluso comenzar a reducir muchos problemas, de salud y otros, que nos molestan. En segundo lugar, la relajación favorece la eficiencia, mejorando el rendimiento en el trabajo y en la diversión, e incluso la vida sexual si se desea añadirle más color. En tercer lugar, la relajación es un elemento esencial en la práctica del chikung. La mayoría de los ejercicios chi-kung, que producen

beneficios enormes, se realizan de modo relajado. Relajarse no es difícil si se sabe hacerlo. El siguiente método se lo enseña. En un lugar tranquilo y silencioso colóquese de pie, con los pies un poco separados. Deje colgar los brazos sueltos, sin esfuerzo, a los costados. Cierre los ojos y elimine todos los pensamientos. Después siga los siete pasos de la relajación:

1. Relaje la cabeza. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara y hasta el pelo.
2. Relaje los hombros. Sacúdalos si es preciso.
3. Relaje el tórax y la parte delantera del cuerpo. Sienta lo natural que es su respiración.
4. Relaje la espalda. Sienta cómo se aflojan todos los músculos.
5. Relaje los brazos hasta las puntas de los dedos. Mueva los dedos si lo desea.
6. Relaje las piernas hasta los dedos de los pies. Sienta cómo elimina la tensión (que sale) por las plantas de los pies.
7. Después de relajar todo el cuerpo, relájese mentalmente. Sienta que no tiene ninguna preocupación en el mundo ni ningún pensamiento en la mente.

Sólo lleva unos dos minutos realizar estos siete pasos. Pero se puede tomar su tiempo para hacerlos. Una vez que se haya relajado física y mentalmente, permanezca en ese estado gozoso y tranquilo de Meditación de Pie durante unos cinco minutos, o todo el tiempo que le resulte cómodo. Pero no lo alargue demasiado: ¡podría quedarse dormido!

Dado que yo comencé mi formación a edad temprana, la relajación siempre se me ha dado naturalmente. De ahí que cuando comencé a enseñar me sorprendió

muchísimo descubrir que muchos adultos tienen grandes dificultades para relajarse. Sin embargo, todos mis alumnos han conseguido hacerlo después de aprender el chi-kung conmigo. Usted también puede participar de la dicha de la relajación si sigue esta técnica.

SEGUNDA PARTE

Chi-kung para la salud y la longevidad

4- Las enfermedades «incurables» se pueden curar

Diferentes terapias desarrollan en mayor o menor grado la idea de la energía biológica, pero probablemente ésta encuentra su expresión más compleja en la medicina tradicional china, en la cual se llama chi a la energía. [...] Es sorprendente comprobar que la medicina convencional es el único sistema médico conocido por el hombre que no tiene ningún concepto de energía biológica. DR. JULIAN N. KENYON

El maravilloso flujo del chi

Lau, joven soltero de 30 años, tenía un buen trabajo y ninguna preocupación económica. Sin embargo, intentó suicidarse dos veces. ¿Por qué? Jamás le habían dado calabazas; no era psicótico; no padecía ninguna enfermedad terminal. Pero durante años lo atormentaban terribles dolores reumáticos. Había visto a muchos especialistas, pero lo único que le daban, según sus propias palabras, eran «pastillas, pastillas y más pastillas». Había tomado tantos analgésicos que éstos ya no le hacían ningún efecto. Cuando el dolor se le hacía insoportable se golpeaba la cabeza contra la pared. Como último recurso, probó la terapia chi-kung. Un maestro de chi-kung, Chan Chee Kong (que es lo que se llama discípulo de la cámara interior mía, es

decir un discípulo especialmente seleccionado), abrió los puntos de energía de su cuerpo y canalizó su propia energía hacia él. También le enseñó ejercicios chi-kung, entre ellos Levantar el Cielo y Sujetar la Luna, y le indujo el flujo de energía en su cuerpo. Durante el primer mes, no hubo ningún efecto visible. Después Lau comenzó a sentir que se movía el chi en su cuerpo. Poco a poco el flujo se fue haciendo tan vigoroso que no podía controlar sus movimientos. A los cuatro meses desaparecieron los dolores reumáticos. Le comentó a Chan Chee Kong: «¿Cómo pude ser tan tonto para intentar suicidarme?».

¿Fantástico? No. En realidad, el alivio del reumatismo es una reacción típica de la terapia chi-kung, aunque el caso del que se ocupó Lau ha sido uno de los más graves.

Veamos otro caso aparentemente fantástico. Steven, escolar de quince años, sufría de asma desde muy pequeño. Aunque vivía en Malasia, que tiene clima tropical, jamás podía dormir con las ventanas abiertas por la noche; no podía salir cuando llovía ni beber agua fría; si lo hacía, le venía un ataque de asma. Al parecer la enfermedad era hereditaria. También había consultado en vano a numerosos especialistas. Chim Chin Sin (otro de mis discípulos de la cámara interior, y maestro de chi-kung) le enseñó algunos ejercicios. También le abrió algunos puntos de energía y le indujo el flujo de chi. A la segunda semana, al niño le salió pus por los ojos y los dedos de los pies. Después de otra semana desaparecieron todos los síntomas asmáticos. Desde entonces no ha vuelto a tener ningún ataque. Este ha sido uno de los casos más rápidos de recuperación en nuestros registros.

Los milagros si ocurren

Veamos un caso aún más sorprendente, tan sorprendente que son muy, muy pocas las personas que lo creerían, aunque en realidad sucedió. Jane me telefoneó desde Australia:

—Sifu, me estoy quedando ciega. Dos oculistas lo han confirmado. Uno me dijo que en dos semanas quedaría ciega; el otro me ha dado dos meses de plazo.

—¿Qué te han recomendado? —le pregunté. Jane había vuelto hacía poco a su casa después de aprender chi-kung conmigo en Malasia para curar su cáncer de riñón, cosa que ocurrió. —No pueden hacer nada. Uno de ellos supone que los nervios ópticos no funcionan. Me ha recomendado ir a Estados Unidos a hacerme un escáner de cerebro. Es muy caro y arriesgado. Lo peor es que el escáner no me va a impedir la ceguera; simplemente va a confirmar lo que él sospecha.

Lo primero que me preocupó fue la idea de que aprender chi-kung conmigo hubiera contribuido en algo a su inminente ceguera, aunque yo sabía muy bien que eso no podía ser de ninguna de las maneras. —¿Irás a hacerte el escáner? —No.

—Escucha; según la teoría del chi-kung, la causa es simple. El flujo de chi hacia tus ojos está bloqueado; de ahí que los ojos no te funcionen bien. El principio terapéutico también es sencillo, aunque es posible que el proceso real no sea fácil. Una vez que hayamos desbloqueado y restaurado la circulación de la energía, recuperarás la vista. —Eso lo entiendo, Sifu. ¿Qué me recomienda que haga? —Vente a Malasia inmediatamente y trataré de despejar el bloqueo. —No puedo, literalmente camino a tientas, en la oscuridad.

Ni siquiera puedo salir de casa.

Como a mi tampoco me era posible volar en aquellos momentos a Australia, hice lo que muchas personas considerarían una sugerencia imposible. —Jane, te haré transmisión de chi a distancia. Escucha atentamente las instrucciones. Haz el ejercicio del flujo de chi que te enseñé, todas las mañanas a las siete. Visualiza la energía vital que suavemente se abre paso por el bloqueo y que llega a tus ojos, los limpia y nutre. Repite el ejercicio por la tarde alrededor de las seis. Después, a las nueve en punto de la noche entra en meditación profunda. Nuevamente visualiza la buena energía vital que se abre paso a través del bloqueo y te nutre los ojos. Yo te transmitiré chi para ayudarte en la limpieza. Pero no puedo arreglármelas para enviarte chi todas las noches. Te transmitiré chi dos o tres veces a la semana durante tu meditación a las nueve de la noche, hora de allá, pero no sé qué días. Siempre que sientas que has recibido mi chi, aprovéchalo totalmente para despejar el bloqueo. Lo que ocurrió fue lo que algunas personas llamarían un milagro. En menos de tres meses Jane podía ver normalmente. Esto ocurrió hace años y no ha sufrido ninguna recaída desde entonces. Los oculistas que la atendían estaban atónitos. Esto no puede ser, es imposible —decían. La gente pensaba que estaba loco cuando hablaba de transmisión de chi a distancia. Para confirmar si era posible, en 1989 se realizó un experimento público; lo explico en el capítulo 18.

La causa raíz de las enfermedades degenerativas Lau, Sreven y Jane son solamente tres de los cientos de personas que han curado de enfermedades llamadas «incurables» después de practicar el chi-kung

conmigo o mis alumnos. Por motivos éticos se han cambiado sus nombres, pero sus casos son auténticos. Entre las enfermedades denominadas «incurables» que se han curado con la práctica del chi-kung se cuentan casos de artritis, reumatismo, insomnio, asma, diabetes, úlceras, insuficiencia renal, hipertensión, incapacidad sexual, impotencia, migraña y cáncer. Algunas personas podrían decir que si el chi-kung es tan bueno para curar enfermedades, estarán de más los médicos. Eso, lógicamente, no es cierto. Valoramos enormemente los servicios de nuestros médicos, y tenemos plena conciencia de que en muchos aspectos la medicina convencional es mejor que la terapia chi-kung. (Por cierto, muchos de mis alumnos de chi-kung son también médicos.) Pongamos un ejemplo: si una persona padece una enfermedad aguda, entonces deberá consultar a un médico convencional, no a un terapeuta chi-kung. Pero en otros casos, como en casos de enfermedades crónicas y degenerativas, el chikung ofrece una alternativa excelente. Evidentemente no queremos decir que todas las personas que padezcan estas enfermedades vayan a curarse practicando el chi-kung. Ninguna persona responsable, ni siquiera los mejores médicos, pueden garantizar que sus pacientes van a curarse, porque la recuperación depende de muchos otros factores además del tratamiento. Pero podemos ofrecer muchos métodos que han sido de gran utilidad a muchos pacientes de estas enfermedades. Tenemos un índice de recuperación muy elevado, El que los métodos funcionen dependerá de otros factores también, como por ejemplo, si se los ha practicado correcta y regularmente.

¿Puede emplearse un método general de flujo del chi para curar una amplia gama de enfermedades? Para aquellos familiarizados con el concepto de quimioterapia de la medicina convencional, en que se usa un determinado medicamento para curar una determinada enfermedad, todo tratamiento mediante un método general parece ridículo. Pero no es ridículo; es un hecho lógico y científico si comprendemos sus principios subyacentes.

Tal vez sorprenda a muchas personas que todas las enfermedades citadas más arriba tengan la misma causa raíz: mal funcionamiento de determinados órganos debido a un bloqueo en la circulación del chi. En efecto, el principio médico chino básico de que si limpiamos los meridianos para producir una armoniosa circulación del chi podremos eliminar cientos de enfermedades, es la declaración muy concisa de una gran verdad médica. Por supuesto que para aquellas personas que no están familiarizadas con la filosofía médica china este principio básico parece ridículo, al igual que la afirmación básica de que todo, un renacuajo o una montaña, una mesa o un elefante, está formado por átomos puede parecer ridícula a las personas no familiarizadas con la física. En todo momento y en todos nosotros, se está depositando grasa en los vasos sanguíneos, entra azúcar en el torrente sanguíneo, se acumula ácido en el estómago, se solidifica el calcio en los riñones, hay sustancias contaminantes que obstruyen los pulmones y desechos tóxicos que ahogan las células. Sin embargo, no enfermamos de hipertensión, diabetes, úlceras, cálculos renales, asma ni reumatismo mientras nuestro cuerpo funcione naturalmente, mientras el complejo

sistema del flujo de chi (que corresponde al flujo de impulsos eléctricos del pensamiento médico occidental) lleve la información necesaria a todas las partes del cuerpo. Nuestros cuerpos son como plantas bioquímicas gigantescas, capaces de producir todas las sustancias químicas necesarias para neutralizar los excesos de residuos. Pero las partes del cuerpo, las innumerables glándulas, deben recibir la información correcta para saber qué producir, y esto sólo es posible cuando la circulación del chi es ininterrumpida y armoniosa.

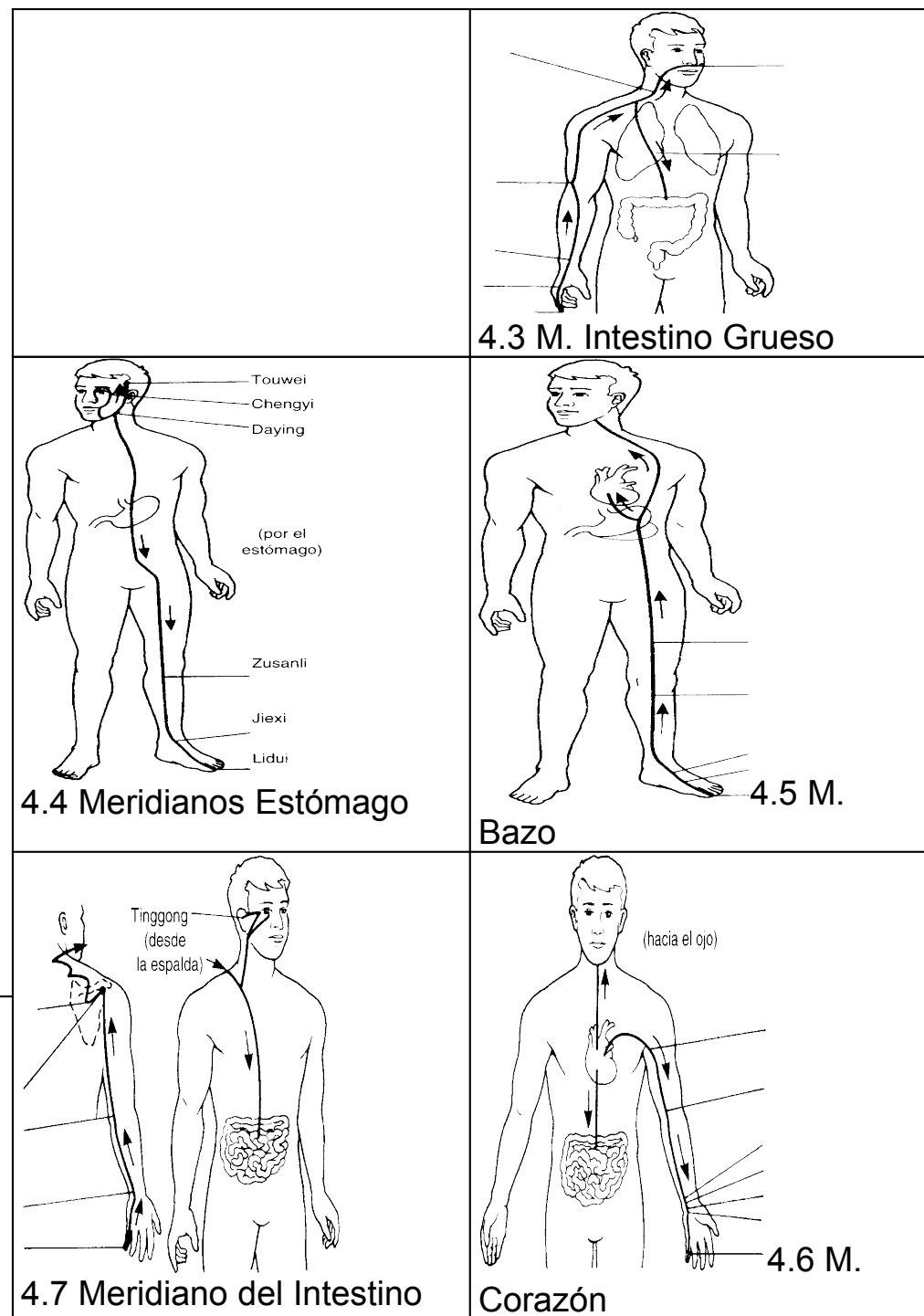
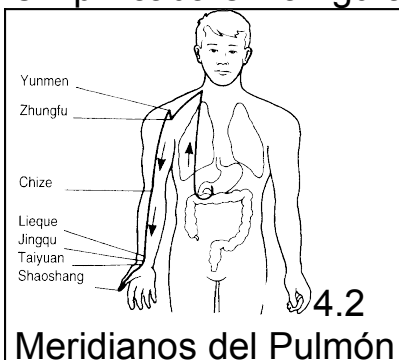
Meridianos: Los senderos por donde circula la energía. Los senderos para la circulación de chi se llaman meridianos. Algunos críticos preguntan: «¿Dónde están los meridianos? Cuando un cirujano opera a una persona no encuentra ningún meridiano». Olvidan que el cirujano tampoco ve el aire, y sin embargo el aire está allí. Es útil comparar un meridiano con un riachuelo. Un riachuelo, a diferencia de una tubería, no tiene límites definidos. Es simplemente el lugar por donde discurre el agua, y puede cambiar su forma constantemente, aunque el cambio es tan pequeño que generalmente mantiene una línea de flujo definida. De la misma manera, un meridiano no tiene límites fijos. Existe donde discurre el flujo de energía, aunque mantiene una forma general. Los meridianos (*mai* en chino)

son de dos clases: los principales se llaman canales *Qing*), y las ramificaciones se llaman colaterales (*luo*). En muchos libros suele usarse la palabra «meridiano» para designar los canales, y esa es la palabra que usaré.

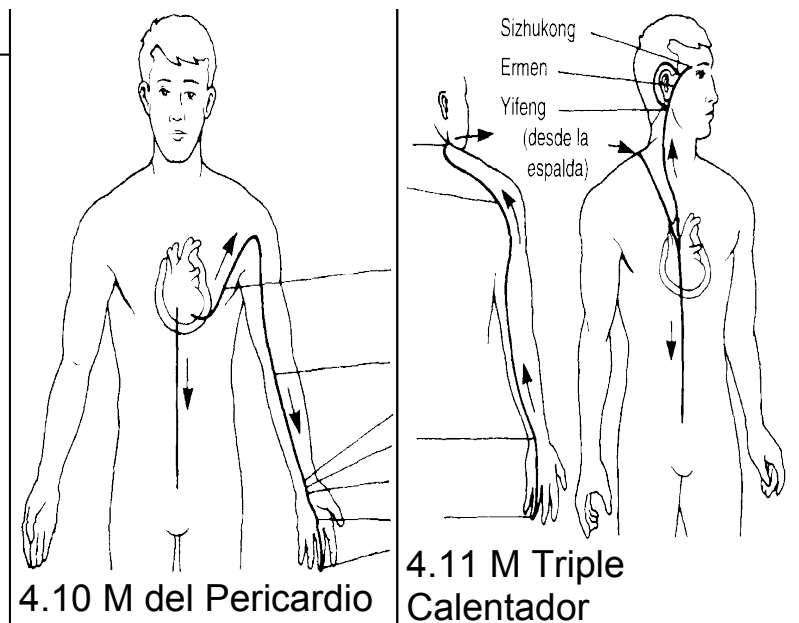
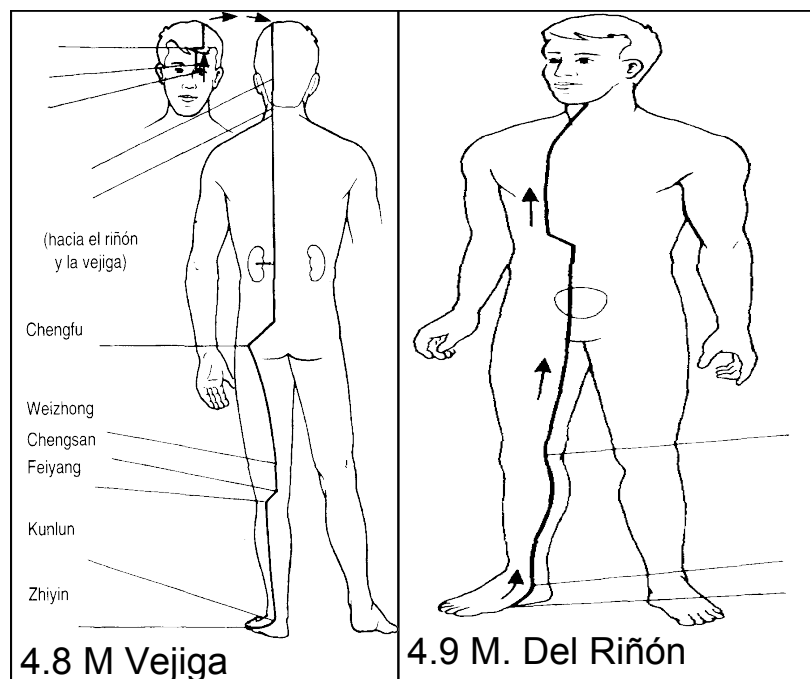
Los meridianos, o canales, se pueden clasificar en dos grupos: primarios y secundarios.

Los meridianos primarios son aquellos que pasan por los órganos internos, los secundarios son los que no pasan. Hay doce pares de meridianos primarios que fluyen en un círculo sin solución de continuidad. Para simplificar sólo se describe uno de cada par. Los doce meridianos son los siguientes:

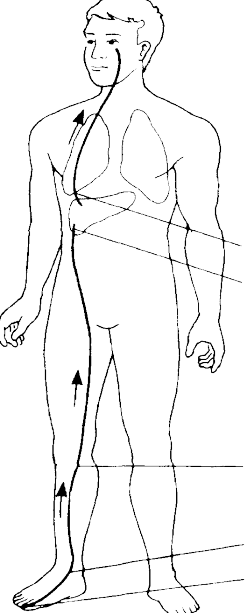
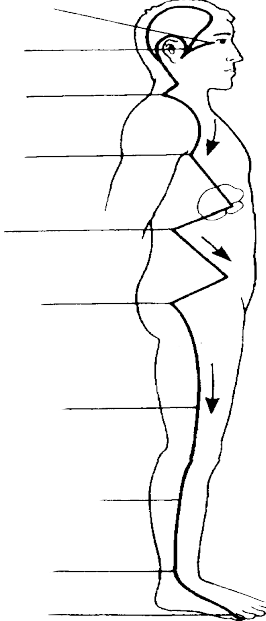
1. Meridiano del pulmón, 2. Meridiano del intestino grueso, 3. Meridiano del estómago
4. Meridiano del bazo, 5. Meridiano del corazón,
6. Meridiano del intestino delgado
7. Meridiano de la vejiga, 8. Meridiano del riñón,
9. Meridiano del pericardio
10. Meridiano del triple calentador, 11. Meridiano de la vesícula biliar,
12. Meridiano del hígado. De cada meridiano salen incontables ramificaciones y subramificaciones. La ubicación de los doce meridianos se ilustra de forma simplificada en la figura 4.1.



Delgado



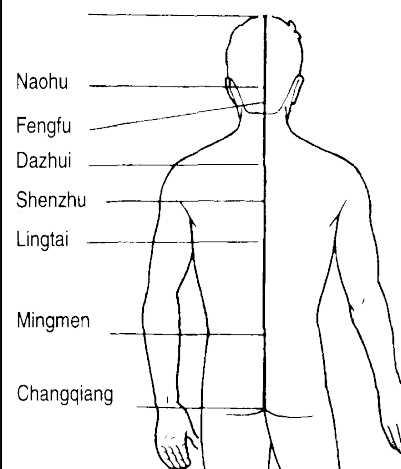
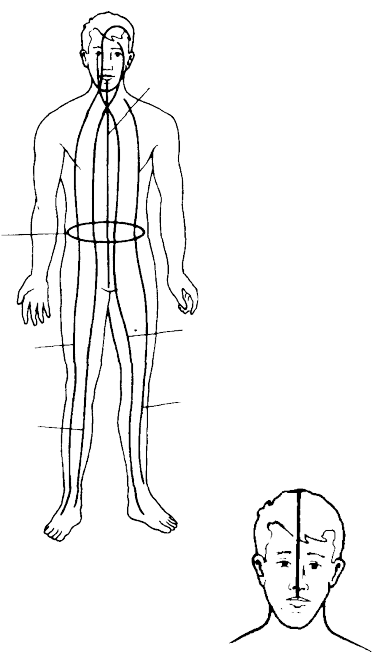
Cada uno de los doce meridianos se muestra separadamente en las figuras 4.2-4.13. También se señalan los puntos de energía importantes. Un punto energético o de energía, a veces llamado punto vital, es el lugar donde se concentra o reúne la energía. Cuando el lugar donde se concentra o reúne la energía es grande, se llama campo energético o de energía, que es similar al chakra indio.

	4.12 M Vesícula Biliar	Meridianos secundarios: Los lagos de energía Algunos autores clásicos llaman riachuelos de energía a los meridianos primarios, y lagos de energía a los secundarios. Riachuelos, porque los meridianos primarios transportan elementos nutritivos esenciales a todas las células y quitan de allí los desechos; lagos, porque los meridianos secundarios sirven de depósitos, almacenando el exceso de energía y usándola para reaprovisionar a los riachuelos cuando surge la necesidad. Hay ocho meridianos secundarios, que son controlados por el meridiano du. En todas las épocas los siguientes:	3. Chong mai: meridiano vital (o penetrante) 4. Dai mai: meridiano cinturón 5. Yin qiao mai: meridiano yin (interior) del talón. Yin qiao mai: meridiano (vaso) yin (interior) del talón 6. Yang qiao mai: meridiano yang (exterior) del talón. Yang qiao mai: meridiano (vaso) yang (exterior) del talón 7. Yin wei mai: meridiano de conexión de todos los meridianos Yin Yin wei mai: meridiano (vaso) de conexión de todos los meridianos yin 8. Yang wei mai: meridiano de conexión de todos los meridianos Yang Yang wei mai: meridiano (vaso) de conexión de todos los meridianos yang De todos los meridianos primarios y secundarios, los dos más importantes son el meridiano ten y el meridiano du. Son tan importantes que al meridiano ten se lo considera el mar de toda la energía yin, y al meridiano du el mar de toda la energía yang. Ren significa concepción, lo que sugiere que el flujo de energía nace en el meridiano ren. Du significa gobernador, lo que sugiere que el flujo de energía está controlado por el meridiano du. En todas las épocas los maestros de chi-kung han afirmado que si uno consigue una circulación continua de chi por los meridianos ten y du, eliminará cientos de enfermedades. La experiencia demuestra que esto no es una exageración. Los meridianos ren y du aparecen
4.13 M Hígado			

1. Ren mai: meridiano de la concepción. 2. Du mai: meridiano gobernador.

Du mai: meridiano (vaso) gobernador

con sus puntos principales de energía en las figuras 4.14 y 4.15.



4.15 Vaso du o gobernador

uno de los grandes médicos de todos los tiempos, recomendaba encarecidamente este ejercicio a modo de medicina preventiva. Hay tres puntos importantes que debe tener en cuenta cualquier principiante:

Titular Ciapítulo

1. Probablemente le va a sorprender mucho lo que sienta durante el ejercicio.
2. Este ejercicio no tiene nada de religioso, Lo que implica es la energía que circula por usted haciéndole mover el cuerpo de modo involuntario. Ciertamente no hay ninguna fuerza exterior que entre en su cuerpo.
3. Si comenzara a moverse vigorosamente, ordénese amablemente desacelerar. Nunca, nunca se aterre. Permanezca siempre relajado y tranquilo.

Aflójese la ropa. Compruebe que el lugar que ha elegido es seguro para realizar el ejercicio, que no haya peligro de caídas repentinas, que no haya bordes agudos ni esquinas puntiagudas. Después, siga los pasos siguientes.

1. Posición de pie, erguido y relajado. Colóquese el dedo medio (el izquierdo los hombres, el derecho las mujeres) sobre el ombligo y presione suavemente unas diez veces. Después deje caer la mano al costado.
2. Use el otro dedo medio (el derecho los hombres, el izquierdo las mujeres) para dar suaves iriasajes sobre el punto vital baihui, situado en la coronilla de la cabeza, unas cinco veces. Después deje caer la mano al costado.
3. Haga el ejercicio Levantar el Cielo (capítulo 1) entre 15 y 20 veces. Cada vez que complete la secuencia, haga una pausa de uno o dos segundos para sentir el chi que baja por su cuerpo.

concepción

Los otros seis meridianos secundarios aparecen en la figura 4.1 6.

4.1.6

Curar lo incurable con el flujo de chi
El Flujo de Chi Inducido es un ejercicio maravilloso para curar la enfermedad. Hua Tuo.

4. Haga el ejercicio Sujetar la Luna (capítulo 2) entre 15 y 20 veces. Al final de cada secuencia deténgase uno o dos segundos para sentir el chi que baja por su cuerpo.
5. Continúe de pie, relajado, los ojos cerrados con suavidad. Si ya se está meciendo o moviendo, continúe con el paso siguiente. Si no, visualice una cascada de energía vital que le baja desde la cabeza por todo el cuerpo. Disfrute la agradable y hormigueante sensación, si logra sentirla.
6. Si comienza a mecerse o moverse, siga los movimientos con suavidad; no se resista, ya que están inducidos por el chi que circula dentro de su cuerpo. Después de un rato, los movimientos se harán involuntarios. A veces es posible que cambie de posición. Encontrará muy relajante y placentera esta experiencia. Sus ojos continuarán cerrados ligeramente durante todo el movimiento. Después, cuando ya domine este ejercicio, podrá abrir los ojos.
7. Si le ocurre que comienza a moverse con mucho vigor, simplemente ordénese a sí mismo desacelerar. Si le parece que el movimiento se ha hecho repentinamente vigoroso antes de poder hacer algo para refrenarlo, no se preocupe. Continúe tranquilo, ordénese bajar el ritmo y lo hará. Es así de sencillo. Este ejercicio, por cierto, también ilustra el hecho de que su mente puede ejercer dominio sobre la materia.
8. Después de unos diez minutos de movimientos inducidos por el chi, o en cualquier momento que desee parar, simplemente diga a los movimientos que cesen. Es muy importante que no se detenga de manera brusca. Deje que sus movimientos lleguen a un final elegante.
9. Continúe inmóvil durante uno o dos minutos, con los

ojos aún cerrados. Después frótese las palmas para calentarlas y colóquelas sobre los ojos cuando los abra. Dése un suave masaje por la cara. Luego camine energicamente unos treinta pasos.

Este ejercicio no tiene precio. Si lo practica con constancia, le servirá de prevención contra enfermedades degenerativas, o comenzará a curarse si ya padece alguna.

5 En realidad vivo dos veces con el chi-kung

A lo largo de los siglos, la curación ha sido practicada por sanadores populares guiados por una sabiduría tradicional que considera la enfermedad un trastorno de la persona total, trastorno que implica no solamente el cuerpo del paciente sino también su mente, la imagen que tiene de sí mismo, su dependencia de su ambiente físico y social, así como su relación con el cosmos.

SAR. ejprncz~e Carlos

Consejo de príncipe y secreto de emperador

El consejo que acabamos de leer, dado por el príncipe de Gales al Colegio Médico Británico en 1982, también resume la filosofía básica de la terapia chi-kung. La terapia chi-kung considera la enfermedad un trastorno de la persona entera, de ahí que trate al enfermo de forma holista, no sólo las partes enfermas o los síntomas. Esta terapia no se limita al cuerpo físico sino que también abarca los aspectos emocionales, mentales y espirituales de la persona, y mejora la imagen que tiene de sí misma a la vez que la une con el cosmos. El flujo de chi inducido es una manera eficaz de conseguir todos estos objetivos.

El flujo de chi inducido funcionó durante miles de años antes de la medicina moderna, aunque antiguamente lo

practicaban exclusivamente personas privilegiadas o discípulos selectos. En los textos chinos descubrimos que los emperadores de las dinastías Qin y Han practicaron el flujo de chi inducido. Han Wu Ti, el famoso emperador marcial del Imperio Han, debió su longevidad al flujo de chi inducido.

Flujo de chi inducido es una expresión genérica que se refiere a un tipo de movimientos chi-kung en los cuales el practicante se mueve involuntariamente, debido a la energía vital que circula por su interior a consecuencia de ejercicios físicos y mentales apropiados. Por lo general los movimientos son suaves y gráciles, pero pueden ser vigorosos. Es posible que a veces los practicantes griten, ríen y rueden por el suelo, algo que el no iniciado ha de ver para creer. Yo le aseguro, sin embargo, que lo que explico aquí no es simplemente algo que ha quedado registrado en los textos clásicos de chi-kung sino que está basado en lo que realmente sucede en mis clases de chi-kung.

Juego de los Cinco Animales

Probablemente la forma más conocida de flujo de chi inducido es el Juego de los Cinco Animales, creado por el gran médico chino Hua Tuo, que vivió entre los siglos u y iii. Se llama «de los cinco animales» porque los movimientos involuntarios del practicante se parecen a los movimientos de cinco animales: el tigre, el oso, el ciervo, el pájaro y el mono.

Durante un tiempo y debido a una mala comprensión, muchas personas, entre ellas maestros, pensaron que los practicantes imitaban conscientemente los movimientos de estos animales. De hecho, aún hay muchos alumnos de chi-kung que practican el Juego de los Cinco Animales de esta manera.

Pero estudios realizados en China revelan que en realidad los movimientos precedieron a su denominación. Los practicantes no actuaban de modo consciente, sino que cuando se movían «involuntariamente», en estado de trance chi-kung, sus movimientos eran a veces raros y animados. Algunos saltaban y gesticulaban como un mono, algunos emitían sonidos feroces como los de un tigre, otros se ponían los dedos en la cabeza como si fueran cornamentas de ciervo. Aunque sus movimientos eran todos diferentes entre sí, se pudieron agrupar en cinco categorías principales, y los maestros del pasado utilizaron los nombres «tigre», «oso», «ciervo», «pájaro» y «mono» para denominar estas categorías. Es decir, el Juego de los Cinco Animales se generó no imitando conscientemente los movimientos de cinco animales, sino que esos cinco animales sirvieron para explicar los movimientos involuntarios que hacían los practicantes mientras estaban en un estado chi-kung meditativo.

Gesticular como un mono, poner los dedos en forma de cornamenta de ciervo..., yo mismo no me lo habría creído si no lo hubiera visto y experimentado personalmente. Pero en realidad los movimientos no son de forma necesaria los de estos cinco animales; los nombres son sencillamente palabras para clasificar los movimientos.

La primera vez que vimos estos movimientos en mis clases de chikung fue cuando Percy, un joven de unos treinta años aquejado de artritis, comenzó a golpearse enérgicamente todo el cuerpo con los puños. Después se arrodillé y realicé unos actos extraños. Aunque yo antes les había dicho a la clase que esto podía

sucedir, la mayoría de los alumnos se sorprendieron cuando ocurrié; algunos se asustaron, y unos cuantos pensaron que un espíritu maligno se había apoderado del cuerpo de Percy. Pero lo más interesante fue que cuando éste terminó de hacer sus raros movimientos unos veinte minutos después, nos dijo que había sido una de las experiencias más hermosas que había tenido en su vida. No mucho tiempo después, se le curó la artritis. Percy continué practicando el chi-kung hasta un nivel bastante avanzado y después desarrollé algunas útiles capacidades psíquicas.

En el ejercicio de Flujo de Chi Inducido explicado en el capítulo anterior, usamos los ejercicios Levantar el Cielo y Sujetar la Luna. También se pueden emplear otros.

La mayoría de las personas se mecen suavemente, como un grácil sauce, mientras realizan el Flujo de Chi Inducido. No olvide usar la mente para hacer más lentos los movimientos siempre que éstos se hagan demasiado vigorosos. Si no se refrena es posible que pase a realizar movimientos, y a veces a emitir sonidos, parecidos a los de los cinco animales. Al principio no le aconsejo que deje que los movimientos se hagan demasiado vigorosos, porque podría perder el control. Cuando esté más familiarizado con el ejercicio, y más seguro de su autodomínio, puede permirirse poco a poco moverse con más energía. Y entonces, algún día, tal vez se descubra rugiendo como un tigre o brincando como un ciervo. Pero a medida que progrese, normalmente los movimientos volverán a suavizarse.

Ciertos enigmas acerca del Flujo de Chi Inducido

Por qué el cuerpo se mueve involuntariamente durante un ejercicio de flujo de chi cuando de hecho lo estamos controlando? Esto se debe a que nos hallamos tan relajados física y mentalmente que los movimientos internos del chi, generados por los ejercicios adecuados, se expresan hacia fuera.

El chi, igual que la sangre, está todo el tiempo circulando por nuestro cuerpo, aunque normalmente no somos conscientes de ello. Durante el estado chi-kung meditativo, mejora nuestra percepción, y con los ejercicios chi-kung nuestro chi se hace más pronunciado, capa-citándonos para experimentar nuestro cuerpo moviéndolo al unísono con el flujo interno de chi.

¿Por qué, entonces, si nos dejamos llevar, podemos gesticular como un mono, caminar como un oso, rodar por el suelo o hacer otras cosas raras? Según la filosofía médica china, hay cinco tipos diferentes de energía que corresponden a nuestros cinco órganos «depósito»: corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones. Estas diferentes energías se comportan de modo diferente.

Por ejemplo, la energía del corazón, caracterizada por la alegría, se expresa mediante la lengua, y nos puede hacer gorgear como un pájaro feliz, La energía del hígado, caracterizada por la ira, se expresa mediante los ojos, y puede producir una contracción de los músculos que nos hace poner los dedos en forma de cornamenta, La energía del bazo, caracterizada por la preocupación, se expresa por la boca, y puede impulsarnos a hacer muecas divertidas, como un mono, La energía del pulmón, caracterizada por la tristeza o aflicción, se expresa por la nariz, y puede ha-

cernos rugir como un tigre. La energía del riñén, caracterizada por miedo, se expresa por los oídos, y puede enderezarnos el esqueleto h. ciéndonos caminar como un oso.

Una comprensión a fondo de estas diferentes energías y sus comportamientos, que se pueden expresar por los conceptos del yin y el yang y los cinco procesos elementales, es utilísima para el terapeuta chi-kun~ Por ejemplo, al observar las reacciones del paciente cuando realiza 1< movimientos de flujo de chi, un maestro puede hacerse una buena idea de su enfermedad. Si el enfermo tiene dificultad para estar erguido, posible que tenga alguna dolencia de tipo sexual; hacerlo caminar un oso y fortalecer su energía del riñén (que está relacionada con la vitalidad sexual) puede solucionar su problema.

¿Por qué algunas personas gritan, ríen o emiten sonidos extraños cuando están practicando sus movimientos de flujo de chi? Esto se debe a que están tan relajadas emocionalmente en el estado chi-kung medio rivo que se liberan de las emociones reprimidas a las que se les ha negado su expresión durante mucho tiempo, debido tal vez a convenciones sociales. Los ruidos, risas u otros sonidos son una forma de catarsis emocional.

Algunas personas se golpean durante sus ejercicios de flujo de chi ¿Por qué? No es que se estén castigando; en realidad lo que hacen es una forma de autorregulación. Generalmente los golpes se dirigen involuntariamente hacia la parte o las partes enfermas. Rodar por el suelo tiene una finalidad similar. A veces se golpean bastante fuerte, y los observadores pueden temer que se hagan

daño. Pero cuando han terminado el ejercicio, probablemente van a decir no sólo que sus movimientos involuntarios no fueron dolorosos sino también que el dolor que sentían antes debido a su enfermedad ¡ha desaparecido!

Examinemos ahora varios interrogantes relacionados. ¿Están en trance estas personas? ¿Han perdido el control de sí mismas? ¿Han sido hipnotizadas? O, lo que es más grave, ¿están poseídas por alguna fuerza exterior? La respuesta a todas estas preguntas es un categórico «no». No están en trance en el sentido de aturcidas o inconscientes de lo que hacen, aunque sí están en un estado chi-kung parecido al trance. Están en posesión de un control total de sí mismas, Si en cualquier momento de sean cambiar o detener lo que están haciendo, pueden hacerlo. En mis clases algunas veces los movimientos de mis alumnos durante el flujo de chi inducido habrían resultado embarazosos en otra situación, como bailar de modo afeminado, por ejemplo, retorcerse como una serpiente o reír como loco. En todos los casos, al preguntárseles después, respondieron que se hallaban plenamente conscientes de sus actos, pero que decidieron continuar porque disfrutaban haciéndolo.

De igual modo, tampoco han sido hipnotizados y ciertamente no están poseídos por ninguna fuerza exterior. Sus movimientos, relativamente involuntarios pero que pueden controlar si lo desean, son la expresión externa de la energía vital que circula dentro de sus cuerpos.

Los beneficios del Flujo de Chi Inducido

¿Por qué practicamos el Flujo de Chi Inducido? He aquí algunas buenas razones:

1. Muchas personas han oído hablar del chi, incluso han practicado el chi-kung, pero nunca han experimentado conscientemente lo que es el chi. El Flujo de Chi Inducido es la manera más obvia de experimentarlo.
 2. El Flujo de Chi Inducido es una maravillosa forma de relajación profunda. Es una meditación fluida.
 3. El Flujo de Chi Inducido es un modo eficaz de reequilibrar los niveles de energía en el cuerpo.
 4. El Flujo de Chi Inducido elimina los bloqueos de energía, limpia el cuerpo de desechos tóxicos y lleva energía vital a todas las células. Es una excelente forma de medicina preventiva.
 5. Es también una excelente forma de curar la enfermedad, sobre todo la enfermedad insidiosa de la cual tal vez no nos hemos dado cuenta debido a que aún no se ha manifestado exteriormente.
- Ahora ya no es un misterio que Han Wu Ti, a pesar de haber tenido tres mil esposas y millares de problemas en un imperio en expansión, En realidad vivo dos veces con el chi-kung logré vivir hasta muy viejo. Practicaba diariamente los ejercicios del Flujo de Chi Inducido.
- En la actualidad no es necesario ser un emperador para disfrutar de los beneficios del Flujo de Chi Inducido. En realidad ha hecho posible a muchos de mis alumnos vivir dos veces.

Vivir una segunda vida

Ron tenía unos setenta años. Su problema cardíaco era tan grave que después de pasar un buen tiempo en un hospital especializado, su médico tuvo la honradez de

decirle que era mejor que se fuera a su casa en lugar de gastar dinero en un tratamiento hospitalario que no daba resultados. No podía asistir a mi clase de chi-kung; ni siquiera podía caminar diez pasos sin caerse. La mayoría de la gente creía que se iba a morir.

Le pedí a su familia que lo llevaran a mi clase de chi-kung en Taiping, a unos 150 km de mi casa. Lo senté en una silla. Observado por varios de mis alumnos, primero le abrí varios puntos de energía y después le canalicé chi para que le diera suaves masajes en el corazón y le eliminara los bloqueos de energía. De pronto comencé a convulsionarse y a emitir gruñidos. Los movimientos generados por el flujo de chi inducido eran bastante vigorosos y fueron causa de preocupación e incluso de temor entre los observadores. Cuando terminé el ejercicio, pasados unos quince minutos, dijo que la experiencia había sido increíblemente estimulante.

Le enseñé algunos ejercicios sencillos de chi-kung para que pudiera inducir el flujo de chi en su casa y nos pusimos de acuerdo en que yo le transmitiría chi a distancia cada dos noches. Yo entraba en meditación, lo veía en mi mente y dirigía mi chi para que le diera masajes y nutriera su corazón. Esto lo hice durante cuatro semanas, descansando la tercera semana para recargar mi chi, y él continuó con su práctica diaria de Flujo de Chi Inducido durante seis meses. (He de hacer una advertencia, sin embargo: Se recomienda encarecidamente a las personas enfermas graves del corazón que no intenten hacer los ejercicios de Flujo de Chi Inducido sin la supervisión de un maestro de chi-kung.)

Ahora Ron ya no tiene su problema cardíaco. Lo más

memorable para mí fue su respuesta cuando le pedí que confirmara su recuperación yendo a ver a sus médicos.

—Sé que estoy curado —dijo—. Puedo hacer muchas de las cosas que hacía antes, aunque ahora las hago con cuidado y precaución extras. ¿Para qué voy a buscar la confirmación de los que no pudieron curarme? ¡Igual vuelve a empezar todo el problema! Otra persona que está viviendo una segunda vida gracias al chikung es Margaret. Tenía cáncer, erróneamente considerado por muchas personas como una enfermedad incurable, fatal. De hecho ha habido tantos informes de auténticas curas del cáncer por medios «no ortodoxos», como la meditación, la curación por la fe, que algunas personas se preguntan con razón por qué las organizaciones de investigación no han estudiado estos casos en detalle.

Margaret, como muchos de mis alumnos enfermos de cáncer, se recuperó de esta morbosa enfermedad practicando el chi-kung. El flujo de chi inducido es uno de los principales ejercicios que hicieron. Margaret lleva más de dos años practicando el chi-kung, y durante este tiempo no sólo ha sorprendido a sus médicos ortodoxos al curar de su cáncer, sino que también se ha aliviado de otras dolencias como la migraña, el insomnio y el nerviosismo.

