

(Octubre -2010) **EL CHI KUNG Y LA MEDITACIÓN**

“En cuanto a la quietud del sabio, no está quieto porque considere que la quietud es provechosa.

Está quieto porque la multitud de las cosas no puede alterar su quietud.

La mente de un sabio es el espejo del Cielo y la Tierra en el que se reflejan todas las cosas”

Chuang Tzu

El Chi Kung como “el arte de manejar el aliento vital”, “el Chi o la energía” se compone de una gran variedad de prácticas, unas de realización mas físicas para mantener nuestros cuerpos en buenas condiciones de salud, como estiramientos de tendones y ejercicios para reforzar los órganos, músculos y huesos, otras para regular el flujo de la energía en los distintos canales o meridianos y un aspecto más interno y tal vez menos conocido que es la meditación, como el camino que nos lleva a descubrir nuestra verdadera naturaleza.

MEDITACIÓN - NATURALEZA Y VACÍO:

Meditar es encontrarse con lo natural, con la realidad, algo tan sencillo y tan directo como eso. La meditación comienza cuando somos capaces de observar algo, un paisaje, un suceso de la vida o una emoción sin juzgar ni ponerle calificativos, simplemente reconociendo la naturaleza de aquello, dando espacio para que eso sea.

La noción de espacio en el cual algo puede suceder es fundamental, esto es lo que los taoístas llaman “EL VACIO”.

En Occidente se tiende a valorar más lo que es que lo que no es, la acción que la no acción, lo útil que lo inútil, la materia que el vacío, pero si miramos bien como es en realidad el Universo veremos que está formado sobre todo de vacío, en los átomos la distancia entre los electrones y el núcleo hace que sea infinitamente mayor la proporción de vacío que la de materia y sin embargo es gracias al vacío que la materia toma su forma.

Como decía Chuang Tzu: “De toda la superficie de la Tierra, lo que es verdaderamente útil para un hombre son apenas unos centímetros cuadrados donde se apoyan sus pies, quita todo lo de alrededor y nos veremos rodeados por un gran abismo. ¿Cuánto tiempo podría un hombre vivir de esa manera?

Así pues lo inútil de alrededor es lo que hace posible y da sentido a lo útil.

Todos tenemos la experiencia de conducir por una carretera y encontrarnos con un atasco, la carretera es útil mientras exista un vacío por el que podamos circular, lo mismo sucede con los pensamientos, si estos son incesantes entonces nos impiden tomar consciencia de cualquier otra realidad acerca de la naturaleza de las cosas que no sea el constante ruido de fondo de nuestra mente.

Cultivar los espacios de silencio, de no pensamiento y de observación es fundamental para descubrir el mundo y conocernos a nosotros.

LA MEDITACIÓN EN NUESTRA VIDA:

Para los occidentales, lo de meditar parece algo extraño a nuestra cultura, tan volcada hacia lo externo, al consumo y la adquisición de bienes que suponemos nos aportarán un cierto estado de felicidad y bienestar.

Pero la cuestión es si entre tanto afán por adquirir, triunfar o sobrevivir uno se para de vez en cuando y se pregunta: ¿Qué es lo que estoy haciendo con mi vida? ¿Qué sentido tiene? ¿Realmente me satisface?

Y si nos paramos aunque sólo sea por unos instantes para sentir como estamos, sin juicios ni apreciaciones morales, solo sentir.... eso empieza a ser meditación.

Frecuentemente valoramos la bondad de las cosas en función del beneficio que obtenemos o esperamos obtener al hacerlas, lo cual implica la noción de éxito y fracaso, pero en la meditación estos parámetros no sirven; no hay éxito, no hay fracaso, porque nada esperas, solo deshacerte de todo tipo de expectativas te llevará a encontrar algo verdaderamente valioso dentro de ti, *aquello que tú eres.*

Aunque es cierto que la postura en meditación es importante para mantener el cuerpo en equilibrio y que la respiración actúe regulando el sistema nervioso (el cerebro segrega endorfinas durante la meditación), hay que tener presente que los ejercicios de meditación son el comienzo o la puerta para acceder al estado meditativo, lo cual lleva tiempo y perseverancia, pero no debemos confundir una postura o una forma con una virtud, y es que el estado meditativo es una cualidad que se manifiesta en cada acción, en cada gesto de nuestra vida:

Como una gran calma interior que aflora a la superficie desde un lugar de autenticidad profundamente arraigada en nuestro Ser.

