

(Febrero – 2013)

CHI KUNG PARA LA RECONCILIACIÓN – REFLEXIONES SOBRE UNA RUEDA

LA RUEDA:

Hace algunos días, cuando salíamos de clase, charlando con una alumna, me comentaba de qué manera el Chi Kung le servía para su vida y cómo la “recolocaba a todos los niveles”, esas fueron sus palabras, esta persona trabaja como psicóloga, estuvimos charlando un rato y compartiendo experiencias acerca de lo que sentimos sobre estas prácticas, yo le comentaba que para mí el Chi Kung es una herramienta que me ayuda a completar el puzle de lo que es mi vida.

Los seres humanos somos muy complejos y abarcamos muchos aspectos diferentes a la hora de desarrollarnos como individuos y socialmente. Desempeñamos papeles muy variados en el escenario de la vida; relaciones de trabajo, familia, aficiones, necesidades personales, acumulamos éxitos y fracasos y todo ello va dando forma a esta rueda que gira configurando lo que es nuestra existencia.

Creo que el ejemplo de la rueda sirve muy bien para describir la forma en que la mayoría de las personas experimenta sus vidas, cada radio representa un aspecto de nosotros en constante movimiento, si ponemos nuestra atención en el movimiento externo, veremos que resulta mareante, con sus constantes altibajos, pero la rueda no podría funcionar sin el eje central que permite el movimiento y desde donde parten todos los radios.

En el centro de la rueda, ocupando ese espacio vacío está lo que realmente somos, nuestro SER lleno de cualidades que se manifiestan y nos conducen a realizar cosas, lo que serían los radios y nuestros logros.

Pero curiosamente la rueda no serviría para nada si no tuviera ese punto de quietud en el centro, ese espacio vacío desde el cual la realización puede surgir, y digo realización, porque la fuerza que imprime movimiento a la rueda surge a través de ese espacio vacío y ya estaba ahí, es la FUERZA DE LA VIDA, el soplo creador que alienta a todo el Universo y a cada uno de nosotros.

Cuando nos situamos en la periferia, parece que el mundo es el que gira y que las cosas nos suceden desde afuera, así es imposible manejarnos por el mundo, nos volvemos incapaces de reconocer causa y efecto, la relación entre nuestros pensamientos y sus consecuencias se vuelven confusas y lo que hacemos y sentimos está desconectado, porque en la periferia existe un gran caos.

¿Pero qué es la periferia de la rueda, aquello que envuelve al eje?: *“el ego que envuelve al ser”*.

LA RECONCILIACIÓN:

La palabra reconciliar significa: “hacer volver a alguien a la asamblea, a la unión y al acuerdo con otros”.

Cada uno de nosotros cuando llegamos a este mundo tenemos una misión que cumplir: “recordar de dónde venimos, es decir reconciliarnos con nuestro SER”.

Al nacer somos una chispa de la creación que aterrizó en este mundo, llegamos conectados con la fuente pero encarnados en un cuerpo que tiene necesidades, sentimos hambre, frío, necesitamos amor y protección, cuando nuestras necesidades no se ven satisfechas, el recién nacido de manera instintiva comienza a desarrollar unas respuestas dirigidas a reclamar lo que necesita para sentirse bien.

Si estas respuestas son satisfechas adecuadamente, el nuevo ser irá desarrollándose con seguridad y confianza, de una forma equilibrada.

Cuando estas necesidades de seguridad, amor y nutrición no se satisfacen, lo que aparece es el miedo a la extinción y la muerte y aunque el bebé no es consciente de ello, como consecuencia comienza a generar una respuesta agresiva para reclamar lo que necesita con el fin de sentirse bien.

Este es el comienzo de la formación del ego, es decir una estructura de protección que se comienza a desarrollar desde los primeros instantes de vida con el fin de mantenernos seguros y procurar satisfacción a nuestras necesidades.

Con el tiempo esta estructura de protección ocupará un papel tan importante en nuestras vidas que llegaremos a olvidar que aquello se formó para proteger al núcleo, a lo que verdaderamente SOY.

Pero es importante saber que el ego, se forma como una respuesta de agresión hacia el exterior a partir de un sentimiento de carencia y miedo que genera ansiedad, por lo tanto el ego estará siempre en conflicto con lo que le rodea y se alimentará permanentemente de ese conflicto, de mil maneras diferentes dando lugar a diferentes estados de sufrimiento.

Nuestra percepción del mundo es filtrada constantemente por este condicionamiento egótico que nos impide ver la realidad de lo que ES y en cambio vemos, o mejor dicho percibimos lo que queremos ver.

Así la rueda en la que giramos se vuelve a veces un torbellino sin forma cuando la contemplamos desde afuera y la única manera de encontrar sentido y paz en este caos es situarnos en el centro, en ese espacio vacío donde realmente se aloja nuestro SER, lo que somos, el SER no es algo que está fuera de nosotros esperando a que lo llamemos, como quien pasea con un globo atado a un hilo y de vez en cuando mira hacia arriba para asegurarse de que sigue ahí, el SER es lo que en verdad soy y desde donde irradian todas mis cualidades.

Por eso creo que en el fondo todos buscamos lo mismo, abandonar el sufrimiento que supone estar alejados de ese espacio de quietud y de gozo que es nuestro centro, ahí donde verdaderamente somos y nos reconocemos unos a otros, es decir nos volvemos a RECONCILIAR con lo que somos y lo que son los demás.

Estoy convencido de que aunque muchas veces aparecen en mis clases personas que vienen por motivos muy específicos por ejemplo porque le duele una rodilla y le han dicho que el Chi Kung es bueno para las articulaciones, en el fondo lo que esa persona está buscando es reconciliarse con su espíritu, lo que ocurre es que cuando intentamos satisfacer nuestras necesidades desde el EGO-MENTE es como quien tiene hambre y busca saciarse con un dulce, rico en calorías pero poco nutritivo, así el ego no le da tiempo al espíritu para que éste encuentre su lugar y se asiente, y rápidamente se marcha a consumir otro bocado de comida rápida, perpetuando así ese sentimiento de insatisfacción.

Por eso comentaba al principio que el Chi Kung, al trabajar con el cuerpo, con la mente y con la energía me ha sido enormemente útil para comprender mejor mi vida y conocer lo que soy, para rellenar esos agujeros que existen entre las diferentes piezas que forman mi puzle personal y ahora sé que soy uno con todo lo que me rodea.

A mí me ha servido y a otras muchas personas también.

Gracias a todos aquellos con quienes comparto mi vida día a día y de quienes tanto aprendo.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com