Es interesante observar que el cáncer no se mencionaba en los textos clásicos de medicina china. Nadie sabe si esto se debe a que, aunque el cáncer existía, los antiguos chinos no sabían reconocerlo, o a que su incidencia en ese tiempo era insignificante. La descripción más cercana al cáncer que tenían era «tumor venenoso»[<], al cual consideraban curable, no

mortal.

Un sencillo ejercicio que puede salvarle la vida

Este ejercicio, llamado Visualización Positiva, es tan increíblemente sencillo que muchas personas pueden dudar de que sea efectivo. De hecho, no sólo lo he visto hacer maravillas, sino que también puedo explicar científicamente su funcionamiento.

En realidad vivo dos veces con el chi-kung

85

Practique el ejercicio en un lugar silencioso y agradable, sin distracciones. Siéntese en la postura clásica de meditación con las piernas cruzadas, o erguido en una silla, o reclinado en un sillón cómodo, o echado en una cama o sofá. Cierre los ojos y relájese profundamente. A continuación, visualice su parte enferma. Literalmente oblíguela a recuperarse~ pero con amabilidad. Durante el mayor tiempo posible sostenga en su imaginación la imagen del proceso de recuperación de esa parte (y después, de esa parte ya sana). También esto hágalo con suavidad y amabilidad. Cuando pierda la imagen, descanse la mente durante un rato corto, siempre con los ojos cerrados. Después repita el proceso. Practique el ejercicio completo unos cinco minutos por lo menos dos veces al día y durante tres a ocho meses.

Este proceso parece tonto si seguimos aferrados a la idea de que el hombre es una máquina, y la enfermedad un trastorno de las piezas de esa máquina. Pero si lo consideramos según la opinión mundial derivada de los últimos descubrimientos de la ciencia

moderna, entonces es a la vez lógico y natural. Desde el principio de la complementariedad de Bohr y el principio de incertidumbre (o indeterminación) de Heisenberg, los científicos han aceptado el hecho de que en el plano subatómico la mente afecta directamente a la materia. Hace siglos que los antiguos maestros de muchas grandes civilizaciones ya conocían esa gran verdad.

En los planos subatómico e inconsciente, nuestros cuerpos se curan y regeneran constantemente. Todo lo que se desgasta por el uso en el interior de nuestro cuerpo, de lo cual no nos damos cuenta, se repara constantemente de modo natural. Los científicos han descubierto que todas las células se están renovando continuamente a diferentes velocidades, pero que en siete meses se han renovado todas por completo. Es decir, el cuerpo que tenemos ahora es muy diferente del que teníamos hace siete meses.

Cuando la velocidad de autocuración y autorregeneración no va en consonancia con la velocidad de los daños y lesiones, entonces aflora la enfermedad. En el ejercicio de Visualización Positiva aumentamos nuestra capacidad de autocuración y de autorregeneración. También usamos la mente, cuando retenemos la imagen del proceso de recuperación, para dirigir nuestras células a fin de que se diseñen de la forma que deseamos. Este ejercicio es una manera eficaz de realizar lo que decía el príncipe Carlos en la cita de comienzo de capítulo sobre la imagen de sí mismo del enfermo. Es de veras asombroso cuánta ciencia moderna se encuentra en la sabiduría antigua. El camino hacia una vida larga y sana. La medicina mediocre cura enfermedades; la medicina

superior las previene.

NEI JING~

El chi-kung, medicina preventiva y curativa

La filosofía médica china siempre ha subrayado la superioridad de mantener la salud sobre curar la enfermedad. El chi-kung es la medicina preventiva por excelencia. Pero es más aún: cuando se practica el chi-kung se experimentan al mismo tiempo sus funciones preventiva y curativa. Si se padece una enfermedad, el chi-kung la va a curar; si no, el chi-kung va a favorecer la salud y la longevidad. Esta característica preventivo-curativa del chi-kung lo convierte en un sistema de sanación único en el mundo.

Es natural estar sano. Sólo cuando ciertas partes del cuerpo dejan de funcionar naturalmente se produce la enfermedad. Las causas de enfermedad pueden ser exópatógenas, orgánicas y psicosomáticas.

Los agentes exopatógenos, como los virus y bacterias, están siempre presentes en el cuerpo pero~ mientras el cuerpo funcione naturalmente, están controlados (a veces incluso se utilizan para que realice algún trabajo en nuestro favor). Nuestros órganos están continuamente invadidos por toxinas pero, mientras funcionen de forma natural, estas toxinas van a ser neutralizadas por las sustancias químicas producidas por el cuerpo. La mente (o cerebro, como dirían algunos neurocirujanos) está continuamente sometida a estrés, pero también en este caso, si la naturaleza sigue su curso, el estrés desaparecerá después de dormir y descansar.

El concepto chino de salud es también más amplio que el occidental. Estar sano no es solamente estar libre de enfermedad. No se puede decir que una persona está sana si con frecuencia está inquieta, irritable, o es muy

olvidadiza, no logra concentrarse, no duerme bien y no tiene entusiasmo para trabajar ni para divertirse.

~De qué modo favorece la salud el chi-kung? En primer lugar, nos libra de la enfermedad; la previene y la cura. Luego nos ayuda a crecer emocional, mental y espiritualmente, proporcionándonos los maravillosos beneficios de la salud en su sentido más amplio. En este capítulo vamos a estudiar las características preventiva y curativa del chi-kung al favorecer la salud física y emocional; dejaremos los aspectos mental y espiritual para los capítulos siguientes. Para aquellos lectores acostumbrados a los conceptos médicos convencionales de Occidente, la siguiente explicación podría parecerles un interesante viaje a mundos nuevos y exóticos.

Limpiar los meridianos y equilibrar el yin-yang

Si bien los detalles de la filosofía médica china pueden ser bastante complejos y enigmáticos, los cémos y los porqués de la terapia chi-kung, así como los de otras ramas de la medicina china, se pueden reducir fundamentalmente a dos sencillos principios: limpieza de los meridianos para lograr una armoniosa circulación de la energía, y restauración del equilibrio yin-yang.

Yin-yang es probablemente el concepto más universalmente usado y peor comprendido de la medicina china. Muchos escritores occidentales han dado a entender que los chinos consideran el yin y el yang como los dos ingredientes o fuerzas básicos de que se compone el Universo. Esto es totalmente erróneo. El yin y el yang no son unidades ab-

solutas son meros términos simbólicos, y en cuanto símbolos pueden significar diferentes cosas en diferentes momentos.

Yin y yang designan los dos aspectos opuestos pero complementarios de todo lo que existe en el Universo, desde objetos concretos a ideas abstractas. Son mutuamente relativos y cada uno existe en razón del otro. Tomemos un concepto sencillo como grande y pequeño. Decimos que un elefante es grande, porque normalmente lo comparamos con algo más pequeño, como un ratón o un ser humano. Pero si lo comparamos con una montaña, el elefante es muy pequeño.

Veamos ahora una idea más abstracta, digamos, valentía y cobardía. Igual como ocurre con lo grande y lo pequeño, la valentía está en relación con la cobardía; existe debido a la cobardía y viceversa. Por ejemplo, si una persona sube a un acantilado y se queda a mitad de camino, algunas personas podrían considerar cobardía no llegar hasta la cima. Sin embargo, para una persona que sufre de vértigo, llegar a mitad de camino es un acto de valentía.

En ambos casos, llamamos yin a un aspecto, pequeño o cobarde, y yang al otro aspecto, grande o valiente. ¿Podemos invertir los términos y llamar yang a lo pequeño y cobarde, y yin a lo grande y valiente? Sí que podemos, pero podríamos causar ciertos problemas dado que, convencionalmente, a lo que es negativo, femenino, oscuro, frío, dócil, inferior interior o estructural se lo llama yin, y se llama yang a sus opuestos.

El yin-yang de las enfermedades contagiosas

Los chinos consideran yin al sistema natural de autodefensa del cuerpo y yang a todos los agentes exoparógenos. Aunque en cualquier momento hay millones de gérmenes en nuestros cuerpos, y muchos de ellos son realmente mortales, no estamos enfermos porque nuestra defensa yin es capaz de neutralizar a los agentes exoparógenos yang. Si este equilibrio yin-yang se altera, entonces puede producirse la enfermedad. Por ejemplo, si la defensa yin se debilita, tal vez por la ansiedad o el cansancio entonces podemos caer enfermos, aun cuando el número o potencia de los agentes exoparógenos yang no haya aumentado. Esta falta de armonía yin-yang está causada por insuficiencia yin.

Por otro lado, la defensa yin podría permanecer constante, pero los agentes exoparógenos podrían aumentar considerablemente, como cuando comemos alimentos contaminados o respiramos aire en el que hay un número excesivo de gérmenes dañinos. Entonces se puede producir la enfermedad, y la falta de armonía yin-yang está causada por un exceso yang. ¿Cómo previene o cura las enfermedades contagiosas el chi-kung? Cuando los microorganismos causantes de enfermedad atacan ciertas partes del cuerpo, se canaliza la energía de reserva para que vaya a hacer frente a estos ataques. Pero si los meridianos están bloqueados, entonces el flujo de energía de reserva se ve obstaculizado y se produce la enfermedad. Cuando practicamos el chi-kung limpiamos nuestros meridianos, armonizando los niveles de energía y favoreciendo el flujo libre de energía de reserva hacia

las zonas atacadas, restableciendo así el equilibrio yin-yang. Además, la práctica del chi-kung aumenta nuestras reservas de energía, previniendo así cualquier posible brote de enfermedad.

Recientes investigaciones realizadas en China con aparatos científicos occidentales han demostrado esto. Por ejemplo, una serie de experimentos realizados en el Centro de Investigación Médica de Tientsín con 68 pacientes, demostraron que la proporción de glóbulos blancos, responsables de la autodefensa del cuerpo, aumentan desde un promedio de 57,7 por ciento a un 78,1 por ciento después de practicar el chikung durante tres meses.² Experimentos realizados en el Centro de Investigación Médica de Jiangsu demostraron que la cantidad de inmunoglobulina IgA, importante anticuerpo para la inmunidad secretoria, aumenta de 767,5 mg hasta 1.193,4 mg después de practicar el chikung durante tres meses. Se descubrió que la proporción de linfocitos T importantes para la inmunidad celular, era de un 74,9 por ciento entre los practicantes de chikung, comparado con un 65,6 por ciento en otras personas.³

De modo pues que la práctica del chi-kung mejora enormemente nuestro sistema inmunológico. Cuando logramos prevenir brotes de enfermedades contagiosas, no sólo aumentamos la calidad de vida ahora, sino que además nos brindamos la oportunidad de vivir más plenamente el tiempo natural que vamos a vivir.

Limpiar el polvo y reparar el deterioro

El punto fuerte del chi-kung es prevenir y curar las enfermedades orgánicas o degenerativas. Todos los órganos vitales son constantemente intoxicados por

sustancias contaminantes y residuos: el colesterol que obstruye el corazón, los nitritos que invaden las neuronas, los ácidos que anegan el estómago, el calcio que se forma en los riñones. Pero por naturaleza somos capaces de desintoxicarnos, a condición de que nuestros sistemas de transmisión y reacción (*feedback*) funcionen bien.

Pero si hay obstrucción o bloqueo en nuestros meridianos, por donde circula la energía que lleva la información vital, entonces se ve afectada la eficiencia de nuestro sistema de transmisión y reacción. Por ejemplo, si el conjunto de meridianos que van desde el corazón al sistema nervioso, los meridianos yin, no llevan la información correcta respecto al exceso de colesterol depositado allí, o si el conjunto inverso de meridianos que van del sistema nervioso al corazón, los meridianos yang, no llevan la información correcta respecto a la cantidad de hormonas que hay que producir, entonces pueden producirse enfermedades cardiovasculares. Este mismo principio vale para todos los demás órganos.

La causa de estas enfermedades orgánicas o degenerativas es el bloqueo de la energía, que altera la armonía de los conjuntos de meridianos yin y yang de los respectivos órganos. Una vez que se limpia o despeja el bloqueo y se restablece el equilibrio yin-yang, la enfermedad desaparece naturalmente.

La práctica del chi-kung mantiene en buena forma y funcionamiento a todos los órganos vitales, limpiándolos y reparando los detritos tan pronto ocurren, eliminando la oportunidad de que se desarrollen y manifiesten en forma de enfermedades orgánicas o degenerativas. Esta es una de las maneras

que tiene el chi-kung de mejorar la calidad de la vida y favorecer la longevidad.

Flujo de energía para la estabilidad emocional

El tercer grupo de enfermedades mencionadas antes son las psicosomáticas, a las cuales los chinos, si alguna vez llegan a hacer este tipo de clasificaciones, llaman enfermedades emocionales.

En el capítulo anterior decíamos que los cinco órganos vitales, corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones, están relacionados con las cinco emociones básicas, respectivamente alegría, ira, preocupación, tristeza y miedo. Un bloqueo en la circulación de la energía del hígado, por ejemplo, puede hacer excesiva, o yang, esta energía, con lo cual la persona es propensa a enfadarse fácilmente; a la inversa, una persona que se enfada con frecuencia va a dañar su sistema hepático. El meridiano del hígado desemboca en el meridiano del pulmón. Un bloqueo en la circulación de la energía del hígado, por lo tanto, puede provocar una insuficiencia de energía pulmonar. Esta insuficiencia yin en el meridiano del pulmón puede hacer a la persona incapaz de soportar la aflicción.

Además, según el concepto chino de los cinco procesos elementales (que explicaremos en el próximo capítulo), el sistema hepático, que corresponde al proceso de la madera, influye directamente en el sistema cardiaco, el cual corresponde al proceso del fuego. Demasiada madera produce exceso de fuego, afirma un axioma médico chino. En palabras sencillas esto significa que una persona que se enfada fácilmente también daña su corazón.

Esto puede parecer complicado, pero en realidad los desequilibrios se remedian fácilmente con la terapia

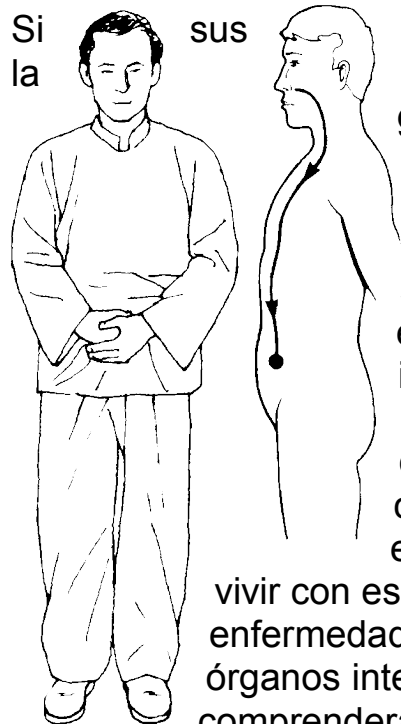
chi-kung. Limpie los meridianos, restablezca el equilibrio yin-yang y recuperará la salud. Ahora podrá entender por qué la filosofía médica china insiste en curar al enfermo y no sólo la enfermedad. Esto también podría sugerir los motivos de por qué a veces los médicos occidentales no logran encontrar la causa de una enfermedad, aun cuando ellos y sus pacientes saben que es real.

Si basando sus ideas en la filosofía médica occidental siente la tentación de descartar esta correspondencia órgano-emoción, o los cinco procesos elementales, considerándola una tontería, recuerde que la filosofía médica china se basa en una visión diferente del mundo. Preguntarle a un médico chino cómo sabe que el bloqueo de la energía del hígado produce la emoción de la ira es como preguntarle a un cirujano occidental cómo sabe que un exceso de nitritos en las neuronas produce dolores de cabeza. El médico occidental podría contestar: «Bueno, si cuando un paciente se queja de dolores de cabeza yo le abriera la cabeza y rompiera sus neuronas, encontraría una cantidad excesiva de nitritos en ellas». El médico chino podría contestar: «Si cuando mi paciente está enfadado le tomo el pulso, descubriré que tiene bloqueado el meridiano del hígado». El cirujano podría añadir: «Si le abriera las neuronas para quitar el exceso de nitritos, se le acabaría el dolor de cabeza, pero ciertamente también se acabaría el paciente. Así pues, le doy un analgésico para adormecerle las neuronas a fin de que no sienta el dolor de cabeza, aunque en realidad éste sigue allí». El médico chino dirá: «Si le presiono ciertos puntos de energía para detener ciertos flujos de energía, el

paciente no sentirá ira, aunque ésta todavía estará allí, ya que la energía del hígado continúa bloqueada. Así pues, lo que hago es despejar el bloqueo. Entonces dejará de estar enfadado porque la emoción de la ira habrá sido eliminada».

En otras palabras, según el pensamiento médico chino, la causa de la ira y de otras emociones negativas es interno. Por ejemplo, si usted se enfada porque mientras se vuelve para hablarle a un amigo el camarero le renta el plato que no ha terminado de comer, el enfado no se debe al acto en sí, sino a que genera una serie de reacciones dentro de su cuerpo que le bloquean la circulación de la energía del hígado. Si no hay bloqueo de energía, entonces el acto no le enfurecerá. Incluso podría preguntarle al camarero si puede pagarle sólo una parte de la factura ya que no terminó la comida.

Si
la



meridianos están bien limpios y energía de sus diversos órganos circula armoniosamente, no va a albergar emociones negativas, como son por ejemplo la incapacidad para sentir alegría, una tendencia a enfadarse, la preocupación innecesaria, la depresión y el temor irracional. Si logra valorar este principio de

correspondencia órgano-

emocion, comprenderá por qué

vivir con estrés puede ser causa de tantas enfermedades relacionadas con los

órganos internos, En el aspecto positivo,

comprenderá por qué los maestros de chi-

kung, cuya energía orgánica circula armoniosamente, no sólo están en buena forma y sanos sino también tranquilos y alegres, incluso en circunstancias difíciles. Están, por lo tanto, en mejor posición para vivir una vida larga y satisfactoria.

Vaciar el Corazón y Llenar el Abdomen

Para limpiar nuestros meridianos y equilibrar nuestro yin-yang necesitamos energía. Una de las mejores maneras de obtener esta energía es «Vaciar el Corazón y Llenar el Abdomen»<, técnica chi-kung llamada de modo más prosaico Respiración Abdo mal. ~Af.

Si se está acostumbra o a a respiración torácica, es difícil cambiar a la abdominal inmediatamente. Pero el siguiente método puede facilitar la técnica.

De pie, erguido y relajado, con los pies un poco

separados, colóquese una mano en el campo de energía medio, que está situado a unos cinco centímetros bajo el ombligo. Coloque la otra mano encima. Abra ligeramente la boca. Ahora vacíe el corazón, es decir, deseche los pensamientos inoportunos. Es importante tener el «corazón vacío»< durante todo este ejercicio.

Con ambas palmas presiónese el abdomen en un suave movimiento continuo contando hasta 4 (unos cuatro segundos). No inspire mientras se presiona el abdomen. Mantenga esa posición contando hasta 2. Después afloje la presión de las palmas en un suave movimiento continuo contando hasta 4, permitiendo así al abdomen volver a su posición original. Cuente hasta 2 manteniendo la posición.

Este proceso de presionar, mantener, aflojar, mantener, constituye una unidad de respiración, o una respiración; tarda un conreo de IO (unos diez segundos). Comience con sesiones de prácticas de diez respiraciones y vaya aumentando gradualmente en una o dos respiraciones. Todavía no se preocupe de la respiración en si misma. En esta fase será natural o espontánea, pero tenga presente no inspirar mientras se presiona el abdomen.

espiración

sale la energía negativa
el

abdomen inferior
(subumbilical)
se

hunde (cae)
inspiración

entra la energía cósmica
el

abdomen inferior
recupera su posición
(se eleva)

Después de presionar y soltar el abdomen entre 10-20 veces, baje las manos a los costados y continúe de pie inmóvil con los ojos cerrados unos cinco minutos.

Pracrique esto dos veces al día durante al menos unas dos semanas antes de pasar a la siguiente fase.

Para la segunda fase repita los mismos movimientos de la primera fase, pero al presionar el abdomen visualice el chi malo (o energía neg~tiva) que le sube lentamente por el cuerpo desde el abdomen y le sale por la boca.

Practique esta fase un mínimo de dos semanas antes de pasar a la siguiente, aumentando poco a poco el tiempo de conteo al presionar y soltar el abdomen, pero no el tiempo de retención, que continúa en 2.

En la tercera fase, los movimientos son los mismos, pero al aflojar el abdomen visualice la buena energía cósmica que le entra por la nariz, baja por el cuerpo y le llena el abdomen. Es decir, mientras se presiona el abdomen sale el chi malo, y mientras lo suelta entra el chi bueno. No se preocupe de la respiración; que sea natural. Igual que antes, continúe de pie inmóvil unos cinco minutos con el «corazón vacío» cuando haya terminado.

Sólo pase a la cuarta fase cuando ya haya practicado las fases preliminares durante unas seis semanas por lo menos. Esta cuarta fase es la de «vaciar el corazón y llenar el abdomen» propiamente dicho. Vacie la mente de pensamientos inoportunos. Espire suavemente por

la boca mientras se presiona suavemente el abdomen para dejar salir el chi malo, e inspire suavemente por la nariz mientras suelta el abdomen para dejar entrar el chi cósmico bueno. Haga 36 de estas respiraciones abdominales. Después continúe con la Meditación de Pie entre cinco y quince minutos.

Durante la Meditación de Pie puede hacer Visualización Positiva (explicada en el capítulo anterior) para solucionar cualquier problema de salud que tenga. La Respiración Abdominal con la Meditación de Pie y la Visualización Positiva es una técnica muy potente para curar enfermedades. Pero lleva tiempo, Si está dispuesto a practicar diariamente durante seis meses, quizá su médico se llegue a sorprender al verlo tan lleno de salud y vitalidad.

Albert, buen amigo de Jane, de quien hablé en el capítulo 4, la acompañé a Malaisia cuando vino a agradecerme el haberle restablecido la vista. Desde hacía tres años Albert sufría de una infección pulmonar vírica que su médico consideraba incurable. Más para complacer a Jane que por otra cosa, practicó la respiración abdominal y la visualización positiva que yo le enseñé.

Cuando visité Australia algunos meses después, Jane me dijo:

—Fijese, Sifu, Albert el escéptico está curado de su infección pulmonar supuestamente incurable. Lo descubrió de una manera muy interesante. Cuando fue a su control regular le dijo al médico:

«—Creo que ahora estoy bien, no he tenido ningún problema últimamente.

«—No seas ingenuo —le dijo el médico—. Esta infección que tienes no se puede curar. Te lo

demostraré.

«El médico le hizo radiografías para mostrarle dónde estaban las infecciones, pero no logró encontrar ninguna. Después de un largo rato se volvió hacia Albert y le dijo:

«—Pues si, creo que estás curado.

‘7

Chi-kung para el control del estrés
y la enfermedad mental

¿Y de qué vale la vida si un hombre no puede escuchar el triste lamento del chotacabras ni las discusiones de las ranas alrededor del estanque por la noche? Soy piel roja y no lo entiendo. Los indios preferimos el suave murmullo del viento que agita las aguas de un lago, y el olor propio del aire, limpio por la lluvia de mediodía o perfumado por los pinos. El aire es precioso para el piel roja, porque todas las cosas comparten el mismo aliento; los animales, los árboles, los hombres, todos compartimos el mismo aliento.

SEATTLE, jefe indio norteamericano, 1854

La dicha de una vida sin estrés

¿Cuántos de nosotros podemos todavía apreciar el suave murmullo del viento que agita las aguas de un lago y el olor propio del aire, limpio por la lluvia de mediodía o perfumado por los pinos? No muchos, ya que actualmente la mayoría estamos inmersos en el estrés.

El estrés, coinciden muchos médicos, es en la actualidad el causante número uno de problemas, causante de enfermedades físicas y mentales así como de pérdida de eficiencia en las personas «sanas». Los tres fármacos más recetados en general en el mundo son para el estrés.

El chi-kung es un excelente medio de controlar el estrés, así como para sanar enfermedades causadas por el estrés, sin tomar tranquilizantes ni antidepresivos, ni recurrir a la cirugía ni a la psicoterapia.

Los especialistas han clasificado en tres grupos los factores causantes de estrés, o estresantes, como se los llama: los acontecimientos importantes, como pueden ser la muerte de un ser querido o un divorcio; los problemas cotidianos, como son los atascos de tráfico y las discusiones agresivas, y los problemas permanentes, como las responsabilidades y riesgos laborales. Los acontecimientos de estos tres grupos generan fuertes emociones, entre ellas, aflicción, cólera y ansiedad, las cuales, si son graves y no se tratan, pueden ser causa de enfermedades físicas, sobre todo enfermedades degenerativas como las úlceras, cálculos renales, enfermedades coronarias y cáncer, o trastornos mentales, como fobias, neurastenia, hipocondría, drogadicción y esquizofrenia.

Si bien en Occidente se distingue claramente entre enfermedades físicas y mentales, y entre trastornos mentales y cerebrales, los chinos no hacen estas distinciones porque siempre han considerado al enfermo una persona global. Lo que en Occidente se llaman enfermedades neuróticas y psicóticas, los chinos las describirían como enfermedades de las emociones o de la mente (que ellos suelen llamar corazón). La distinción entre enfermedad emocional y mental es vaga.

Aunque en china nunca han existido psiquiatras en cuanto grupo profesional, el nivel de la psiquiatría china es muy elevado. En efecto, los neurocientíficos y

psiquiatras occidentales se beneficiarían enormemente si se dignaran estudiar la filosofía y práctica de los chinos en este campo.

Las emociones curan mejor las enfermedades emocionales

Los chinos tienen un proverbio que dice que las emociones curan mejor las enfermedades emocionales.

Dado que la mayoría de las enfermedades mentales son causadas por emociones negativas, a lo largo de los siglos los médicos chinos han usado frecuentemente la interacción de emociones, y nada más, para curar estas enfermedades. Se han registrado numerosas e interesantes historias de casos; la siguiente es un ejemplo:

El joven Li Xian Da aprobó con sobresaliente un examen para funcionario imperial, motivo por el cual el emperador lo llamó a la capital y lo nombró viceministro. Esto causó una emoción excesiva en el padre de Li. Primero se reía calladamente muchas veces al día, después ya no paraba de reír, y por último se puso a reír histéricamente. Ningún médico logró curarlo de esta peculiar enfermedad. Li quiso dimitir y volver a casa. Cuando el emperador se enteró del asunto, le pidió al médico imperial que lo —Majestad —le dijo el médico—, ningún remedio puede curar al señor Li de esa extraña enfermedad. Al oír esto Li Xian Da se sintió abatido.

—Pero eso no quiere decir que no pueda curarse —añadió el médico—. Estoy seguro de que puedo hacerlo si su Majestad me permite gastarle una pequeña broma.

Pasados unos días un contingente de soldados rodeó

la casa del señor Li, y lo arrestaron a él y a su familia. El general, que había venido expresamente desde la capital, le gritó enfurecido:

—¡Tú y Li Xian Da habéis conspirado contra el emperador! He venido a ejecutarte a ti y a tu familia. El señor Li se quedó aterrado. El primer día en su celda permaneció mudo y tembloroso de miedo. Al segundo día lanzó gemidos y lamentos. Pero al tercer día recuperé el juicio y logró gritar que él y su hijo eran inocentes. Entonces el general lo liberé a él y a su familia y les dijo que todo había sido una broma que el médico imperial había recomendado para curarle su extraña enfermedad.

El médico imperial había aplicado el principio «el agua destruye el fuego» para curar la risa histérica. Para comprender este principio y la manera como los chinos usan las emociones para tratar las enfermedades mentales, veamos el concepto de los Cinco Procesos Elementales.

Los Cinco Procesos (o Movimientos) Elementales Aunque este principio no es tan universalmente conocido en Occidente como el del yin y el yang, en China se aplica comúnmente en muchos campos, entre ellos los de filosofía, medicina, estrategia militar, adivinación, astrología, alquimia y geomancia. Los conceptos de yin y yang y el de los cinco procesos elementales, llamado *wu-xing*, suelen usarse para complementarse mutuamente.

Con frecuencia en la literatura occidental estos cinco procesos se traducen erróneamente por cinco elementos, dando la impresión de que los chinos los consideran los ingredientes básicos del Universo. Esto no es así; no se refieren a la composición del Universo,

sino al comportamiento de los procesos.

Evidentemente son innumerables los procesos que tienen lugar en el Universo, pero los maestros antiguos observaron que todos se pueden agrupar en cinco arquetipos, que tienen su comportamiento característico y que los maestros llamaron metal, agua, madera, fuego y tierra.

Los maestros también advirtieron que cuando los procesos interaccionan entre si, se influyen mutuamente de modo también característico. Estos comportamientos arquetípicos los resumieron en los principios de intercreatividad e interdestrutividad. La mayoría de los libros explican la intercreatividad como «el metal crea el agua», «el agua crea la madera», «la madera crea el fuego», «el fuego crea la tierra» y «la tierra crea el metal», formando así un círculo de nunca acabar, como se ilustra en la figura 7.1.

Igualmente, la interdestrutividad se explica como «el metal destruye la madera», «la madera destruye la tierra», «la tierra destruye el agua», «el agua destruye el fuego» y «el fuego destruye el metal», formando también un círculo continuo como el de la figura 7.2. La combinación de creatividad e interdestrutividad se ilustra en la figura 7.3.

Figura 7.3. La Inrercrearividad la

Interdestrutividad de los Cinco Procesos Elementales
CREA

Q

o

~

o

y
Lzj
u'
u-

DESTRUYE ~

4-

Figura 7.1. La Inrercreatividad de los Figura 7.2. La Interdestrutividad de (finco Procesos o Movimientos
jos (finco Procesos Elementales
Elementales

Para la mayoría de las personas, y también para los chinos, el verdadero problema para entender los cinco procesos elementales comienza cuando acaba esta explicación. Sin embargo, nos haremos una idea mejor de estos cinco procesos si traducimos los símbolos a ejemplos.

La propagación del conocimiento, por ejemplo, se considera un proceso del agua, dado que, entre otras cosas, el proceso del agua tiene que ver con propagarse, extenderse. Cuando el conocimiento llega a más personas, conduce a su desarrollo y progreso, lo cual es un proceso de la madera, ya que el proceso de la madera tiene que ver con el crecimiento. Esto se puede expresar simbólicamente como «el agua crea la madera». En sentido más general significa que los procesos que propagan o esparcen normalmente favorecen el crecimiento. Otro ejemplo de

104

CHI-KUNG PARA LA SALUD Y LA LONGEVI[]AD
este principio «el agua crea la madera» es que cuando

el chi-kung se practique más universalmente, la salud de la gente del mundo va a mejorar.

El progreso continuado llevará a un conflicto de intereses, el cual es un proceso del fuego, dado que el proceso del fuego tiene que ver con la actividad. De allí, «la madera crea el fuego». Sin embargo, si el conocimiento está bien propagado, podría prevenir el conflicto; de allí, «el agua destruye el fuego».

Si hay conflicto, las personas con intereses similares van a aunar fuerzas, lo cual es un proceso de la tierra, ya que el proceso de la tierra tiene que ver con unirse. Es decir, «el fuego crea la tierra», Por otro lado, la tierra es destruida por la madera. Por ejemplo, cuando aumenta la prosperidad de las personas, es posible que no se unan, aun cuando tengan intereses similares.

Cuando las personas se unen hablan y discuten, lo cual se considera un proceso del metal, ya que el proceso del metal tiene que ver con la resonancia. Esto se simboliza por «la tierra crea el metal». Pero si estas personas están en conflicto, entonces es posible que la discusión no sea fructífera, de allí «el fuego destruye el metal».

La discusión fructífera va a conducir a la propagación del conocimiento, lo cual es como decir «el metal crea el agua». Pero si las personas encargadas de propagar el conocimiento se concentran en un solo lugar en vez de esparcirlo, entonces se obstaculiza la propagación del conocimiento; es decir «la tierra destruye el agua». Este es de necesidad sólo un ejemplo sencillo del principio; es imposible cubrir aquí otros aspectos como el exceso o la incapacidad, que podrían ser causa de

resultados anómalos. Sin embargo, esta explicación da cierta idea de cómo se puede aplicar el concepto de los cinco procesos elementales para curar las enfermedades mentales.

Los procesos elementales en la interacción emocional El concepto de los cinco procesos elementales, o *wu-xing*es aplicable a todo, desde las partículas subatómicas a las remotas estrellas. De sus largos años de observación los grandes maestros nos han legado clasifica

Chi-kung para el control del estrés y la enfermedad mental

105

ciones apropiadas de muchos fenómenos corrientes, En la figura 7.4 aparecen los más útiles para la medicina.

Si de este cuadro cogemos la información referente a los órganos vitales y las emociones básicas, podemos hacer un diagrama como el de la figura 7.5.

Procesos	Madera		Metal	Agua
	Fuego~Tierra			
Estaciones	Primavera	Verano	Final Otoño del verano	Invierno
Direcciones	Este	Sur	Centro Oeste	Norte
Órganos				

liang (so//dos - yin)				
	Hígado	Corazón ¹ Bazo	Riñones	
		Pulmones	Vejiga	
Órganos Fu (/oeoos- yang)	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago Intestino grueso	
Condiciones cifrnatí'as	Viento	Calor	Humedad Sequedad	Frío
Órganos de los sentidos	Ojos	Lengua	Boca	
Emociones			Nariz	
			Oídos	
			Preocupación~	
			Tristeza	
			Miedo	
	Ira	Alegría		
Colores	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco Negro
Sabores	Agrio	Amargo	Dulce	Picante Salado
Sonidos	Voz alta	Risa	Canto	Llanto Gemido

Figura 7.4. Correspondencia mutua de los (finco
Procesos Elementales
Tristeza
METAL

Pulmones
A
Preocupación

i

TIERRA

Bazo

Una persona se enferma porque se trastorna su armoniosa circulación de energía a nivel celular, El chikung es un excelente método para corregir ese trastorno; otros métodos son la acupuntura, la medicina herbolaria y la terapia de masaje.

Miedo

AGUA

Riñones

Alegría

Ira

FUEGO

MADERA

Corazón – Hígado

Figura 7.5. Correspondencia órgano-emoción
Con este sencillo diagrama (que simboliza verdades profundas que a los científicos chinos les ha llevado siglos desarrollar), podemos aplicar la interacción de emociones para curar enfermedades emocionales. Por ejemplo, el médico imperial de la historia que contamos antes, empleó el miedo para contrarrestar la alegría. El señor Li se asustó tanto que su temor venció a la enfermedad causada por exceso de alegría, En el capítulo anterior dijimos que una persona que se enfada con facilidad puede dañarse el corazón. Esto lo

podemos ver en el diagrama: un exceso de madera crea un fuego excesivo, el cual quema el corazón, Si la enfermedad mental de una persona es consecuencia de preocupación excesiva, podemos curarla haciéndola enfadar muchísimo; o si sufre de cólera excesiva, podemos tratarla llevándola al teatro a ver una tragedia. ¿Qué tiene que ver con el chi toda esta interacción emocional? ¡Todo! Porque, como vimos en el capítulo anterior, los problemas emocionales están causados por un bloqueo de energía en los meridianos respectivos.

El chi constituye la base misma de la medicina china. El factor esencial es el chi, ya se trate de diagnóstico, pronóstico, terapia, patología, fisiología, psicología o farmacología. Esto es sensato y lógico, porque al fin y al cabo todos somos en realidad cuerpos de chi. El contraste entre el tratamiento occidental y el chi-kung

Vale la pena comparar cómo tratan los trastornos mentales la medicina occidental y el chi-kung. Los tres tratamientos occidentales estándar para la neurosis y psicosis son fármacos, psicoterapia y terapia de electrochoque.

En lugar de fármacos, que sólo alivian los síntomas, el chi-kung emplea el flujo interno de la energía, que expulsa las emociones reprimidas. En lugar de la psicoterapia, que intenta disfrazar una situación inaceptable para que parezca menos desagradable, el chi-kung emplea la meditación, que desarrolla la mente de la persona para que con una capacidad mental ampliada pueda aceptar la situación antes inaceptable. En la terapia de electrochoque se aplican breves y

suaves corrientes~ eléctricas a la persona, corrientes que con frecuencia producen desagradables efectos secundarios, por ejemplo pérdida temporal de memoria. En el chi-kung un maestro canaliza energía cósmica al interior del enfermo, o éste mismo la inspira del Universo, con enormes beneficios sin efectos secundarios.

Una gran ventaja que tiene el chi-kung sobre los tratamientos occidentales para las enfermedades mentales es que los efectos del chi kung son preventivos además de curativos. Otra ventaja es que son efectos holistas; los mismos ejercicios chi-kung son beneficiosos para los problemas mentales y al mismo tiempo para otras formas de enfermedad. Es decir, no es necesario estar enfermo mentalmente para practicar los ejercicios que son eficaces para curar la enfermedad mental, porque no solamente controlan el estrés, previniendo así posibles enfermedades mentales, sino que también curan o previenen enfermedades físicas.

Tratamiento chi-kung para las enfermedades mentales. Los ejercicios dao-yin, como Levantar el Cielo y Sujetar la Luna, son eficaces para la relajación progresiva. También inducen el flujo de chi, que reajusta los niveles de energía del cuerpo y expulsa las emociones reprimidas, sobre todo si uno se mueve vigorosamente y emite sonidos extraños. (A los familiares y amigos hay que advertirles que estos sonidos y movimientos raros no son expresión de trastornos mentales sino los medios de librarse de ellos.)

Se puede hacer Visualización Positiva para corregir la imagen propia, interiormente para uno mismo y exteriormente para los demás. Por ejemplo, podemos

formar una visión mental de nosotros mismos libres de fobia, depresión o trastorno de la personalidad. Sin embargo, este ejercicio es difícil y no es recomendable para las personas que sufren alguna enfermedad mental grave. Estas personas deberán practicar la meditación para fortalecer la mente antes de intentar este ejercicio de visualización.

La Respiración Abdominal es muy útil para limpiar el cuerpo de energías negativas y reemplazarlas por buena energía cósmica. Al espirar piense que expulsa la ansiedad, la obsesión o cualquier trastorno mental. Si es persona religiosa, puede pensar que la gracia de Dios, de acuerdo a su credo, entra en usted al inspirar. Las personas que tengan enfermedades mentales graves deberán practicar los ejercicios dao-yin y de flujo de chi para reajustar sus niveles de energía y practicar la relajación profunda, calmando así la mente antes de intentar la Respiración Abdominal con Visualización.

Hacia tres años que Betty padecía de esquizofrenia. Me decía que ella era la virgen María y que había venido a este mundo para salvar a la humanidad. Otras veces me decía que muchas personalidades religiosas eran unas pecadoras y que ella podría ser una fuerza satánica que se hacía pasar por la virgen María. Le enseñé los ejercicios Levantar el Cielo y Sujetar la Luna. También le abrí algunos de sus puntos de energía para aumentar su flujo de chi inducido. Le dije que pensara en la gracia de Dios cuando hiciera la meditación de pie. La parte más difícil fue convencerla de que practicara sus ejercicios con regularidad. Pero ahora, pasados dos años, ya no toma fármacos, está más segura de sí misma, rara vez

se deprime y puede relacionarse con sus amigos.

Relajación chi-kung para controlar el estrés

El siguiente ejercicio es un método sencillo pero eficaz para controlar el estrés. Es particularmente útil para los profesionales y ejecutivos ocupados que se sienten cansados o estresados en mitad del trabajo. Interrumpa la actividad durante cinco minutos para hacer este ejercicio y saldrá de él renovado. Aquellos que sufren de trastornos mentales encontrarán en la meditación profunda de este ejercicio un útil preliminar para técnicas curativas posteriores, como el flujo de energía y la Respiración Abdominal.

Échese cómodamente en una cama o sofá, o réclínese en un sillón confortable. Coloque las manos, sin forzarlas, a los costados o sobre los brazos del sillón. Cierre suavemente los ojos y despeje la mente de todo pensamiento. Sonría desde el fondo del corazón.

Haga tres respiraciones profundas, lentas y suaves, Si sabe respirar desde el abdomen, hágalo; si no, respire de forma natural. Siga suavemente con la mente esas tres respiraciones profundas y lentas, y después olvídense de la respiración. Dígase que va a disfrutar de la meditación profunda durante cinco minutos y va a salir de ella renovado y tranquilo. (Si sufre de insomnio, por ejemplo, dígase que va a dormir dulcemente toda la noche y a la mañana siguiente va a despertar renovado y descansado. Es posible que el insomnio le desaparezca antes que se dé cuenta.) Cuando note



que han pasado los cinco minutos, frótese las palmas, colóquelas sobre los ojos al abrirlos, dése un masaje en la cara, y se sentirá renovado y sereno. Es así de sencillo, pero pasado un tiempo los beneficios son maravillosos.

Al principio tal vez observe que lo que creía eran cinco minutos son solamente uno o dos. Pero a medida que progrese, verá cómo sale de la meditación justo a tiempo.

8

Chi-kung para deportistas y campeones

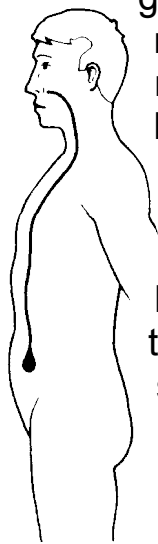
Si miras un partido, es diversión; si juegas en él, es recreación; si trabajas en él, es golf.

BOB HOPE

El papel del chi-kung en la formación de campeones Para todos los deportes, ya se trate de golf o boxeo, fútbol o danza, son necesarios energía y buen criterio. El chi-kung proporciona ambas cualidades. Hace sólo cincuenta años y a pesar de su inmensa población y larga historia, China era desconocida en los deportes internacionales, pero ahora produce campeones mundiales tanto en ping-pong como en bádminton y

tanto en gimnasia como en natación. Los chinos, incluso altura y ¿Qué es lo tanta que los ha hecho progresar con rapidez? Un factor importantísimo es la práctica kung. Actualmente es un secreto todo equipo chino ha de contar servicios de por lo menos un chi-kung, quien no sólo aplica la

del chi-
a voces que
con los
maestro de



normalmente bajeros, han batido récords mundiales en salto de levantamiento de pesas.

terapia chi-kung para que los deportistas se recuperen de sus lesiones con sorprendente rapidez sino que también les canaliza chi para mejorar su rendimiento. El primer intento chino de la época actual de aplicar el chi-kung a los deportes para competiciones internacionales, con sobresalientes resultados, fue realizado por el nadador Mu Xiang Xiong, que batió tres veces el récord mundial de los 100 metros braza en 1958 y 1959. A muchos lectores les sorprenderá saber que sus dos ejercicios chi-kung básicos, la meditación y la postura de Montar a Caballo tengan tan poca relación con la natación; pero estos ejercicios ciertamente lo proveyeron de una buena base en visualización y respiración profunda, además de piernas fuertes, lo cual era esencial en sus competiciones. Al explicar de qué manera aplicó a la natación las técnicas adquiridas en el chikung, dijo: «Cada vez que inspiraba y espiraba pensaba sucesivamente en las palabras de la frase “Bariré el récord mundial de los cien metros Después practiqué la respiración profunda hasta ser capaz de nadar cien metros con sólo tres respiraciones».⁴

Se descubrió que el chi-kung es tan eficaz para mejorar el rendimiento deportivo que en 1978 el Consejo Nacional de Deportes chino ordenó a las escuelas de deportes especializadas que estudiaran seriamente la aplicación del chi-kung a los deportes.

La energía es el requisito básico para cualquier deportista que desee sobresalir, y el chi-kung, arte que pretende desarrollar la energía, es evidentemente de gran ayuda. ¿Cómo proporciona abundante energía el chi-kung? Aprendamos la lección que nos da un niño. Lección que nos da un niño

Cuando uno juega con un niño, si no es un atleta

entrenado, probablemente a los pocos minutos va a estar jadeando mientras el pequeño continúa saltando con energía. ¿Cuál es el secreto de esa provisión de energía del niño? Si observamos cómo respira el niño obtendremos la respuesta. Todos los niños respiran con el abdomen. Esa es la manera natural de respirar, la manera como todos «respirábamos» en el vientre materno. Los deportistas de primera categoría, los cantantes, los que ejecutan las artes marciales y otras personas que necesitan abundante pro-

Respiración torácica

Respiración abdominal

Figura 8.1. Comparación

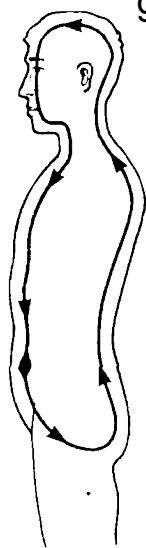
de/flujo de energía en la Respiración Torácica y la Respiración Abdominal

visión de energía en su trabajo o actividad de ocio, emplean también la respiración abdominal.