LA MEDITACIÓN Y EL CHI KUNG:

El Ser Humano ha buscado desde siempre como mejorar su salud y alargar la vida y desde la antigüedad los sabios chinos a través de la observación de la naturaleza y el cosmos desarrollaron numerosas prácticas con esta finalidad.

Ante la realidad ineludible de la muerte, el dolor y la enfermedad, las diferentes religiones y sistemas de creencias han intentado aportar alivio a esta situación de pérdida de la salud o de la vida, propia o de los seres queridos, mediante la promesa de una vida mejor en el más allá, el Paraíso judeo-cristiano, o el Nirvana de los budistas, etc.

Pero los chinos que son un pueblo eminentemente práctico y más próximos a la filosofía y la ciencia que a la religión buscaron soluciones para la vida aquí en la Tierra, desarrollando técnicas de longevidad y de regeneración celular que desafían a la muerte y la enfermedad.

El gran mérito de estas prácticas es que se desarrollaron hace más de 2.500 años y cuando hoy hablamos de revertir el proceso de envejecimiento y alargar la vida debemos recordar que la ingeniería genética y las técnicas de clonación, hoy día buscan lo mismo por la vía de la ciencia, así que parece que los sabios de la antigüedad no andaban desencaminados.

Estas prácticas las podemos encuadrar dentro de lo que conocemos como la Alquimia Interna Taoísta.

LA ALQUIMIA INTERNA (NEI DAN):

En esta búsqueda por la salud y la inmortalidad del cuerpo, los sabios de la antigüedad desarrollaron dos caminos, uno al principio llamado Alquimia Externa basado en la elaboración de elixires y preparados a partir de plantas, polvo de minerales y elementos a los que se les atribuían propiedad mágicas, entre estos elementos destacaba por su utilización el cinabrio, mineral del que se extrae el mercurio, la utilización de estos productos químicos dio lugar a numerosas muertes por intoxicación, entre ellas la del famoso primer Emperador de China - Chin Hsi Huang De (206 a.c.)

Pero estas prácticas derivaron hacia otras de tipo interno hacia el siglo II d.c. Al comprobar estos buscadores de la inmortalidad que las sustancias que usaban desde afuera se encontraban también en nuestro interior, comenzaron a desarrollar por la vía de la meditación otras técnicas orientada a alargar la vida y mejorar la salud.

La Alquimia Interna se basa en el principio de los Tres Tesoros y se desarrolla en cuatro etapas.

Los Tres Tesoros son: Jing (la esencia), Chi (la fuerza vital) y Shen (espíritu-consciencia).

Y las cuatro etapas:

- 1- Concentrar la esencia (Jing) y transformarla en Chi.
- 2- Transformar el Chi en Shen.
- 3- Purificar el Shen y devolverlo al vacío.
- 4- Hacerse uno con el Tao. En esta última etapa la atención se centra en el vacío y la sensación es que el cuerpo se funde con el Cielo y con la Tierra, haciéndose infinito e inmortal, a este estado se le conoce con el nombre de "Cuerpo y Cielo se funden en uno" y así el Cuerpo y el Espíritu (Shen) forman una pareja que puede alargar enormemente nuestra vida.

Estas prácticas incluyen concentrar la energía y hacerla circular en la Órbita Microcósmica por los canales Vaso Gobernador y Vaso Concepción que recorren la parte posterior y anterior del tronco, así como ejercicios para aprovechar la energía sexual y transformarla en salud y vitalidad.

La Sonrisa Interior a los órganos es otro de los ejercicios fundamentales dentro de este sistema para mejorar la salud y consiste en dirigir esa energía positiva que tiene la sonrisa de curación y bienestar a nuestros órganos junto con la visualización de ciertos colores para fortalecerlos y equilibrar su energía.

Estas prácticas milenarias, hoy día toman un interés renovado cuando ciencias como la psiconeuro-inmunobiología, que estudia la conexión entre el pensamiento, la palabra, la mente y la fisiología del Ser Humano afirman que el pensamiento y la palabra son formas de energía vital con capacidad de actuar sobre el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

La meditación forma parte de un estilo de vida saludable, indicado desde el punto de vista de la salud e imprescindible para desarrollarnos como Seres Humanos.

Janú Ruiz - janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com