En la figura 8.1 vemos una explicación visual de por qué la respiración abdominal provee de más energía. El flujo de energía hasta el abdomen es mucho más largo que el flujo hasta el pecho. La respiración hasta la

garganta, que emplean muchas personas mayores, es peor. El flujo de energía hasta el cuello es tan corto que la persona fácilmente se queda sin aliento.

Un famoso cirujano que aprendió chi-kung conmigo nos planteó una vez una iluminadora pregunta: «¿Cómo llevamos el aire inspirado hasta el abdomen? Los pulmones son herméticos, no hay manera de que el aire inspirado por la nariz llegue al abdomen. Sin embargo, cuando hago



respiración abdominal siento algo en el abdomen».

Yo le contesté que lo que inspiramos no es solamente aire sino también energía cósmica y que es la energía cósmica lo que se siente en el abdomen. Sin embargo, no toda la bola de energía cósmica que senil-

Respirar mejor, pensar con más claridad mos en el abdomen procede del aire que respiramos; lo que inspiramos en cada respiración es sólo una pequeña parte que se añade a la energía ya acumulada allí.

Un practicante de chi-kung avanzado puede llegar incluso más allá de la Respiración Abdominal. Es capaz de enviar su respiración por el cuerpo, a lo largo del círculo formado por los meridianos ren y du, en lo que se llama flujo de chi microuniversal o flujo de energía microcósmica. La figura 8.2 ilustra el flujo de chi del microuniverso o microcosmos.

Cuando una persona ha logrado el flujo del chi en la órbita microcósmica, su provisión de energía es inagotable. A medida que gasta su energía para diversas finalidades, la recarga del Universo. Sin embargo, no es fácil realizar el chi-kung del microuniverso y lleva tiempo aprenderlo y desarrollarlo. Para muchos deportistas, dominar la Respiración Abdominal es más que suficiente para cubrir sus necesidades de energía.

Figura 8.2. Flujo del chi en la órbita microcósmica
Ultimamente se han realizado muchos experimentos en China, con principios e instrumentos científicos occidentales, para poner a prueba, y consiguientemente verificar, las afirmaciones tradicionales hechas a lo largo de los siglos por los

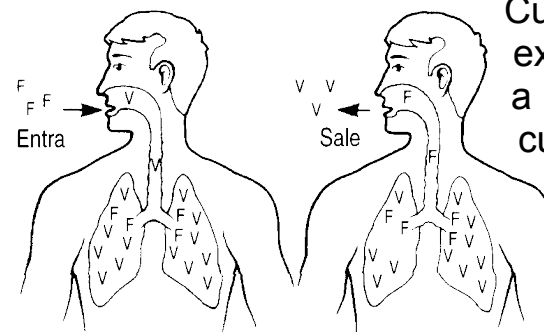
maestros de chi-kung, tales como que el chikung aumenta la vitalidad y resistencia y mejora los reflejos y la capacidad de razonar. Dado que estas pruebas son demasiado numerosas y técnicas para explicarlas aquí, sólo presentamos brevemente dos ejemplos.

En el Segundo Hospital para Tuberculosis de Shanghai se emplea con éxito la terapia chi-kung como medio principal, y a veces el único, para curar a los enfermos, recetando antibióticos sólo de vez en cuando para aliviar síntomas graves. En una serie de experimentos realizados en 1965 con pacientes ya curados, los investigadores descubrieron que después de practicar chi-kung cuatro veces al día durante tres meses, el movimiento del diafragma de estas personas aumentaba durante la respiración desde un promedio de 1,8 mm a 5,88 mm; el ritmo de respiración descendía desde un promedio de 19,5 a 15 veces por minuto, y la capacidad pulmonar aumentaba de un promedio de 428,5 cc a 561,8 cc.

La mejoría observada durante la práctica real del chi-kung era asombrosa. Sólo antes de la práctica los ritmos de respiración alcanzan un promedio de 15,3 respiraciones por minuto y la capacidad pulmonar los 516,5 cc; durante la práctica, el ritmo respiratorio descendía a sólo 5,6 respiraciones por minuto y la capacidad pulmonar aumentaba a 1.167,8 cc.⁶

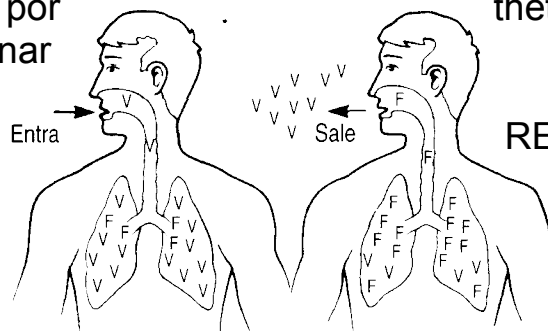
En otra serie de experimentos efectuados por el Departamento de Neurociencia de la Primera Facultad de Medicina de Shanghai en 1962 con personas sanas,

los investigadores descubrieron que cuando los participantes cerraban los ojos en una situación tranquila, tanto los del grupo experimental como los del grupo de control registraban ondas encefalográficas de frecuencia de 9-11 ciclos por segundo, es decir, ritmo alfa. Cuando abrían los ojos, la frecuencia pasaba a ritmo beta (14-25 ciclos/seg).



ciclos por
theta, mientras el

Cuando el grupo experimental comenzó a hacer chi-kung la frecuencia de las ondas cerebrales volvió primero al ritmo alfa y después descendió a 6 y 7 segundos, es decir, ritmo



RESPIRACIÓN SUPERFICIAL

grupo de control, que no hacía chi-kung, continuaba en ritmo beta. Los participantes del grupo experimental estaban plenamente conscientes de lo que ocurría a su alrededor mientras practicaban sus ejercicios chi-kung. Dado que todos los participantes estaban sanos, el ritmo theta del grupo experimental sugiere que el chi-kung permite a los practicantes estar serenos y a la vez alertas.⁷

Ingredientes básicos de los campeones

A consecuencia de los malos hábitos respiratorios muchas personas utilizan menos de un tercio de su capacidad pulmonar. Los alvéolos de los otros dos tercios de los pulmones se han vuelto perezosos por

falta de uso. Y aun en el caso de alvéolos activos, muchos de ellos y los bronquios están obturados por sustancias contaminantes.

En el chi-kung usamos los mejores métodos de respiración. Al hacer profunda y lenta la respiración, poco a poco limpiamos de contaminación los alvéolos activos, La respiración profunda hace posible que llegue más oxígeno a lo más hondo de los pulmones, reemplazando el aire viciado que han acumulado allí un buen tiempo los que respiran superficialmente. Poco a poco van entrando en servicio activo más y más alvéolos pasivos, como podemos ver en la figura 8.3. Por lo tanto, el chi-kung acrecienta la capacidad pulmonar, aumentando la cantidad de aire inspirado desde un promedio de 500 cc a unos 1.500 cc. ¡Los maestros de chi-kung llegan incluso a una capacidad pulmonar de 3.000 cc! Además, el chi-kung permite un mejor intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. Todo esto significa que los practicantes de chi-kung tienen mayor provisión de energía.

El cuerpo está bien provisto de vasos capilares, que son colaterales o subramales de meridianos que en chino se llaman *luo*, En un centímetro cuadrado de piel hay unos treinta vasos capilares, pero sólo dos o tres están llenos de sangre en una persona corriente, En un practicante de chi-kung son entre diez y quince los que están llenos de sangre. Esto es lo que quiere decir la expresión «el chi-kung limpia los meridianos y favorece la circulación de chi y de sangre». Esto no es causa de mayor pérdida de sangre si nos hacemos una herida. la puñtica del chi—kung

RESPIRACIÓN PROFUNDA

FFF F F F FF

FF

F

F Aire fresco

v ~ Aire viciado

Figura 8.3. Los diferentes efectos de la respiración superficial y la profunda

mejora el funcionamiento natural del cuerpo de modo que éste activa el mecanismo adecuado para detener la pérdida de sangre.

Traducido a lenguaje cotidiano, esto significa una mejor circulación sanguínea para llevar calor y elementos nutritivos a todas las células. Igualmente importante, aunque menos perceptible, es la mejoría del sistema de eliminación para limpiar el cuerpo de productos de desecho y células muertas. Cada vez que espiramos, expulsamos con el aire millones de células muertas; y cada vez que inspiramos, nacen millones de células nuevas. Efectivamente, hay algo más que poesía en el dicho de que la respiración es el fundamento, el cimiento mismo de la vida, y el chi-kung es, entre otras cosas, el arte de corregir la respiración. De esta manera el chi-kung mejora nuestro sistema de autorregeneración.

Una persona corriente respira unas 16 veces en un minuto. Un practicante de chi-kung sólo respira entre 5 y 6 veces por minuto, ya que su respiración se ha hecho lenta y profunda con la práctica. La respiración lenta y profunda no sólo proporciona una provisión de energía mayor y más uniforme sino que también está directamente relacionada con el vigor y la tranquilidad

mentales. Cuanto más lenta y profunda la respiración, más tranquila está la persona y menos propensa a cansarse y quedar sin aliento.

El chi-kung disminuye la frecuencia de las ondas cerebrales desde más de 15 ciclos/seg a alrededor de 10 ciclos/seg, permitiéndole así permanecer en ritmo alfa incluso durante situaciones normales. Esto explica por qué los maestros de chi-kung están siempre serenos, incluso ante situaciones agotadoras o absorbentes. También los capacita para desarrollar un juicio sensato y reflejos instantáneos y para tomar decisiones rápidas.

Debido a estos maravillosos beneficios (salud y buena forma, provisión de energía más abundante y eficiente, recuperación más rápida de las lesiones, mayor vitalidad y resistencia, vigor mental para tomar decisiones y ponerlas en práctica, y tranquilidad en todo momento) los maestros de kungfú del pasado practicaban el chi-kung para mejorar sus técnicas de lucha. Si el chi-kung daba buenos resultados a estos maestros de kungfú, cuya vitalidad y resistencia tenían que durarles largas horas de lucha y para quienes una decisión equivocada o lenta podía costarles la vida, también puede dar buenos resultados a los deportistas modernos que desean ser campeones.

Programa recomendado para deportistas

Muchos alumnos de chi-kung practican sus técnicas exactamente como se las explica su instructor por temor a que la práctica defectuosa pueda ocasionarles efectos secundarios graves. Si bien hay algo de verdad en esto, no es necesario preocuparse excesivamente. A no ser que uno deliberadamente se fuerce hasta el límite, los ejercicios chi-kung por lo general ofrecen

menos riesgos que la mayoría de las formas de entrenamiento deportivo. Y si usted comprende los principios subyacentes, que se explican de forma abundante en este libro, puede elegir e incluso modificar los ejercicios para adaptarlos a sus necesidades particulares. A continuación ofrezco un programa que se adaptará a la mayoría de los deportistas.

Cada mañana dedique unos cinco minutos a practicar los ejercicios Levantar el Cielo y Sujetar la Luna.

Después continúe con otros cinco minutos de Flujo de Chi Inducido, el cual lo limpiará de cualquier lesión que pueda tener sin saberlo. Termine con cinco minutos de Meditación de Pie, durante la cual se siente en paz con la totalidad del cosmos.

Cada atardecer o noche, comience con el ejercicio Levantar el Cielo, haciéndolo unas diez veces. Después practique la Respiración Abdominal unos ocho minutos. Termine con una Meditación de Pie de unos cinco minutos, durante los cuales se visualiza una o dos veces a sí mismo ejecutando esos movimientos o técnicas que van a hacer de usted un campeón.

Unos quince minutos por sesión son suficientes, pero ha de tener regularidad y perseverancia en el entrenamiento; practicar unos días y dejarlo y después retomarlo no produce mucho beneficio. Si no puede practicar dos veces al día, entonces practique por lo menos una vez, alternando los procedimientos cada día. Probablemente se va a sorprender del progreso conseguido cuando hayan pasado tres meses de práctica diaria. Si introduce este programa como parte de su entrenamiento, se verá recompensado con los ingredientes que forman a un campeón: energía abundante, rapidez para tomar decisiones y

juicio atinado.

Aumentar el vigor y la resistencia

Cheng es un corredor de fondo aficionado. Es capaz de correr 1 km con sólo una respiración, y después de correr 20 Km. tiene el aspecto de una persona que ha dado un tranquilo paseo. ¿Cómo lo consigue? Un método eficaz es el Arte de los Mil Pasos, técnica que en el pasado practicaban los discípulos de kungfú en el monasterio Shaolin.

El primer requisito es saber hacer la Respiración Abdominal. Si no hace esto bien, deberá volver al capítulo 4 y comenzar a practicar. Haga Respiración Abdominal durante todo este ejercicio. Lógicamente también ha de estar vestido adecuadamente, incluido un par de zapatillas aptas para correr largas distancias. Haga tres respiraciones abdominales. Entonces, mientras inspira por la nariz la cuarta vez, comience a correr en el mismo punto, sin avanzar. Después de inspirar plenamente hacia el abdomen, retenga la respiración suavemente contando hasta 6 mientras corre. La boca deberá tenerla ligeramente abierta para que pueda escapar algo de aire. Después inspire lenta y suavemente hacia el abdomen, mientras continúa corriendo sin desplazarse.

Aún deberá tener algo de aire en el abdomen cuando comience a inspirar nuevamente. Es muy importante mantener siempre esta reserva de energía en el abdomen; nunca debe ser menor al 30 por ciento de la energía que inspira. Si tiene dificultad para mantener esta reserva de energía quiere decir que no ha hecho bien el ejercicio preliminar de Respiración Abdominal. Continúe inspirando y reteniendo suavemente el aliento mientras corre sin desplazarse. Tenga presente que no

debe dejar de correr y que no ha de hacer «ningún» esfuerzo consciente por expulsar el aire. Después de correr sin desplazarse unos cinco minutos, camine durante uno o dos minutos. Continúe con la Respiración Abdominal pero deje de retener el aliento. Con esto acaba la primera fase del ejercicio.

No debería estar jadeante después del ejercicio; si lo está, probablemente se debe a que no ha hecho bien la respiración y retención del aliento. Practique esta fase durante unas dos semanas, aumentando poco a poco el tiempo de retención del aliento, y también la duración del ejercicio. Pero no ha de retener el aliento tanto tiempo que le quede menos del 30 por ciento de energía de reserva, y no debe continuar el ejercicio tanto tiempo que acabe respirando con dificultad.

Pase a la segunda fase solamente cuando domine a la perfección la primera fase. En esta segunda fase, siga el mismo procedimiento, pero al final, corra unos treinta pasos en lugar de mantenerse en el mismo lugar.

Acabe el ejercicio caminando y con la Respiración Abdominal, igual que antes. Después tal vez no tenga que contar mientras contiene el aliento.

Continúe practicando, pero cada día o cada día alterno, corra unos cuantos pasos más en lugar de correr sin desplazarse. Finalmente no deberá correr en el mismo sitio, pero comience su verdadera carrera inmediatamente después de las Respiraciones Abdominales iniciales. Y de todos modos, debe terminar el ejercicio sin que le falte el aliento.

En la tercera fase, continúe añadiendo más pasos, poco a poco, hasta que pueda correr los mil pasos básicos sin acabar respirando con dificultad. Entonces será capaz de correr fácilmente largas distancias.

Como ocurre con todos los demás ejercicios chi-kung, el factor esencial es la práctica perseverante y regular. Debe practicar como mínimo una vez al día hasta que tenga la técnica y la energía necesarias para correr los mil pasos básicos.

Lo esencial es inspirar suavemente, retener el aliento mientras se corre hasta haber agotado alrededor de un 70 por ciento de la energía y entonces inspirar para recargarla. En todo momento hay que tener un 30 por ciento de energía de reserva.

Esta técnica la podemos aplicar a otros deportes y juegos. Ya sea en fútbol, artes marciales o cualquier otra actividad vigorosa, si puede mantener el ritmo de respiración lento y profundo a pesar de los movimientos rápidos, comprobará que tiene muchísimo vigor y resistencia.

9

Cómo mejorar la actividad sexual

Muchos seres humanos, demasiados en realidad, parecen creer que nuestro aparato sexual está compuesto en su

mayor parte por los órganos genitales y estructuras asociadas. Están equivocados. El aparato sexual se compone del cuerpo entero, cuyas partes más esenciales no sólo son necesarias para el despertar del deseo sexual y la consecución del orgasmo sino que también participan íntimamente en la liberación orgásmica.

Dr. ALBERT ELLIS, The Art and Science of Love
[Arte y ciencia del amor]

Sexualidad, instinto y espiritualidad

¿Cuál es el factor común a todas estas artes: la Técnica de Transformar la Energía en Esencia, el Arte

de Fortalecer los Riñones, el Arte de Retener el Oro, el Arte de Volver a la Primavera, la Técnica de Elevar el Yang, la Técnica de la Cámara Interior y el Arte de la Vitalidad? Todas son artes chi-kung, y todas se ocupan de enseñar a los practicantes, sobre todo varones, la manera de conseguir más del acto sexual.

Confucio dijo: «Satisfacer el hambre de alimento y el hambre sexual son instintos humanos básicos». Pero los grandes sabios y otros maestros advertían que no se debe abusar de la actividad sexual ni entregarse a ella licenciosamente.

Algunas culturas orientales consideran sagrado el acto sexual, e incluso un medio para lograr la espiritualidad. En los templos indios son bastante comunes las imágenes talladas en los muros de dioses y diosas abrazados en éxtasis. En los interiores privados de los templos tibetanos se pueden encontrar estatuas de deidades en posturas sexuales.

¿De qué manera conduce a la espiritualidad el acto sexual? Una teoría sugiere que la intensa emoción del amor erótico se aproxima a las maravillas de la experiencia religiosa profunda. Otra sugiere que el Universo es una unión espiritual de los principios masculino y femenino y que el acto sexual de un hombre y una mujer manifiesta esta unión cósmica. Una tercera teoría, creída por algunas sectas taoístas, sostiene que el hombre extrae energía femenina de una mujer para unirla con su energía masculina, o viceversa, para favorecer la unión cósmica yin-yang y alcanzar la inmortalidad.

¿Un camino erótico hacia la inmortalidad?

Sin embargo, los escritos de los grandes maestros que alcanzaron elevados grados de espiritualidad

demuestran que el placer de la experiencia religiosa profunda difiere claramente de la excitación sexual. Durante la meditación profunda los grandes maestros de diferentes religiones y cre-dos religiosos han descubierto, independiente pero unánimemente, que el cosmos es una unidad indiferenciada. Nunca ha existido un caso registrado de algún maestro taoísta que haya alcanzado la santidad o la inmortalidad mediante la relación sexual.

Esto, no obstante, no implica necesariamente que el acto sexual sea perjudicial para el desarrollo del espíritu. Seducir a los alumnos con el pretexto de inyectarles poder, o pedirles que abandonen a sus familias para servir a los supuestos maestros, es sin duda algo poco correcto y carente de escrúpulos. Por otro lado, emplear el chi-kung u otras técnicas para mejorar el rendimiento sexual con finalidad sincera es sano y sabio.

De las diversas escuelas filosóficas de chi-kung, la taoísta es la más rica en técnicas para la relación sexual. De hecho, como he dicho, algunas sectas taoístas emplean la relación sexual a modo de medio de desarrollo espiritual, aunque muchos maestros taoístas consideran esta práctica una desviación resultante de conocimiento superficial, o una explotación de la ignorancia de otras personas en beneficio de la propia luj una.

Algunos discípulos taoístas creen que hay tres métodos para alcanzar la inmortalidad: el celestial, el terrenal y el humano. En el método celestial, se puede alcanzar la inmortalidad mediante la respiración celestial, es decir, uniéndose con el cosmos mediante la práctica del chi-kung. En el método terrenal, uno puede convertirse en

santo comiendo la perla del elixir preparado mediante alquimia. En el método humano, uno puede alcanzar la espiritualidad fundiendo los principios masculino y femenino por medio del acto sexual,,

Muchos maestros taoístas dicen que los métodos terrenal y humano son formas degradadas y adulteradas resultantes de una mala comprensión de las arcanas enseñanzas taoístas, escritas con frecuencia en lenguaje simbólico. Un ejemplo de mala interpretación del método terrenal, la perla dorada de energía, lo explicamos en el capítulo 3.

Un santo inmerso en un arco iris

De forma similar, leer un texto arcano escrito en lenguaje romántico, sin conocer su significado secreto, puede conducir a los alumnos mal informados a interpretarlo incorrectamente. La siguiente estrofa está tomada de un texto clásico taoísta muy importante, *La comprensión de la verdad*, escrito por Zhang Bo Duan en el siglo XI:

Si quieres ser santo, sé un santo celeste. Sólo la perla de oro dará lo sumo.

Cuando dos se unen, v se funden los sentimientos de gozo, se convierten en tigresa y dragón en un grito de éxtasis. Wu Ji, la casamentera, ha bendecido con éxito a esposo y esposa trabados en un feliz sueño.

Logrado el intento se encuentran ante el portal del palacio y ascienden al cielo inmersos en un arco iris. Coloquialmente, ser santo podría significar tener una experiencia sexual extática, y subir al cielo refuerza este gozoso sentimiento. El dragón y la tigresa representan los principios masculino y femenino. Es fácil para el que tiene inclinaciones románticas interpretar

esta estrofa en el sentido de alcanzar la espiritualidad haciendo gozosamente el amor.

¿Pero qué dicen los especialistas? Hay cinco grados de santidad y ser santo celestial es llegar al grado más elevado. La perla de oro es la acumulación de energía cósmica en el abdomen. «Dos» en «cuando dos se unen» se refiere a los trigramas kan y li de la formación de los ocho trigramas. Kan simboliza el agua y alude a la esencia primordial del hombre, mientras que li simboliza el fuego y alude a su espíritu primordial.

«Cuando dos se unen» es una expresión arcana para referirse a la fase de desarrollo en la práctica del chi-kung, cuando el practicante transforma su esencia en energía. El verso siguiente, sobre el dragón y la tigresa, alude a un acto de voluntad para fundir la esencia y el espíritu posnarales del hombre.

Wu y ji son dos de los diez «tallos celestes» y aluden al proceso de la tierra del concepto de los Cinco Procesos Elementales, simbolizando la fuerza de voluntad. Se necesita fuerza de voluntad para combinar la esencia con el espíritu en la práctica del chi-kung, de ahí que a veces a wu ji se le dé el nombre de «mujer amarilla», la casamentera. La esencia y el espíritu, dos de los tres aspectos interiores del hombre (el otro aspecto es la energía) están más simbolizados aún por la esposa y el esposo respectivamente. Cuando la esencia y el espíritu están bien fundidos, el practicante está sereno y feliz. Cuando tiene éxito en sus intentos, el taoísta se encuentra ante la perspectiva de convertirse en santo y ascender al cielo en toda su gloria.

En resumen, la estrofa es una descripción concisa y oculta de una técnica chi-kung para alcanzar la santidad. El adepto, empleando fuerza de voluntad

para armonizar su flujo de energía, funde su cuerpo físico con su cuerpo espiritual para alcanzar la inmortalidad.

Resistencia sexual y actos sexuales múltiples
Además de los escritos arcanos, que con toda intención llevan a engaño al no iniciado para que crea que son descripciones amorosas, los textos taoístas contienen también muchísimos consejos, reales y explícitos, referentes a la relación sexual. El *Clásico Interior de Bao Pu Zi* recomienda sin ninguna ambigüedad:

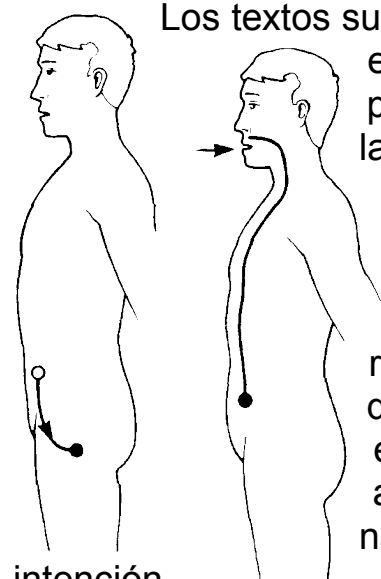
El hombre no debe abstenerse de relaciones sexuales hasta caer enfermo. Sin embargo, si complace sus deseos sin reservas sólo acorta su vida. Pero aquellos que conocen el arte, es decir, aquellos que montan a caballo y sin embargo saben nutrir sus cerebros, hacen volver la esencia para nutrir sus cuerpos, extraen los jugos de jade de las fuentes doradas, se abstienen de actividades sexuales cuando las circunstancias ambientales o psicológicas son desfavorables; aquellos que saben todas estas técnicas para su uso en el interior de la habitación, pueden continuar siendo guapos cuando ya envejecen y son capaces de vivir plenamente todos sus años de vida.

«Montar a caballo» no se refiere aquí a posiciones para el acto sexual. Significa hacer circular la perla de oro de la energía por el cuerpo en un flujo de chi microuniversal, como un caballo en una pista de carreras, para que esa energía llegue hasta la cabeza y nutra las facultades mentales. Por un acto de voluntad, y mucha práctica, durante el acto sexual se hace circular este circuito de energía alrededor del cuerpo. Esto va a detener la eyaculación, aumentando así la resistencia sexual. La resistencia aquí, evidentemente,

significa la capacidad de realizar y disfrutar de la experiencia durante más tiempo; no supone ninguna privación ni esfuerzo durante el coito.

Si se sabe «hacer volver la esencia para nutrirse», se puede, ya se trate de hombre o mujer, no sólo prolongar el acto sexual sino también tener relaciones sexuales varias veces sin agotarse. La esencia se refiere a los espermatozoides masculinos y óvulo y secreciones vaginales femeninos.

En el pasado se enseñaba esta técnica a los emperadores para que disfrutaran de múltiples actos sexuales. Básicamente consiste en retener la eyaculación pero saboreando al mismo tiempo los placeres carnales.



Los textos sugieren que los exponentes de esta técnica al principio se perdían algo del intenso goce de la relación sexual, pero a medida que adquirían pericia el goce se hacía mayor que el de un acto sexual normal. Tenemos pocas pruebas que respalden o refuten estas afirmaciones, dado que no recomendamos el uso de esta técnica ya que se presta a abusos. Sin embargo, no hay nada malo en usarla con sincera

intención.

Colóquese la boca en la garganta y mordisquea bastante fuerte. ...1 Después coloque la boca sobre su pecho para succionarle el pezón. [...] Primero coloque los labios sobre el pezón entero; que su boca le caliente la base del pezón durante un rato antes de

comenzar a usar la lengua para lamerle la punta del pezón. Si lame el pezón demasiado pronto puede excitarlo en exceso, lo cual podría activar chi negativo [...1

Jugos de jade de fuentes doradas

Algunos sacerdotes taoístas tenían varias esposas. Aunque algunos pasaban de los sesenta años, solían tener la tez sonrosada, los ojos vivos y chispeantes y la voz sonora como resonantes campanas. Su secreto consistía en «extraer jugos de jade de las fuentes doradas».

Un concepto, llamado el Arte de la Cámara Interior, alude a los métodos para extraer los jugos de jade (nombre colectivo para las secreciones vaginales y la energía femenina), así como a detalladas descripciones de las zonas erógenas, juegos preliminares, ritmo correcto y movimientos eróticos. El texto siguiente es una versión resumida de una extensa descripción del preludio hasta la extracción de los jugos de jade, tomada de *El arte secreto taoísta de la inmortalidad*. El juego preliminar ha de tomar en consideración la red de canales de circulación de la energía. Las caricias, por lo tanto, comienzan desde las extremidades del cuerpo y avanzan hacia el centro. ¿Dónde está el centro? En los genitales, por supuesto. Fi.]

El lugar correcto para comenzar es el dedo medio de la mano de la mujer. Coloque su palma en la suya y con el pulgar acaríciela suavemente el dedo medio, después los dedos índice y anular. li..]

Acariciar el brazo es distinto de acariciar los dedos. El pliegue interior del codo está bien impregnado de chi. Si le acaricia bien esta parte, su chi yang le va a subir hasta los hombros y luego bajar hacia el pecho y

caderas y continuar hasta los genitales. Aquí no use el pulgar sino los otros cuatro dedos. استعمل

Colóquele la nariz en el cuello para estimularla. ¿Por qué no la boca? Porque con la nariz emite aliento que estimulará su chi debajo de la piel.

Por último, después de excitarla hasta el paroxismo, llevando el chi a concentrarse en la vagina, el hombre extrae hacia su cuerpo los jugos de jade de la mujer a través de su pene. Esta «extracción de los jugos de jade de las fuentes doradas» lo mantendrá sano y en buena forma incluso en la vejez, pero literalmente va a dejar seca a su pobre compañera. Esto, por supuesto, es tremendamente inmoral. Creemos que nadie debe obtener beneficios, por grandes y tentadores que sean, del sufrimiento de los demás. Los maestros taoístas nos dicen que estas prácticas sexuales no éticas, como la magia negra y los ritos supersticiosos, son desviaciones corruptas hechas por personas que no entienden el verdadero significado del taoísmo.

Cualquier práctica que dañe intencionadamente a otro ser, simplemente no puede ser correcta.

Apreciar la experiencia sexual

El acto sexual es una experiencia saludable que Dios desea que disfrutemos. Si queremos mejorar el rendimiento para poder apreciar mejor la relación sexual, hay métodos eficaces que podemos usar sin hacer daño a otra persona. La Respiración Sumergida es uno de ellos.

Este método ha servido para curar a Teng, millonario sesentón, de su impotencia sexual. También ha rejuvenecido a Ricky, funcionario cincuentón retirado. —Sifu —me dice al teléfono—. Tengo un problema; prácticamente todos los días de esta semana he hecho

el amor con mi mujer.

—¿Lo has disfrutado? —le pregunto yo algo estúpidamente. Enormemente.

¿Te sientes cansado o mal después de hacer el amor? ¡No! De hecho me siento renovado y lleno de energía. Más que antes cuando era más joven. No era así antes. Pero mi mujer está preocupada. Cree que algo ha ido mal.

—No te preocupes, estás perfectamente bien. Estás cosechando los beneficios de la Respiración Sumergida.

Inspire

Pequeña Rueda para mejorar el rendimiento sexual
La Respiración Sumergida se basa en la Respiración Abdominal (véase capítulo 6, págs. 94 y ss.).

1. Posición de pie, erguido y relajado, con los pies un poco separados. Coloque ambas manos en su qihai, que es el dan rían (campo de energía) situado a unos cinco centímetros bajo el ombligo.
2. Desinfe el abdomen y espire la energía negativa.
3. Inspire energía cósmica por la nariz hacia el abdomen. El abdomen se le va a elevar al inspirar.

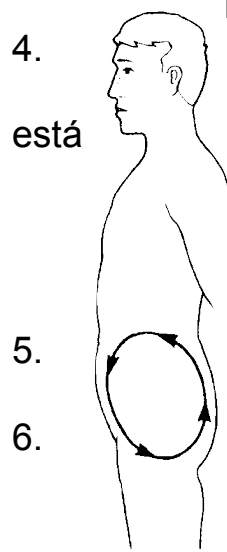
Haga una pausa de uno o dos segundos.

4. Desinfe el abdomen y espire por la boca, pero visualice la energía cósmica (que en su punto vital qihai) que baja suavemente hasta su punto huiyin, que es el dan tian situado justo delante del ano.

Haga una pausa de uno o dos segundos.

5. Inspire energía cósmica hacia el abdomen. Pausa.

6. Espire, visualizando la energía que fluye



hacia su huiyin.

Repita unas 36 veces este proceso de inspirar hacia el abdomen y espirar mientras la energía fluye hacia su punto vital huiyin. (Cuando comience hágalo unas diez veces, y poco a poco vaya aumentando hasta 36 a medida que progrese.) La energía cósmica entra desde el Universo hasta el punto qihai al inspirar, y desde allí fluye hasta el punto huiyin al espirar.

Al principio, es posible que cuando espire sienta que la energía en realidad le fluye hacia la boca, a pesar de visualizarla bajando hacia el ano. Es decir, en la fase inicial es posible que el flujo de energía real no siga las órdenes de su mente. Esto es natural. Lleva algún tiempo (en ge-

El abdomen inferior (subumbilical) sale hacia fuera (se eleva)

Espire — El abdomen inferior se hunde (baja)

Figura 9.1. Respiración Sumergida

neral entre dos semanas y dos meses de entrenamiento diario) lograr usar eficazmente la mente para dirigir el flujo de energía. Pero si persevera en hacer el ejercicio pronto comprobará que realmente puede dirigirlo con la mente.

Después de realizar la Respiración Sumergida unas 36 veces, deje caer las manos a los costados. Cierre los ojos (si no los ha cerrado antes inconscientemente) y experimente la tranquilidad de la Meditación de Pie durante un rato corto (que puede ser de unos cuantos segundos a uno o dos minutos). Después coloque la mente en la zona de los riñones. No pregunte cómo se hace esto; simplemente hágalo. No ejerza ninguna fuerza: igual que todos los demás ejercicios de

visualización, hay que hacerlo suavemente.

Tal vez pasado un rato experimente una sensación de calor alrededor de los riñones. Visualice un flujo de energía que va desde detrás de los riñones, hacia delante, al ombligo, y continúa hacia los genitales, y desde allí vuelve a la base de la columna hasta los riñones, en una pequeña rueda continua de flujo de energía. Disfrute de esto durante unos

lo

El chi-kung y la sexualidad femenina

Figura 9.2. Rueda de Flujo de Energía para los placeres eróticos

diez minutos. Pero es importante hacer la visualización con «mucha suavidad».

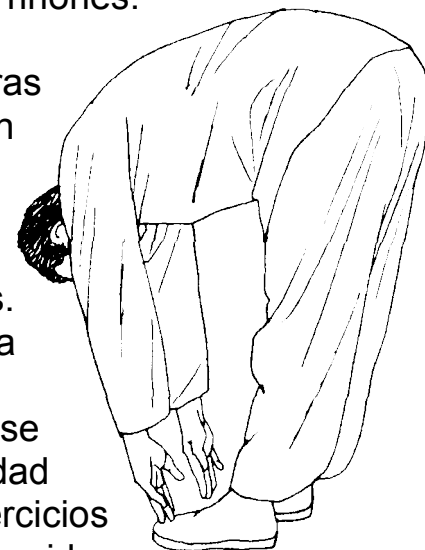
Para completar este ejercicio piense en sus riñones.

Frótese las palmas de las manos hasta que estén calientes y colóqueselas sobre los riñones.

Después vuelva a froárselas y colóqueselas sobre los ojos mientras los abre. Dése un suave masaje en la cara y dé unas vueltas caminando a paso enérgico.

Los especialistas en chi-kung son famosos por sus proezas sexuales.

Si practica este ejercicio chi-kung a conciencia, probablemente comprenderá por qué. Pero nunca abuse de esa capacidad sexual. La vitalidad que obtenemos de éste y otros ejercicios tiene la finalidad de dar sentido a la vida y hacerla satisfactoria para nosotros y los demás; si usa-



mos esta capacidad en exceso o licenciosamente, nos haremos daño a nosotros mismos.

No sé si las mujeres son mejores que los hombres; pero sí puedo decir que ciertamente no son peores.

GOLDA MEIR

Inequívoco caso de rejuvenecimiento

Los hombres y las mujeres no nacemos iguales, y la diferencia va mucho más allá de los órganos sexuales. Hay muchas cosas que las mujeres pueden hacer mejor que los hombres. Y lógicamente hay otras cosas, como llevar equipaje pesado, que los hombres normalmente hacen mejor.

Una diferencia importante entre los sexos es que las mujeres tienen la menopausia, mientras que los hombres no. Muchas mujeres sufren durante esta época, no sólo porque la menopausia perturba el equilibrio hormonal sino también porque tal vez piensan que están perdiendo su atractivo sexual.

Afortunadamente, la práctica del chi-kung es un remedio eficaz para estos dos problemas.

La señora Leong, que pasaba de los cincuenta, tenía que pasar dos o tres semanas al año en un hospital especializado debido a un problema de colon. Pero el hospital sólo podía aliviarle los síntomas, no curarla. Finalmente recurrió al chi-kung, como método alternativo. Practicó a conciencia, y después de unos nueve meses consiguió hacer el microuniverso: logró canalizar fluidamente la energía alrededor del cuerpo a través de los meridianos ten y du. Por entonces el problema de colon había desaparecido.

Después comenzó a practicar el macrouniverso chi-kung, cuya finalidad es canalizar la energía por los doce meridianos principales. Entonces, cuando estaba

en medio de este programa, ocurrió algo muy notable. Comenzó a menstruar nuevamente, ¡diez años después de la menopausia! Se preocupó, pero un examen médico muy completo le confirmó que no se trataba de hemorragia cancerosa sino de menstruación. Cuando acudió a un médico chino en busca de una segunda opinión, éste la felicitó por su rejuvenecimiento. Ahora se siente y se ve diez años más joven.

Convenció a su marido de practicar el arte; el marido no creyó en el chi-kung hasta que vio que se ahorra las facturas del hospital. Después confía que se alegraba de haber emprendido el arte del chi-kung ya que le daba la vitalidad necesaria para disfrutar de la renovada sexualidad de su esposa.

Calentar el vientre para la fertilidad

Nancy, joven de 26 años, obtuvo del beneficio diferente pero relacionado. hijos, aunque ella y su marido deseaban tenerlos y se esforzaban conseguirlo. Dos veces quedó embarazada, pero las dos su embarazo acabó en un aborto espontáneo. Los exámenes médicos indicaron que los fetos sido normales. Nancy me dijo médicos convencionales que estaba sana y normal, pero chinos decían que estaba tenía los riñones débiles.

Según la filosofía médica china, enfermedades se pueden clasi-



dos grupos: las enfermedades «sólidas», cuyas causas son fácilmente visibles, como una infección bacteriana o un defecto estructural; y las enfermedades ><huecas», cuyas causas son invisibles, por ejemplo un bloqueo de energía o un trastorno funcional.

Si usted se siente enfermo pero su médico no logra encontrar la

causa, deberá comenzar a preguntarse si no será una enfermedad hueca. Evidentemente la palabra «hueca» es aquí un término figurado; sugiere que la enfermedad está aparentemente vacía de causas. Las enfermedades huecas, debido a que son insidiosas, pueden ser con frecuencia más graves que las sólidas. La práctica del chi-kung es una excelente manera de curarlas. Sin embargo, si la enfermedad es sólida, la medicina convencional es más rápida.

La enfermedad de Nancy era hueca; tenía el útero demasiado «frío» para ser capaz de retener un feto. El remedio lógico era <¡calentarlo». En lenguaje más convencional occidental, el útero de Nancy no funcionaba bien, tal vez debido a algún trastorno nervioso u hormonal.

Para ayudarla a «calentar» el útero, le enseñé los ejercicios Levantar el Cielo, Sujetar la Luna y Nutrir los Riñones (este último se explica a continuación). Estos movimientos dao-yin condujeron al Flujo de Chi Inducido, con lo cual Nancy permitió a la energía vital circular libremente dentro de su cuerpo. Esto le limpió los meridianos (permitiendo el suave flujo de impulsos eléctricos por los nervios, estimulando por lo tanto su sistema de transmisión-reacción) y restableció su armonía yinyang (corrigiendo el desequilibrio hormonal). Al finalizar sus prácticas permanecía inmóvil

en su Meditación de Pie y visualizaba el chi concentrándose en los riñones, generando así energía vital en esos órganos, los cuales, según sostiene el pensamiento médico chino, están directamente relacionados con la actividad sexual.

Pasados seis meses de práctica, Nancy concibió; cuando nació su hijo, perfectamente sano, ella y su marido no cabían en sí de dicha.

Nutrir los Riñones para la vitalidad

Según la filosofía médica china, los riñones están directamente relacionados con la virilidad en el hombre y la fertilidad en la mujer. Casi todos los trastornos sexuales están relacionados con el sistema renal. Incluso en el caso de que no se desee una vida sexual o fertilidad, el ejercicio Nutrir los Riñones es de todos modos beneficioso, ya que proporciona vitalidad general y salud. Además, puede ser útil para hacer crecer el pelo, lo cual aporta una esperanza a los calvos.

Figura 10.1. Tocarse los dedos ¿Ve los pies

En posición de pie, con los pies un poco separados, piense durante unos segundos en los puntos vitales yongquan, situados en las plantas de los pies.

Después, sin doblar las rodillas, inclínese hasta tocarse los dedos de los pies con los dedos (fig. 10.1), al mismo tiempo que espiran con suavidad y visualizan el chi que fluye por la columna desde el huiyin (el punto vital cerca del ano) hasta el baihui (el punto vital situado en la coronilla de la cabeza).

Permanezca en esa posición unos dos segundos y visualice el chi en sus puntos vitales laolong, que están situados en el centro de cada palma. Si su objetivo es

prevenir la calvicie, entonces concentre el chi en su punto baihui, no en los laogong.

Después enderece el cuerpo e inspire con suavidad, visualizando sus palmas cargadas de energía cósmica.

A continuación colóquese ambas manos sobre los riñones (fig. 10.2), arqueando la espalda. Espire con un sonido chisporroteante, por los dientes entrecerrados. Al visualice el chi que fluye de sus palmas a los riñones, y allí les nutre. Después

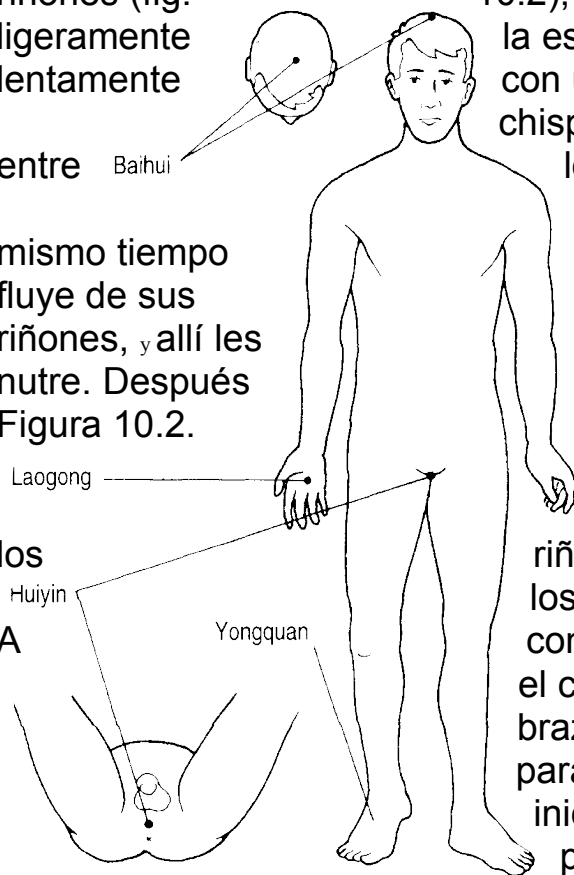
Figura 10.2.

entre Baihui

Laogong

los Huiyin

A Yongquan



vitales yongquan.

El objetivo de este ejercicio no es solamente estirar los músculos de las piernas, aunque obtendrá ese beneficio extra. La finalidad principal es limpiar los sistemas meridianos del riñón y la vejiga, y no sólo para proporcionar un mejor filtrado de sangre (aunque esta es también una función muy importante) sino también

para estimular las respuestas y placeres sexuales. Este ejercicio, sobre todo en conjunto con otros ejercicios chi-

Figura 10.3. Algunos puntos de energía importantes otra mujer. Si bien esta actitud está desapareciendo, no poder tener hijos cuando se los desea puede ser muy penoso. Los ejercicios anteriores pueden aportar esperanza a las parejas sin hijos, como les ha ocurrido a muchos de mis alumnos.

Chao Yuan Fang, catedrático imperial de medicina, recetaba otro interesante ejercicio chi-kung para las mujeres estériles.

En el momento en que sale la Luna y se pone el Sol, colóquese de pie de cara a la Luna. Retenga la respiración contando hasta ocho. Después eche la cabeza hacia atrás y lenta y suavemente inspire la esencia de la Luna. Cuando esta energía yin de la Luna sea abundante, despejará los caminos conectados con el alumbramiento de hijos, al mismo tiempo que nutrirá el cerebro, de modo que incluso mujeres mayores de 49 años puedan continuar teniendo hijos, y aquellas que han sido estériles por un tiempo verán recuperada su fertilidad. Si lo practica con perseverancia y concienzudamente, también logrará la longevidad. Esta técnica es ciertamente exótica, pero si tiene la tentación de reírse de ella por considerarla estrafalaria, recuerde que Chao Yuan Fang fue uno de los más grandes médicos que ha producido China, y que hasta ahora se ha comprobado que muchas de sus técnicas chi-kung y principios médicos son correctos y útiles. Tal vez nuestros científicos modernos deberían investigar esta hipótesis de que la energía de la Luna puede

aumentar nuestra fertilidad sexual.

kung pertinentes, como la combinación que enseñé a Nancy, ha servido a muchos hombres para recuperar su potencia sexual, y a muchas mujeres consideradas estériles para tener hijos.

Absorber la Esencia de la Luna

En la sociedad tradicional china, no ser capaz de tener hijos estaba considerado un pecado capital, y servía de pretexto al marido para buscarse

Nutrir al feto

El chi-kung no sólo aumenta las posibilidades de concebir, sino que también nutre al feto durante su desarrollo en el útero. Prácticamente todas las alumnas que han concebido mientras practicaban el chi-kung y los alumnos que continuaban practicando mientras sus esposas estaban embarazadas, me han dicho que sus bebés eran más sanos, enérgicos e inteligentes que otros.

No aliento a las madres embarazadas a practicar el chi-kung durante el embarazo, aunque en realidad es bueno para ellas si lo hacen correctamente, debido a que no deseo que corran el riesgo, por pequeño que sea, de dañar al feto con alguna práctica incorrecta. Pero si la embarazada ya es practicante del chi-kung y se siente confiada y lo suficientemente experimentada para no cometer errores graves durante la práctica, puede hacer ejercicios chi-kung suaves, como la Respiración Abdominal (sin presionarse el abdomen con las palmas) y visualización. También se puede hacer respiración normal en lugar de la abdominal. Pero los ejercicios que implican estiramientos o movimientos enérgicos, como la mayoría de los ejercicios dao-yin y de flujo de chi inducido, no son

convenientes.

Inspire con suavidad y piense en la buena energía cósmica que entra y nutre al feto. Después, de pie, sentada o echada cómodamente, visualice al feto que se convierte en un bebé hermoso y sano, al que finalmente va a dar a luz de manera natural y agradable. Todo esto ha de hacerlo con mucha, mucha suavidad.

Hay otras maneras de nutrir al feto, Si la madre embarazada está dentro del buen campo de energía generado por practicantes de chikung que realizan sus ejercicios en grupo, la energía cósmica irradiada beneficiará al feto. Pero debe evitar a personas enfermas que practican el chi-kung como terapia, porque la energía negativa irradiada puede ser dañina. Si el padre sano está en estado meditativo chi-kung y piensa en su bebé, puede generar buena energía para beneficiar al bebé que está en el vientre de su madre si ella está cerca. Esto parece extravagante a los no iniciados, pero, a semejanza de muchas otras técnicas exóticas del chikung, se puede explicar con bastante lógica.

Otra manera es canalizar directamente el chi hacia el feto, pero esto debe hacerlo un maestro competente. En cierta manera es similar a la bendición del feto por un maestro espiritual.

Lo pequeño es bello

Los partos frecuentes pueden ser causa de un problema que muchas mujeres temen pero del cual no les gusta hablar: el debilitamiento de los músculos de la

vagina, lo que tiene por consecuencia una vagina ensanchada. Siendo un arte comprensivo, el chi-kung también puede servir en esto. El siguiente ejercicio remediará este problema, y no es necesario haber tenido hijos para disfrutar de sus beneficios. Mientras crea que lo pequeño es bello, usted (y su pareja) descubrirán que el esfuerzo dedicado a practicarlo bien vale la pena.

Este arte lo practicaba Zhao Fei Yan, una de las grandes bellezas de la historia china, famosa por su tamaño menudo. Era tan amorosa como hermosa y tuvo numerosos romances, aunque nunca se casó. Pero cuando el emperador la llevó a engrosar el número de sus concubinas, descubrió que su vagina era tan apretada que pensó que era virgen. ¿Cuál era su secreto? «El Arte de Elevar el Ano», diría ella.

De pie, erguida y relajada, con los pies un poco separados, levante (apriete) el ano por un acto de voluntad, como si estuviera reteniendo un movimiento de vientre. Inspire al hacerlo. Retenga el aliento y mantenga la postura durante un rato corto, entre dos segundos y un minuto, depende de su comodidad. Después afloje y espire lenta y «suavemente». Espirar de forma continuada con demasiada fuerza puede producir prolapsos del recto o varices, o, en el caso de hombres, una hernia. Pero no se preocupe demasiado por la posibilidad de que esto pueda ocurrir; recibirá advertencias suficientes en forma de dolor o molestia, y si hace caso de dichas advertencias y corrige el método, no pasará nada.

Repita el levantamiento y relajación del ano todas las veces que le resulte cómodo. Una orientación aproximada para principiantes es 30 veces. Practique

diariamente por la mañana y al atardecer o por la noche. Poco a poco vaya aumentando el número de veces hasta 300, y después hasta 500.

También puede realizar el ejercicio echada; es una técnica importante en muchos otros ejercicios chi-kung. Sin embargo, a diferencia de los otros ejercicios de este libro, no tengo historias de casos para demostrar que funciona. No podría pedirles a mis alumnas que me dijeran de qué tamaño tienen la vagina, ni tampoco es probable que ellas se me acerquen a decirme «¡Sifu, se me ha hecho más pequeña la vagina!». Así pues, para la validez de este ejercicio, tendrá que fiarse de las pruebas de lady Zhao y de los escritos de otras autoridades en chi-kung.

ii

Cómo

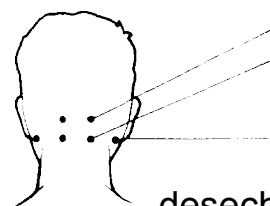
adquirir un rostro lozano y una buena figura
El deseo de ser hermosa es instinto de mujer.

Proverbio chino

Adquirir una piel de niño

El chi-kung no sólo es bueno para la salud sino que también puede servir para la belleza. Comenzaremos por la piel, ya que ésta cubre todo el cuerpo, unos 20.000 cm² en un adulto de ralla mediana, y es, por lo tanto, lo primero que los demás ven de nosotros. Si dedica cierto tiempo y esfuerzo a la práctica del chi-kung, la recompensa será una piel lozana y tersa como la de un niño.

Algunos de los defectos que estropean la belleza de la piel son el acné, las espinillas, los sarpullidos, las arrugas, la sequedad y el exceso de grasa. La causa de estos problemas es que la piel deja de funcionar



bien; hay una producción excesiva o insuficiente de grasas y mala circulación de la sangre, la cual no limpia la piel de los productos de

desecho ni lleva los elementos nutritivos a los tejidos dérmicos. También afecta a la piel el mal funcionamiento de las glándulas endocrinas, que no producen la proporción correcta de hormonas.

De aquí que para mantener sana y hermosa la piel sean necesarios no sólo tratamientos localizados sino un enfoque global que abarque todo el cuerpo.

Cubrirse la piel con cremas y polvos sólo oculta sus defectos. Es mejor eliminar esos defectos y después usar cosméticos, si es necesario, para realzar, y no para esconder, la piel.

Cuando practicamos el chi-kung, el chi o energía vital circula en cinco planos progresivos: piel, carne, meridianos, huesos y órganos internos. Así pues, la piel está entre las primeras en manifestar los beneficios de la práctica del chi-kung. Un efecto común del chi-kung entre mis alumnos es que pasados unos meses de práctica se sienten alegres y la piel se les ve fresca y viva. Esto se debe a que cuando el chi circula por la piel, favorece la buena circulación sanguínea, que limpia la piel de productos de desecho y aporta vitalidad a los tejidos.

Sin embargo, el acné, los granos y los sarpullidos tardan un poco más en desaparecer. Cuando el flujo de chi ha armonizado la producción hormonal de las glándulas sebáceas y otras de la piel, estos defectos superficiales desaparecen. Aún tardan un poco más de tiempo en sanar los problemas más permanentes, como la piel escamosa y las arrugas, ya que están

relacionados con otros aspectos del cuerpo.

-ji-

Delante

-

Detrás

Cuanzhu

Meizhong

Sizhukong

Tongziliao

Jingming

Chengqi

Yingxiang

Yuzhen Tianzhu

Yiteng

Si se continúa la práctica regular, el chi-kung limpia el cuerpo de desechos tóxicos. Durante un periodo corto es posible que el aliento y el olor corporal se hagan más fuertes y tal vez se expulsen más gases que antes. Estas son algunas de las maneras como el cuerpo se limpia de los productos de desecho. Pero no se preocupe, pronto no sólo tendrá mejor aspecto sino que también olerá mejor.

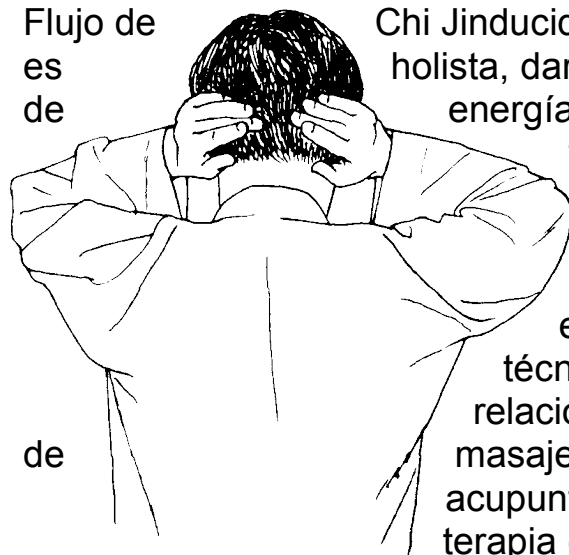
Prácticamente cualquiera de los ejercicios chi-kung producen estos beneficios. Los ejercicios dao-yin y los de flujo de chi inducido son particularmente útiles; Levantar el Cielo es un excelente ejercicio, ya que genera la circulación de chi por todo el cuerpo.

Masaje para un rostro lozano

Haga unas veinte veces el ejercicio Levantar el Cielo, y tras la pausa después de cada ejercicio para apreciar el efecto de cosquilleo que produce el flujo de chi, piense en la energía vital que brilla bajo su piel. No se sorprenda si siente como si tuviera insectos que corren por todo el cuerpo. Ese es el efecto del flujo de chi en la piel.

Si mece o mueve el cuerpo después de esta serie de Levantar el Cielo, disfrute del Flujo de Chi Inducido unos cinco minutos. Después dedíquese otros cinco minutos a la Meditación de Pie. Si no se producen movimientos, sátese el Flujo de Chi Inducido y pase a la Meditación de Pie. Acabe el ejercicio con el masaje facial chi-kung que explicamos a continuación.

Masajear o estimular los puntos de energía es una parte importante de la terapia chi-kung. A diferencia del Flujo de Chi Inducido, que generalmente es de



de

Chi Inducido, que generalmente es un enfoque más holista, dar masaje a los puntos de energía es un enfoque más temático, pues se aplica a puntos concretos para determinadas enfermedades. Esta técnica está íntimamente relacionada con la terapia de masaje, y se asemeja a la acupuntura, que junto con la terapia chikung, herbolaria y

cirugía, son las ramas principales de la medicina china. En la figura 11.1 se indican los puntos de energía pertinentes.

1.

Con el dedo índice o medio dése masaje presionando unas cuantas veces los puntos jingming, situados en los ángulos

Figura 11.2. Vibraciones sobre el Tambor Celeste 148 VITALIDAD PARA 105 DEPORTES, ACTIVIDAD SEXUAL Y JUVENTUD

internos e inferiores de los ojos. Se trata de estimular el flujo de energía.

2. Continúe con un masaje en los puntos de energía cuanzhu, situados en las puntas interiores de las cejas. Fricciónese unas pocas veces las cejas, con un movimiento desde dentro hacia fuera.

3. A continuación presione los puntos meizhong.

4. Continúe a lo largo de las cejas hasta las puntas exteriores, dando masaje a los puntos de energía sizhukong.

5. Después baje a los puntos rongziliao, pase a los puntos chengqi y vuelva a los puntos jingming, completando así el círculo alrededor de los ojos.

6. Con el pulgar y el dedo índice o medio, dé unos cuantos masajes al caballete de la nariz, comenzando por arriba, junto a las cejas, y bajando hasta la base.

7. A continuación presione y dé masaje a los puntos yingxian.

8. Colóquese los pulgares en el hueco de detrás de la

oreja, donde puede sentir el pulso del cuello, y masajee los puntos de energía yifeng.

9. Con las bases anchas de los pulgares (no con las yemas de los pulgares ni de los dedos) presiónese y dé masaje a los puntos de energía taiyang, situados en las sienes.

10. Después, con dos o tres dedos juntos, y comenzando por los ángulos interiores e inferiores, dése masajes en círculo alrededor de los ojos, primero pequeños y poco a poco ampliando los círculos cada vez más hasta masajear toda la cara; después continúe por la cabeza, desde la frente hacia atrás, hasta la nuca.

11. Finalmente, colóquese ambas manos en la nuca, los dedos casi se tocan y las palmas ahuecadas sobre las orejas, los dedos casi tocándose, como en la figura 11.2. Coloque el dedo índice de cada mano sobre el dedo medio y hágalo chasquear sobre la cabeza, golpeando suavemente los puntos de energía yuzhen y tianzhy, 24 veces. Los oídos han de estar firmemente cubiertos por las palmas, y escuchará un sonido retumbante que da el nombre de Vibración del Tambor Celeste a este ejercicio. Este masaje da lozanía a la piel y brillo a los ojos.

Tratar la causa, no el síntoma

Con un rostro lozano, ojos vivos y piel resplandeciente, el paso siguiente es adquirir una buena figura. El método chi-kung para adelgazar es distinto del occidental. Desde el punto de vista del chi-kung no son recomendables los ejercicios fuertes como el aeróbic y correr, porque exigen demasiado esfuerzo, gastan mucha energía y es posible que sus practicantes se pongan fofos o incluso indispuestos cuando dejen de

practicarlos. La filosofía chi-kung sostiene que eliminar vigorosamente los excesos de proteínas e hidratos de carbono quemando energía agresivamente no es ni natural ni saludable.

Hacer dieta para adelgazar es incluso peor. Además de negarnos el placer de comer, la dieta priva al cuerpo de la energía necesaria para el trabajo y la diversión, y debilita importantes sistemas y funciones corporales, con consecuencias de gran alcance.

Es un error común creer que privarnos de alimento va a reducir nuestra masa corporal. De hecho, algunas personas gordas comen muy poco, y continúan siendo gordas; y algunas personas delgadas comen muchísimo, y continúan delgadas. El problema está en un mal funcionamiento hormonal. Las personas gordas no producen hormonas suficientes para descomponer los alimentos y convertirlos en energía, mientras que las delgadas descomponen demasiado los alimentos y así no les queda ningún exceso que se acumule en forma de masa. En terminología médica china, este es un caso de falta de armonía yin-yang.

Una vez que se restablezca la armonía, se producirá la cantidad correcta de hormonas para convertir el alimento en la cantidad correcta de carne y energía. Incluso la cantidad de alimento que se coma va a ser regulado por la naturaleza; si se necesita alimento para convertirlo en energía o en unidades estructurales, las complejas reacciones corporales van a producir deseos de comer. Si por deseo, y no por necesidad, se come demasiado, el cuerpo va a producir las hormonas necesarias para corregir ese exceso temporal. Si se continúa comiendo, las reacciones químicas del cuerpo van a producir una disminución del apetito. El cuerpo

es en realidad un cosmos maravilloso, pero todos sus sistemas autónomos sólo pueden funcionar de forma impecable cuando el chi circula armoniosamente alimentando todas las partes con la información correcta, El chi-kung asegura y favorece esta circulación armoniosa de chi. De ahí que cuando se practica el chi-kung se pueden comer los pasteles y bombones predilectos y conservar al mismo tiempo la figura.

Peggy tenía una figura que se ensanchaba hacia la mitad del cuerpo. Sin querer ser grosero, la verdad es que parecía un tonel. Le habría gustado adelgazar, pero le gustaban más los pasteles y el chocolate. Después de seis meses de práctica diaria de chi-kung, no sólo tiene una buena figura sino que mantiene su peso mientras continúa disfrutando de comer pasteles y chocolates. Además, está más sana y animada. Se ha remodelado mediante el chi-kung, esculpiéndose internamente, eliminando el gran abultamiento del medio y repartiéndolo entre el busto y las caderas. Antes de examinar los ejercicios chi-kung que utiliza Peggy, vale la pena explicar el concepto médico chino de «rama y raíz», que se puede traducir por <>síntoma y causa>~.

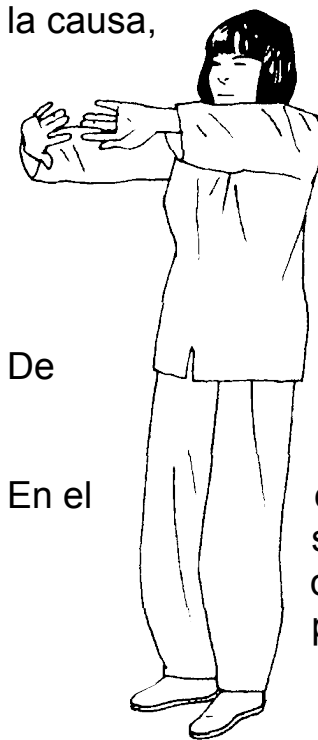
Además de tratar al enfermo y no a la enfermedad, otro principio fundamental de la medicina china es «tratar la raíz (causa) de la enfermedad, no sólo la rama (síntoma)». Por lo tanto, el tratamiento preferido para la diabetes o las úlceras pépticas, por ejemplo, no sólo es inyectar insulina o extirpar la parte afectada del estómago; con eso únicamente se trataría el síntoma. El tratamiento chi-kung se basa en desbloquear la energía (restablecer el sistema de transmisión-

reacción) y armonizar el yin-yang (restablecer el equilibrio hormonal) a fin de que el cuerpo produzca sus hormonas, como lo hacía antes, para neutralizar el exceso de azúcar y jugos gástricos; esto es tratar la causa.

Hay ocasiones, sin embargo, en que es preciso tratar primero el síntoma, como en el caso de que provoque gran sufrimiento o ponga en peligro la vida, o cuando el tratamiento preliminar del síntoma haría más fácil tratar la causa después. Por ejemplo, si la úlcera péptica produce mucho dolor, el terapeuta chi-kung elimina primero el dolor presionando los puntos de energía pertinentes, pero también tiene conciencia de que, aunque el alivio del dolor es una medida necesaria en ese momento, debe en último término atacar la causa raíz.

Del mismo modo, comer en exceso o hacer dieta con el fin de aumentar o reducir peso, es tratar el síntoma, no la causa,

y lo mismo es hacer ejercicios vigorosos para quemar exceso de peso. El método raíz, tratar la causa, es armonizar la producción hormonal, y esto se puede lograr eficazmente mediante el chi-kung.



De

gordura a buena figura

En el

caso de Peggy, primero traté el síntoma, no porque fuera tremendamente doloroso ni pusiera en peligro su vida, sino porque

aceleraría el tratamiento posterior de la causa. Su programa fue el siguiente:

Tiéndase en la cama o en el suelo con los brazos, a los costados. Levante ambas piernas con los pies estirados (fig. 11.3), de modo que éstos queden a unos 15 cm del suelo, ciertamente no a más de 30 cm.

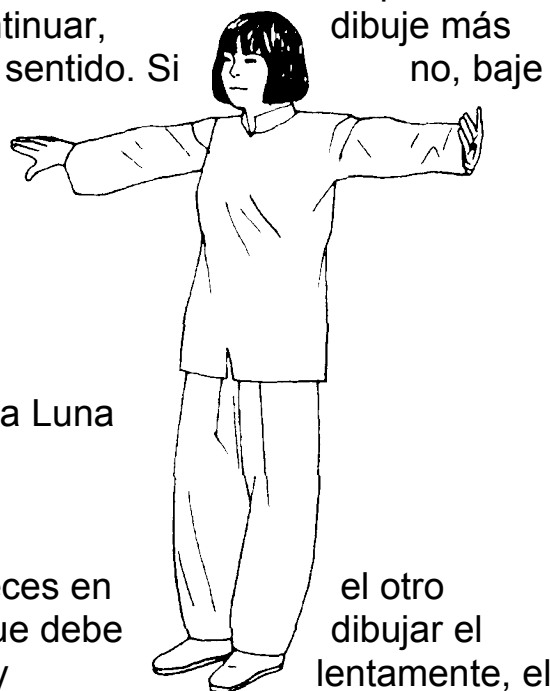
Con las piernas rectas y los pies juntos, dibuje un círculo en el aire con las puntas estiradas. No importa si los mueve en el sentido de las manecillas del reloj o en sentido contrario. Pero ha de mover los pies con mucha lentitud, no menos de medio minuto para cada círculo. Si puede continuar, dibuje más círculos en el mismo sentido. Si no, baje los pies y descanse unos segundos. Después repita el

Figura 11.3. Dibujar la Luna
Fig. 11.4

Fig. 11.5

mismo número de veces en sentido. Recuerde que debe dibujar el círculo en el aire muy lentamente, el movimiento no debe durar menos de medio minuto. Descanse un rato y repita todo el ejercicio, dibujando el círculo muy lentamente el mismo número de veces en ambos sentidos.

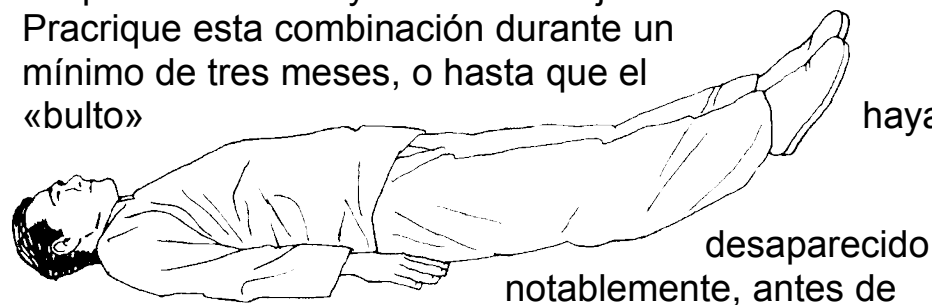
Este ejercicio se llama Dibujar la Luna y consiste en eso. Igual que muchos de los ejercicios chi-kung, la



técnica es desconcertantemente sencilla. El secreto, sin embargo, reside en que hay que practicarlo mañana y noche con regularidad y perseverancia. Un buen programa es realizarlo por la mañana antes de levantarse, y por la noche antes de dormirse. No hay ningún tabú relacionado con este ejercicio. Se pueden tener relaciones sexuales antes o después si se desea. Poco a poco, a medida que vaya adquiriendo pericia, aumente el número de veces en que dibuja el círculo. Cuando logre hacer diez círculos en cada sentido, tendrá que cambiar la ralla de su ropa.

Después de Dibujar la Luna por la mañana, levántese y realice el ejercicio Levantar el Cielo. Para la sesión de la noche, puede hacer Levantar el Cielo primero, para después acostarse y hacer el Dibujar la Luna.

Pracrique esta combinación durante un mínimo de tres meses, o hasta que el «bulto» haya



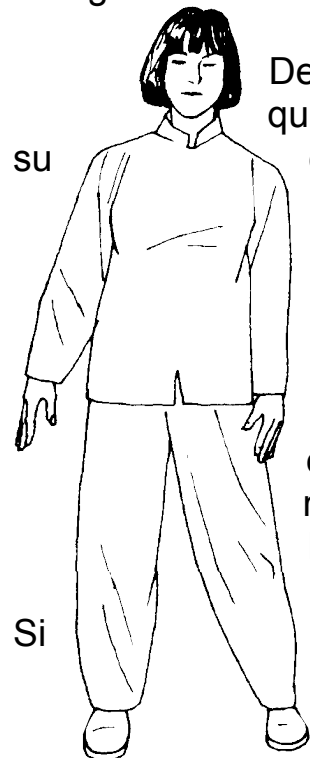
añadir los dos ejercicios siguientes.

Figuras 11.4-11.5. *Separare/Agua*

Separar el Agua para un busto hermoso

En posición de pie con los pies un poco separados, levante ambos brazos hasta la altura de los hombros, con las palmas hacia fuera, los pulgares hacia abajo y casi tocándose los dedos de ambas manos, como en la figura 11.4. Abra los brazos manteniéndolos rectos a la altura de los hombros, sin doblar los codos, y las palmas formando ángulo recto con las muñecas (fig. 11.5). Al mismo tiempo inspire suave y profundamente

por la nariz hacia el pecho. Poco a poco levante el pecho todo lo posible al inspirar y visualice la buena energía cósmica que nutre y forrale



su

Si

Después cierre los ojos, permanezca quieta y piense en el chi que circula por cintura. Si comienza a moverse, siga el impulso y disfrute del Flujo Circular de Chi, moviéndose involuntariamente. Con suavidad piense en su chi que recoloca la carne en los lugares correctos. Después de unos diez minutos, o cuando esté satisfecha, piense en que sus movimientos se detienen sin brusquedad. Acabe el ejercicio con el masaje facial, explicado antes. ya tiene buena figura y desea hacer estos ejercicios para mantenerla o mejorarla, haga los cuatro ejercicios: Levantar el Cielo, Dibujar

la Luna, Separar el Agua y el Flujo Circular de Chi. Si tiene «michelines», practique solamente Levantar el Cielo y Dibujar la Luna durante unos tres meses antes de añadir los otros dos.

ce su busto. Retenga el aire durante uno o dos segundos. Después espire lentamente por la boca. Repita este movimiento de «separar el agua» unas diez veces, y vaya aumentando paulatinamente hasta veinte. Para acabar el ejercicio, después de apartar los brazos por última vez, sin cambiar la posición de los brazos, vuelva las palmas hacia abajo y después baje los brazos hasta los costados, espirando al mismo

tiempo por la boca.

A continuación, con los pies separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros, con los brazos colgando sueltos a los costados, haga unas 30 rotaciones de caderas, como si estuviera haciendo el huía hoop. Puede comenzar en cualquier sentido. Después haga rotaciones en sentido opuesto el mismo número de veces.

Figura 11.6. Flujo Circular de Chi en movimiento 12

Para quienes han envejecido pero desearían ser jóvenes La longevidad sólo es deseable si aumenta la duración de la juventud y no la de la vejez. El alargamiento del periodo senil sería una calamidad.

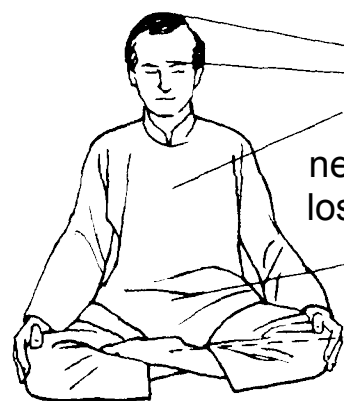
ALEXIS CARREL

El niño viejo

A Lao Ker Yew lo apodaban el Niño Viejo. A los 30 años representaba 60, pero ahora que tiene 60 representa 30.

El Niño Viejo fue adicto al opio durante 30 años. Tomaba la droga en un intento frenético de apaciguar sus dolores, ya que la medicina convencional no podía sanarlo. Sufrió de unas diez enfermedades, literalmente, desde artritis y reumatismo a úlceras y hernia.

Después, como último recurso, comenzó a practicar el chi-kung, y su progreso podría calificarse de milagroso. Sus enfermedades fueron desapareciendo una a una. Cuando realizaba el ejercicio de Flujo de Chi Inducido, a una edad en que otros no podían agacharse a tocarse los pies, sus movimientos involuntarios eran tan



ágiles que sólo un gimnasta podría realizarlos. Después, durante tres meses defecó heces negras, las cuales él sabía que eran los residuos tóxicos del opio, que había acumulado durante treinta años. Después de quedar totalmente limpio, comenzó a tener visiones de dioses y budas.

No se atrevía a decir una palabra sobre esto por temor a que lo ridiculizaran. De hecho, al principio creyó que estaba loco. Pronto descubrió que tenía poderes psíquicos.

Sé bien todo esto porque Lao Ker Yew es alumno mío, y ha estado en estrecha comunicación conmigo durante todas estas experiencias. Continúa practicando diariamente el chi-kung y ahora ha progresado a un nivel espiritual superior. Suele comunicarse sin palabras con seres superiores, y a veces durante su «trance» habla en sánscrito, idioma que ni siquiera conoce!

Cómo favorece la juventud el chi-kung

La principal finalidad de este capítulo es analizar de qué manera nos mantiene jóvenes el chi-kung, aun cuando envejeczamos. Muchos de mis alumnos mayores, hombres y mujeres, se sienten y tienen aspecto joven después de haber practicado el chi-kung, con lo cual nos recuerdan que somos todo lo jóvenes que nos sentimos.

¿Cómo favorece la juventud el chi-kung? Desde el punto de vista tradicional del chi-kung, el secreto de la juventud puede resumirse en dos palabras: salud y vitalidad. La salud abarca el bienestar físico, emocional,

mental y espiritual; vitalidad significa tener energía y entusiasmo para el trabajo, el juego y la diversión. Por lo tanto, la edad cronológica de una persona puede ser 60 años, pero si está en forma y es robusta, come y duerme bien, está en paz consigo misma y con los demás, hace con energía su trabajo, disfruta de sus momentos de ocio y, en la mayoría de los casos, continúa deseando los placeres sexuales, es entonces joven.

La consecución de la salud y la vitalidad mediante el chi-kung se explica tradicionalmente por los conceptos *jing*, *chi* y *shen*, que se pueden traducir por «esencia», «energía» y «espíritu», y que se consideran los tres tesoros del hombre.

Los conceptos jing, chi y shen

Jing, o esencia, es el nombre que damos a las partículas más finas que constituyen al hombre. Es sólida, pero tan fina que normalmente no es visible al ojo. Forma la base de toda materia.

Chi, o energía~ como hemos visto, es la fuerza vital del hombre. El chi carece de forma, pero los maestros de chi-kung siempre han insistido en que tiene realidad material. Suele manifestarse como funciones fisiológicas o como flujo de impulsos eléctricos. Fuera del cuerpo del hombre, el chi es la energía cósmica. Shen, o espíritu~ es la conciencia, mente o alma del hombre, y controla al jing y al chi. El shen propio es el verdadero yo, cubierto por el jing, el cual a su vez funciona gracias al chi.

Sin embargo el jing, el chi y el shen forman una unidad completa. No son entidades diferentes; están íntimamente interrelacionados y son ininterconvertibles. Por ejemplo~ si el jing de una persona no es el apro-

piado, su chi y su shen se debilitarán. Esto significa que si una persona carece de alguna sustancia (como pueden ser sangre~ carne u hormonas), su cuerpo no puede funcionar de forma correcta (física o psicológicamente)~ lo cual tiene por consecuencia una mente o conciencia perturbada.

Baihui

Tianmu

Sedes del shen

Tanzhong J

Qihai .sede del chi

Huiyin .sede del jing

160 VITALIDAD PARA LOS DEPORTES, ACTIVIDADES SEXUAL Y JUVENTUD

La sede del jing de una persona es el huiyin, el punto vital inferior situado entre los genitales y el ano. La sede del chi es qihai, el punto vital medio situado bajo el ombligo. La sede de su shen, según cual sea su desarrollo espiritual, es el tanzhong, el tianmu o el baihui, que son los puntos vitales superiores situados respectivamente en el corazón, el tercer ojo y la coronilla.

Estas sedes son puntos focales donde se acumulan el jing, el chi y el shen. Todo el cuerpo, al ser materia, es jing. Todo el cuerpo es también chi, ya que está hecho fundamentalmente de energía. Y todo el cuerpo, al estar impregnado por la conciencia, es shen también. La práctica del chi-kung desarrolla primero el jing, Después el jing se convierte en chi. El chi también se puede extraer directamente del cosmos mediante apropiados ejercicios de respiración. Finalmente el chi fluye hacia el corazón o cabeza y fortalece nuestro

shen.

Esto significa que en la fase inicial de la práctica del chi-kung aumentamos el apetito y añadimos carne y sangre a nuestro cuerpo. Pero no vamos a engordar, porque nuestros maravillosos sistemas naturales distribuirán la masa a los lugares correctos. Cuando se llegue a la masa corporal correcta, el exceso se descompondrá y convertirá en energía para las necesidades corporales, trabajo y actividades de ocio. En las personas voluminosas que comiencen a practicar el chi-kung se descompondrá su exceso de masa corporal. También podemos aumentar la energía mediante métodos apropiados de respiración, sin tener que aumentar primero la masa corporal. La práctica continuada del chi-kung permitirá que la energía circule hacia el corazón y cabeza, para desarrollar la mente o el grado de conciencia.

Por lo tanto, la práctica del chi-kung nos proporciona cuerpos sanos y en buena forma, energía y vitalidad, así como mentes lógicas y mayor conciencia, para disfrutar de nuestra juventud aunque envejecemos en edad. Esta juventud se manifiesta en una columna fuerte pero flexible, que ofrece un soporte eficaz y erguido al cuerpo físico de jing O esencia; una piel lozana y resplandeciente, que refleja el flujo armonioso del chi o energía, y ojos vivos y chispeantes que expresan la frescura de una mente serena pero alerta. SuPera~r las causas del envejecimiento Igual que la mayoría de los orientales, los chinos enfocan la vida de una manera holista, y al explicar por qué el chi-kung favorece la juventud, dan más importancia a su efecto en la persona total que al efecto en sus partes. Es interesante comparar este

enfoque holísta con el enfoque temático que generalmente se adopta en Occidente, el cual pretende comprender los diversos procesos corporales que contribuyen al envejecimiento.

Las diversas teorías sugeridas por los científicos occidentales sobre el proceso de envejecimiento las resume Durk Pearson y Sandy Shaw en su esclarecedor libro *Life Extension: A Practical Scientific Approach* [Prolongación de la vida: Un enfoque práctico y científico]. Estos autores sugieren que hay «dos tipos básicos de mecanismos envejecedores, el daño fortuito y la obsolescencia programada genéticamente». El «daño fortuito» alude a todos los incidentes que deterioran, como pueden ser el fallo del sistema inmunitario para combatir la enfermedad y el entrecruzamiento de tejidos corporales con la consiguiente pérdida de flexibilidad, lo cual disminuye la calidad y duración de la vida. La «obsolescencia programada genéticamente» alude al repentino pero inevitable cierre de los sistemas vitales de la persona cuando llega al máximo posible de su duración de vida. Los autores proponen que si podemos eliminar los deterioros fortuitos, podemos vivir sanos toda la extensión de vida programada genéticamente que puede llegar hasta alrededor de los 120 años. Pearson y Shaw mencionan las siguientes teorías propuestas por científicos contemporáneos para explicar el envejecimiento: daño al ADN, fallo del sistema inmunitario, entrecruzamiento de moléculas, radicales libres subversivos, acumulación de desechos y debilitamiento de los neurotransmisores. También sugieren que, dentro de ciertos límites, podemos incluso retrasar los relojes de envejecimiento

programados genéticamente para hacer más lento este proceso.⁸

Al resumir estas teorías en los apartados siguientes, también expongo mi propia teoría sobre cómo el chi-kung supera las causas de envejecimiento. Pueden ser o no correctas mis ideas, pero es un intento por explicar en terminología occidental lo que ocurre realmente, a saber, que la práctica del chi-kung ciertamente hace más lento el proceso de envejecimiento.

Nuestro programa de crecimiento y el sistema inmunitario

El ADN (DNA), o ácido desoxirribonucleico, es la molécula compleja y maestra que contiene el programa de crecimiento y reparación de una persona. El daño al ADN es la principal causa de envejecimiento. Los científicos han descubierto que la estructura del ADN de una persona cambia cuando está enferma, pero vuelve a su estructura anterior cuando recobra la salud. Otros han descubierto que al pasar un flujo electromagnético por un tejido u órgano dañado, esto puede acelerar su regeneración o recuperación.

Los maestros de chi-kung han contribuido a sanar enfermos con más rapidez canalizándoles chi o energía; además, la velocidad de recuperación de los practicantes de chi-kung es más rápida que la de otras personas. Yo creo que la circulación armoniosa del chi por el cuerpo contribuye a devolver a la estructura del ADN su forma correcta, previniendo así la enfermedad y eliminando los daños fortuitos al ADN, lo cual tiene por consecuencia salud y juventud.

El fallo del sistema inmunitario es causa de enfermedades y envejecimiento, lo cual reduce la

calidad y duración de la vida, inmediatamente o en el futuro. Por ejemplo, la gripe, la artritis, la esclerosis múltiple y el cáncer se deben a que el sistema inmunitario no logra dominarlos. No cabe duda de que el chi-kung fortalece el sistema inmunitario, como se explicó en el capítulo 6, reduciendo así, o incluso eliminando, otra causa más de deterioro fortuito.

Entrecruzamiento de tejidos y radicales libres

El entrecruzamiento de tejidos corporales es otra causa importante de envejecimiento. Se produce cuando las moléculas grandes construyen entre ellas puentes químicos indeseables, causando daños como el endurecimiento de las arterias, arrugas en la piel y alteraciones en la estructura del ADN. Pero cuando hacemos circular armoniosamente el chi por nuestro cuerpo durante la práctica del chi-kung, el flujo de energía alisa los enlaces iniciales impidiendo así que se formen estos puentes perjudiciales. Esto podría explicar por qué los practicantes de chikung tienen la piel tersa y las arterias flexibles. Estos enlaces cruzados y la manera cómo los previene el flujo de chi se ilustran en los diagramas de las figuras 12.2 y 12.3.

Los radicales libres son moléculas o fragmentos de moléculas químicamente reactivos presentes en el cuerpo. Su presencia es necesaria en las reacciones metabólicas normales y en nuestro sistema de defensa, donde reaccionan ante microorganismos extraños y enemigos y los matan. Pero si los radicales libres se escapan a otra parte, no sólo aceleran los procesos de envejecimiento con su reacción subversiva (en forma de radiación interna de alta energía), sino que además pueden causar daños graves.

Por ejemplo, si los radicales libres reaccionan ante el

ADN y lo dañan, producen mutaciones, las cuales, según opinión de muchos especialistas, son causa importante de cáncer. Si se escapan al cerebro y allí reaccionan con el oxígeno, producen daño cerebral. Así pues, el cuerpo produce enzimas para controlar estos radicales libres, y este control es

00000 00000

00000 00000

00000 00000

0%O ~ 0000000

0

000

0000 ~0 000000

00000 00000

00000 00000

00000 00000

00000

00000

ooooo Tejidos

0

00 0 } Entrecruzamiento de tejidos

00000

0000

Moléculas

Figura 12.2. Entrecruzamiento de tejidos (o enlaces cruzados)

00000 00000 00000 i

0000

00000

00000

Tejidos

00000

00000

00000

Flujodechi

000~000~~ 00d~0QQ

0000

00000000000

Enlaces iniciales alisados por

00000

00000 00000

00000

00000 00000

elflujodechi

posible debido a nuestro eficaz sistema de transmisión-reacción. Si hay algún defecto en este sistema, los radicales libres pueden escapar y acelerar el envejecimiento o causar problemas más graves.

Como explicábamos en el capítulo 4, el chi-kung mejora nuestro sistema de transmisión-reacción, capacitándonos así para producir la cantidad adecuada de enzimas que nos permiten mantener controlados a los radicales libres. Incluso en el caso de que escapen

algunos radicales libres, el flujo de chi puede neutralizarlos, porque las partículas subatómicas transportadas por el flujo de energía pueden reaccionar ante los radicales libres, eliminando su radiación subversiva. También esto es sólo una teoría actualmente y espero que algunos investigadores la comprueben. Si tienen razón aquellos especialistas que consideran la mutación del ADN una causa importante de cáncer, entonces mi teoría explica por qué muchos enfermos de cáncer sanan después de practicar el chi-kung.

Acumulación de desechos y neurocomunicación

Algunos científicos creen que el envejecimiento es consecuencia de la acumulación de desechos tóxicos. A estos desechos se los llama comúnmente pigmentos de la edad, como son la lipofuscina, el ceroides y el amiloide, que dañan las células al bloquear la circulación del citoplasma y al obstaculizar la difusión, movimiento y reacciones químicas vitales dentro de la célula. La lipofuscina, por ejemplo, daña las células cerebrales obstruyéndolas, impidiendo así la libre circulación de elementos nutritivos vitales, siendo causa de senilidad. El chi-kung es un excelente medio para eliminar desechos tóxicos, favoreciendo así la juventud.

Otra causa importante de envejecimiento es el debilitamiento de la neurocomunicación. Las neuronas se comunican entre si mediante sustancias químicas especiales llamadas neurotransmisores. La transmisión eficaz de estos mensajeros del cerebro es esencial para nuestro delicado sistema de transmisión-reacción, responsable del buen funcionamiento de todas las actividades necesarias para la vida.

Esta neurocomunicación se ve afectada si las neuronas están obstruidas por impurezas. El chi-kung remedia este problema. Cuando el chi circula por las neuronas las limpia de impurezas, lo que en la terminología chi-kung se llama limpiar los meridianos. Así pues, el chi-kung mejora nuestro sistema de transmisión-reacción, lo que a su vez combate el envejecimiento.

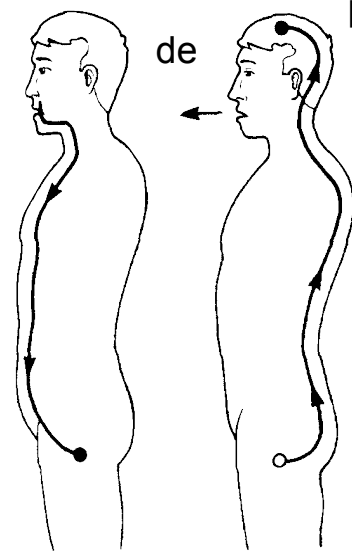
Retrasar el reloj del envejecimiento

Dentro de ciertos límites, el chi-kung puede incluso retrasar nuestro reloj del envejecimiento. El avance del reloj de cada persona, determinado genéticamente, se manifiesta en síntomas tales como la menopausia, la calvicie y la pérdida de muchas capacidades regeneradoras. Por ejemplo, si un niño pequeño pierde la yema de un dedo, se suele desarrollar una nueva; los adultos han perdido esa capacidad.

Le sorprenderán los casos de algunos de mis alumnos de chi-kung. Algunas mujeres han vuelto a menstruar, aunque hacía años que habían tenido la menopausia, y a algunos hombres, ya calvos, les volvió a crecer el pelo. El caso más sorprendente, que ha dejado

perplejos a muchos médicos, es el Choi, director de una compañía de seguros.

Choi tuvo un accidente que le aplastó una falange (hueso) del dedo. Decidido a regenerarla, cada vez que practicaba el chi-kung visualizaba el desarrollo de una nueva falange. Pasados algunos meses, una nueva falange vino a reemplazar la aplastada, y



orgullosamente la enseñó a sus compañeros de chi-kung durante una conversación.

Hay un proverbio chino que dice: «No hay que temer a la edad si la columna está aún erguida». Una persona es vieja si a los 30 años tiene la columna encorvada, mientras que una persona de 60 sigue siendo joven si sostiene erguida la columna cómodamente. La columna lleva una importante red de nervios a diversas partes del cuerpo; una columna erguida y relajada facilita la buena circulación de la energía para una coordinación total y armoniosa. La práctica del chi-kung mantiene nuestras columnas fuertes, flexibles y erectas.

Energía que sube por la columna

El siguiente ejercicio, llamado Respiración Larga en mi escuela de chikung, estimula el flujo de energía a todo lo largo de la columna, desde el punto vital changqiang, situado en la punta del cóccix, hasta el punto baihui de la coronilla. Es similar a la kundalini del yoga.

Este ejercicio sólo ha de practicarse si se ha logrado realizar con éxito la Respiración Abdominal y la Respiración Sumergida (véanse capítulos 6 y 9).

1. En posición de pie, erguido y relajado, colóquese las palmas sobre el abdomen.
2. Haga unas cinco Respiraciones Abdominales.
3. A continuación haga unas cinco Respiraciones Sumergidas. Mientras inspira, visualice la energía cósmica que entra por la nariz y baja hasta el punto

vital huiyin, situado cerca del ano. La inspiración deberá ser larga y el abdomen deberá elevarse suavemente.

4. Haga una corta pausa después de inspirar. Apriete los dedos de los pies y levante el ano (apretando como para impedir que salgan las heces), mientras su chi hace el corto trayecto entre los puntos huiyin (delante del ano) y changqiang (pasado el ano).

5. Ahora espire por la boca mientras visualiza el chi que sube por la columna desde el punto changqiang hasta el baihui situado en la coronilla de la cabeza.

Suavemente afloje los dedos de los pies y el ano. El abdomen le va a bajar ligeramente al espirar.

6. Haga una corta pausa después de espirar. Repita unas 20 veces el procedimiento de inspirar hacia la zona huiyin-changqiang y de espirar hacia el punto baihui. Tenga presente apretar los dedos de los pies y levantar el ano, y no se olvide de las pausas.

7. Termine el ejercicio con Meditación de Pie. Piense en su camPO de energía huiyin-changqiang, al que en los textos clásicos llaman el «fondo del mar». Vizualice una hermosa luna llena en el fondo del mar y déjese iluminar el cuerpo por su agradable energía. Después, cuando aumente esta energía, disfrute casi inconscientemente del flujo de energía que le sube por la

columna. Es probable que sienta algunos latidos en la zona huiyin-changqiang, y después en el punto baihui. No se sorprenda si experimenta una intensa excitación sexual cuando la energía esté concentrada en el campo energético huiyinchangqiang. Pero no abuse de esa sensación. Después, cuando tenga la energía concentrada en el campo energético superior, en

baihui, tal vez descubra que prefiere los gozos mentales o espirituales a los placeres

nales.

Inspire

El abdomen inferior (subumbilical) sale hacia fuera (se eleva)

E~pire

El abdomen inferior se mete hacia dentro (baja)

Figura 12.4. Dirección de/flujo del chi durante la Respiración Larga

13

El chi-kung y las artes marciales

Si deseas elevarre a las alturas y llegar a las profundidades del kungfú, debes practicar el chi-kung; si deseas elevarte a las alturas y llegar a las profundidades del chi-kung, debes practicar la meditación.

Ho FATT N~

El sucesor Shaolin y Tío Justicia

El anterior es el mejor consejo que recibí durante mis años de formación en kungfú y chi-kung. Lo recibí cuando mi maestro Sifu Ho Fatt Nam me enseñaba chi-kung. «Sifu» es una forma respetuosa de dirigirse a un maestro.

Cuando el famoso monasterio Shaolin del sur de China fue arrasado por el ejército Qing, logró escapar uno de sus maestros, el Venerable Jiang Nan, prometiendo que enseñaría las artes shaolin a un discípulo selecto. Después de 50 años de vagar y buscar, finalmente las enseñó a un joven experto, Sifu Yang Fatt Khuen. Más adelante, cuando Yang ya era setentón, eligió a Sifu Ho

como su sucesor.

Sifu Ho había practicado seis estilos diferentes de kungfú, así como también silat malayo, y era profesional de boxeo siamés antes de aprender kungfú shaolin con Sifu Yang. Los maestros de varias artes marciales solían desafiarlo y él siempre los derrotaba. Ahora es más conocido como médico chino, osreópata y acupunror, que atiende a príncipes y plebeyos. Pero el secreto de sus grandes éxitos, creo yo, está en la meditación.

Otro gran maestro de kungfú que influyó muchísimo en mí fue Sifu Lai Chin Wah, a quien se llamaba más popular y respetuosamente por su apodo «Tío Justicia». Tío Justicia fue mi primer maestro de kungfú, y me lo enseñó como a un hijo.

El estilo kungfú de Sifu Lai era también shaolin del sur. Lo aprendió de tres maestros: Sifu Ng Yew Loong, Sifu Chui Khuen y Sifu Lu Chan Wai. El maestro de Sifu Ng fue Sifu Chan Fook, monje del monasterio Shaolin del sur.

Tío Justicia era un excelente luchador kungfú. En sus tiempos, cuando eran más bien los puños y no la ley lo que mantenía el orden en la sociedad, muchas personas acudían a él para que dirimiera disputas, como un juez. Me decía que la gente respetaba sus decisiones (que siempre eran justas) porque él tenía grandes puños para hacerlas valer. También era muy buen osteópata, pero no se hizo rico porque cobraba muy poco, e incluso a veces daba dinero a los pobres para que compraran comida.

Entre mis maestros, Sifu Lai Chin Wah y Sifu Ho Fatr Nam fueron los que más contribuyeron a mi desarrollo en kungfú y chi-kung. Para mí fue un gran privilegio y

honor, además de una experiencia maravillosa, haber sido discípulo de estos dos maestros, y de ellos aprendí no sólo las artes shaolin sino también la filosofía shaolin de rectitud y compasión. A mi escuela de kungfú y chi-kung le puse por nombre Shaolin Wahnam en honor de ellos, en agradecimiento a su bondad y generosidad.

El poco conocimiento es algo peligroso

El chi-kung está estrechamente conectado con las artes marciales chinas. Antes de 1950, cuando se enseñaba chi-kung exclusivamente a discípulos selectos, era corriente que la gente en general creyera que se trataba de una especie de kungfú interno avanzado, y que por lo tanto un experto podía lesionar a su contrincante sin dejar ninguna señal externa, o recibir golpes e incluso ataques con armas sin recibir ninguna lesión. Sin embargo, desde la década de los ochenta, cuando comenzó a enseñarse el aspecto del chi-kung para la salud, muchas personas comenzaron a creer que éste no tenía nada que ver con las artes marciales.

¿Cuál de estas dos opiniones es la correcta? En realidad, las dos son correctas y equivocadas al mismo tiempo. Algunos tipos de chi-kung de artes marciales, como Cabeza de Hierro (en la que se puede partir ladrillos con la cabeza) y Garra de Águila (en el que un apretón de manos puede causar un terrible dolor al adversario), están destinados de forma específica para el combate, y pueden ser dañinos para la salud si la preparación no se hace apropiadamente.

Por otra parte, la mayoría de los tipos de chi-kung médicos, como los ejercicios dao-yin y el flujo de chi inducido de que hemos hablado anteriormente, están

destinados concretamente a curar la enfermedad y favorecer la salud, y no parecen tener ninguna conexión con las artes marciales. De ahí la opinión de que el chi-kung de las artes marciales y el chi-kung médico se excluían mutuamente.

No obstante, si los comprendemos en más profundidad, vemos que pueden ser complementarios: se ayudan entre si a lograr sus finalidades especiales. Un buen programa de formación en chi-kung de artes marciales incluye normalmente ejercicios para la salud. Por ejemplo, antes de golpear la cabeza contra sacos de arena o de hurgar con las manos entre la gravilla restregándolas, que son ejercicios esenciales para desarrollar la Cabeza de Hierro y la Garra de Águila, los alumnos deben primero practicar ejercicios chi-kung que los pongan sanos y en buena forma y les protejan la cabeza con una capa de flujo de chi, a la vez que les hacen desaparecer cualquier lesión que pudieran hacerse durante el entrenamiento.

Antiguamente los maestros no siempre les explicaban esto a sus alumnos cuando les enseñaban la Cabeza de Hierro, la Garra de Águila y otras técnicas kungfú. Esto formaba parte de una tradición para poner a prueba su sinceridad y perseverancia: aquellos alumnos que descuidaban esos ejercicios básicos no estarían preparados para el duro condicionamiento posterior; y los que se sometían al condicionamiento sin tomar conciencia se lesionarían.

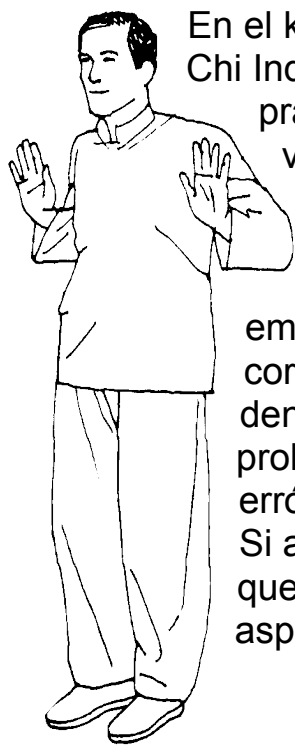
Esto explica por qué muchos legos consideran algo misterioso el kungfú avanzado. Sin saber la necesidad de los ejercicios básicos, que suelen parecer no

relacionados con las técnicas deseadas, los alumnos podrían imitar los métodos más obvios de sus maestros, como golpear-se la cabeza contra la pared, ¡y quedar con la cabeza hinchada en lugar de con una de hierro! Jamás van a lograr la fuerza ni la técnica de sus maestros sencillamente porque les falta el cimiento básico. Esto también significa que en el kungfú avanzado el poco conocimiento suele ser algo peligroso. Sin la supervisión de un maestro, los alumnos que intentan hacer un entrenamiento avanzado probablemente se van a lesionar.

El chi-kung para la salud y las artes marciales
El grado de salud y buena forma física exigido para el entrenamiento del kungfú es generalmente más elevado que el que requieren la mayoría de las personas normales. Muchas personas se sentirían muy felices si estuvieran libres de enfermedad y dolor y lograran correr unos cuantos pasos para coger el autobús. Pero eso no es suficiente para un alumno de kungfú; éste ha de ser capaz de aguantar ejercicios vigorosos sin sentirse mal, recibir golpes casuales de su adversario de entrenamiento sin sentir dolor y luchar durante media hora sin cansarse, capacidades que superan las de la mayoría de las personas corrientes. De ahí que los efectos para la salud del chi-kung de las artes marciales suelen ser mayores que los del chi-kung médico, porque aquel está diseñado para lograr un nivel generalmente más exigente.

Por su parte, el chi-kung de la escuela médica es muy beneficioso para los que practican las artes marciales, sobre todo para aquellos que dan mucha importancia a las técnicas de lucha pero desconocen el concepto de energía interna, Más que proporcionar buena forma

física (que ya tienen en abundancia), el buen chi-kung médico, como los ejercicios dao-yin y la circulación interna de chi, asegura la buena salud (que muchos luchadores tal vez no tienen). A veces la causa consiste en haber sufrido insidiosas lesiones internas durante el entrenamiento de lucha, por lo que muchos están estresados, agresivos e irritables. El chi-kung médico cura eficazmente las lesiones internas y favorece el equilibrio emocional. Además, muchos ejercicios chi-kung médicos pueden mejorar las técnicas de lucha. Por ejemplo, el ejercicio Levantar el Cielo (véase capítulo 1) hace fluir la energía a los brazos y manos, haciéndolos más fuertes internamente. El ejercicio Sujetar la Luna (capítulo 2) fortalece la columna, favoreciendo la flexibilidad y agilidad. La Meditación de Pie (capítulo 3) calma la mente, lo que permite al que practica las artes marciales ver claramente los movimientos de su adversario,



En el kungfú avanzado se emplea el Flujo de Chi Inducido (capítulo 4) para capacitar al practicante a moverse con más rapidez y vigor sin resollar ni quedarse sin aliento.

Al chi-kung de las artes marciales-se lo llama a veces «chi-kung duro». Sin embargo, rara vez se usa la expresión correspondiente «chikung suave» para denominar al chi-kung médico, probablemente para evitar connotaciones erróneas.

Si alguna vez se ha preguntado cómo es que los maestros de kungfú tienen un aspecto tan amable teniendo esa

tremenda fuerza, o por qué las mujeres luchadoras del pasado eran gráciles y de aspecto frágil y sin embargo tenían la fuerza para combatir de igual a igual con oponentes masculinos brutales, la respuesta está en el chi-kung de las artes marciales. El chi-kung también permite a los maestros de kungfú conservar su fuerza y energía a pesar de su edad, porque emplea fuerza interna, no sólo fuerza mecánica.

Entre otras cosas, en el kungfú se puede aprender a romper un ladrillo, a recibir puñetazos sin lesionarse, a hacer fintas o luchar durante horas sin perder el aliento, y a saltar alto y correr rápido sin esfuerzo aparente. Ahora vamos a examinar brevemente los principios y métodos de entrenamiento que están tras estas habilidades. Si desea usar estos métodos en su preparación, es aconsejable contar con la supervisión de un maestro.

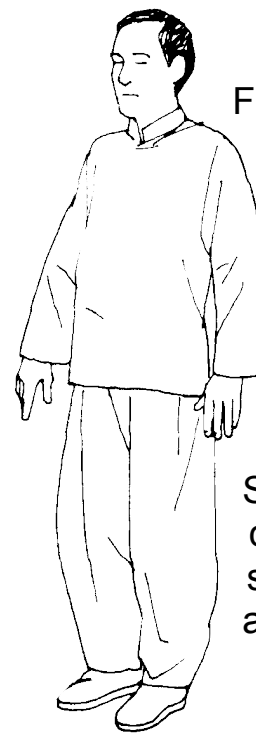


Fig. 13.1

Fig. 13.2

Fig. 13.3

Empujar Montañas con la Palma del Cosmos

El método que se explica aquí forma parte de un arte llamado Palma del Cosmos, que fue el arte que empleó Sharifah para quebrar un ladrillo (véase capítulo 2). Son necesarios tres factores: suficiente energía almacenada en el abdomen, la capacidad de canalizar esa

energía hacia la mano cuando es necesario, y una capa de energía que recubra toda la mano para protegerla.

En primer lugar practique la Respiración Abdominal (capítulo 6) durante al menos tres meses para extraer energía cósmica y acumularla en el abdomen. Después practique el ejercicio Empujar Montañas de la manera siguiente:

1. Coloque las manos a los lados, a la altura del pecho, con las palmas abiertas y hacia el frente, como en la figura 13.1.

2. Empuje suavemente con las palmas, como en la figura 13.2, y espire a la vez por la boca. No haga ninguna fuerza, sino que visualice el chi que fluye desde la espalda hacia las palmas.

3. A continuación, vuelva suavemente las manos hacia atrás, a la posición inicial, mientras al mismo tiempo inspira hacia el abdomen y visualiza la energía cósmica que entra. Repita esto unas cuantas veces.

4. Después cierre los ojos y, al empujar, imagínese que su chi es tan potente que está moviendo una montaña. Practique este empujón entre 20 y 100 veces, según sea su progreso, durante tres meses por lo menos antes de pasar a la fase siguiente.

5. En la tercera fase, después de empujar montañas, deje las palmas estacionarias, como en la figura 13.2, durante 5 a 20 minutos. Las palmas deberán formar ángulo recto con los brazos estirados, sin doblar los codos, y los hombros han de estar relajados. Imagínese que sus palmas son muy poderosas.

6. Después baje los brazos a los costados, con las palmas hacia atrás, como en la figura 13.3.

7. Visualice dos bolas de energía en el centro de las

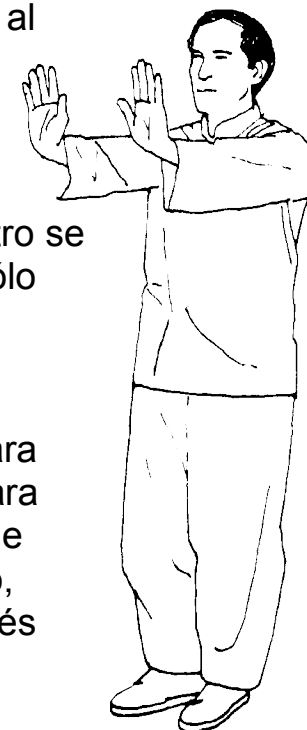
palmas. Va a sentir los brazos pesados, las palmas muy calientes, los dedos hormigueantes de poder, y todo su cuerpo muy energizado. Dentro de otros tres meses habrá desarrollado las Palmas del Cosmos. Pero recuerde: no use imprudentemente la Palma del Cosmos, pues puede causar graves lesiones internas.

Si en cualquier momento de la práctica siente dolor en el pecho, quiere decir que ha estado practicando erróneamente, quizás haciendo fuerza o respirando con brusquedad. Corrija los errores y le desaparecerá el dolor. Pero si le aumenta el dolor *debe* dejar de practicar. Si insiste podría vomitar sangre. Si le ocurre esto, su médico convencional no le verá nada fuera de lo normal. El flujo de chi inducido puede solucionar este problema.

Campana de Oro, Arte de la Ligereza y Lucha sin esfuerzo (cansancio)

Las dos famosas artes que capacitan al adepto a recibir puñetazos, patadas e incluso ataques con armas, son Camisa de Hierro y Campana de Oro. Dado que es muy probable que si las intenta sin la supervisión de un maestro se haga daño, la explicación siguiente sólo tiene la finalidad de satisfacer su curiosidad, y *no* es para que intente practicarla por su cuenta.

Son necesarios ejercicios chi-kung para fortalecer el cuerpo internamente y para curar lesiones casuales. En Camisa de Hierro el adepto se golpea a si mismo, primero con un haz de varillas, después



con bolsas llenas de judías, y finalmente con bolsas llenas de canicas o bolas de cojinetes. Esto extiende el chi sobre su cuerpo a modo de cojín protector contra ataques externos. No sólo no siente ningún dolor sino que realmente disfruta de los golpes, y esto no se debe a que se haya vuelto masoquista sino a que la propagación del chi es una sensación muy agradable. En Campana de Oro, el adepto desarrolla su energía internamente y la hace emanar desde dentro para que cubra su cuerpo como una campana. La canalización del chi interno y la meditación son dos aspectos importantes en el entrenamiento.

Las habilidades de saltar alto y de correr rápido grandes distancias se llaman colectivamente Arte de la Ligereza; es decir, el adepto se ha entrenado para ser figuradamente muy liviano. Uno de sus maestros demostró a mí maestro Sifu Ho Fatr Nam su capacidad para saltar por encima de una pared de unos 3 metros desde una posición inicial de pie. Desgraciadamente ese arte se ha perdido, aunque conocemos las técnicas de entrenamiento.

Hay tres niveles de entrenamiento en este Arte de la Ligereza. En el primer nivel, que es mecánico, el alumno realiza sus actividades diarias con pesos atados a sus piernas. También cava un hoyo y salta dentro y fuera de él todos los días, mañana y noche. Cada día va haciendo más profundo el hoyo, sacando unos cuantos cuencos de tierra.

En el segundo nivel, que emplea el chi, el adepto canaliza su chi para que fluya hacia arriba cuando salta, haciéndolo sentir muy liviano. En el nivel superior, el de la mente, el adepto usa la mente, en profundo estado de meditación, para ordenar levantarse a su

cuerpo físico. Aunque he leído sobre esta proeza, realizada por maestros de kungfú y líderes espirituales del pasado, aún no he podido verificarla personalmente.

Un método útil para desarrollar la capacidad de correr largas distancias con poco esfuerzo aparente es el Arte de los Mil Pasos, explicado en el capítulo 8. Aquellos que son expertos en este arte deberían ser capaces de entrenarse o luchar durante horas sin jadear.

Otra manera de hacerlo es coordinar la respiración con los movimientos de la lucha. Así, por ejemplo, en la primera fase de una práctica kungfú, el alumno hace una respiración por cada conjunto de movimientos. Poco a poco utiliza una respiración por ejercicio, realizándolos como si fueran uno solo, largo y sin solución de continuidad. De esta manera puede realizar una larga serie de muchos ejercicios con unas pocas respiraciones, y al final de la práctica no habrá perdido aliento. Después transfiere esta técnica de coordinación a la lucha con fintas.

Esta coordinación se verá favorecida si hace la Respiración Microuniverso. Además, si cada vez que respira puede conservar continuamente el 30 por ciento de su energía y usar sólo el 70 por ciento para luchar, puede luchar durante horas vigorosamente. Esta técnica de respiración se explicará en el capítulo siguiente.

14

Shaolin: La casa del kungfú y la meditación

Todos los estilos de kungfú deben sus orígenes a

Shaolin.

Dicbo popular kungfr

El monasterio Shaolin y Bodhidharma

El kungfú shaolin es famoso en todo el mundo. Debe su nombre al monasterio Shaolin de China, al cual a veces se le llama el monasterio más importante del mundo.

En realidad había dos monasterios Shaolin, el original en la provincia Henan del norte de China, que aún está en pie;

y otro en la provincia Fujian, del sur, que fue derribado y asolado por el

ejército durante la dinastía Qing por ser sospechoso de albergar a revolucionarios.

El Monasterio Shaolin del norte, fundado en el año 495 por un monje indio llamado Batuo, era un templo imperial al cual, a lo largo de los siglos, los emperadores chinos subían a orar al cielo en nombre del imperio.

Muchos de monasterio eruditos,

la allí

ellas el

los monjes de este eran filósofos, poetas, científicos y generales retirados en busca de espiritualidad. Hubo personalidades sobresalientes, entre mundial-



Figura

los Tendones (puños mente famoso Xing, el famoso

14.2. Metamorfosis de cerrados) astrónomo chino Yi peregrino y traductor

Xuan Zang, y el médico «maravilloso» Zhan Zhi.

En 527 llegó al Monasterio Shaolin un monje indio, el Venerable Bodhidharma, a enseñar meditación. Con el fin de que los monjes estuvieran sanos y en forma para estar mejor preparados para su trabajo mental y espiritual, Bodhidharma les enseñó dos importantes series de ejercicios: el Dieciocho Manos de Lohan y el Clásico de la Metamorfosis de los Tendones.

Más adelante estos ejercicios formarían la base del kungfú y el chikung shaolin. Por lo tanto a Bodhidharma se le venera como al primer patriarca del kungfú shaolin. También fundó el budismo chan (o zen).

Los ejercicios dao-yin que se explican en este libro, por ejemplo Levantar el Cielo, Sujetar la Luna y Empujar Montañas, están tomados del ejercicio Dieciocho Manos de Lohan, y muchos ejercicios chikung de artes marciales, como la Palma del Cosmos, derivan de la Meramorfosis de los Tendones.

El Clásico de la Metamorfosis de los Tendones Si desea «cambiar» sus músculos, tendones y huesos para forrarse internamente, entonces le conviene la Metamorfosis de los Tendones. Son doce ejercicios, de los cuales los dos siguientes son ejemplos típicos. Para hacer el primero, colóquese en posición erguida y relajada, con los pies ligeramente separados y los brazos a los costados. Vacíe la mente de todo pensamiento. Doble las manos por las muñecas de modo que formen ángulos rectos con los brazos y los dedos apunten hacia delante, como en la figura 14.1. Manteniendo esta postura, empuje hacia abajo con las bases de las palmas, lovantando al mismo tiempo los dedos todo lo posible. Repita 49 veces. No se preocupe

de la respiración.

Para el siguiente ejercicio, que se puede hacer a continuación del primero o separadamente, levante los brazos hasta la altura de los hombros. Manteniéndolos rectos, cierre fuertemente los puños, la base del puño hacia abajo, como en la figura 14.2. Apriete y relaje las manos 49 veces. No se preocupe de la respiración, pero mantenga vacía la mente.

Figura 14.1. Metamorfosis de/os Tendones (dedos estirados)

En estos ejercicios se hace muy poco movimiento físico, pero podrá sentir cómo se mueven por dentro los músculos y tendones e incluso los huesos. Estos ejercicios son increíblemente sencillos, pero producen resultados maravillosos, ya que fortalecen no sólo los brazos sino también todo el cuerpo. Evidentemente, igual que los otros ejercicios de este libro, no pretendo que se fíe de mi palabra; practíquelos diariamente durante unos meses y compruebe usted mismo los efectos.

Duro y suave: Externo e interno

No es exagerado afirmar que casi todos los tipos de técnicas y fuerzas que se encuentran en otras artes marciales se hallan también en el kungfú shaolin. Pero por falta de conocimiento, algunas personas cometen el error de pensar que el kungfú shaolin solamente es duro y nunca suave; que es externo, no interno. Esta idea errónea está causada por dos factores. El primero es que las primeras fases del kungfú shaolin son

relativamente duras y externas; y puesto que hay tanto que aprender, no son muchas las personas que tienen la paciencia, o la oportunidad, de progresar a los niveles más avanzados, en los que gran parte del shaolin es suave e interno. El segundo factor es que las demostraciones shaolin suelen ser rápidas y potentes, lo cual sugiere que son duras y externas, al menos comparadas con los estilos graciosos y suaves del Taijiquan (Tai Chi Chuan), Bagua (Pa Kua) y Xingyi (Hsing Yi). Así pues, es corriente, aunque no exacto, clasificar al shaolin entre las escuelas duras y externas del kungfú, y al Taijiquan, Bagua y Xingyi entre las escuelas suaves e internas.

«Duro» y «suave», «externo» e «interno» son términos arbitrarios y figurados. «Duro» hace alusión a técnicas o fuerzas que generalmente son dinámicas, directas y visiblemente potentes; «suave» alude a aquellas generalmente elegantes, circulares, cuya potencia está oculta. El kárate, por ejemplo, es duro, mientras que el judo es suave. La palabra «suave» es en realidad una mala traducción de la palabra china *rou*, que jamás implica falta de potencia, pero es lo más aproximado que podemos tener. La fuerza *rou* puede ser de hecho más potente que la llamada fuerza «dura».

«Externo» alude a la fuerza que se desarrolla por medios visibles como levantar pesas y golpear palos; «interno» se refiere a la fuerza que se desarrolla mediante métodos recónditos y arcanos, como la canalización de la energía y la visualización. Un dicho kungfú explica esto poéticamente: la fuerza interna se adquiere mediante el entrenamienro de jing (esencia), shen (mente), chi (energía); la fuerza externa se adquiere mediante la ejercitación de jin (tendones), gu

(huesos), pi (músculos). Es externa, por ejemplo, la fuerza de Palma de Hierro, cuyo principal método de entrenamiento es aporrear gravilla y golpear las palmas contra bolsas de arena. En cambio la fuerza de Palma del Cosmos, cuyo principal método es la canalización del chi y visualización, es interna.

La clasificación en fuerzas dura y suave es relativa y, como he di-

cho, a veces arbitraria. La ejercitación prolongada de una fuerza dura y externa puede hacerla suave e interna, y viceversa.

Es muy útil conocer la diferencia entre técnicas (*fa*, en chino) y habilidades (*kung*). Las técnicas son las modalidades de ejercicios y movimientos; tienen forma. La habilidad concierne a la precisión, fuerza y rapidez con que se ejecutan esas técnicas; las habilidades no tienen forma. Un importantísimo principio kungfú advierte que si sólo se aprenden las técnicas y nunca se desarrollan las habilidades, el aprendizaje será en vano, aunque se dedique toda la vida a él. Lo que hace a un maestro depende de la profundidad de sus habilidades, no de la cantidad de sus técnicas. En este capítulo explico algunas de las habilidades chi-kung fundamentales para desarrollar la fuerza interna, como en otro tiempo se practicaban en el famoso Monasterio Shaolin.

El elemento chi-kung en el kungfu

Si bien la fuerza chi-kung especializada suele introducirse en la fase intermedia de la formación en kungfú shaolin, la fuerza chi-kung general se incorpora en la primera fase, aunque es posible que a veces el alumno no se dé cuenta. En el kungfú shaolin del sur, por ejemplo, lo primero que hace un alumno es

practicar la Postura del Jinete (fig. 14.3), que es una de las tareas más exigentes de su formación. Mi amado maestro Tío Justicia me hizo practicar esta sola postura durante varios meses antes de enseñarme nada más. Entre otras cosas, practicar la postura del jinete ayuda al alumno a almacenar su energía en el abdomen. En el kungfú shaolin del sur, el alumno aprende a emitir diferentes sonidos explosivos mientras realiza los diversos movimientos kungfú. Estos sonidos le ayudan a regular el flujo de energía, y a fortalecer diferentes órganos internos con sus vibraciones. Por ejemplo, el sonido «hert» se emite explosivamente del abdomen (no de la garganta, como hacen equivocadamente muchos novatos) al dar un puñetazo. Este sonido no sólo añade fuerza interna al golpe sino que también da masaje al corazón y lo fortalece. El sonido «yaaa» se hace al ejecutar una Garra de Tigre, canalizando la fuerza interna hacia los dedos y haciendo vibrar los pulmones.

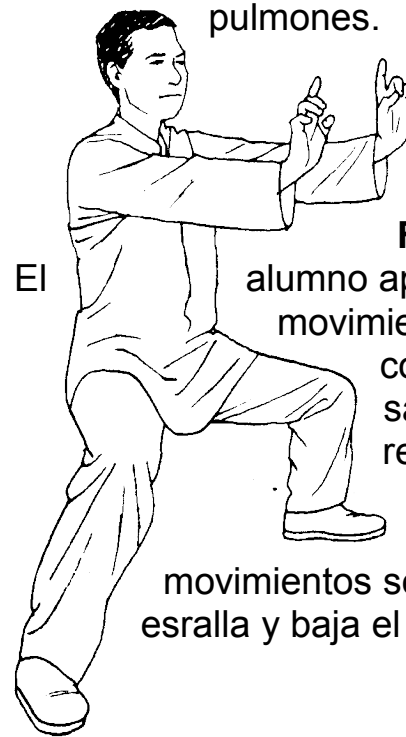


Figura 14.3. Postura de Jinete.

Figura 14.4. Fí Puente de Oro. El alumno aprende a coordinar sus movimientos con la respiración correcta. Por ejemplo, cuando salta o se mueve con velocidad, respira rápidamente con el pecho, haciendo subir el chi hacia arriba, para que sus movimientos sean ágiles. Cuando golpea, esralla y baja el chi hacia el abdomen, para que

sus movimientos sean enérgicos y firmes.

También aprende a ejecutar una serie de movimientos como si fueran uno solo largo y fluido, y esto lo hace con una sola respiración. Aprende cuándo retener el aliento, cuándo inspirar o espirar con rapidez, y cuándo expulsar el aire lentamente como un largo y delgado hilo. Así pues, la próxima vez que oiga hacer mucho ruido a un exponente de kungfú mientras combate, recuerde que esto no se debe a que quiera llamar la atención ni asustar a su contrincante, sino que está regulando su respiración para reforzar sus habilidades de lucha.

Brazos potentes y posturas sólidas

El kungfú shaolin del sur es famoso por el desarrollo de potentes brazos y sólidas posturas. Hay un refrán kungfú que dice que a menos que el contrincante sea un experto, si se tienen brazos potentes y posturas sólidas, se han ganado tres décimas partes del combate. Una de las mejores maneras de conseguir esto es el ejercicio chi-kung duro llamado Puente de Oro.

Adopte la Postura del Jinete y levante los brazos hacia delante, recros, con las palmas mirando al frente, los dedos índices apuntando hacia arriba, y el pulgar y los demás dedos doblados por el segundo nudillo, en una forma de mano típica shaolin llamada «Zen de un Dedo» (figura 14.4).



Pausa para tragar

Vacíe

forma

El abdomen continúa lleno de chi



la mente de todo pensamiento y respire naturalmente; esta es una de meditación de pie. El requisito mínimo es permanecer inmóvil en esa posición durante un conreo de 100, o unos 10 minutos. Si desea contar,

hágalo en el abdomen; no piense en cómo lo hace, simplemente cuente en el abdomen. La espalda ha de estar erguida pero relajada, los muslos casi horizontales y las manos formando ángulo recto con las muñecas. Si la postura es correcta, no se sorprenda si al principio sólo puede mantenerla un minuto.

Persevere y practique diariamente y es de esperar que en unos pocos meses haya logrado el requisito mínimo de 10 minutos; se alegrará de haber hecho el esfuerzo. Esta técnica puede parecer muy sencilla, pero es una de las más fatigosas y uno de los métodos más eficaces para desarrollar fuerza interna. Cuando mis alumnos de kungfú, muchos de los cuales son más fuertes y más grandes que yo, se enfrentan conmigo en combate, les parece que mis brazos son dos trozos de madera dura. Pasados unos meses, después de haber practicado constantemente el Puente de Oro, descubren que mis brazos no son más duros que los de ellos; pero cuando se enfrentan a principiantes, sus brazos parecen trozos de madera dura.

La fuerza interna desarrollada mediante el Puente de Oro viene de la ejercitación del jing, o esencia. Algunos físicos occidentales han calculado que si fortaleciéramos todos y cada uno de los músculos de los brazos tendríamos la fuerza suficiente para levantar una locomotora. Con este ejercicio chi-kung duro fortalecemos algunos de esos músculos a nivel molecular. En el siguiente ejercicio vamos a entrenar otros dos tesoros del hombre, el shen (mente) y el chi (energía).

gar donde nacen los dientes. Visualice la energía cósmica que entra en usted y su propia energía vital que sube por la columna desde el campo energético

huiyin (en el ano) hasta el campo energético baihui (en la coronilla).

4. Retenga el aliento brevemente y concéntrese en el chi que está en el baihui.

5. Expulse suavemente el aire por la boca y visualice el chi que baja por la frente y continúa hasta el abdomen. El abdomen se le hinchará al espirar. Al mismo tiempo baje la lengua hasta tocar el borde de la encía inferior y relaje los dedos de los pies y el ano. Pero sólo expulse más o menos un 70 por ciento del aire.

6. Retenga el 30 por ciento del aire restante durante un momento. Después «tráguelo» con suavidad hacia el abdomen, como si tragara saliva. (De hecho, es probable que tenga la boca llena de saliva, lo cual es buena señal.)

7. Visualice la energía que baja desde el abdomen al ano. Repita todo el proceso unas 36 veces.

8. A continuación haga Meditación de Pie durante 10 a 20 minutos. Suavemente visualice una bola de energía como un sol

Inspire

El Microuniverso (órbita microcósmica) Vigoroso

El abdomen se hunde

1. En posición de pie, erguido y relajado, vacíe la mente de todo pensamiento.

2. Colóquese las palmas de las manos sobre el abdomen.

3. Contraiga los dedos de los pies, contraiga el ano hacia arriba y suavemente inspire por la nariz hacia el pecho (no hacia el abdomen). El abdomen se hundirá cuando inspire. Al mismo tiempo levante la lengua hasta tocar la encía superior en el lu

dorado en la coronilla que irradia maravillosa energía a todas las partes de su cuerpo.

9. Acabe el ejercicio con un masaje en la cara y calentándose los ojos.

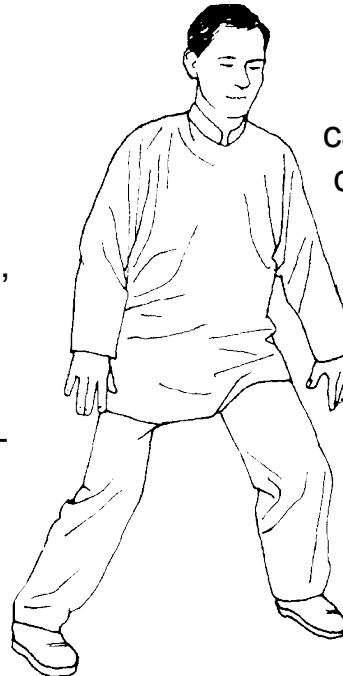
Este ejercicio completa el flujo de chi microuniversal de una manera relativamente vigorosa. Por eso se llama Microuniverso Vigoroso y es muy útil en el chi-kung de las artes marciales. Después, cuando ya sea más diestro, puede realizar este ejercicio con los pies separados a una distancia de una anchura y media de los hombros, con las piernas ligeramente dobladas y los brazos colgando a los lados, como en la figura 14.6. A esta posición la llamamos Postura del Cosmos, porque generalmente la usamos para extraer energía del Cosmos. Otros la llaman Postura Campana de Cobre, porque se asemeja a una gran campana de cobre.

El Microuniverso Vigoroso es un método chi-kung avanzado. No es aconsejable practicarlo solo, ya que es posible que se produzca una grave lesión si se hace mal.

El chi-kung mejora enormemente las habilidades de lucha. A diferencia de muchas otras artes marciales y de diversas formas de ejercicio físico, el chi-kung de las artes marciales permite a un maestro de kungfú mejorar con la edad, porque la fuerza que desarrolla es interna y aumenta con la práctica, lo que no ocurre con la fuerza mecánica, que se degrada con la edad. A mis cuarenta y tantos años mi práctica de chikung me sirvió para derrotar a contrincantes de la mitad de mi edad, y me permitió ganar la competición de kungfú en la

Hin,
del
15
Taj-

El



categoría estilo del sur. Mis discípulos Cheng Shang Shou, también cuarentón, y Goh Kok veinteañero, ganaron en las categorías Taijiquan y estilo norte.

chi:

Energía y poesía en movimiento

T'ai-chi Ch'uan conecta la mente con el cuerpo, la

conciencia con el inconsciente, y a la persona con su entorno. Acaba con las batallas interiores, eliminando la tensión y la ansiedad.

BOB KLEIN

El secreto del taj-chi

Cuando se ve a alguien practicando el Taijiquan (escritura china romanizada de Tai Chi Chuan),~ se lo puede confundir con ballet chino. Los movimientos del tai-chi son gráciles y rítmicos, sugieren poesía en movimiento. Sin embargo, el tai-chi es un arte marcial extraordinariamente eficaz.

¿Cómo es posible que se usen movimientos tan lentos y suaves para luchar? En realidad, muchas personas que practican tai-chi en la actualidad no conocen la respuesta, porque lo practican principalmente para la En la traducción lo escribo "íai-chi~, que es la forma como se conoce habitualmente en los países de habla hispana. (N. de la T)

LA FUERZA INTERNA Y LAS ARTES MARCIALES salud. Pero para aquellos grandes maestros que

crearon x~ desarrollaron el tai-chi, el aspecto salud era secundario o casual; su primer objetivo era el combate. Incluso ahora, si examinamos sus formas y movimientos, vamos a descubrir que son como son porque tienen en consideración el combate, no la salud. Un ejecutante de tai-chi se mueve de determinada manera o mantiene una determinada actitud no porque con ello favorezca la salud sino porque lo capacita para luchar bien.

Lógicamente esto no significa negar los enormes beneficios para la salud que uno obtiene de su práctica. Como lo expliqué en el capítulo 13, casi todos los estilos de kungfú favorecen la salud y la buena forma física, porque estas cosas son requisitos para una formación en la lucha más rigurosa. Dada su naturaleza y filosofía, el tai-chi cumple mejor esta función saludable que muchos otros estilos. Es especialmente útil para personas que por diversas razones, de edad y enfermedad por ejemplo, encuentran poco convenientes los otros estilos más vigorosos.

Pero incluso considerándolo exclusivamente desde el punto de vista de la salud, muchos alumnos de tai-chi no obtienen todos los beneficios que deberían de la práctica de este arte. Ganan algo, evidentemente, pero el beneficio sería muchísimo mayor si comprendieran mejor el secreto oculto en el tai-chi. ¿Y cuál es ese secreto? El chi-kung, por supuesto.

El papel esencial del chi-kung

Hay varios motivos para decir que el tai-chi es una de las artes marciales más hermosas del mundo, y el chi-kung desempeña un papel esencial en cada una de ellas.

Mientras hay literalmente cientos de series de

movimientos kungfú en shaolin, en el tai-chi hay básicamente uno solo. En el estilo Yang de tai-chi, que es probablemente el más practicado en la actualidad, la serie original constaba de 108 movimientos, que se repetían; su versión moderna simplificada contiene solamente 24 movimientos. Sin embargo, estos 24 movimientos bastan para enfrentar cualquier situación de combate si el ejecutante sabe emplearlos correctamente.

Este encadenamiento de innumerables técnicas de defensa concen

Tai-chi:

Energía y poesía en movimiento

195

tradas en unas pocas y que aún son suficientes para enfrentar cualquier ataque es un extraordinario logro. Sin embargo, esto solamente es posible si el ejecutante tiene fuerza interna, porque en muchas situaciones las técnicas tai-chi por sí solas no lo consiguen. Por ejemplo, si alguien me coje fuertemente la muñeca, puedo obligarlo a soltarme moviendo la muñeca de una manera tal, como se hace en el kungfú shaolin, que mi mano le apriete duramente la muñeca, causándole tanto dolor que tiene que aflojar la presión. Esta y otras técnicas similares no se encuentran en el tai-chi, de modo que el ejecutante de tai-chi compensa esta falta con fuerza interna. Puede, por ejemplo, hacer un movimiento circular de brazo, típico del tai-chi, y en el momento apropiado ejercer una fuerza interna que vibra con tanta potencia que afloja la presión de la mano del contrincante. Esta fuerza interna se desarrolla mediante el chi-kung.

Hombres y mujeres de cualquier edad tienen igual oportunidad de ser sobresalientes en tai-chi. En muchas artes marciales un joven tiene clara ventaja sobre una mujer mayor, pero no ocurre así en tai-chi. Esto se debe a que en el tai-chi la fuerza es interna, y por lo tanto ni el sexo ni la edad influyen en ella, El chi-kung es esencial para desarrollar dicha fuerza.

En muchas artes marciales el ejecutante paga el precio de la fuerza externa con nudillos magullados, piel áspera y pies callosos. El ejecutante de tai-chi puede ser también potente; pero no sólo no lleva en sí esas marcas delatorias sino que su práctica del chi-kung en realidad mejora el aspecto de su cutis. Además, mientras muchos otros practicantes de las artes marciales, dada la naturaleza de su entrenamiento, tienden a volverse más tensos y agresivos, el practicante de tai-chi se vuelve más tranquilo y relajado cuanto más se entrena. Esto se debe a los efectos armoniosos de los ejercicios de respiración y meditación del chi-kung tai-chi.

El tai-chi no es sólo una forma fiable de defensa personal, sino que también sana si uno está enfermo y previene la enfermedad si uno está sano. Es particularmente eficaz para curar trastornos orgánicos y enfermedades emocionales. Se puede disfrutar de estos beneficios incluso en el caso de no tener conciencia de sus aspectos chi-kung, pero si se practica con chi-kung estos beneficios serán enormemente mayores.

Los maestros de tai-chi dicen que hay tres niveles de consecución en este arte, En el primer nivel el practicante puede realizar fluidamen

196

LA FUERZA INTERNA Y LAS ARTES MARCIALES
te los movimientos tai-chi y conseguir salud y buena forma. En el segundo nivel puede aplicar con eficacia los movimientos al combate. En el nivel superior, como dice Bob Klein en la cita de comienzo de capítulo, el practicante conecta la mente con el cuerpo, la conciencia con el inconsciente y a sí mismo con su entorno, El chi-kung es útil en el primer nivel, necesario en el segundo y esencial en el tercero, en el cual la persona que lo practica emprende el camino taoísta hacia la inmortalidad.

¿Por qué son lentos y suaves los movimientos de tai-chi?

En tai-chi, el trabajo con el chi se puede hacer de dos maneras, y si se desea lo mejor, hay que emplear las dos. Una manera es intrínseca: el trabajo con el chi se incorpora a los propios movimientos tai-chi. La otra es extrínseca: se emplean diversos ejercicios chi-kung que no pertenecen a la práctica del tai-chi para desarrollar fuerza interna.

¿Se ha preguntado por qué el tai-chi se practica normalmente de forma lenta y suave? Esto se debe al entrenamiento intrínseco del chi. Si los movimientos son rápidos y forzados, la energía no va a circular fluidamente. A eso se debe que los instructores de tai-chi constantemente recuerden a sus alumnos que no han de hacer uso de la fuerza. El problema es que rara vez explican cómo se puede luchar bien sin emplear la fuerza, ni por qué hacerlo obstaculiza el desarrollo de la fuerza interna.

En el combate, igual que en la práctica normal, el ejecutante de tai-chi no usa fuerza mecánica; usa fuerza interna. Si usa fuerza mecánica ha de tensar los

músculos, lo cual a su vez constriñe los meridianos e interrumpe el flujo de energía interna. El objetivo del practicante de taichi es estar sereno durante todo el combate, incluso aunque peligre su vida o la de sus seres queridos, con el fin de que el chi fluya sin cesar dentro de él y le dé vigor y fuerza interna.

Durante su práctica, el ejecutante coordina sus movimientos con su flujo de chi interno. Cuando abre los brazos, por ejemplo en el movimiento Separar las Crines del Caballo, ha de hacer el movimiento de tal forma que su chi interno llegue a sus manos en el momento en que éstas hayan alcanzado el límite de su máxima amplitud. Si mueve los brazos demasiado rápido, es posible que el chi no lo siga con la suficiente rapidez, que sólo le haya llegado a los codos (y se quede allí estancado), cuando las manos ya están estiradas. Y si tensa el brazo, o cualquier parte del cuerpo, bloquea el flujo de su chi.

Estos movimientos lentos y suaves se realizan durante la práctica. En una fase avanzada, cuando el flujo de chi es todo lo rápido que él le ordena con la mente, el practicante puede ser muy rápido. De hecho, tiene que ser rápido y vigoroso para hacer fintas o luchar.

Trabajo intrínseco con el chi en tai-chi

El trabajo intrínseco con el chi trata de desarrollar fuerza interna mientras se realiza una serie de movimientos tai-chi. El encadenamiento Coger la Cola del Gorrión se emplea como ejemplo para ilustrar los principios y métodos implicados. Doy por supuesto que el lector puede realizar competentemente los movimientos físicos, de modo que sólo explico los aspectos de respiración y visualización. Por

favor, remírase a los dibujos de la figura 15.1.

1. Colóquese de pie y relajado con la mente limpia de todo pensamiento inoportuno (a).

2. Mientras separa los pies y levanta los brazos (b) inspire suavemente por la nariz. Puede hacer respiración torácica o abdominal para este ejercicio.

3. Cuando baje los brazos (c) espire suavemente por la boca (o nariz). Visualice el chi que baja por sus brazos.

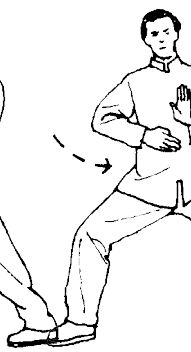
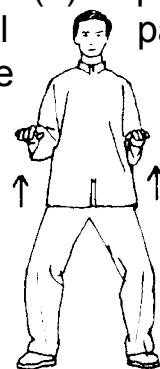
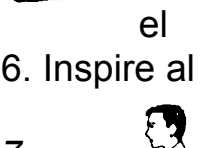
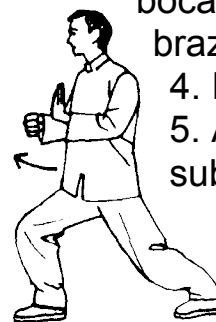
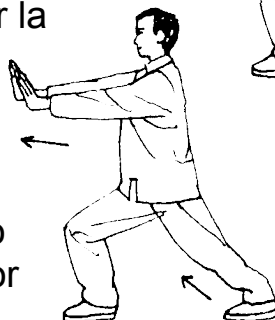
4. En (d) inspire.

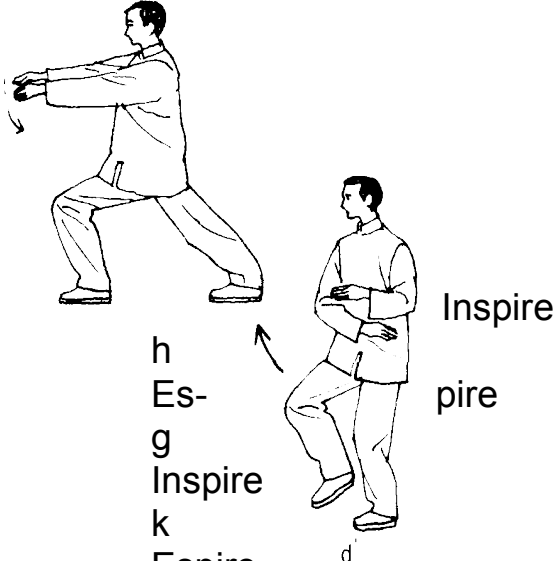
5. Al subir el pasar a (e) visualice su chi que le sube desde el abdomen hasta el hombro derecho, continúa hacia el codo y le llega hasta la mano derecha, expulsando aire simultáneamente.

6. Inspire al pasar de (f) a (g) y visualícese cargado de energía cósmica.

7. Espire al pasar de (h) a (i) y concentre su energía en el antebrazo derecho.

8. Al bajar la posición y echar ligeramente hacia atrás el cuerpo (j), inspire y concentre su chi en ambos codos (o en las muñecas si





h
Es-
g
Inspire
k
Espire
a
Relajado

4,
b

c
Inspire

Espire
e

f
Espire

Inspire
está en un nivel avanzado), y siéntase firmemente arraigado al suelo, aunque deberá haber más peso en el pie izquierdo.

9. Al golpear (k) haga estallar su fuerza interna (pero sin hacer ninguna fuerza); ésta parte del talón izquierdo, pasa por la cintura, se concentra en los codos (o muñecas), sale por sus palmas y entra en el

contrincante.

Si para empezar ha acumulado energía cósmica en el abdomen, el resultado será más rápido y mejor. Es por lo tanto aconsejable que, si no lo ha hecho ya,

practique la Respiración Abdominal (capítulo 6) durante un mínimo de tres meses antes de comenzar este trabajo intrínseco con el chi en tai-chi.

Siempre es una ventaja tener como cimiento la Respiración Abdominal



Figura 15.1. C'oger la Cola del Gorrión

Respiración Abdominal para almacenar energía cósmica, al margen del estilo de arte marcial que practique.

Vibrar con fuerza interna

La Respiración Abdominal es un método extrínseco. Otro método extrínseco muy útil para

desarrollar fuerza interna en tai-

chi es la Postura de los Tres Círculos, llamada a veces Postura Tai-chi, por ser tan popular en este arte. Es la homóloga tai-chi del Puente de Oro del kungfú shaolin (véase capítulo 14), y se emplea para entrenar brazos potentes y posturas sólidas. Es más suave que el Puente de Oro, y no tan rigurosa;

el acento se pone más en el entrenamiento del chi, mientras que el Puente de Oro acentúa más el jing

(esencia).

1. Colóquese con los pies separados a una distancia de una anchura y media de los hombros y las piernas ligeramente dobladas.
 2. Levante los brazos a la altura del pecho y dóblelos ligeramente por los codos y muñecas, para formar un círculo. Los dedos deberán estar separados y relajados, formando un segundo círculo pequeño con los pulgares y los índices.
 3. Entre ligeramente el abdomen y curve hacia dentro las rodillas como si estuviera sosteniendo un balón con los muslos, formando así el tercer «círculo», aunque tal vez no lo parezca.
 4. Despeje la mente de todo pensamiento. Puede tener los ojos abiertos o cerrados.
 5. Permanezca inmóvil en la Postura de los Tres Círculos todo el tiempo que pueda. Lo mínimo que se requiere es un conreo hasta mil o unos 20 minutos. No se preocupe si después de practicar durante un tiempo le vibran o tiemblan vigorosamente algunas partes o todo el cuerpo. Esa es una manifestación del principio kungfú de que la quietud extrema ge-neta movimiento. El movimiento está causado por el vigoroso flujo de energía interna, y es una señal de que se ha desarrollado fuerza interna. Mientras no lo han comprobado por sí mismas, a muchas personas les resulta difícil creer que una técnica tan sencilla pueda desarrollar fuerza o que el cuerpo pueda vibrar involuntariamente.
- Cuando haya adquirido fuerza interna, puede usarla de muchas maneras diferentes. Puede utilizarla para mejorar su rendimiento en raíchi o habilidad de lucha.

Puede también canalizarla fuera del cuerpo, como en la terapia de canalización del chi, en que el terapeuta transmite chi a un paciente para ayudarlo a aliviar el dolor o curar una enfermedad. Y ciertamente la va a usar inconscientemente en su trabajo y actividades de ocio cotidianas.

El Microuniverso (órbita microcósmica) Suave Puede mejorar muchísimo su rai-chi si se logra el flujo de chi microuniversal, o Microuniverso. Antiguamente, lograr el Microuniverso era considerado una gran consecución que pedía una magnífica celebración. Un refrán chi-kung tradicional dice que si uno logra hacer el progreso del Microuniverso, elimina cientos de enfermedades; si logra hacer el progreso del Macrouniverso, vive cien años. La consecución del Microuniverso es valoradísima por los artistas marciales, porque acelera el desarrollo de fuerza interna y actúa a modo de válvula de escape para prevenir lesiones internas causadas por entrenamiento erróneo.

Hay dos métodos para practicar el Microuniverso: el vigoroso y el suave. El Microuniverso Vigoroso ya lo explicamos en el capítulo anterior (p. 188); aquí vamos a ver el Microuniverso suave.

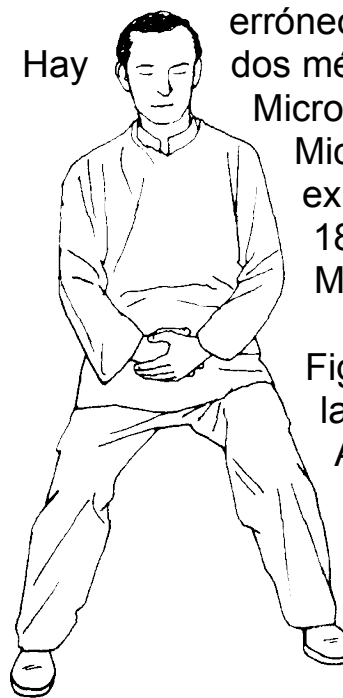


Figura 15.3. Microuniverso Suave en la Postura del Cosmos
Antes de intentar practicar el Microuniverso Suave es necesario dominar bien la Respiración Abdominal (cap. 6), la Respiración

Sumergida (cap. 9) y la Respiración Larga (cap. 12).

1. Colóquese en la Postura del Cosmos (cap. 14), con las palmas apoyadas suavemente sobre el abdomen.
2. Comience por practicar la Respiración Abdominal, la Respiración Sumergida y la Respiración Larga, unas diez veces cada una.
3. Con la punta de la lengua toque la encía superior, inspire suavemente por la nariz hacia el abdomen; al mismo tiempo, visualícese en el proceso de extraer maravillosa energía cósmica y almacenarla en el campo energético de allí. El abdomen se levantará al inspirar.
4. Haga una corta pausa para sentir la energía cósmica en el abdomen.
5. Espire suavemente por la boca tocando con la lengua la encía inferior, en el nacimiento de los dientes, mientras visualiza su energía vital que baja desde el punto vital qihai (en el abdomen) hasta el huiyin (en el ano), desde allí continúa hasta el changqiang (en el cóccix) y sube por la columna hasta el punto baihui (en la coronilla), para luego bajar por la cara y salir por la boca (como en la figura 15.4). El abdomen se hundirá al espirar.
6. Haga una corta pausa después de espirar.
7. Repita unas 20 veces esta inspiración hacia el abdomen, y la espiración que da la vuelta al cuerpo para salir por la boca, completando así el Microuniverso. Poco a poco, a medida que progrese, vaya aumentando el número de veces. Más adelante puede comenzar el ejercicio con esta respiración microuniversal sin necesidad de la Respiración Abdominal Sumergida ni de la Respiración Larga

preliminares.

8. A continuación junte los pies para hacer Meditación de Pie. Cierre los ojos normales y abra el tercer ojo, que está situado justo en el entrecejo. Simplemente piense en su tercer ojo abierto. Entonces mire hacia dentro, o figuradamente, en el abdomen, y vea (o imagínese) una perla de energía en ese campo energético. Tómese unos cuantos minutos para disfrutar subconscientemente del brillo de esa hermosa perla.

9.

Visualice un río de energía que sale de esa perla y fluye por el camino del Microuniverso. Disfrute subconscientemente de ese flujo de chi microuniversal durante unos minutos.

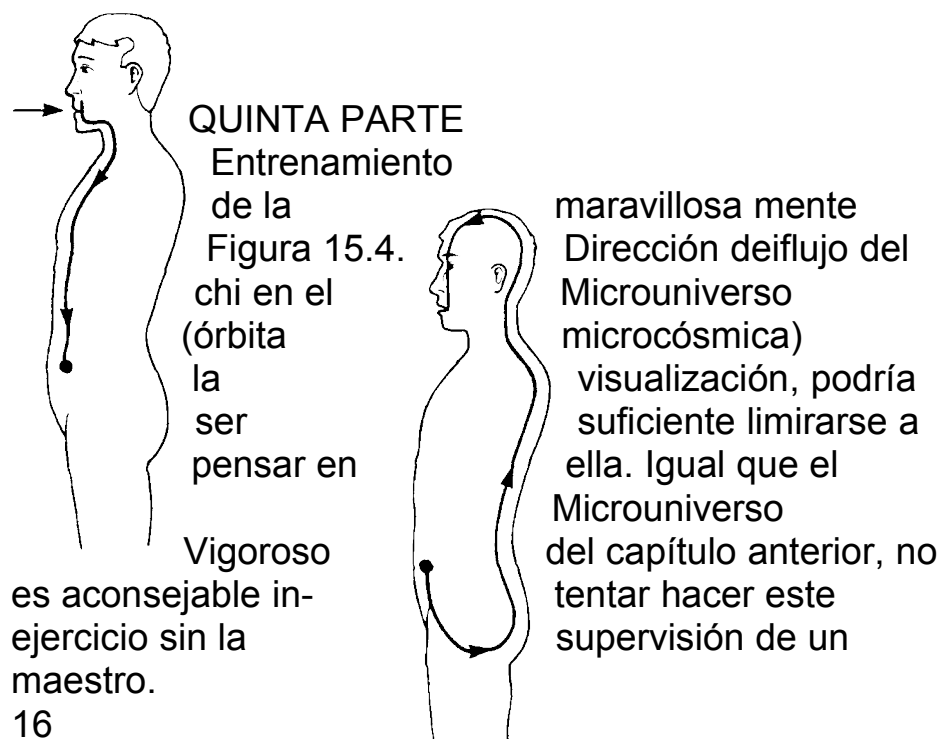
IO.

Después visualice nuevamente la perla de energía. Sienta su brillo y su calor, y permita que su energía irradie hacia todas las células de su cuerpo, llevando vitalidad y vida.

ii.

Termine el ejercicio cubriendo con sus palmas sus ojos físicos antes de abrirlos, y con el masaje de la cara.

Todas las visualizaciones han de hacerse con mucha, mucha suavidad. No insista en ninguna visión si no puede verla. Si le resulta difícil



16

Cómo mejorar el rendimiento académico mediante el chi-kung

Hace unos años, para la mayoría de personas meditación significaba generalmente una reflexión «religiosa»~. li..] Pero en Oriente la meditación se ha practicado desde hace mucho tiempo como una forma de acceder a diversos grados de conciencia, y la llegada a Occidente de esta enseñanza ha traído consigo una nueva comprensión del potencial de esta forma de aproximación a lo que es interior, superior o espiritual.

MICHAEL J. EASTCOTT, 1969

Por qué el chi-kung mejora el rendimiento académico
Hay buenas noticias para los padres. Recientes estudios realizados en escuelas, institutos

profesionales y universidades de China demuestran que la práctica del chi-kung sirve a los alumnos para mejorar sus rendimientos deportivo y académico. De qué modo beneficia el chi-kung a los deportistas se ha explicado en el capítulo 8 de la Tercera parte. La Cuarta parte explica cómo el chi-kung desarrolla la fuerza interna, útil tanto para deportistas como para estudiantes y académicos. En esta sección vamos a examinar cómo el chi-kung entrena la mente. No sólo se van a beneficiar los jóvenes; el chi-kung mejora también las facultades mentales de los adultos. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad Médica Bai Diu En con 37 pensionistas de entre 55 y 77 años, demostró que con la práctica del chi-kung durante 20 días aumentaba notablemente su capacidad de concentración. Estudios realizados en el Centro de Investigación Biofísica del Instituto de la Ciencia de China demuestran que la práctica del chi-kung impide la degeneración de la inteligencia fluida en las personas mayores, retardando o previniendo así la senilidad.⁹

Hay muchas razones que explican por qué el chi-kung mejora el rendimiento académico. En primer lugar, favorece y estimula la salud física, emocional y mental, capacitando al alumno a dar lo mejor de sí.

En segundo lugar, proporciona abundante energía, que con frecuencia se necesita más para el trabajo mental que para el físico. Muchos alumnos obtienen su energía de los alimentos que comen. Pero los alimentos muy energéticos pueden ser bastante caros e incluso en el caso de que los alumnos puedan permitírselos, no pueden consumirse continuamente porque un exceso, aun de los mejores alimentos, se

convierte en veneno para el cuerpo.

Aun cuando se consuma la cantidad correcta de alimentos, su digestión y asimilación requiere algún tiempo, lo cual explica por qué comer una comida succulenta y pesada antes de examinarse es una carga en lugar de una ayuda. Pero la energía cósmica, que probablemente es la más pura y fina, es gratis e inmediata. Una persona que acaba de extraer energía del cosmos se va a sentir enérgica y alerta en un examen.

Para los alumnos corrientes, la energía necesaria para el trabajo mental proviene de la oxidación del alimento, lo cual produce desechos. Si estos productos de desecho no se eliminan eficazmente, ~Sueden obstruir las neuronas, bloqueando la circulación de los elementos nutritivos hacia las células y también el flujo libre de los impulsos mentales. La limpieza de esos productos de desecho se realiza normalmente mediante la respiración profunda inducida por los ejercicios recreativos.

Pero si tomamos directamente del cosmos la energía necesaria para el trabajo mental, y no de los alimentos, habría pocos o ningún desecho, ya que en ese caso no hay ninguna necesidad de oxidación de alimentos. Además, el chi-kung es más eficaz que el ejercicio recreativo para eliminar productos de desecho, porque emplea directamente los mejores métodos de respiración para este fin. También lleva energía vital a las neuronas. Por lo tanto mejora el vigor de la mente.

Mente centrada y capacidad de visualización

La mente de un alumno que practica el chi-kung está también mejor centrada que la de un alumno corriente.

Muchas personas son incapaces de concentrarse porque, por aplicar un dicho chino, sus mentes no entrenadas son como monos y caballos salvajes que corren por todas partes. El entrenamiento chi-kung pone bajo control a esos «monos y caballos», y desarrolla una mente centrada.

Además, un alumno de chi-kung puede usar con más eficiencia su mente que un alumno no entrenado. Su capacidad para visualizar, que se desarrolla con la práctica del chi-kung, no sólo lo capacita para ver con claridad los problemas en su mente sino también para considerar posibles soluciones para esos problemas mediante la visualización.

El chi-kung ofrece a los alumnos una excepcional oportunidad de alcanzar diferentes planos de la conciencia y de explorar diferentes planos de la realidad. En la meditación profunda pueden tener acceso a la Mente Universal (de la que hablaremos en capítulos posteriores), de la cual pueden obtener extraordinarios momentos de inspiración y creatividad. Con este impresionante número de factores a su favor, no es de extrañar que el chi-kung mejore enormemente el rendimiento académico. Los chinos se entusiasmaron tanto con este descubrimiento que, desde 1986, cuando el catedrático Qian Xue Sen, el padre de la nave espacial china, promovió la práctica del chi-kung como medio para expandir el intelecto, han introducido una nueva categoría en la clasificación del chi-kung, el chi-kung intelectual, aunque la función del chi-kung en el entrenamiento de la mente ya estaba reconocida desde muy antiguo.

Desarrollo mental en el chi-kung

En todas las principales escuelas de chi-kung, el

desarrollo mental es una función importante, sobre todo en los niveles avanzados. Pero este aspecto mental está presente en todos los niveles, aun cuando muchos principiantes no se den cuenta de ello. En la escuela de chi-kung médico, siempre se da mucha importancia a la unidad mente y cuerpo. El *Nei Jíng*, considerado por muchos como la autoridad suprema en medicina china, aconseja: «Desecha todos los pensamientos inoportunos, inspira energía cósmica para abrir tus facultades mentales».

En el chi-kung de las artes marciales es un factor esencial tener la mente vacía o centrada en un solo pensamiento. El mayor logro del kungfú shaolin o rai-chi ocurre mediante la meditación, que es un proceso de entrenamiento mental. El chi-kung confuciano insiste en que el silencio da origen al intelecto. El siguiente consejo del gran erudito del periodo Song, Chu Hsi (Zhu Xi en chino romanizado), se ha convertido en una máxima confuciana: «Dedica la mitad del día a la meditación y la otra mitad al estudio».

En los chi-kung taoísta y budista, el nivel más elevado es la meditación, el camino dorado hacia la realización espiritual (véase capítulo 21). Es necesario aclarar aquí que las palabras «confuciano», «taoísta» y «budista» son filosóficas o históricas, no religiosas, y que sus métodos pueden por lo tanto ser empleados por personas de cualquier religión. En un nivel inferior, en que se da más importancia a la mente que al espíritu, los taoístas aconsejan «el flujo de la esencia para nutrir la mente», lo cual describe un principio fundamental en el uso de la energía cósmica para abrir las facultades mentales, como en el chi-kung del Microuniverso. Los budistas enseñan que «la quietud crea sabiduría», lo

cual es una manera concisa de decir que mediante la meditación uno puede alcanzar capacidades mentales fabulosas, entre ellas poderes psíquicos.

De las diversas escuelas de chi-kung, la confuciana es la más inmediata en promover logros académicos. Pero le espera una sorpresa si cree que sus métodos y filosofía se limitan a ayudar a los alumnos a salir airoso en sus exámenes, aunque de hecho hacen también eso, como se puede ver por el número de alumnos confucianos que conseguían distinciones en los exámenes imperiales de China para el cuerpo de funcionarios del Estado. Sin embargo, no se queda todo allí; muchas de sus ideas precedieron a la ciencia moderna.

Chi-kung confuciano y desarrollo intelectual

Algunas personas tienen una idea equivocada de Confucio (Konf Fu Zi en chino romanizado); se lo imaginan un anciano tan cargado de saber libresco que apenas podía caminar. En realidad, estaba muy versado en las «seis artes» (ritos, música, tiro con arco, equitación, literatura y matemáticas), además de ser un experto en chi-kung. Decía que el chi no sólo influye en la salud física sino también en las emociones, y que si nuestro chi está lleno se convierte en shen (mente), mejorando así nuestro trabajo intelectual.

Mencio (Meng Zi), considerado por los confucianos segundo en grandeza después de Confucio, decía que el cuerpo físico es en realidad un cuerpo de energía, y esto lo dijo más de dos mil años antes que nuestros científicos modernos. La afirmación más citada de Mencio es: «Soy apto para cuidar la energía tomada del amplio cosmos». Decía que la finalidad de llenarnos

de energía cósmica es capacitamos para ser justos; una persona que tiene intenciones egoístas o malas no se va a beneficiar de la energía justa del universo. Aquí Mencio expone el ideal filosófico del chi-kung confuciano, la consecución de elevados valores morales, que es diferente de la orientación espiritual de las escuelas taoísta y budista.

Otro gran maestro confuciano, Hsun Tse (Xun Zi), decía que el arte secreto de regular la energía y desarrollar la mente no era otra cosa que mantener elevados valores morales, aprender de un buen maestro y ser constante en la práctica. Muchos de los grandes poetas del periodo Tang, como Po Chu Yi (Bai Ju Yi), Tu Fu (Du Fu), Liu Zong Yuan y Wang Wei, practicaban el chi-kung, que solía reflejarse en sus obras. Un poema de Liu Zong Yuan dice:

Un arte secreto me revelo tío sabio:
acumular energía a medianoche.

Con respiración suave, profunda y lenta, hasta sus raíces fluye potente su energía.

Esta corta estrofa revela un momento predilecto y una técnica popular entre los alumnos del periodo Tang en su práctica del chi-kung. Un momento predilecto es entre las ii de la noche y la I de la madrugada, horas que los maestros de chi-kung consideran un tiempo de energía floreciente. Una técnica popular es la respiración suave, profunda y lenta dirigida hacia los talones, llamada Respiración Plantar (A través de los Talones).

Su Tung Po (Su Dong Bo) y Chu Hsi fueron dos grandes eruditos chinos, que debieron su éxito principalmente al chi-kung y que promovieron activamente este arte. Su Tung Po creía que el arte

fundamental de la longevidad era la «Respiración Fetal», que consiste en respiración interna sin usar la nariz ni la boca. Chu Hsi decía que para lograrlo primero eliminamos todos los pensamientos y después miramos nuestros pensamientos con un elevado nivel de conciencia. En el próximo capítulo aprenderemos una técnica similar para resolver problemas y enriquecer nuestra creatividad.

Descubrimientos de los científicos confucianos
Son impresionantes los descubrimientos de dos grandes científicos confucianos de la dinastía Song, Zhang Dai y Shao Yong, parte de cuya obra cito al comienzo del capítulo 3. Zhang Dai estaba convencido de que la energía llena todas las partes del cosmos infinito y actúa como un medium universal que lo conecta todo. De ahí que dijera: «Un sabio sabe por sabiduría intuitiva, no limitado solamente por lo que ve y oye. En todo el Universo no hay nada que no sea yo». El descubrimiento del campo de energía universal por los científicos actuales confirma la verdad de esta afirmación. También daba importancia a la máxima de la filosofía del chi-kung confuciano que decía: Si nuestro corazón está en paz, todo nuestro cuerpo de energía está en paz. Si nuestro corazón es justo, todo nuestro cuerpo de energía es justo. en la enorme importancia del corazón (es decir, la conciencia humana). En un poema titulado «Observando el cambio», Shao Yong decía:

Otro cuerpo, una partícula de materia tiene, este cuerpo, un cosmos de inmenso placer.

Para conocer la naturaleza de todo sean separados con poder sus tres aspectos. De forma

y función está hecho este cielo;
el hombre mundano sólo ve desde su mente. Cielo y
hombre pasan por el gran cambio, pero el hombre no
ve el vacío del gran sublime.

Sólo ahora, cuando la física moderna nos ha revelado
el misterio del mundo subatómico, podemos apreciar
en toda su plenitud la profundidad de la percepción de
Shao Yong. Con percepción retrospectiva sabemos
ahora que los «tres aspectos» se refieren a lo que los
científicos modernos llaman neutrón, protón y electrón;
«cielo» al microcosmos de la partícula; «forma y
función» al fenómeno ondas / partículas; y «vacío» a la
extensión indiferenciada del campo energético que,
dada la limitación de nuestros ojos desnudos, vemos
como entidades diferenciadas e individualizadas.
La pregunta obvia es: ¿cómo supieron estos antiguos
maestros sobre el cosmos infinito y la partícula
infinitesimal? La respuesta es: mediante la meditación
chi-kung.

En otro poema titulado «¿Dónde está la morada de los
dioses?», Shao Yong describe su experiencia mística
de meditación profunda:

¿Dónde está la morada de los dioses? En mi cámara,
aquí y ahora.

A mi alrededor se extiende el infinito, mi corazón está
tranquilo y limpio

En la quietud experimento el vacío que contiene al sol y
la luna.

Cuando se percibe esta realidad

se puede descartar presto la mera filosofía.

Mientras Zhang Dai nos habla del cosmos infinito, Shao

Yong nos describe el mundo subatómico
infinitesimal. Ambos insisten también

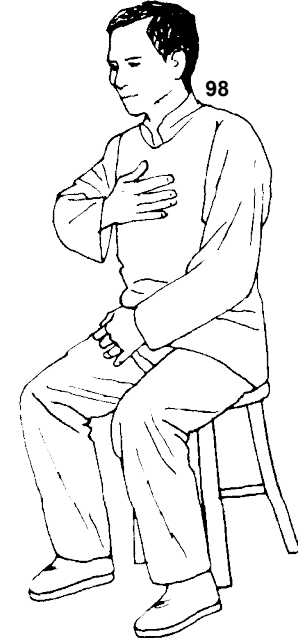
Gao Pan Long, científico confuciano del
periodo Ming, nos da una idea de la
meditación confuciana en su «Canción
de la Sentada Silenciosa»:

La Sentada Silenciosa no es del Tao ni
del Chan. Sabios prudentes nos
enseñaron nuestro arte. Al someter las
emociones nace el corazón justo. La energía cósmica
crece antes que surjan los pensamientos; la nuestra se
puede explicar por medios ordinarios. No hay ningún
misterio ni forma sobrenatural, cuando un día veas la
verdad suprema

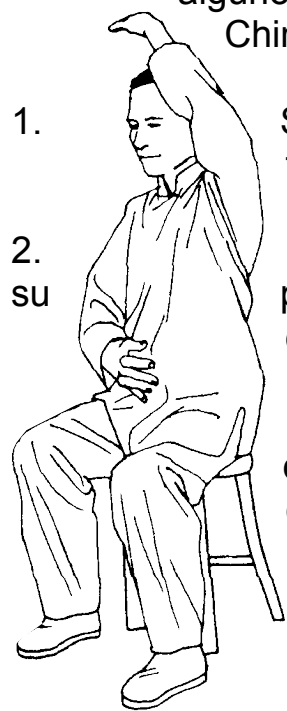
seguro que dirás que la iluminación es natural. El
infinito se hace claro y quieto, no hay ninguna otra
forma de lograr esta habilidad. El cosmos ha latido
desde muy antiguo, el Sol y la Luna siguen subiendo
por el firmamento. No hay necesidad de elixires hechos
por santos, ni de conversaciones sobre el vacío con los
sabios, donde reside nuestro secreto confuciano es
antes de que surjan pensamientos y sentimientos.
Aunque él sugiere que la meditación confuciana es
distinta de la de los taoístas y budistas, su técnica es
similar a la que se usa en la meditación chan (o zen):
eliminando todos los pensamientos y emociones vemos
la realidad en momentos de iluminación.

El Arte de Abrir el Intelecto

Si desea dejar la iluminación para más tarde y ahora



prefiere aumentar su inteligencia, el siguiente ejercicio le será valiosísimo. Ha sido impulsado por Yan Xin, que aunque sólo tiene unos 40 años, es uno de los más grandes maestros de chi-kung del mundo actual. A muchas personas les resultará difícil creer lo que ha hecho. En sus seminarios públicos sobre chi-kung, a los que asisten miles de personas, ha transmitido chi al público mientras hablaba, logrando que muchas personas experimentaran un flujo de chi involuntario que con frecuencia les ha curado instantáneamente sus enfermedades. En una serie de experimentos controlados, realizados en 1986 y 1987, transmitió chi a través de grandes distancias (que variaban entre 7 y 2.000 km) para cambiar la estructura molecular de diversos líquidos. Estos experimentos no se realizaron en casas particulares ni fueron observados por aficionados, sino en la prestigiosa Universidad Qing Hua de Pekín, supervisados por algunos de los más respetados científicos de China.



1. Siéntese cómodamente con las piernas firmemente apoyadas en el suelo y la espalda erguida.
2. Coloque la palma izquierda delante de su punto vital zhongji (a medio camino entre el ombligo y los genitales), separada unos cinco centímetros.
3. Coloque la palma derecha delante de la tetilla izquierda, separada unos cinco centímetros. Los hombros y los codos han de estar relajados.

Figura 16.3. campo energético medio rio a las manecillas del chi que se retira del 7.

Baje suavemente la el cuerpo, desde abdomen, el punto baihui (situado a unos ombligo).

8.

Coloque la mano izquierda a unos cinco centímetros sobre el qihai, y sobre ella la mano derecha, y visualice el chi que se concentra en este campo energético del abdomen.

9.

Termine el ejercicio con un masaje facial seguido por una caminata vigorosa.

Si es usted progenitor y desea que sus hijos sobresalgan en sus estudios, el chi-kung puede proporcionar los medios. Si está usted estudiando, con su intelecto abierto no sólo puede esperar que mejore su rendimiento sino que también puede aspirar a resultados académicos excelentes. En el capítulo siguiente encontrará más información que le servirá para lograr ese objetivo.

Figura 16.2. Rotación sobre el baihui



Estimulación del reloj. Visualice el punto baihui.

mano izquierda por la cabeza hasta el llevando chi desde hasra el punto qihai 5-7 cm bajo el

en sentido contrario a las manecillas
del reloj

4. Respire naturalmente. Cuente en silencio sus inspiraciones, hasta 120. Al mismo tiempo visualice una luz brillante y cálida que sube desde su punto vital huiyin (en el ano) hasta su punto vital baihui (en la coronilla).

5. Cuente silenciosamente sus espiraciones, también hasta 120. Visualice el chi que sale por su punto vital yuzhen (el punto medio entre las orejas, en el centro posterior de la cabeza). La respiración ha de ser lenta, suave y larga. También visualice luz que sale de su palma y brilla sobre su corazón.

6. Después de contar las inspiraciones y espiraciones, 120 veces cada una, coloque suavemente la mano izquierda sobre su baihui y hágala rotar 49 veces, lentamente y en sentido contra-

1'7
El camino del chi-kung

hacia la inspiración y la creatividad

Hubo un momento cuando la pradera, el bosque y el arroyo,]

la tierra y todos los paisajes comunes, me parecieron ataviados de luz celestial, de la gloria y la frescura de un sueño.

WILLIAM WORDSWORTH,

Intimations of Immortality

Nuestra maravillosa mente

¿Qué tenían en común Solón, Lao Tse, Paranjali,

Nostradamus, Leonardo da Vinci, Wordsworth,

Beethoven y Edison? Todos ellos realizaron sus

grandes obras mientras estaban en meditación. Tal vez

no hayan estado sentados en una postura formal para la meditación, pero cuando lograron sus grandes realizaciones estaban en un estado mental meditativo, diferente de sus usos normales. En efecto, se ha dicho que todas las grandes obras de arte, ciencia, filosofía y religión fueron realizadas cuando sus creadores estaban desconectados de los asuntos ordinarios, en un estado de sublime subconsciencia, cuando se hallaban en contacto con la Mente Universal.

Si bien muchas personas diferencian la mente del cerebro, aun continúa la controversia sobre si la mente existe separadamente del cerebro. La mayoría de las personas están de acuerdo en que la mente es inmaterial, no física e infinita, mientras que el cerebro es visible, orgánico y limitado por una estructura definida. Sin embargo, algunos especialistas alegan que mente es una palabra conveniente para referirse a la función del cerebro. Richard Restak, famoso neurocientífico, dice:

Sencillamente no hay nada que demuestre que existe algo distinto de la interacción del cerebro con algunos aspectos de la realidad exterior o interior. Por este motivo, no ha de sorprender que los científicos del cerebro no hayan descubierto aún «la sede de la mente». No es probable que la descubran. [...]

Ea mente, la conciencia y la «conciencia de si mismo» representan un interesante grado de complejidad en la estructura y operaciones del cerebro. ~

Probablemente fueron opiniones como ésta las que indujeron a Bertrand Russell a comentar que cuando un neurocirujano opera el cerebro de una persona, lo único que ve es su propio cerebro. Sin embargo, otros notables neurocientíficos, como Wilder Penfield y sir

John Eccles, creen que la mente y el cerebro son entidades distintas.

Las disciplinas separadas de psiquiatría y neurología son buen indicio de la creencia general en la distinción entre mente y cerebro. Los psiquiatras atienden las enfermedades mentales, mientras que los neurólogos tratan los trastornos cerebrales. Nuestro uso cotidiano del lenguaje es también indicativo de esta distinción. En inglés se dice: «He cambiado de mente» [e.d., de ideal, sabiendo muy bien que continuamos con el mismo cerebro de antes, y aseguramos a nuestros amigos que nuestros pensamientos ~menre] están con ellos, aun cuando nuestro cerebro sigue en nuestro cuerpo.

A lo largo de los siglos, la meditación se ha ocupado del entrenamiento de la mente, pero jamás se ha molestado en hacer un detallado estudio del cerebro. Incluso sin una profunda comprensión de la estructura o funcionamiento del cerebro, los meditadores pueden realizar grandes cosas.

Nadie ha visto realmente un átomo, pero ninguna persona informada dudaría seriamente de su existencia, porque sin él muchos acontecimientos o procesos carecerían de sentido o serían imposibles. De igual modo, nadie ha visto físicamente la mente, pero ha habido muchos casos probados y hechos documentados de capacidades supranormales cuya explicación carecería de sentido sin el concepto de mente en cuanto entidad distinta del cerebro.

Diversos conceptos de mente en el chi-kung

El concepto mente en el chi-kung está. muy influido por

filosofías médicas, taoístas y budistas. En chino, «mente» puede expresarse como «corazón», «espíritu», «alma» y «conciencia». En la filosofía médica china, la sede de la mente es el corazón, no el cerebro. ¡Tal vez por eso Richard Restak no logra descubrirla cuando opera el cerebro! Es interesante observar que muchos grandes pueblos en la historia se han referido al corazón, no al cerebro, como sede de la mente; por ejemplo, los indios, los egipcios, los persas, los árabes, los antiguos griegos y romanos, como también los europeos medievales.

Es un error pensar que estos grandes pueblos no tenían conocimiento del órgano que los médicos modernos llaman cerebro. La palabra «cerebro» se encuentra en los textos antiguos chinos, El *Nei Jing*, por ejemplo, contiene ciertas informaciones muy precisas sobre el cerebro. Mucho más tarde, pero todavía antes que la medicina convencional occidental, el gran médico chino Wang Qing Ren, de la dinastía Qing, dio detalladas descripciones de su anatomía y fisiología.

Las enfermedades de la mente, llamadas enfermedades del corazón en chino, aluden a trastornos mentales y emocionales. Los chinos no hacen distinciones entre enfermedades neurológicas y psicológicas. Para ellos todas las enfermedades están ininterrelacionadas. De ahí que si una persona está enferma físicamente o perturbada emocionalmente, su mente va a estar débil. La salud física y emocional es un prerequisite para entrenar la mente para actividades intelectuales.

En el chi-kung taoísta, mente se interpreta generalmente como «alma» o «espiritu~». El progreso

del chi-kung taoísta, desde los niveles elementales a los avanzados, puede resumirse como el trabajo con la esencia (jing), la energía (qi) y la mente o espíritu (shen) (véase capítulo 12). Estos tres «tesoros» del hombre están integrados, aunque el yo verdadero es la mente. La esencia y la energía sirven para nutrir la mente.

Un principio chi-kung taoísta afirma que si la esencia está llena, la energía es abundante; y que si la energía es abundante, la mente es rica. Por lo tanto, para lograr una mente desarrollada, es necesario tener la esencia llena (como la de un cuerpo sano y en forma), y abundante energía (como la vitalidad para el trabajo y la diversión).

La intuición, la inspiración, la creatividad y las actividades intelectuales se dan fácilmente en una mente desarrollada. Aunque estas capacidades son útiles y hacen gratificante la vida mundana, no son el principal objetivo de un taoísta. Su objetivo último es liberarse de su cuerpo físico, incluso en esta vida, alcanzando así la inmortalidad.

A semejanza del taoísta, el budista da prioridad al desarrollo de su mente, y cuando su mente está desarrollada hasta un grado muy elevado, es capaz no sólo de más creatividad e inspiración, sino que también tiene poderes supranormales, que los profanos llaman milagros. Y también de igual manera que el taoísta, adquirir esos poderes no es jamás su principal objetivo; éstos llegan simplemente como subproductos, que incluso son considerados un estorbo por muchos maestros.

El concepto budista de mente se expresa mejor tal vez como conciencia, y en chino se le llama corazón. Los

budistas, como muchos otros pueblos de culturas antiquísimas, creen que todos los seres, animados e inanimados (en el sentido occidental), tienen mente, y esto desde muchos siglos antes que científicos modernos, como Henry Stapp y E. H. Walker, sugirieran que los fotones tienen conciencia.

La fuerza de la mente es suprema, y es la fuerza primordial del Universo. La mente está centrada en el corazón e impregna todas las células del cuerpo. El cerebro no tiene ninguna importancia particular en su unión con la mente. Es la mente la que en realidad percibe: los órganos de los sentidos simplemente actúan de agentes conecrores. Hagamos lo que hagamos, es la mente la que lo hace en realidad; el cuerpo no puede hacer nada solo.

El objetivo del budismo es purificar la mente, limpiarla de toda la corrupción que ha acumulado durante su viaje por incontables vidas. Cuando la mente está pura, ve la realidad tal como es. Esta es la iluminación y se puede alcanzar con la meditación.

Evidentemente, en las fases elementales e incluso en las intermedias, los conceptos de mente taoísta y budista no son importantes. En efecto, la primera vez que hablé de la mente en este sentido, muchas personas me acusaron de mistificar el chi-kung, porque lo entendían sólo en su nivel más elemental, físico. Pero si hubieran investigado los textos clásicos que describen el chi-kung avanzado (que antiguamente se guardaban en secreto), habrían descubierto que todas las técnicas chi-kung de los niveles avanzados tienen que ver con la mente.

De todos modos, es posible conseguir salud y buena forma física practicando el chi-kung, sin conocer

los aspectos mentales. Pero si deseamos saber por qué el chi-kung puede aumentar la intuición y la creatividad, o capacitamos para realizar proezas milagrosas, y cómo hacerlas, necesitamos entender estos conceptos esotéricos de mente.

Las maravillas del inconsciente

El chi-kung taoísta habla de dos clasificaciones de la mente, la primordial y la intelectual, mientras que el chi-kung budista habla de entrar en cuatro planos principales de conciencia en la meditación. Estos conceptos corresponden a la conciencia y el inconsciente (o superconsciente) en terminología occidental. La conciencia y el inconsciente no son dos mentes, sino dos aspectos de la misma mente.

La conciencia es la mente de la vigilia, la mente que trabaja. Su función más importante es razonar: nos permite pensar, elegir y decidir.

El inconsciente no piensa. No tiene capacidad razonadora, pero cumple otras funciones muy importantes. Regula la respiración, ajusta la presión arterial, organiza la digestión y realiza todas las funciones psicológicas necesarias para vivir. Es también la sede de las emociones y el almacén de la memoria. Todo lo que hemos aprendido y experimentado a lo largo de la vida (incluso en vidas anteriores, como se demuestra y confirma con la regresión hipnótica) está registrado en el inconsciente.

Es el trabajo del inconsciente lo que permite a los artistas, científicos, filósofos y todos los grandes hombres producir sus grandes obras. El inconsciente trasciende el tiempo y el espacio; su funcionamiento nos da percepciones extrasensoriales como la

telepatía, clarividencia y precognición, y nos capacita para, sin darnos cuenta, extraer informaciones que han sido aprendidas u organizadas en una dimensión temporal o espacial diferentes. William James, el padre de la psicología estadounidense, decía que el poder que mueve al mundo está en el inconsciente. Nuestros inconscientes tienen conocimiento y sabiduría infinitos, ya que son nuestro enlace con la Mente Universal omnisciente y omnipresente.

La Mente Universal

La Mente Universal se conoce por otros nombres, como Conciencia Universal, Realidad Última, Ser Supremo, Tao, Fin Sublime, Brahman y Dios. Con las impresionantes revelaciones de la nueva física, y sin la menor intención de faltar al respeto a los religiosos, podríamos llamarla el gran campo energético indiferenciado.

La Mente Universal trasciende el espacio y el tiempo. Lo impregna todo, desde la partícula subatómica al Universo infinito. El inconsciente forma parte y es expresión de la Mente Universal. La Mente Universal es una realidad continua; la dualidad, la individualidad y la diferenciación que vemos en las miríadas de cosas y seres que nos rodean es una ilusión causada por las limitaciones de nuestros sentidos. En otras palabras, en nuestro grado de conciencia ordinario, percibimos los objetos como si estuvieran separados entre sí. Esto es lo real para nosotros. Pero si entramos en un plano de conciencia muy profundo, vamos a percibir la realidad de otra manera. Los místicos y los grandes maestros, que han llegado a grados muy profundos de conciencia mediante la meditación, dicen que nada es discontinuo, que todo está unido armoniosamente en un continuo

intercambio de energía. De ahí que todo en el Universo este inerrrelacionado y sea interdependiente. Hay verdad en el poético refrán que dice que la caída de un gorrión se siente en la estrella más lejana.

Leonardo da Vinci no sólo fue un gran pintor y escultor, sino también un gran científico, ingeniero, inventor y visionario. ¿Cómo y dón

El camino del chi-kung hacia la inspiración y la creatividad 225

de obtuvo su inacabable flujo de inspiración e ideas creativas? De la Mente Uuniversal, por la meditación. Solía quedarse mirando despreocupadamente un montón de cenizas y entrar en un estado de profunda meditación. Entonces aparecían hermosas ideas en su inconsciente.

Mozart solía dar largos paseos en carruaje por el campo. Ahí, en un estado mental meditativo, oía hermosas músicas en su inconsciente. Thomas Edison decía que sus inventos le llegaban a través de las fuerzas infinitas del Universo y que él los recibía en un estado de ánimo relajado y meditativo.

Uno de mis mejores discípulos, que me ha ayudado muchísimo a propagar el mensaje del chi-kung y el kungfú shaolin, es Ng Kowi Beng. Es ingeniero y trabajaba en una fábrica, y aunque le pagaban muy mal, hacía su trabajo con diligencia y sin quejarse. Yo le dije que medirara y contactara con la Mente Universal para que le ayudara a construir una fábrica propia. Por entonces no parecía posible que pudiera hacerlo. Pero Kowi Beng tuvo confianza en mí y practicó lo que le enseñé. Uno de los momentos más felices de mi vida fue cuando a los pocos meses me dijo que iba a comenzar a construir una fábrica. Ahora

es un próspero fabricante.

¿Cómo nos da inspiración y aumenta nuestra creatividad el inconsciente durante la meditación? Es como un fabuloso ordenador. No sólo almacena todo nuestro conocimiento y experiencia sino que también tiene acceso a la sabiduría e inteligencia infinitas de la Mente Universal.

Acceder al inconsciente durante la meditación

Primero ha de centrar la mente, en meditación. Siénrese en un lugar tranquilo, con las piernas cruzadas. Puede adoptar la posición del loto cerrado, con las plantas de los pies hacia arriba; la posición del loto simple (o medio loto), con una sola planta hacia arriba, como en la figura 17.1, o una posición de piernas cruzadas normal (la posición del sastre), con ninguna de las plantas hacia arriba, Si es necesario colóquese un cojín duro bajo las nalgas. Apoye suavemente las manos sobre las rodillas.

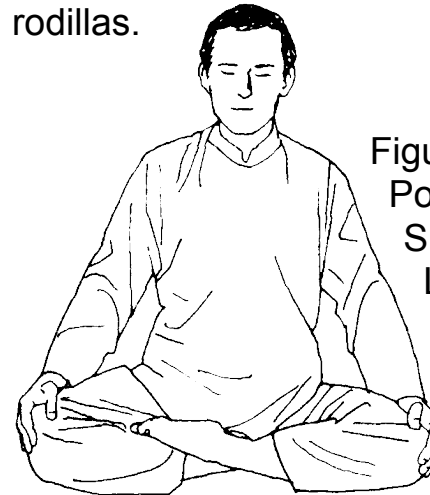
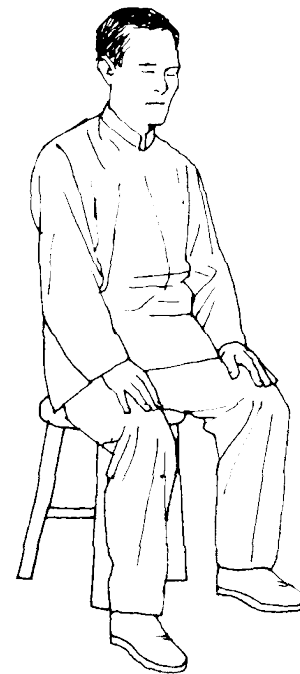


Figura 17.1.
Posición Loto
Simple, estilo
Loban

Si le resultan
dificiles estas
posturas,
siéntese
erguido en



una silla con las palmas apoyadas en los muslos y los pies firmemente apoyados en el suelo, como en la figura 17.2.

Cierre los ojos y respire con naturalidad. Limpie la mente de todo pensamiento. A continuación imagínese, visualice una mancha redonda, como el sol dorado o la luna plateada. Trate de retener la visión mental de esta imagen todo el tiempo posible. No se preocupe si la mancha cambia de color.

Van a comenzar a surgirle diversos pensamientos. Tan pronto aparezca un pensamiento, deséchelo suavemente y continúe visualizando su punto redondo. Al principio esto le resultará difícil, y tal vez sólo pueda visualizarlo uno o dos segundos. Pero si practica con regularidad, va a ir aumentando el tiempo de enfoque. Para comenzar, practique esta meditación durante unos cinco minutos. Durante ese tiempo verá y perderá de vista la imagen numerosas veces. Poco a poco será capaz de ver la mancha redonda en la mente durante periodos cada vez más largos. No se desaliente con la dificultad. En realidad, si puede centrar la mente en la mancha durante 30 segundos cada vez, habrá conseguido muchísimo. A medida que progrese Figura 17.2. Sentado erguido para la meditación puede ir aumentando el tiempo de cada meditación; pero más que el tiempo que permanezca sentado es la calidad del enfoque mental lo importante. Termine la meditación frotándose las palmas de las manos para cubrir los ojos y hacerse un masaje de cara y piernas. Después camine unos treinta pasos a ritmo enérgico. Practique diariamente esta meditación de centrar la mente, durante al menos cuatro meses. Al cabo de ese tiempo ya debería ser capaz de concentrar muy bien la

mente en el punto. También debería sentir paz interior. Después podrá usar su habilidad meditativa para reforzar su intuición, inspiración y creatividad para resolver problemas o para muchos otros fines.

Siéntese de piernas cruzadas o erguido en una silla y entre en meditación. Cuando haya llegado a su plano inconsciente, es decir, cuando no se dé cuenta o no le importe ni moleste su entorno inmediato, medite suave pero firmemente sobre un determinado trabajo o proyecto.

Puede fijar la mente en un solo aspecto de su trabajo, por ejemplo en un cuadro en que podría estar trabajando, o repasar el proceso completo, como podrían ser las diversas fases de un proyecto de investigación científica. Si irrumpen imágenes pertinentes en su campo de visión mental, no haga preguntas; límiense a tomar nota de ellas con serenidad. En ese plano inconsciente, donde está conectado con la Mente Universal, no está sólo imaginándose su trabajo o proyecto sino viéndolo bajo toda la gloria de la luz celestial. Nuevas intuiciones, percepciones, inspiración o creatividad pueden pasar como relámpagos por su mente en ese momento, o pueden surgir después cuando se esté relajando. Alternativamente, para usos más prosaicos, puede plantear un problema y esperar respuesta de su inconsciente. En este caso es necesario dar forma a la pregunta antes de entrar en meditación, para que cuando esté en el plano inconsciente pueda hacerla sin vacilar y con confianza. Debería preguntar una sola cosa por vez, y debe ser muy concreto en lo que pregunta. Por ejemplo, no se limite a preguntar: «Dame algunas intuiciones que me sirvan para poner mis

productos en el mercado». Mejor es decir algo así: «Mi empresa acaba de sacar un nuevo producto, un ordenador parlante. Dime cuál es la mejor manera de comercializarlo de modo que aporte los máximos beneficios a mis clientes, empresa y a mí mismo». Deberá repetir la pregunta o petición durante muchas meditaciones. Aunque es posible que de vez en cuando su inconsciente le dé una respuesta de inmediato, generalmente necesita tiempo para reunir la información necesaria, que extrae de la Mente Universal, evaluar diversas posibilidades y después darle la mejor solución. Ésta puede llegarle durante la meditación o en sus horas de vigilia normales, cuando está relajado y menos la espera; y también se le puede revelar simbólicamente. A veces podrá parecerle rara la respuesta, pero casi siempre resultará ser la mejor solución.

Su inconsciente es un instrumento muy poderoso; jamás debe abusar de él. Si lo usa para fines mezquinos, inevitablemente le causará daño. Este no es un tópico moralizante para disuadir a posibles malhechores, sino una afirmación de la verdad universal. Nos convertimos en lo que pensamos.

18 Proezas chi-kung que no se va a creer

Cualquier cosa que deseéis, cuando la pidáis en la oración, creed que se os ha concedido y la obtendréis.

Marcos, 11,24

Proezas chi-kung increíbles

¿Lo creería si alguien le dijera que maestros de chi-kung han hecho pasar chi a través de las paredes, haciendo moverse involuntariamente a las personas de la otra habitación? ¿Que han energizado agua que ha sanado a pacientes que la bebieron? ¿Que han visto

los órganos de una persona a través de su piel y músculos? ¿Que han dispersado las nubes y han detenido la lluvia? ¿Que han proyectado sus mentes o viajado astralmente a lugares distantes? ¿Que recuerdan vidas anteriores? ¿O que se han comunicado con una inteligencia superior? Pocas personas se sienten inclinadas a creer estas proezas. Algunas podrían atacar esas afirmaciones tachándolas de charlatanería. Hace unos años yo mismo habría pensado que eran tonterías. ¡Pero ahora sé que son ciertas, porque mis alumnos avanzados y yo mismo hemos realizado todas esas proezas!

Aun si doy pruebas y demostraciones, muchas personas, incluso entre las que las han presenciado, continúan diciendo que eso es imposible, y que lo que han visto es, o bien algún tipo de coincidencia, o bien una farsa. Uno de los rasgos de la naturaleza humana es que nos resulta muy difícil creer cualquier cosa que no se conforme a la sabiduría convencional, por convincentes que sean las pruebas.

¿Entonces por qué traigo a colación aquí estas proezas fantásticas? La respuesta es, para que el libro quede completo, porque estas proezas constituyen un aspecto importante, aunque arcano, del fascinante arte del chi-kung. Si realmente no desea creer en estas «tonterías», está en su derecho de seguir con su escepticismo. Pero espero que algunas mentes emprendedoras encuentren en estas descripciones información valiosa que pueda revelar algún conocimiento apasionante para beneficio de la humanidad.

Cómo trataba la sociedad a los valientes pioneros
Antes de examinar estas increíbles proezas, es

iluminador, aunque terrible, descubrir cómo ha reaccionado la sociedad en el pasado ante grandes hombres que valientemente expusieron ideas revolucionarias que después resultaron ser ciertas, En el siglo xvii, cuando Galileo sugirió que la Tierra no era el centro del Universo, fue condenado a prisión perpetua. Un siglo más tarde, Lavoisier, el padre de la química moderna, dijo que el aire y el agua eran compuestos, y esto fue causa de que lo ridiculizaran y le recordaran que el aire, el agua, el fuego y la tierra habían sido aceptados como elementos durante siglos, En el siglo XIX, cuando George Srephenson propuso la construcción de líneas de ferrocarril, se le opusieron alegando que las locomotoras incendiarían las casas y que el ruido volvería loca a la gente.’ Las reacciones ante los descubrimientos médicos han sido igualmente renaces, incluso crueles, En la Edad Media, Pierre Brissot fue recompensado con el destierro por sus protestas contra las sangrías excesivas; murió en el exilio. Cuando Miguel Server sugirió la idea de la circulación pulmonar fue sentenciado a morir en la hoguera por herejía. Más recientemente, en el siglo XIX, Semmelweiss descubrió que si los cirujanos se lavaban previamente las manos con una solución de cloro se reducía enormemente la tasa de mortalidad en la mesa de operaciones; al exponer esta idea fue tan gravemente maltratado por sus colegas que se volvió loco y murió en un asilo. En 1829, cuando Jules Cíoquet informó a su academia médica del éxito obtenido usando hipnosis para operar a una anciana sin causarle ningún dolor, la academia tuvo la ingenuidad> o ridiculez, de alegar que la paciente debió haber fingido que no sentía dolor. En

1843, John Elliorson, considerado uno de los más brillantes médicos de su país, fue castigado con la suspensión de su práctica médica en su propio hospital, del cual era uno de los fundadores, por haber publicado historias de casos de éxito con el empleo de la hipnosis para reducir el dolor en las operaciones quirúrgicas. Elliorson dimitió e hizo una de las afirmaciones .más inspiradoras que he leído en mi vida:

La Institución fue establecida para el descubrimiento y propagación de la verdad. Nosotros deberíamos conducir al público, no el público a nosotros. Todas las demás consideraciones son secundarias. La única pregunta es si algo es verdadero o no.¹²

Estos son sólo algunos de los muchos ejemplos de las reacciones de la sociedad ante nuevos descubrimientos e ideas no convencionales.

Con la comprensión, por lo tanto, de que las teorías extrañas de hoy podrían ser las normas de mañana, examinemos las siguientes proezas chikung con una mente receptiva.

Canalizar el chi a través de una pared

En 1989 la Sociedad de Elevación Moral de Taiping (Malaisia) me inviró a dar una charla sobre el chi-kung y a hacer algunas proezas demostrativas. Mi alumno Leong entró en una habitación cuyas ventanas laterales se dejaron abiertas para que los espectadores pudieran ver su actuación. Unos veinte voluntarios, a los que Leong no conocía y con quienes no había hablado antes, se pusieron en dos filas en un pasillo, separados de él por una pared de ladrillos. Ellos no le veían ni éste a ellos. Leong agitó las manos para transmitir chi a los voluntarios a través de la pared. Al cabo de un

minuto más o menos los voluntarios comenzaron a mecarse involuntariamente. Pronto algunos comenzaron a moverse vigorosamente mientras otros ejecutaban una especie de gracioso baile involuntario. Esta demostración fue presenciada por unas 600 personas del público.

La explicación de este fenómeno es sencilla. El chi de Leong pasó a los voluntarios, a través de la pared, e hizo mover el chi del interior de sus cuerpos. Dado que estaban relajados y dispuestos a colaborar, el propio chi de cada uno hizo que sus cuerpos se mecieran y movieran.

Un experimento similar fue realizado por un maestro de chi-kung hace unos años en China para un equipo de científicos estadounidenses que estaban investigando el funcionamiento del chi. Cuando los científicos pidieron al maestro que dejara de enviar chi, los voluntarios de la otra habitación continuaron moviéndose. Los científicos le pidieron que controlara a los voluntarios y detuviera sus movimientos, pero el maestro dijo que no podía hacerlo porque aún estaba circulando el chi en esas personas y continuaría haciéndolo durante un rato.

Entonces los científicos dijeron que el ejercicio era un fraude porque el experimentador no tenía dominio objetivo sobre su experimento. Puesto que los movimientos de los voluntarios estaban producidos por el chi del maestro, los científicos esperaban que éste fuera capaz de comenzar y detener los movimientos a voluntad.

Orientaciones útiles para los investigadores

Este experimento ilustra algunos puntos importantes que podrían ser útiles a los investigadores. En primer

lugar, hubo un fallo de comunicación: ninguna de las dos partes tenía claro lo que la otra deseaba. En segundo lugar, era poco ético por parte de los científicos imponer sus condiciones en una situación en que esas condiciones no eran apropiadas. Tal vez los científicos pensaban que sus rígidos métodos eran los mejores y que cualquier experimento que no se pudiera medir según sus requisitos no reunía las condiciones de validez científica. Lo que no

comprendieron, o se negaron a aceptar, era que esas condiciones no se podían aplicar al chi-kung, que emplea un modelo totalmente distinto; en el caso de que los chinos usaran como criterio sus principios de yin y yang y los cinco procesos elementales, ocurriría algo similar: muchos experimentos científicos rutinarios podrían no funcionar. Es lógico suponer que una persona que desea saber sobre el chi-kung por lo menos escuche lo que tiene que decir un maestro de chi-kung, y después lo ponga a prueba según sus puntos de referencia.

En tercer lugar, hubo un conflicto de actitudes. Los científicos creían que le hacían un favor al maestro de chi-kung ofreciéndole la oportunidad de elevar su arte a la categoría de ciencia. Si su actitud hubiera sido negativa, podrían haber hecho todo lo posible por desacreditar al maestro, independientemente de las pruebas.³ Por su parte, el maestro pensaba, y con razón, que él les estaba haciendo un favor a los extranjeros, parricipándoles información secreta que ni siquiera daría a sus vecinos. No le importaba un rábano si su arte era clasificado como ciencia u otra cosa; al fin y al cabo le había servido a él y a otras personas durante siglos.

Energizar el agua para terapia

Zainab tenía unos seis años cuando su padre la llevó a nuestra clínica chi-kung. Desde hacia dos años la pequeña no podía caminar. La atendió mi discípulo más antiguo Chan Chee Kong, que es ingeniero asesor de profesión pero que por amor a los demás hace terapia chi-kung en su tiempo libre. Descubrió que el flujo de chi de Zainab era débil y estaba bloqueado en varios puntos de sus piernas. Le abrió muchos de sus puntos de energía y le canalizó chi. Pero un problema importante fue que, como la mayoría de los niños, la pequeña no podía estarse quieta, lo cual hacía difícil la transmisión de chi a ciertos puntos concretos. Le sugerí que transmitiera chi a un vaso de agua y que ella la bebiera. Después de beber unos cuatro meses de esta agua energizada, día si día no, junto con masaje chi-kung y ejercicios de flujo de chi inducido, Zainab logró caminar bastante bien.

Los científicos chinos han descubierto que el agua energizada por maestros de chi-kung tiene una estructura molecular distinta del agua normal, pero que vuelve a la normalidad a los pocos días. Yo pienso que tal vez el agua energizada sirve para corregir la estructura alterada del ADN de la persona enferma, poniéndola bien.

En mi juventud siempre me maravillaba la curación de enfermedades por agua consagrada. En la sociedad china (y otras sociedades orientales), los enfermos suelen consultar con sanadores espirituales cuando la medicina convencional y otras no los curan. El sanador espiritual entra en trance, se comunica con un dios o inteligencia superior, y entonces escribe una fórmula mágica en papeles amarillos. Estos talismanes se

queman y las cenizas se ponen en agua que bebe el enfermo.

Aquí no se trata de si esto es pura superstición, sino de si da resultados. Generalmente los da. Estoy convencido de que su éxito no se debe a efectos psicológicos o reacciones placebo. Creo que los talismanes amarillos transmiten energía divina al agua. De igual forma, cuando los hombres santos de diversas religiones bendicen a sus seguidores, les transmiten energía divina. Tal vez era la energía divina, así como la fe, lo que hizo posible que la curación por hombres y mujeres santos fuera uno de los principales sistemas de curación en Occidente durante más de diez siglos. Esta teoría supone la presencia de seres superiores. Mi maestro Sifu Ho Fatt Nam solía recomendar a las personas que no hicieran mal, ya que estamos rodeados por seres superiores, a los que los chinos llaman dioses. Es interesante observar que los occidentales modernos son las únicas personas en la historia de la humanidad que no creen en seres superiores. Estos seres superiores, como todo lo demás, incluidos nosotros mismos, son formas de energía.

Ver los órganos a través del cuerpo

Hace muchos años, cuando mi hijo Wong Chun Nga me dijo que había visto tres falanges en el dedo de un amigo, yo sentí curiosidad, porque no es corriente que un niño de 10 años sepa ese tipo de cosas. Después me dijo que a veces veía los órganos internos de las personas. Cuando le pedí que viera mis órganos internos me dijo que no podía porque estaban bien protegidos por chi. Después lo puse a prueba concentrando mi chi en diferentes campos de energía o canalizándolo a diferentes partes del cuerpo. El sabía

decirme dónde estaba concentrado mi chi.

Una tarde, cuando yo acababa de terminar mis ejercicios chi-kung, mi hijo me dijo que veía entrar en mí cuerpo mucha piel de perro. Yo no logré ver piel de perro por ninguna parte a mi alrededor, pero entonces comprendí que lo que veía mi hijo era energía cósmica, y él la confundía con la piel peluda de un perro.

Una noche me dijo que vio energía verde que salía de mi habitación de meditación por el cable del teléfono y avanzaba durante un rato por el cable hasta desaparecer en el firmamento. Otra noche vio energía que salía disparada desde la habitación, pasaba a través del techo, se elevaba muy alto en el firmamento y hacia explosión, como fuegos artificiales, dispersándose en diferentes direcciones; incluso oyó psíquicamente una suave explosión. Esas dos noches yo había estado experimentando con transmisión de chi a distancia (que explicaré en el capítulo siguiente). La vista psíquica de mi hijo (que yo no tengo) es una habilidad muy útil para diagnosticar. El sabía decir con exactitud qué órganos internos estaban lesionados, ya que estaban rodeados por chi oscurecido. Cuando yo transmitía chi a pacientes para curar sus lesiones, él veía salir de mis dedos un rayo de brillante luz amarilla verdosa que entraba en los pacientes y dispersaba el chi oscurecido.

Se me ocurren dos explicaciones posibles para la vista psíquica de mi hijo. La primera, que el espectro electromagnético conocido actualmente por la ciencia comprende longitudes de onda de 0,000000047 micrones a más de 30 kilómetros; pero la gama de longitudes de onda que pueden ver nuestros ojos normales es muy pequeña, entre 0,4 y 0,8 micrones

(0,0004-0,0008 milímetros). Con la práctica del chi-kung se puede ampliar este alcance tan limitado y ser capaz así de ver algunas cosas que las personas corrientes no pueden ver.

La segunda es que nuestros ojos, como el resto de nuestro cuerpo físico, sólo son agentes de nuestra mente. En realidad vemos con la mente, no con los ojos. En el caso de mi hijo, es posible que la práctica del chi-kung haya mejorado su mente de modo que puede percibir lo

Figura
Buda
que
con



18.1. Posición Loto Simple, estilo

no ven los ojos normales. En efecto, él me dijo que en aquellas ocasiones cuando no podía ver claridad, centraba la mente y la visión lo penetraba como un relámpago.

Dispersar las nubes del cielo
El 21 de septiembre de 1989
a las 5 de la tarde había

cientos de personas congregadas delante de la Sociedad de Elevación Moral de Taiping, a la espera de presenciar una demostración pública: mi discípulo Cheng Shang y yo íbamos a dispersar las nubes. Primero centré mi energía en mi campo energético abdominal, puse la mano en la forma Dedos Espada, que es levantar los dedos índice y mediano juntos y los otros dos doblados sujetos por el pulgar, y apunté con ellos al centro de una nube en el cielo. Empleando poder mental concentrado canalicé mi energía hacia la

nube. Después moví los dedos en círculos para «cortar» la nube en trozos. Pronto se dispersó la nube, observada por cientos de espectadores. Después Cheng Shang repitió la actuación. Esta demostración pública apareció en el *Guang Mm*

Daily News el 27 de septiembre, y con gran detalle en el *Mau Sang News* el 7 de octubre de 1989.

Experimentar una dichosa serenidad

Para todas estas sorprendentes hazañas es necesaria la meditación. Hay numerosas técnicas, pero se pueden clasificar en dos tipos. Daniel Goleman nos ofrece una adecuada e interesante orientación citando a Joseph

Goldstein:

Son sencillas matemáticas, dice. Todos los sistemas de meditación apuntan o bien al Uno o bien al Cero, es decir, a la unión con Dios o a la vacuidad. El camino hacia el Uno pasa por la concentración en Él, y el camino hacia el Cero por la percepción de la vacuidad de la propia mente. ⁱ⁴

Habiendo ya apuntado al Uno en el ejercicio de meditación anterior (véase capítulo 17), vamos ahora hacia el Cero. Siéntese con las piernas cruzadas, o en una silla con la espalda erguida. Es importante tener la cabeza ligeramente inclinada y la columna derecha. Si se sienta con las piernas cruzadas, coloque las manos sobre las rodillas, como en la meditación anterior, o delante entre las piernas, como en la figura 18.1, con una palma encima de la otra y los pulgares tocándose ligeramente.

Cierre suavemente los ojos y despeje la mente de todo pensamiento. Respire con naturalidad y después olvídense de la respiración. Mantenga vacía la mente.

Tan pronto entre en ella un pensamiento, deséchelo con amabilidad, pero con firmeza. Medite sobre la nada o vacuidad durante unos 5 minutos y experimente su dichosa serenidad. Trate de mantener el cuerpo inmóvil, aunque está permitido un ligero movimiento. Poco a poco vaya aumentando el tiempo de meditación hasta llegar a unos 15 minutos. En nuestra escuela de chi-kung, que se llama Chi-kung Cosmos Shaolin, preferimos la calidad a la cantidad. Si puede estar sentado 5 minutos con las piernas cruzadas y hace un total de 2 minutos de meditación sobre la vacuidad (o sobre un punto, como en el capítulo anterior), lo habrá hecho admirablemente. Eso es mejor que estar sentado media hora con fugaces momentos de vacío o de concentración en un punto que sumados van a dar escasamente 1 minuto, pero con 29 minutos de caos mental. Puede hacer esta meditación «tipo vacío» (como el «tipo concentración en un punto») para mejorar la intuición, la inspiración y creatividad, para solucionar problemas y para otras finalidades saludables. Es aconsejable tener un maestro que supervise la meditación.

Si practica con constancia, es posible que tenga sensaciones extrañas, como sentir por ejemplo que ha perdido parte del cuerpo físico o todo, o como si se expandiera enormemente. Esto es algo que ocurre de forma natural. Pero si se siente incómodo, asustado, oprimido o nota cualquier sensación desagradable, deberá dejar de practicar, al menos por un tiempo. La mente es el instrumento más potente del mundo. Déle el respeto que se merece usándola solamente para fines saludables.

19 Transmisión de chi a distancia

Nadie que exponga una nueva teoría tiene ningún derecho a exigir ser abrazado, besado ni felicitado, pero lo mínimo que puede esperar razonablemente es que su teoría sea examinada y discutida con seriedad.

ERICH VON DANIKEN

¿Puede el hombre transmitir energía a gran distancia? En 1988 provoqué una gran controversia pública cuando hice una declaración que aparecería en los diarios más importantes en chino y en inglés. Dije que los maestros de chi-kung podían transmitir chi a grandes distancias para curar enfermedades.

Como sabía muy bien que serían pocas las personas que me creerían, declaré que estaba dispuesto a probarlo, insistiendo en que no era un reto sino un sincero intento de compartir un conocimiento útil que ya se conocía en la Anrigüedad. También apelé a otros maestros de chikung para trabajar juntos en desarrollar más este arte en beneficio de la humanidad.

La reacción fue tremenda, ¡y negativa! Hubo un intento concertado e implacable de ridiculizarme y burlarse de mí; además, mis atacantes encontraron tan estafalaria mi sugerencia que ninguno creyó necesario examinar mi declaración antes de desacreditarla. Sin embargo, supongo que tuve la suerte de no ser quemado en la hoguera, como podría haberme ocurrido en el pasado.

Experimento público de transmisión de energía a distancia

En lugar de discutir con mis adversarios, decidí demostrar la validez de mi afirmación con un experimento público. En febrero de 1989, cuando la

furia inicial había menguado, el diario nacional de Malaisia, *Shin Mm Daily News*, patrocinó una demostración abierta a lo largo de un mes. Se invitó a voluntarios de todo el país a hacer de receptores del chi transmitido a distancia.

En el experimento yo iba a transmitir chi desde Sungai Petani a Kuala Lumpur, que están a una distancia de unos 500 km; y en días diferentes mi discípulo más antiguo Chan Chee Kong iba a transmitir chi desde Kuala Lumpur a Sungai Perani. Las personas que iban a recibir el chi fueron seleccionadas por el *Shin Mm Daily News* de entre los solicitantes que respondieron a la invitación abierta. A excepción de uno, todos los receptores seleccionados eran desconocidos para Chan Chee Kong y para mí.

Además de transmitir chi a una persona por vez, también lo transmití a un grupo de seis receptores. Había periodistas y testigos independientes en las estaciones de transmisión y recepción, y se comunicaban por teléfono entre sí o con los receptores inmediatamente después de las transmisiones de chi, para comparar notas y verificar resultados.

Los resultados fueron abrumadores, con un índice de éxito del 95 por ciento, mayor que el índice normal de 80 por ciento durante la práctica normal. El experimento fue publicado como noticia de primera página en muchos diarios, entre ellos el *Shin Mm Daily News* (19 de febrero y 9, 17 y 21 de marzo), el *Nanyang Commercial Press* (14 y 19 de marzo), el *New NzkhtNews* (16 de marzo), el *New Straits Times* (10 y 17 de marzo), el *Star* (21 de marzo), el *Mun SangNews* (1 de abril) y el *United Post* (25 de abril).

Lo que dijeron los receptores sobre la transmisión de

energía

A continuación, algunas citas de lo que dijeron los receptores cuando explicaron sus experiencias en el experimento público:

1. *Goh, empresario de 37 años*: «Al principio me resistí, pero cuando el chi se hizo cada vez más fuerte, colaboré. El chi se movía dentro de mi cuerpo y yo me mecía hacia delante y hacia atrás, a izquierda y derecha, y sentí calor».

2. *Chen, empresaria*: «No tenía ninguna formación en chi-kung. La respiración se me hizo más rápida y comenzó a vibrarme el cuerpo. Hasta las articulaciones emitían ciertos sonidos. Al principio pensé que era algo de las Mil y una Noches, pero ahora estoy convencida de que la transmisión de chi a distancia es posible».

3. *Ti, pintora de 19 años*: «El chi me entró por la cabeza y la cara. Me sentí como si estuviera rodeada por una brisa, como si estuviera flotando o en la cumbre de una montaña. No me movía por voluntad propia».

4. *Mayor Tee, oficial del ejército de 43 años*: «Felicitaciones, señor Wong. Su chi es muy potente. Lo sentí circular por mi cuerpo. Jamás había sentido algo así. Fue muy agradable, y ahora me siento lleno de poder. Puedo atestiguar que la transmisión de chi a distancia es una realidad».

5. *Lee, ama de casa de 37 años*: «Gracias, Sifu Wong, por su maravillosa transmisión de chi. Yo había hecho ejercicios de flujo del chi anteriormente, pero jamás me había sentido así. Me movía llena de vigor, y comencé a golpear y a masajear mi cuerpo. Me puse a bailar

ágilmente».

6. *Tan, profesor de 35 años*: «Yo también practico el chi-kung, pero es distinto al estilo del señor Wong. Había leído sobre la transmisión de chi a distancia y creía que era cierto, de modo que esta era una oportunidad de oro para experimentarla personalmente. El chi circuló por mi cuerpo. Comencé a vibrar y a moverme involuntariamente, pero fue muy agradable». Un aspecto interesante fue que tanto Chan como yo sabíamos cómo se movían los receptores. Explicábamos sus movimientos a los testigos, los cuales inmediatamente telefoneaban a los receptores, y generalmente comprobaban que nuestras descripciones eran ciertas. Lo podíamos hacer: —en primer lugar, porque de la manera como transmitíamos el chi teníamos cierta influencia sobre los movimientos de los receptores, y —en segundo lugar, porque veíamos sus movimientos en nuestra meditación durante el proceso de transmisión.

Cuatro conceptos fundamentales sobre el chi

La transmisión del chi a distancia es una realidad, aunque a la mayoría de las personas les resulta difícil creerlo, igual como a aquellos que no están familiarizados con la física de las partículas les resulta difícil creer que los pensamientos del experimentador influyen realmente en el resultado de su experimento. Para comprender cómo se puede transmitir chi a través de grandes distancias, es necesario entender los conceptos básicos que explicaré a continuación. Estos

no son conceptos nuevos ni se limitan al campo del chi-kung. Han sido discutidos y aceptados a lo largo de toda la historia china por los maestros de chi-kung, así como por los eruditos confucianos, sacerdotes taoístas, monjes budistas, estrategias militares, los que ejercitan las artes marciales, literatos, políticos, médicos, filósofos y científicos.

Estos cuatro conceptos son:

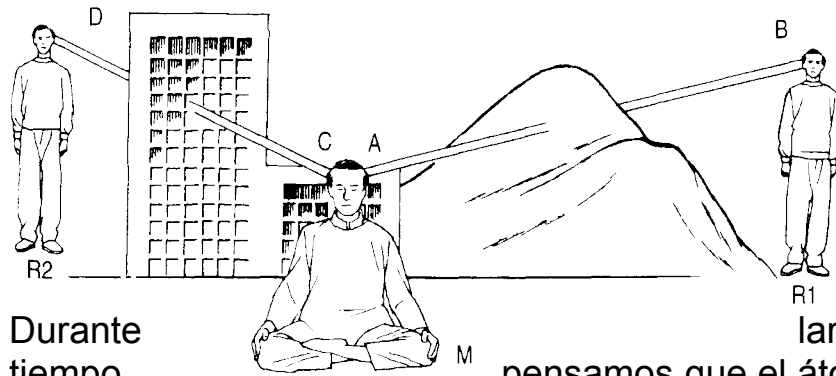
1. El chi es energía.
2. El chi es una realidad material.
3. El chi es el elemento básico constitutivo de todo lo que existe en el Universo.
4. El chi llena todo el Universo, y es por lo tanto un médium universal.

El chi, energía con realidad material

El concepto de chi como energía ha sido extensamente ilustrado en los registros chinos desde muy antiguo. Su significado es muy amplio y abarca desde la energía natural y mental hasta la energía vital y espiritual. Hace más de 2.500 años, Po Yang Fu explicó la causa de los terremotos como falta de armonía entre las energías del cielo y la Tierra. El gran estratega Sun Tse aconsejaba que un ejército debe evitar la vibrante energía matutina del enemigo y atacar su energía en reposo por la noche. Zao Bi, famoso hombre de letras, decía que el chi es el factor principal en la gran literatura, Por lo tanto hay diferentes tipos de chi, En el chi-kung generalmente se lo llama energía vital cuando está dentro del cuerpo, y energía cósmica cuando está fuera.

Dado que el chi es intangible e invisible (para las personas corrientes), muchas no comprenden que es material y real. Algunas personas creen incluso que

simplemente es un producto de la imaginación. Pero en la actualidad los investigadores chinos, usando aparatos científicos modernos, han descubierto que el chi que transmiten los maestros de chi-kung se compone de rayos infrarrojos, electricidad estática, ondas electromagnéticas, ondas subsónicas y flujos de ciertas partículas. Li Zhao Hui y Huo Xin Chang sorprendieron a los círculos científicos con su descubrimiento de que también consiste en impulsos o mensajes que se pueden transmitir desde la mente del maestro de chi-kung, y que estos impulsos afectan al tamaño, al peso y la velocidad de crecimiento de microorganismos en cultivo.⁵ La física moderna ha revelado que la energía y la materia son dos aspectos de la misma realidad, y que constantemente cambian de una a otra. Los maestros de chi-kung y los filósofos chinos han sabido esto desde hace mucho.



Durante tiempo pensamos que el átomo era la unidad de materia más pequeña, pero ahora los científicos han demostrado que el átomo se puede descomponer en neutrones, protones y electrones. Si nos imaginamos un átomo como un círculo de 10 metros de diámetro, el núcleo central (neutrones y protón) no sería mayor de 1 milímetro, con electrones, 1840 veces más pequeños, girando en el borde del círculo. Esta imagen nos da una idea del inmenso vacío que existe en un átomo. Los científicos aún no saben muy bien qué hay realmente en este vacío, aunque muchos creen que es una extensión continua de energía, y que las partículas subatómicas son simplemente concentraciones de energía. Desde épocas muy antiguas los maestros de chi-kung y los filósofos chinos han insistido en que el chi o energía es el componente básico del Universo, y que los aspectos negativos, positivos y neutros de la energía, llamados respectivamente yin, yang y zhong-chi en chino clásico, se integran y desintegran continuamente para formar y descomponer la materia.

El constituyente y médium del Universo

El chi llena todo el Universo; de hecho, el Universo es chi. Cheng Yi Shan resume el antiguo pensamiento chino sobre el chi y el Universo con estas palabras:

Todas las cosas, entre ellas todas las formas terrenas, océanos y seres vivos de la Tierra, la Tierra misma y todos los cuerpos celestes F...1 son productos de estados cambiantes de chi. El Universo actual es un estado en la interminable progresión de chi cambiante. Este chi cambiante tiene sus principios, orden y leyes definidos. La causa de este chi cambiante es su naturaleza intrínseca de yin-yang opuestos pero complementarios. i6

Dado que el chi impregna el Universo, también actúa de médium universal. Los antiguos chinos usaban este concepto para explicar muchos fenómenos naturales que asombraban a las personas corrientes, como la atracción del hierro por los imanes, la influencia de la Luna en las mareas y los ciclos vitales rítmicos de los invertebrados. Por ejemplo, aunque el mar está separado de la Luna por una gran distancia, la influencia de la Luna en las mareas es posible debido a que el chi intermedio actúa de médium conector. El hombre, al igual que todas las demás cosas, está impregnado de chi y unido con el Universo, que también está impregnado de chi. Este es el principio de la unidad cosmos-hombre, concepto importante en el chi-kung avanzado. Dijo el sabio taoísta romántico Chuang Tse (Zhuang Zi en chino romanizado): El Cosmos y yo vivimos eternamente. Todas las cosas y yo estamos unidos en uno.

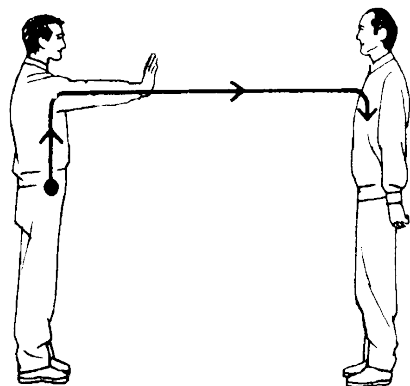
Wei Nan Tse explicaba que todas las cosas están conectadas por el chi, y que cuando el chi de una cosa o acontecimiento se mezcla con el chi de otra, ambas

se ven afectadas. De esta manera, la profunda compasión y sinceridad de los grandes hombres pueden mover cielo y tierra. Esto explica tal vez por qué la información aprendida por seres en una parte del mundo parece beneficiar a seres similares de otras partes del mundo, aunque no haya contacto visible entre ellos..., emocionante descubrimiento que ha asombrado a los biólogos modernos.

La teoría de la transmisión de chi a distancia

Dado que el chi es un médium universal que conecta todas las cosas, un maestro de chi-kung puede usarlo para transmitir sus impulsos de chi a otra persona que se encuentra a gran distancia. Esto se ve en la figura 19.1, donde M es el maestro de chi-kung, y R1 y R2 son los receptores.

M y R1 están conectados por una banda de chi AB. Los impulsos de M se pueden transmitir por esa banda a R1. De igual modo, los impulsos de M se pueden transmitir a R2 por la banda CD. El chi es una forma de energía, y por lo tanto puede pasar a través de cualquier obstáculo que se interponga entre el maestro y los receptores.



CHI
Figura 19.2. Transmisión directa de chi
Imaginemos que AB y CD son varas sólidas. Si damos un impulso en A y en C al mismo

tiempo, R1 y R2 van a sentir instantáneamente el impulso en B y D. Por lo tanto, aunque R1 y R2 estén a distintas distancias de M, van a recibir el chi en el instante en que el maestro lo transmíra.

Surgen dos preguntas esenciales: ¿Cómo usamos el chi intermedio como médium conector? y ¿Cómo transmitimos los impulsos de chi a través de ese médium?

La respuesta a la primera pregunta es que fundimos el chi del cuerpo con el chi del Universo, es decir, logramos la unidad cosmos-hombre.

El cuerpo, como todo el espacio que lo rodea, está hecho de átomos, los cuales son electrones que giran alrededor de los núcleos. Los últimos descubrimientos de la física demuestran que los electrones, protones y neutrones no son tanto partículas sólidas como nubes con diferentes cargas eléctricas, concepto propugnado hace muchísimo tiempo por maestros de varias grandes civilizaciones. En otras palabras, nuestros cuerpos, la atmósfera que nos rodea y todo lo demás, son una extensión continua de energía, con concentraciones que convenientemente llamamos partículas. Dado que nuestros ojos son muy limitados, no vemos esta continuidad de energía indiferenciada, sino sus concentraciones como entidades diferenciadas.

Vemos el cuerpo como una unidad separada de su entorno, siendo la piel el límite. Pero en el plano subatómico, donde pueden llegar los físicos con sus complejos y finos instrumentos y los místicos en meditación profunda, no hay límites. Las partículas del borde de una concentración (en este caso, el cuerpo) simplemente se desvanecen y se funden con las

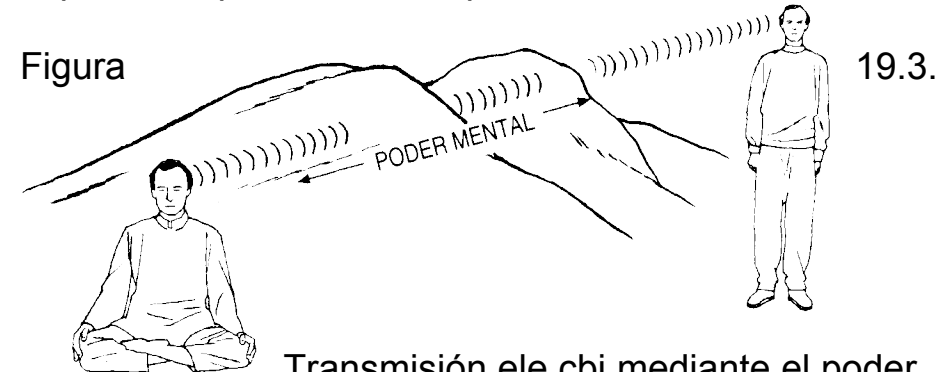
partículas del aire que nos rodea. En realidad, no podemos decir dónde acaba el cuerpo y comienza el aire que nos rodea. Cuando experimentamos esta realidad, y no nos limitamos a saberla, alcanzamos la unidad cosmos-hombre.

Hay una poética expresión chi-kung que describe esta realidad: el hombre en la energía y la energía en el hombre. Significa que existimos en un mar de energía que nos rodea (nuestro Universo es energía) y al mismo tiempo hay un mar de energía dentro de nosotros (estamos hechos de energía). Una analogía aproximada es la siguiente: Imagínese que tenemos un cubo de hielo con un agujero abierto en el centro, lo que lo hace parecer un recipiente. Llene de agua ese recipiente de hielo y sumérjalo en un inmenso depósito de agua. Pasado un rato no podremos ver la diferencia entre el agua que llena el recipiente y el agua del depósito. Cuando el hielo se funde, toda el agua del depósito se convierte en una unidad indiferenciada. Respecto a cómo transmitimos los impulsos del chi a través del médium, el chi que transmite un maestro a un receptor lejano es diferente del chi que transmite a una persona que tiene delante. Cuando el receptor está delante de él, el chi transmitido es físico: procede del chi del maestro y viaja directamente de sus palmas, dedos o cualquier parte de su cuerpo hasta el receptor, como se ve en la figura 19.2.

Si el receptor está muy lejos, no es posible enviar físicamente el chi. El maestro tiene que transformar su chi en shen o poder mental, y luego transmitir ese shen al receptor lejano, como en la figura 19.3.

El poder mental se transmite en forma de impulsos. Los impulsos del maestro golpean un extremo del médium-

chi y éste lo transmite al otro extremo. Cuando los impulsos llegan al receptor que está en el otro extremo, éste recibe los impulsos en forma de chi. Pero este chi no es el mismo que el chi que sale físicamente del maestro, aunque es similar, así como la voz que se oye al otro extremo del teléfono no es realmente la voz de la persona que habla, aunque es similar.



mental

Por lo tanto, la transmisión de chi a distancia precisa el logro de dos niveles superiores de chi-kung: transformar el chi en shen y fundir la mente con el cosmos.

El Arte de la Sabiduría

El siguiente ejercicio de meditación, llamado Arte de la Sabiduría, le servirá para fundirse con el cosmos. Fue introducido por el famoso maestro de chi-kung chanmizhong, Liu Han Wen, el cual reveló generosamente lo que otrora era un secreto celosamente guardado.

El Arte de la Sabiduría se puede realizar de pie o sentado en una silla o con las piernas cruzadas. Sin embargo, es mejor comenzar con la postura de pie; la postura sentada es para practicantes más avanzados. Como es de esperar, algunos pasos podrán parecerles

raros o enigmáticos a los no iniciados.

1. Colóquese de pie y bien erguido con los brazos colgando libremente a los lados.
2. Cierre los ojos y relájese.
3. Piense que se abre su punto de energía huiyin (en el ano).
4. Comenzando por los dedos de las manos y los pies, mueva o haga vibrar todo el cuerpo hasta que la columna y sus órganos internos estén moviéndose suavemente inducidos por los movimientos del chi interno. (Los que pueden hacer el ejercicio del Flujo de Chi Inducido, explicado en el capítulo 4, estarán mejor preparados para seguir este paso.) Vea estos movimientos con la mente y escuche el sonido que hacen los músculos y articulaciones al soltarse.
5. Respire con naturalidad. Tenga conciencia de que todos los tejidos y células de su cuerpo están respirando. La respiración se hará tan natural que pronto se olvidará de ella. Siénrase dichoso en el corazón y que esa dicha irradie por todo el cuerpo.
6. Con los ojos físicos aún cerrados, abra el tercer ojo (u ojo psíquico). Con el tercer ojo visualice alguna escena majestuosa natural, por ejemplo una gigantesca cascada o la inmensidad del firmamento. Imagínese que el recubrimiento de su cuerpo (piel, cabellos, vello) se expande y dispersa en el vasto Universo y su mente se funde con el cosmos infinito.
7. Invierta la visualización, desde la vasta inmensidad del Universo para centrarse en su abdomen como el centro.
8. A continuación (o en otra sesión), siempre de pie, abra los brazos extendiéndolos hacia arriba y hacia

delante, como en la figura 19.4.

9. Imagínese que se abre su punto de energía baihui (en la coronilla) y afirme bien los pies, como si estuvieran arraigados en el suelo.
10. Imagínese que se abren sus dos puntos de energía yongquan (en las plantas de los pies).
11. Visualice la energía cósmica que desciende desde lo alto y entra en su baihui, palmas y hombros, recorre todo su cuerpo, limpiándolo y energizándolo, sale por sus puntos huiyin y yongquan y penetra profundamente en la tierra. Visualice este armonioso fluir de energía cósmica que une cielo, hombre (usted) y tierra.
12. Invierta el proceso. visualizando buena energía de la tierra que entra y pasa por usted hacia el cielo.
13. Repita este flujo de energía hacia abajo y hacia arriba unas cuantas veces.

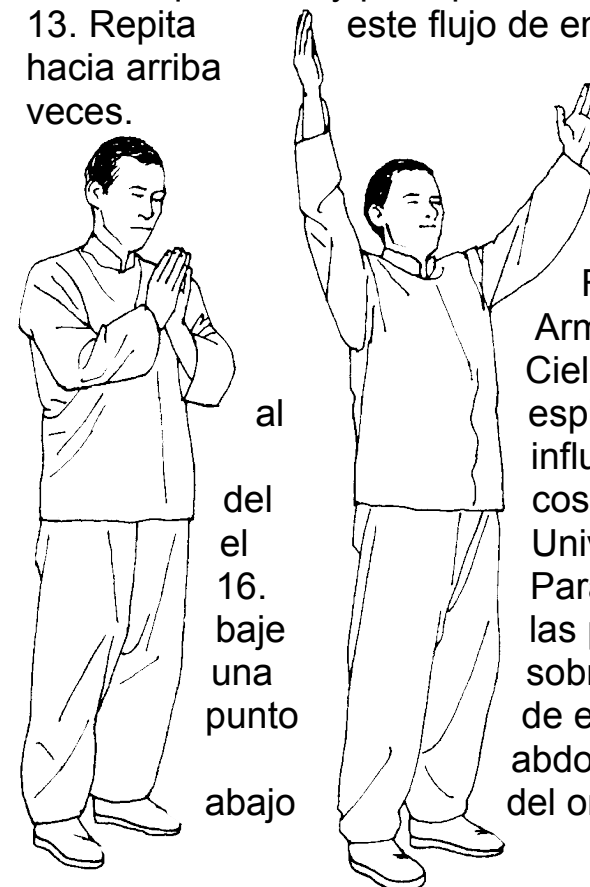


Figura 19.4.

Armoniosa Unión de Cielo, Hombre y Tierra
 espirar, su energía vital influye en la inmensidad cosmos. Usted late con Universo.
 Para terminar el ejercicio, las palmas y colóquelas, sobre la otra, sobre su de energía qihai (en el abdomen, unos 5 cm más del ombligo). Con los ojos

aún cerrados, mire (psíquicamente) su interior. Sienta la perla de energía en su abdomen. Después frótese las manos, póngalas sobre los ojos y camine a paso enérgico.

Si practica este Arte de la Sabiduría concienzudamente, no se sorprenda si desarrolla poderes psíquicos o supranormales. Es fácil que los seres humanos, en sus numerosos momentos de debilidad, abusen de estos poderes, que son casi sagrados. Hemos de estar constantemente en guardia contra este abuso, por nuestro propio bien.

Figura 19.5. En Unión con el Cosmos

14. Junte las palmas de la manos por encima de la cabeza y báje las hasta la altura del pecho, como en oración (figura 19.5).

15. Expanda la mente hasta el infinito, y fúndase con el Universo, alcanzando la unión cosmos-hombre. Su respiración ya no va a estar bajo su dirección; se va a convertir en función del Universo. Al inspirar naturalmente, su abdomen es el centro del Universo, que extrae energía cósmica de la inmensidad del infinito;

20 Marco conceptual para explicar los milagros

Durante muchos años se han realizado investigaciones sobre telepatía y otros fenómenos de percepción extrasensorial, pero no ha aparecido ningún genio capaz de hacer las especulaciones necesarias para que estas cosas dejen de ser misteriosas e inesperadas y formen parte del orden normal.

ROBERT H. THOULESS

Estudio científico de los milagros

Dado que el doctor Thouless (que nos ha dado un maravilloso libro, *Straight and Crooked Thinking*,

Pensamiento recto y corrupto) es un psicólogo que cree en hechos objetivos y cuantitativos, y no un místico o maestro espiritual que se aventure en lo

«sobrenatural», es comprensible que no esté enterado de las numerosas especulaciones y explicaciones no sólo de la percepción extrasensorial (PES) sino también de los fenómenos más increíbles que llamamos milagros. Pero, ¿qué es «sobrenatural»?

Warson responde sucintamente:

Si se observa con atención, no existe lo que se llama sobrenatural. Lo único que tenemos son informes de experiencias que parecen trascender las explicaciones naturales, y sí que los tenemos en asombrosa abundancia. Estos informes se han hecho tan frecuentes y tan extendidos que es muy difícil que alguien que tenga verdadera curiosidad científica los pase por alto.'

Es sólo a partir de la década de los treinta que los occidentales en general se sintieron cómodos hablando de poderes psíquicos; en esa época el doctor Rhine, padre de la parapsicología moderna, convirtió el estudio del psi en una disciplina respetable mediante el uso de estrictos procedimientos científicos, y descubrió que por lo menos una de cada cinco personas posee capacidad de percepción extrasensorial.

Pero es dudoso que el método científico que se usa normalmente, con su insistencia en la objetividad, cuantificación y repetición de resultados, sea el adecuado para examinar o entender la PES y otros milagros. Los acontecimientos milagrosos, por su naturaleza, son subjetivos, cualitativos y singulares. Por ejemplo, si uno lee en la mente de un amigo en un determinado momento y éste lo confirma, no hay

ninguna manera objetiva (fuera de la confirmación del amigo) para demostrar la validez de la experiencia. Un experimentador podría ciertamente dar un tema concreto en qué pensar al amigo, pero entonces podría ocurrir que en ese momento uno no fuera capaz de leerle el pensamiento. Tampoco hay ninguna manera de cuantificar la exactitud con que se lee la mente, porque esta determinada experiencia telepática es singular y no reperible, e incluso es posible que la habilidad telepática no se repita a no ser que uno sea un maestro.

Esto no significa que no se puedan estudiar científicamente los milagros. Pero para que tenga sentido cualquier estudio o prueba, los científicos, sin dejar de lado el control estricto, deben también ser capaces de considerar el experimento desde la perspectiva de los sujetos de estudio. Esto supone una comprensión básica de por qué y cómo ocurren los milagros, y una buena disposición a evaluarlos según los puntos de referencia comúnmente usados por los propios realizadores de milagros.

Han ocurrido milagros y siguen ocurriendo. Los milagros se llaman así porque parecen trascender las leyes de la naturaleza tal como las conocen los científicos convencionales y las personas corrientes. Los milagros son una realidad; han ocurrido, y no sólo están registrados en textos dignos de confianza del pasado, sino que también en la realidad actual. Muchas de las cosas que mis discípulos y yo hemos realizado, como telepatía, clarividencia, viajes astrales, curación a distancia, dispersar las nubes y detener la lluvia, son consideradas milagros por la gente corriente, aunque insistimos en que todas se pueden explicar por leyes

naturales, y las puede hacer cualquier persona que se haya esforzado lo suficiente en adquirir este arte. Muchos de los milagros realizados por los grandes maestros de chikung en la China actual desafían la credibilidad. En mayo de 1986, el maestro de chi-kung taoísta Wang Li Ping usó sus impulsos mentales para reunir a cientos de ardillas del vecindario en un centro de formación chi-kung de un barrio de Pekín. Zhang Bao Sheng, a quien se ha llamado «el mayor psíquico de China», era capaz de trasladar a otro sitio los zapatos que uno llevaba puestos, sin que uno se diera cuenta. ¹⁸

Los maestros indios y tibetanos son famosos por sus milagros. Es universalmente sabido que las cenizas sagradas, que se pueden usar para fines curativos, se han materializado en las fotografías del santo viviente Sai Baba en las casas de sus seguidores. El yogui Paramahansa Yogananda describe la materialización de un palacio en los Himalayas realizada por Mahavatara Babaji. ¹⁹ Los monjes tibetanos viajan por inmensas extensiones a enorme velocidad, como si fueran deslizándose a ras de la superficie de la Tierra. Mantienen su calor corporal en las noches de invierno sin ninguna ayuda exterior. ²⁰

Realizar milagros, lógicamente, no es un dominio exclusivo de los maestros orientales. El famoso psíquico polaco Wolf Mersing, que fue puesto a prueba por Einstein, Freud, Gandhi y Stalin, era capaz de proyectar telepáticamente su pensamiento a otras personas para dominar u obnubilar sus mentes. ²¹ El gran psíquico estadounidense Edgar Cayce dejó más de 14.000 lecturas psíquicas documentadas, actualmente a disposición de la investigación pública

en la Asociación para la Inves²²
gación e Iluminación, en Virginia.

Si bien el número real de milagros es importante, comprensiblemente no son tan comunes como, digamos, los accidentes de coche. Por eso es posible que muchas personas no hayan visto jamás alguno con sus propios ojos; pero eso no significa que no ocurran. Cuando mi maestro Sifu Ho Fatt Nam me conró que su maestro, físicamente lejos, podía viajar astralmente para observar a sus alumnos practicar su arte, o que su compañero más antiguo de clase podía atravesar paredes, a mi me resultó difícil de aceptar, aunque sentía gran amor y respeto por mi maestro y creía que decía la verdad. De modo similar, cuando les dije a mis alumnos más antiguos que podían transmitir chi a gran distancia, no podían creerlo, hasta que lo hicieron por ellos mismos.

Lo que han dicho los maestros sobre los milagros Cuando se pregunta sobre milagros, es inevitable que muchas personas digan que son imposibles. Si les ocurre que presencian uno, exclaman que no se puede explicar.

Pero los milagros se pueden explicar, y las mejores personas a quienes acudir para que den una explicación no son los científicos ni los filósofos, sino los maestros que pueden hacerlos, aunque algunos de estos maestros son científicos y filósofos.

Mersing insiste constantemente en que no hay nada sobrenatural ni misterioso en su capacidad de leer los pensamientos. Insiste en que la telepatía es sencillamente cuestión de sacar partido de las leyes naturales. Según él: «Llegará el momento en que el hombre comprenda todos estos fenómenos. No hay

nada raro, sólo que aún no es cosa corriente».²³

Zhang Bao Sheng también dice que sus proezas no son nada nuevo. Insiste en que todos los métodos para desarrollar y los principios para explicar sus milagros se encuentran fácilmente en los textos clásicos chinos, sobre todo en el *YiJing* (o *Chi ng*, *Libro de las Mutaciones*) y en los conceptos *~in-yang*, *pakua* (bagua o los ocho trigramas) y *wu-xing* (o los cinco procesos elementales).

Yogananda explica la ley de los milagros de la siguiente manera:

Un yogui que mediante la meditación perfecta ha fundido su conciencia con el Creador, percibe la esencia cósmica como luz (vibraciones de energía vital): para él no hay diferencia entre los rayos de luz que componen el agua y los rayos de luz que componen la tierra. Libre de la conciencia material, libre de las tres dimensiones del espacio y de la cuarta dimensión, el tiempo, un maestro transporra su cuerpo de luz con igual facilidad sobre o a través de los rayos de luz de la tierra, el agua, el fuego y el aire.^{2~}

Los textos clásicos de *chi-kung* abundan en explicaciones de milagros a la vez que proporcionan orientación para realizarlos, aunque es posible que, aun teniendo acceso a estos textos, muchos lectores no entiendan el conocimiento arcano o no crean en su validez.

El *chi-kung* budista clasifica los milagros en seis tipos principales. Los milagros son posibles cuando un maestro en meditación profunda es capaz de ver la realidad tal como es, como un vacío infinito impregnado de conciencia (o energía) infinita. Son necesarios cuatro pasos para desarrollar capacidades milagrosas:

intención de hacerlo, progreso gradual, concentración en un punto, e intensa visualización. Respecto a la adquisición de estos poderes hay dos escuelas de pensamiento. Una, que se encuentra principalmente entre los budistas mahayana, cree que estas capacidades milagrosas se emplean mejor para salvar a personas; la otra, particularmente extendida entre los budistas theravada, cree que estos poderes son un estorbo para la iluminación.

Los poderes milagrosos son un desarrollo natural de los santos taoístas, es decir, aquellos maestros taoístas que han alcanzado la inmortalidad, ya sea estando todavía en sus cuerpos físicos vivos o como seres incorpóreos. Los practicantes inferiores, que abusan de estos poderes en forma de magia negra, van a sufrir inevitablemente la consecuencia intrínseca (no un castigo extrínseco) de su mal efecto kármico, en esta vida o en vidas subsiguientes. Por lo general los taoístas no aspiran a estos poderes; los adquieren como subproductos de su entrenamiento espiritual. Estos poderes son posibles porque la mente muy desarrollada (shen) de un maestro es capaz de manipular a voluntad la energía (qi) y la esencia (jing). Es esencial la meditación para entrenar la mente. Estas descripciones ofrecen valiosísimas explicaciones y orientaciones útiles para conseguir poderes milagrosos. Si bien proceden de diferentes sistemas filosóficos, en general dicen lo mismo. Básicamente explican que los milagros son posibles cuando la mente del maestro se funde con la Mente Universal, y que el proceso esencial es la meditación.

Sin embargo, para legos o científicos no familiarizados con estas filosofías, estas explicaciones continúan

siendo desconcertantes. ¿De qué modo alcanzar la unión con la Mente Universal hace posible realizar milagros? ¿De qué manera lleva la meditación a la unión con la Mente Universal?

En el capítulo 17 se explica una técnica para alcanzar la Mente Universal mediante la meditación. En la siguiente sección vamos a explicar algunos ejemplos para ilustrar cómo la unión con la Mente Universal permite a un maestro utilizar la energía cósmica para hacer milagros.

Explicación de los milagros

El marco conceptual empleado en el capítulo anterior para explicar la transmisión de chi a distancia es también muy útil para explicar los milagros. Este marco propone que el chi es energía, que tiene realidad material, que es el principal componente del Universo y que es también un médium universal.

Dado que todo el Universo está impregnado de energía, todas las personas, objetos y acontecimientos están orgánicamente conectados, aunque nuestros ojos desnudos los vean separados. Cuando una persona piensa, crea vibraciones en la energía universal. Un maestro cuya mente ha estado unida con la Mente Universal, que es la extensión infinita de energía consciente, puede coger esas vibraciones y volverlas a introducir a pensamientos. De ahí que el maestro sea capaz de leer los pensamientos de otra persona o tenga poderes telepáticos.

El espacio y el tiempo son reales para nosotros en nuestro plano normal de conciencia; pero en el plano subatómico o inconsciente, no tienen importancia. Y ahí que la mente en estado de meditación profundiza trasciende el espacio y el tiempo. Esto significa

que el maestro puede coger vibraciones de otras inenables o acontecimientos que ocurren no sólo muy lejos sino también en el pasado y en el futuro. Es decir, tiene poderes de clarividencia, poderes de leer el pasado y poderes de adivinación.

Leer el pasado podría ser aceptable; pero adivinar el futuro... ¿cómo puede alguien predecir algo que aún no ha ocurrido? Pasado, presente y futuro son construcciones convenientes y relativas. Las causas kármicas que van a producir acontecimientos en el futuro ya existen ahora o existieron en el pasado. Una mente muy desarrollada puede interpretar esas vibraciones kármicas. Una analogía aproximada es la de una persona que camina por un pasillo hacia la habitación de otra. Si esta última tiene buen oído, puede predecir, por los pasos, que la persona va a aparecer dentro de un momento en su habitación. Veamos ahora otra clase de milagros. ¿Cómo proyecta un maestro su mente hacia otro lugar o hacia otra persona? ¿Cómo es posible el viaje astral? En realidad, todos proyectamos nuestras mentes hacia otras personas sin darnos cuenta. Cuando uno piensa intensamente en alguien, o trata de influir mentalmente en su opinión, lo que hace es proyección mental, ya que sus vibraciones de pensamiento se transmiten a través de la energía universal hacia esa persona. Evidentemente, si uno no está bien entrenado, el efecto es leve y suele ser anulado por otras vibraciones mentales.

La mente es independiente del cuerpo físico, y por lo tanto se puede proyectar a lugares y personas muy lejanos; y esto se facilita enormemente cuando la mente individual está fundida con la Mente Universal.

Pero en la mayoría de las personas la mente individual está prisionera en su cuerpo físico. Cuando el maestro comprende esto y libera a su mente de la prisión del cuerpo, puede viajar astralmente.

Otra clase de milagros implican psicokinesis y materialización. En realidad usted ya ha hecho psicokinesis y materialización en muchos de los ejercicios chi-kung que se explican en este libro. Por ejemplo, practica psicokinesis cuando visualiza el flujo de chi que entra y sale de su abdomen en la Respiración Abdominal (capítulo 6); practica materialización cuando visualiza una perla de chi que se forma en su abdomen en el ejercicio Microuniverso Suave (capítulo 15).

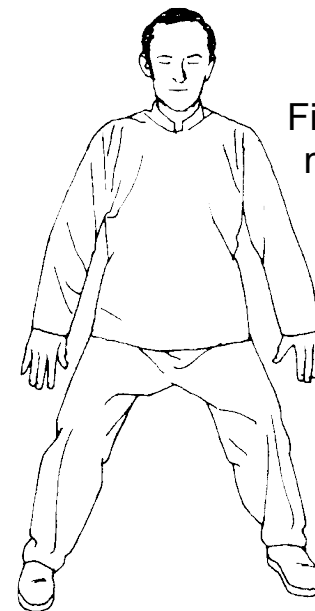


Figura 20.1. Macrouniverso (órbita macrocósmica)

Evidentemente, es mucho más fácil usar la mente para dirigir el flujo de chi que para trasladar físicamente el zapato de un amigo, y es más fácil materializar una perla de chi que un palacio, pero el principio es similar, sólo que en su caso su esfera de operación es su propio cuerpo, que es un microcosmos, mientras que el maestro, después

de fundir su mente con la Mente Universal, opera en el macrocosmos como si fuera su cuerpo. Teóricamente, si uno sabe usar unas pocas monedas

para comprar pan, también sabe usar unos cuantos millones para comprar un castillo, aun cuando la cantidad sea enormemente diferente. De modo similar, tanto la materialización de una perla de chi como la materialización de un palacio implican el uso de la mente para dar una determinada forma (o esencia) a la energía; la cantidad de poder mental y energía empleados es colosalmente diferente.

Fundir la propia mente con la Mente Universal es un proceso tsecesario para la realización de milagros. El Arte de la Sabiduría, explicado en el capítulo anterior, es un excelente ejercicio para este fin. Otro excelente ejercicio es el Macrouniverso, o Elujo de Energía Macrocosmica, en el cual el chi se hace circular por los doce meridianos principales o primarios (véase capítulo 4).

Consecución del Macrouniverso

El Macrouniverso es un ejercicio chi-kung avanzado, cuya práctica sin la supervisión de un maestro puede causar graves lesiones internas, Por lo tanto aquí me limito a resumirlo para satisfacer su curiosidad, no para que lo realice solo.

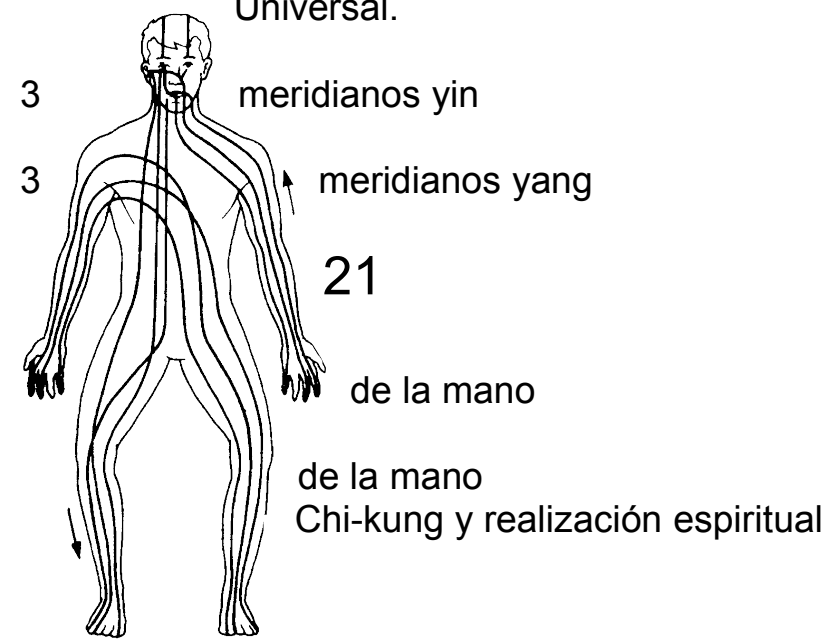
Hay dos versiones de este ejercicio, el Macrouniverso Suave, en que se emplea Respiración Abdominal, y el Macrouniverso Vigoroso, en que se emplea respiración de pecho..

El practicante se coloca en la Postura del Cosmos. Comienza con unos cuantos ciclos de respiración microuniverso. Con adecuada coordinación de respiración abdominal o de pecho, hace bajar el flujo de energía vital por los tres meridianos yin de la mano hasta las yemas de los dedos, y luego subir por los tres meridianos yang de la mano hasta la cabeza. A

continuación hace bajar el flujo de energía vital a lo largo de todo el cuerpo por los tres meridianos yang de la pierna, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y después subir por los tres meridianos yin de la pierna, desde los dedos de los pies hasta el pecho, desde donde el flujo continúa por los tres meridianos yin de la mano.

En la fase segunda o interna, con correcta coordinación de la respiración, hace pasar el flujo de energía vital por los doce meridianos primarios, por cada uno de ellos individualmente, visualizando cómo la energía vital limpia y nutre los órganos internos respectivos.

En la fase de meditación, ve y siente físicamente la energía vital que fluye de forma armoniosa a través de los doce sistemas meridianos principales, incluidos los meridianos ramales y los órganos internos. Después deja que la energía vital impregne todas las células de su cuerpo y se expanda hacia fuera de modo que la energía vital del cuerpo se funda con la energía cósmica del Universo 'y su mente se una con la Mente Universal.



Dios habla a los oídos de todos los corazones, pero no
 todos los corazones lo oyen»; sin embargo, aquel que

3 meridianos yang

4 3 meridianos yin

busca encuentra, tarde o temprano, y a todos se les da
 el

de la pierna

l de la pierna

encuentro que se merecen.

Dr. PIERRE SCHMIDT

Figura 20.2. Meridianos de la mano y de la pierna (vista
 parcial)

Unidad de religiones y ciencia

Uno de los descubrimientos más hermosos que he
 hecho en la práctica del chi-kung es que
 fundamentalmente todas las religiones aspiran al
 mismo objetivo. Tiene que ser así, si hay una sola
 Verdad o Realidad, aunque se pueda interpretar de
 modo diferente y comprender a diferentes niveles.
 Exteriormente, las grandes religiones del mundo

parecen diferentes, pero si profundizamos las
 enseñanzas de sus santos y grandes maestros, no sólo
 vamos a encontrar que su objetivo último es el mismo
 sino que también es similar su planteamiento
 elemental. Es interesante comprobar que la ciencia
 también está llegando a las mismas conclusiones.
 A comienzos del siglo XX, la teoría de la relatividad de
 Einstein sacudió la visión mundial de la física clásica,
 cuando expuso que el espacio y el tiempo no son
 absolutos sino relativos, y que la masa y la energía son
 intercambiables. Anteriormente, el resultado del
 sencillo pero histórico experimento de Thomas Young
 de hacer pasar luz solar a través de dos rendijas
 verticales, llevó a los científicos a preguntarse si los
 fotones no tendrían conciencia!

Max Planck descubrió que la energía no es emitida de
 forma continua sino en «paquetes» llamados cuantos,
 que son partículas. Louis de Broglie scandalizó a sus
 contemporáneos cuando propuso que no solamente
 hay partículas ondulatorias sino que las partículas
 también son ondas; más tarde se comprobó que tenía
 razón, y este concepto se conoce actualmente como
 principio de complementariedad de Bohr. Heisenberg
 acabó de destrozar el concepto mecanicista del mundo
 con su principio de incertidumbre (o indeterminación),
 que afirma que no podemos saber con certeza la
 posición y la velocidad de una partícula al mismo
 tiempo, sugiriendo así que no existe la realidad
 objetiva.

Estos y otros extraordinarios descubrimientos obligaron
 a los científicos a cambiar su obsoleta visión mecánica
 y determinista del Universo por otra sorprendentemente
 similar a la que ha sido sugerida desde muy antiguo por

muchos místicos y maestros espirituales. Sir James Jeans dice en este párrafo que se cita con mucha frecuencia:

El Universo comienza a parecerse más a un gran pensamiento que a una gran máquina. La mente ya no parece ser una intrusa casual en el mundo de la materia; estamos comenzando a sospechar que más bien deberíamos aclamarla como a la creadora y gobernadora del mundo de la materia.

Los pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica, Esta ilusión es como una prisión para nosotros, que nos limita a nuestros deseos personales y al afecto hacia unas cuantas personas próximas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando el círculo de la compasión para que abarque a todos los seres vivos y a la naturaleza entera en su belleza.

¿Quién cree usted que dijo estas inspiradoras palabras? No un místico ni un maestro espiritual, como tal vez se ha imaginado, sino uno de los más grandes científicos de todos los tiempos, Albert Einstein.²⁶

El chi-kung ofrece al hombre un medio eficaz para encontrar respuestas a sus interrogantes acerca de la mente y la conciencia, y para lograr una comprensión espiritual de sus orígenes y destino. De hecho, la consecución suprema del chi-kung es la realización espiritual, independientemente de la religión que tenga. Uno tenga, el adepto.

Todas las grandes religiones del mundo se pueden considerar desde dos planos: el popular, que es el plano ritual de la gente corriente, y el superior, que es el plano filosófico de los maestros religiosos. La mayoría de los fieles comprenden la religión en el plano

ritual, y suelen desconocer la dimensión filosófica.

Dados los factores históricos, geográficos, culturales, lingüísticos, intelectuales y otros, las religiones del mundo son claramente distintas en el aspecto ritual. Pero si estudiamos su aspecto filosófico, como aparece en las obras y enseñanzas de sus grandes maestros, descubrimos que son sorprendentemente similares. Vamos a examinar, en orden cronológico, las aspiraciones y métodos de las grandes religiones del mundo, tal como los enseñan algunos de sus grandes maestros, y vamos a confirmarlas con citas de los propios maestros.

Las maravillas de la mente y la conciencia

Durante milenios el hombre se ha maravillado ante su mente o conciencia y ha buscado respuestas a interrogantes sobre sus orígenes y su destino. La siguiente cita expresa su interés por estas maravillas: Un ser humano es parte del todo, llamado por nosotros «Universo», es una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo,

Hinduismo: Unión de Atman con Brahman

En el plano ritual, en el hinduismo hay innumerables dioses y diosas, pero en el plano filosófico todas ellas son manifestaciones de una Realidad Suprema llamada Brahman.

Antes de la creación, existía Brahman como el Inmanifesto: [el Inmanifesto—fiesto él creó lo manifestado. El mismo se produjo a sí mismo. Por eso se llama el Autoexistente.

En el Bhagavad-Gita, Brahman habla a través de Sri Krishna:

Los hombres cuya discriminación ha sido embotada por

los deseos mundanos establecen este o aquel rito o culto y recurren a diversas deidades, según los impulsos de sus naturalezas innatas. Pero no importa a qué deidad elige un devoto para adorar. Si tiene fe, yo hago su fe inquebrantable. Dorado de la fe que le doy, adora a esa deidad y obtiene de ella todo lo que le pide en sus oraciones. En realidad yo solo soy el dador.~ Brahman se manifiesta en todos los seres animados e inanimados como Atman.

Yo soy~ el Arman que mora en el corazón de toda criatura inortal: Yo soy el principio, la duración de la vida y el final de todo.²⁹

Los devotos pueden llegar a Brahman de muchas maneras, pero el mejor método es la meditación.

La forma de adoración que consiste en contemplar a Brahman es superior a la adoración ritual con ofrendas materiales)⁰

Yoga:

Unión con Dios

Una manera de llegar a Dios o Brahman es mediante el yoga, qué significa unión con Dios. Si bien su práctica está muy extendida entre los hindúes en su desarrollo espiritual, en realidad el yoga no es religioso y personas de diferentes religiones lo pueden practicar y beneficiarse de él.

Hay muchos tipos de yoga, entre ellos hatha-yoga, bhakti-yoga, mantra-yoga, yannra-yoga y raja-yoga. El raja-yoga está considerado el más elevado y tiende a la unión con Dios mediante la meditación.

Paranjali, el padre del yoga, prescribía ocho fases, llamadas las ocho etapas del itinerario ascético:

1. Yama: abstinencia de hacer el mal
2. Nivama: observación de la pureza, serenidad,

disciplina, estudio y devoción a Dios

3. Asana: postura estática
4. Pranayama: control de la respiración
5. Pratyahara: aislamiento sensorial
6. Dharana: concentración
7. Dhyana: meditación
8. Samadhi: iluminación.^{3'}

Las cinco primeras etapas tienen que ver con la preparación moral y mental, mientras que las tres últimas se refieren al desarrollo de la mente.

El desarrollo de la mente comienza con la concentración; la concentración conduce a la meditación, y la meditación conduce a la iluminación. La finalidad de mantener la atención en un tema es la verdadera clave para la concentración. [...] Cuando la mente está situada y bien concentrada se hace visible el Yo supremo del hombre. L. ...1 La intensidad de la concentración conduce a la meditación. [...] Esto significa sentir la presencia de Dios en el interior. La forma superior de meditación es fijar la mente en el Real, el Inmutable)

La filosofía yóguica distingue entre mente y alma (Atman).

La mente es un cuerpo más sutil dentro de este cuerpo basto. El cuerpo físico es, como si dijéramos, sólo la costra exterior de la mente. [...] Detrás de la mente está el

Arman, el Yo verdadero del hombre. El cuerpo y la mente son materiales; Arman es puro Espíritu. La mente no es el Atman sino que es distinta del Arman.'~ El fin último de un hindú, por lo tanto, es purificar su espíritu y liberarse de la ilusión (maya) para que su

Atman se una con Brahman.

Taoísmo:

El camino a la inmortalidad

Tradicionalmente se considera a Lao Tse (siglo 'VI a.C) el fundador del taoísmo. Sin embargo, muchos eruditos occidentales, después de unos cuantos años de estudio de los textos chinos, insisten en que el taoísmo sólo se materializó alrededor de unos 300 años después de Lao Tse, mientras que la gente que realmente lo ha practicado durante siglos dicen que tuvo su origen en la época de Huang Ti, el Emperador Amatillo, alrededor del siglo XXII a.C.

En su aspecto filosófico, el taoísmo es sorprendentemente similar al hinduismo, aunque no hay ningún informe de que haya habido alguna influencia mutua. Mientras el taoísmo ritual de la gente corriente cuenta con innumerables dioses y diosas, el taoísmo superior filosófico enseña la consecución de la inmortalidad fundiéndose con Tao. ¿Qué es

Tao? Lao Tse dice:

Todo procede de Aquello que no se puede denominar ni describir porque trasciende la comprensión humana; pero por conveniencia se le llama Tao.³⁴

Respecto a la cosmología taoísta, Lao Tse explica:

El Tao engendra al uno; el uno engendra dos; los dos engendran tres. Los tres engendran todo lo que existe en el Universo.

La gran sabiduría de esta frase se hace evidente cuando comprendemos que Tao significa la Realidad Última, uno significa el cosmos, dos significa el yin y el yang, y tres las cargas de energía positiva, negativa y neutra.

El taoísmo enseña una manera de volver a esta

Realidad Última, alcanzando así la inmortalidad.

¿Cómo?, le preguntó un emperador chino a su maestro taoísta Wu Chong Xu, el cual respondió:

La moralidad es el primer elemento esencial en el entrenamiento para la inmortalidad. Después el alumno deberá meditar acerca de la vacuidad. Una vez que está en meditación, nne su mcnre con su respiración y elimina toda emoción y toda preocrípación y sólo se concentra en la vacuñi

dad. La vacuidad significa aquello qrie es anterior a rodo lo que llegó a ser; es lo primordial en lo extremo. Volver a la vacuidad significa volver al origen primordial, volver a la naturaleza primordial.^{3>~}

La unión de hombre y Cosmos

El método taoísta consiste básicamente en desarrollar los «tres tesoros del hombre»: la esencia (jing), la energía (chi) y la mente o alma (shen). El santo taoísta de la dinastía Ming, Liu Hua Yang, explicaba:

El secreto de desarrollar la perla del elixir para alcanzar la santidad no es otra cosa que la función del shen y el chi.^{3~}

Esto significa que el secreto para la inmortalidad es meditar en nuestra energía vital. El santo continúa explicando:

El objetivo de la formación para la santidad es desarrollar jing para que se transforme en una brillante perla de energía. Cuando esta energía se ha hecho

circular por diversos puntos de energía y ha vuelto a su campo energético, se puede liberar como alma inmortal. Todo el mundo desea convertirse en santo, pero este método es un secreto celestial; por eso muy pocas personas alcanzan la santidad.³⁸

Por lo tanto, el objetivo supremo del taoísta es alcanzar la inmortalidad, y el método fundamental es la meditación, mediante la cual el alma vuelve a la vacuidad, consiguiendo la unidad del hombre con el Cosmos.

Budismo:

El camino hacia el Nirvana

El fin último del budismo es la consecución del Nirvana, que es un estado de iluminación en el cual la mente se libera del ciclo de nacimiento y renacimiento. Muchos grandes maestros budistas han expresado concretamente que la meditación es el único camino hacia el Nirvana. Es sorprendente que muchos budistas no comprendan este hecho

importante, El propio Gautama Buda alcanzó la iluminación mediante la meditación.

Las enseñanzas y práctica del budismo se cristalizan en la Óctuple Senda Noble que consiste en:

1. Palabra correcta
2. Acción correcta
3. Forma correcta de ganarse la vida
4. Opinión correcta
5. Intención correcta
6. Concentración correcta
7. Esfuerzo correcto
8. Atención correcta

Las cinco primeras sendas, que tienen que ver con

llevar una vida moral, son una preparación para las tres últimas, que desarrollan la mente para la iluminación. Estos tres últimos caminos se realizan a través de la meditación. Es decir, un budista puede hacer muchísimas buenas obras, orar a Buda e incluso hacerse monje y entrar en un monasterio, pero mientras no practique la meditación no puede alcanzar el Nirvana.

Meditación:

El camino esencial

El Venerable Dhammananda resume sucintamente los objetivos de la meditación:

El objetivo inmediato de la meditación es entrenar la mente y usarla eficaz y eficientemente en nuestra vida cotidiana. El fin último de la meditación es encontrar la liberación de la rueda del Samsara, el ciclo de nacimiento y muerte.⁹

Otro gran maestro budista, el Venerable Paravahera Vajirananda Maharaja, insiste explícitamente: En todo tiempo y en todo lugar, [la meditación] es el único medio para la consecución de la liberación definitiva, la felicidad eterna enseñada por Buda como Nirvana)>)

La misma idea fue expresada hace quince siglos por el Venerable Bodhidharma cuando el emperador Liang Wu Ti, llamado el Asoka de China por las numerosas y meritorias obras que hizo por su pueblo, le preguntó al Maestro:

—Señor, considerando todos los templos que he construido, todos los textos budistas que he traducido del sánscrito, todas las buenas obras que he hecho en nombre del budismo, ¿estoy cerca del Nirvana?

—Vuestra Majestad —contestó el maestro. lamento decir que todavía estáis lejos, muy lejos. Todas vuestras obras meritorias son un buen cimiento, pero aún no habéis comenzado a caminar por la senda de oro de la meditación que conduce al Nirvana.

Decepcionado por la ira del emperador ante su afirmación de gran verdad y sabiduría, Bodhidharma se retiró al Monasterio Shaolin, donde fundó el budismo chan (zen), o escuela de meditación del budismo.

Zhi Yi, el primer patriarca del budismo tiantai, importante escuela de budismo chino, dijo:

Evita todas las formas de maldad, practica todas las formas de bondad; en último término deja que tu corazón [mente] retorne a su vacuidad primordial e infinita: esa es la enseñanza de todos los budas. Hay muchos merodos para llegar a la vacuidad infinita, pero el paso central, esencial, es Zhi-Guan.⁴¹

Zhi alude a la meditación samatha (tranquilidad, serenidad) y Guan a la meditación vipassana (introvisión). Estas son las dos principales categorías de la meditación budista.

El objetivo principal del budismo, como del taoísmo y del hinduismo, es ver la Realidad tal como es, libre de ilusiones e impurezas, consiguiendo así la liberación del ciclo de nacimiento y renacimiento; y el camino es la meditación.

Cristianismo: El Reinado de Dios

Meditación cristiana

El objetivo principal del cristianismo es retornar al Reinado de Dios. Si bien no se habla concretamente de la meditación como un medio importante para alcanzar esto, muchos cristianos la han usado para llegar a

Dios, sobre todo aquellos avanzados profundamente en la práctica religiosa. Las dos citas siguientes, de dos notables santos cristianos, dejará en claro esto. La primera es de san Francisco Javier:

Después de esta oración me encontré una vez inundado por una viva luz; me pareció que se levantaba un velo delante de mis ojos del espíritu, y se me manifestaron, por conocimiento infuso, todas las verdades de la ciencia humana, incluso aquellas que yo no había estudiado. Este estado de intuición duró unas veinticuatro horas, y después, como si hubiera vuelto a caer el velo, me encontré tan ignorante como antes. Al mismo tiempo una voz interior me dijo: «Ese es el conocimiento humano; ¿de qué sirve? Es a Mi, es Mi Amor el que debe esrudiarse».

La segunda es de san Ignacio:

Repentinamente esa mente fue llenada por una iluminación nueva y extraña, de modo que en un momento, y sin ninguna imagen ni aparición sensorial, se le revelaron ciertas cosas pertenecientes a los misterios de la fe, junto con otras verdades de la ciencia natural, y de manera tan abundante y tan clara, que él se dijo que si toda la luz espiritual que su espíritu había recibido de Dios cuando tenía más de sesenta años se pudiera reunir en una sola, le parecía que todo este conocimiento no podía igualar a lo que en ese momento se transmitía a su alma!

¡Cuánto se asemejan estas experiencias a las de los budistas, taoístas, hindúes y otros místicos! Todas estas experiencias extáticas y espirituales ocurrieron mientras los santos estaban en meditación.

El doctor Johnson, devoto teólogo y sacerdote cristiano que después estudiaría con un santo viviente, señaló:

Todas las religiones de todos los tiempos han tenido sus propios métodos de meditación silenciosa y de entrar en el interior para desarrollar experiencia interior.

[...] Los devotos de todas las religiones del mundo han explotado hasta cierto punto las fuentes de la vida interior. Esto es cierto de la historia cristiana como de todas las demás religiones.

Es evidente que meditación no significa necesariamente estar sentado con las piernas cruzadas, los ojos cerrados, sin hacer nada. Puede adoptar cualquier forma. El punto esencial es que la mente ha de tranquilizarse y entrar en contacto con la Realidad Suprema. La oración sincera es una forma de meditación profunda.

San Agustín describió las técnicas y la filosofía de la meditación cristiana. Su descripción muestra claramente la similitud entre los místicos cristianos y orientales en su entrada en estados alterados de conciencia y unión con el Ser Supremo.

Agustín recomendaba un largo proceso de abnegación y aurodominio, y la práctica de la virtud, como preparación para «el ascenso a la conreemplación de Dios». Solamente esa aurodisciplina ascética puede producir la readaptación del carácter, prerrequisito para entrar en las fases superiores de una vida espiritual.

Agustín insiste en que mientras un monje no se haya «limpiado y curado» no puede empezar la práctica propiamente dicha de lo que él llama «contemplación». La contemplación supone «recogimiento» e «introversión». Recogerse es concentrar la mente, eliminar toda imagen, pensamiento y percepciones sensoriales. Habiendo vaciado la mente de toda distracción, puede empezar la introversion. La

introversión concentra la mente en su propia parte más profunda en lo que se considera el paso final antes de que el alma encuentre a Dios.’>

El objetivo último de la inedinación cristiana, como del propio cnlsrianísino, es llegar a []ios, volver a su Reinado para la vida eterna.

IA (X)NSL(3JCION SUPRENIA DEL (?HI—KtJN(;
¿Dónde está el Reinado de Dios? El propio Jesús contesta a esta pregunta en el Evangelio.

Algunos fariseos le preguntaron a Jesús cuándo llegaría el Reinado de Dios. El les contestó: «El Reinado de Dios no llega de forma visible. Nadie podrá decir ~Míralo, está aquí o está allí”, porque el Reinado de Dios está dentro de vosotros».<~

sobre el pasado o el futuro. Mientras se esta en contemplacion, si véiie el pensamiento o incírísó la oración o la adoración, hay que negarlo inmediatamente, porqtie esto hará descender la contemplación de río plano superior a uno inferior.»’
Por lo tanto, la meditación es muy importante en el misticismo islámico, es decir, el sufismo. Islamismo: El retorno a Dios

El conocimiento de Dios

Los musulmanes creen que vivimos gracias al aliento de Alá o Dios, y el fin último del islamismo es que retornemos a Dios.

El jeque Hakim Moinuddin Chishti, maestro islámico, explica el objetivo del islamismo:

Todas las escrituras y todos los profetas han dicho desde el principio la misma cosa: que fuimos creados

por un Creador sabio y amante, que la finalidad especial de nuestra existencia es lograr abriarnos camino de vuelta a Él. Nuestro objetivo en la vida es reconquistar la unión con Dios)⁶

¿Cómo reconquista la unión con Dios un musulmán? El doctor Mit Valiuddin, otro notable maestro islámico, dice que después de purificar el yo (*tadchkzjya-i nafis*), y limpiar el corazón (*tasfiya-i qalb*), el paso siguiente, llamado vaciar el *sirr* (*tajlzjya-i sirr*), que es conectar lo finito con lo infinito, se consigue mediante *muraqaba* o contemplación. Finalmente el adepto alcanza la iluminación del espíritu (*tajliya-i Ruh*).

Muraqaba es fijar firmemente en la mente que [Dios] siempre nos observa. *Muraqaba* actúa en dos planos: exterior e interior. Contemplación exterior significa «aparrar los cinco sentidos emocionales del mundo y de todas sus criaturas; y desconectarse de ellos cuando se está en sociedad y de los pensamientos de vanagloria y sin sentido cuando se está solo.

La contemplación interior no es otra cosa que •guardar el corazón (>*nuraat al—qalb*) «No impedir que el corazón piense en cualquier cosa, mantenerlo libre de todo pensamiento vano, mientras se está sentado o reclinado en público o en privado. y desc(=Ocultar de la reflexión

No sólo el método islámico es sorprendentemente similar a los métodos de otras religiones; también lo es su realización espiritual.

Tajlzjya-i-Ruh, o «iluminación del espíritu», supone llenar el espíritu humano con el resplandor de la Visión de Dios y el fervor de Su amor. ...1 En todas las almas humanas individuales se ha manifestado el mismo Espíritu Universal de acuerdo a las aptitudes de las

esencias individuales. [1 Para la iluminación espiritual es necesario que todas las relaciones que ha formado el espíritu con este mundo después de entrar en el cuerpo, mediante el sentido de la percepción y conocimiento, deberán corradualmente, porque son estas relaciones y apegos a este mundo los que forman un velo y mantienen al espíritu alejado de Dios. Cualquier cosa a la cual está apegado el espíritu, y en cuyo amor está prisionero, lo hace su esclavo.⁴ El maestro también señala un importante punto, que puede aplicarse tanto al cristianismo como al islamismo, respecto a la comprensión superficial del pueblo. No es necesario decir que «amor» en la cita siguiente se refiere al amor a Dios.

Según el *Sbaria*, *ittihado* «unión con Dios», entendido en su sentido literal, es pura falta de fe y blasfemia. {... Para aquellos que miran tras el velo, no existe nada fuera de Dios. Dios es el único Ser, y nada existe aparte de Él. KI

En la terminología de los sufíes, lo que significa *ittihad* es el estado del amante en el cual está totalmente absorto en la contemplación de su bienamado, y en ese estado no se fija en nadie fuera de su amado (*balat-i-istz~braqj*). Este es el alcance superior del viaje del amor. Mansur al-Hallaj expresó este estado con las siguientes palabras: «Yo soy Aquel a quien amo, y Aquel a quien amo soy

Realización espiritual en el chi-kung

Este repaso de las principales religiones nos muestra que los métodos de realización religiosa enseñados por sus respectivos maestros son similares a los que encontramos en el chi-kung avanzado. De ahí que el chikung pueda ser muy útil a los místicos y

espiritualistas en su búsqueda de Dios o de la Realidad Suprema, porque no solamente los métodos del chi-kung avanzado pueden servir a sus fines sino que otros aspectos del chi-kung pueden también proporcionarles la salud y la energía que requieren sus vigorosas disciplinas mentales y espirituales.

El siguiente ejercicio puede servirle para lograr la realización espiritual, independientemente de su credo religioso. Siéntese con las piernas cruzadas o adopte una posición cómoda. Entre en meditación profunda, con el método de la concentración en un punto o el de la vacuidad explicados en los capítulos 17 y 18, o con cualquier otro método que le resulte apropiado.

Después medite acerca del Cosmos, fundiéndose en su vacuidad infinita y experimentando su conciencia infinita; o concéntrese resueltamente en su ideal elegido, según cuál sea su credo, religioso o filosófico, y vea y sienta la manifestación de Su plena gloria.

El método es sencillo, pero el camino es largo y exigente. Sin embargo, si persevera, ciertamente llegará. Y cuando haya llegado, habrá alcanzado las mayores alturas en chi-kung o en cualquier empresa humana. ¿Qué otro esfuerzo tiene más sentido y valor que el de comprender nuestros orígenes y destino, y hacer realidad nuestra inmortalidad innata? Que su éxito contribuya al bienestar y felicidad de toda la humanidad.