

(Julio – 2013) CHI KUNG – LOS TRES PRINCIPIOS III

LA PRESENCIA

En la calma del lago, como un espejo todo se refleja, las montañas, los pájaros, el cielo....

La vida en movimiento descansa en silencio....

Y yo aquí....

El tercero de los tres principios (1- Consciencia del cuerpo, 2- Manejo de la respiración, 3- Presencia), lo ejercitamos desde el inicio y se encuentra implícito en los otros dos.

Cuando somos conscientes de que estamos realizando una acción, comenzamos a despertar nuestra presencia con respecto a eso que hacemos, así que inicialmente LA PRESENCIA tiene que ver con el hecho de reconocer a un sujeto que actúa y una acción. En este sentido, la presencia como facultad de la consciencia tiene diferentes cualidades y se manifiesta con diferentes grados de intensidad, en forma de: *atención, concentración, discernimiento, intención, vigilia, etc.* Hasta un estado de despertar que va más allá del YO y lo que hago.

Esta acción aparentemente simple en sí misma, es verdaderamente compleja, pues en ella interviene la mente y el pensamiento en niveles más o menos conscientes y sobre todo inconscientes, ya que al acto de “*darme cuenta*” le suele acompañar algún tipo de juicio: ¿lo estaré haciendo bien?, ¿será esto lo más adecuado?, ¿me gusta!, ¿no me gusta!, etc. y este tipo de pensamientos son los que nos vuelven a sacar de la presencia, así que al final la cosa se convierte en una especie de tira y afloja entre: *Presencia-Consciente y Ausencia-Inconsciente.*

Esta situación frecuente en nuestras vidas, tal vez sea el meollo de la cuestión que nos dificulta el sentirnos con la “*presencia necesaria que cada momento de la vida requiere*”.

A continuación señalaré algunos puntos que pueden sernos útiles para cultivar la PRESENCIA.

1- CALMAR LA MENTE:

La actividad constante de la mente, no es que sea buena o mala en sí misma, simplemente es improductiva en un 99% de las veces, si los pensamientos son creativos y nuevos esto resulta muy enriquecedor para nuestras vidas, pero el caso es que generalmente se trata de repeticiones poco creativas de sí mismos una y otra vez, lo que no los convierte en demasiado interesantes y sin embargo sí que suponen un gasto de energía importante.

Cuando nos disponemos a iniciar cualquier ejercicio de Chi Kung, antes de comenzar nos tomamos unos instantes para traer nuestra atención al momento presente, nos retiramos del mundo exterior y dejamos nuestras preocupaciones afuera para dirigirnos a nuestro mundo interior, donde encontramos la paz y la serenidad en ese instante y cuando “*la atención, la respiración y el cuerpo*” están unidos, entonces estamos preparados para comenzar.

Aunque durante el ejercicio nos despistemos y la mente se vaya a otro lugar, lo importante es cultivar esa cualidad de saber volver a casa y centrarnos a voluntad, tanto en la práctica del Chi Kung como en la vida diaria.

2- VACIAR EL CORAZÓN:

Dice la antigua Medicina China, que el Corazón es el emperador de un reino que son nuestros órganos y nuestras emociones, como emperador rige la consciencia y como buen emperador se entera de todo lo que sucede en su reino, así que aunque los sentimientos que le son propios son la alegría y el amor, el corazón se altera con cualquier emoción: el miedo, la tristeza, la ansiedad, la ira, etc., todas afectan al emperador, la vida agitada, los sobresaltos, el estrés, la alimentación, los estimulantes, también hacen que el fuego del corazón aumente.

Así que cuando nos referimos a vaciar el corazón, se trata de templar el exceso de fuego o agitación del corazón, es decir calmar nuestras emociones, esto supone ir un paso más delante de “*calmar la mente*” y una forma de hacerlo es bajar la respiración al vientre, sintiendo cómo al pasar por el pecho, el aliento acaricia el corazón igual que la mano amorosa de una madre acaricia a su bebé.

3- WU WEI:

Esta es una expresión Taoísta, que podríamos traducir como “*hacer, sin hacer, haciendo*”, este trabalenguas expresa la no expectativa de obtener un resultado esperado a partir de una acción o un gesto, es decir que debemos hacer lo

que sea necesario en cada momento de la mejor manera que sepamos, aunque el resultado de nuestras acciones no dependerá exclusivamente de nosotros.

Aceptar esto es un gesto de humildad y de reconocimiento de que vivimos en un universo en el que todas las cosas están conectadas entre sí y que en nosotros actúan constantemente fuerzas cambiantes, que formamos parte de una inteligencia mayor a la cual estamos supeditados y sobre la que nuestras acciones también influyen, pero que finalmente en esta gran sopa cósmica no tenemos la última palabra. Así que esto también nos alivia del peso y la culpa de hacer *“bien o mal”* las cosas, y nos quedamos con hacerlo de forma impecable, lo mejor que podamos y sobre el resultado *“Dios dirá”*.

Esta forma de realizar los ejercicios de Chi Kung supone un buen aprendizaje para la vida.

4-DISPONIBILIDAD:

Librarnos de la carga de hacer bien o mal algo y aproximarnos a los ejercicios con la mente en calma y el corazón tranquilo nos pone en situación de aprovechar al máximo los beneficios de aquello que hacemos, esto es estar disponibles.

Uno no puede estar disponible para algo cuando está ocupado en otra cosa, así que la disponibilidad también tiene que ver con *“vaciarlos”* de todo lo que no es necesario en ese momento y poner toda nuestra atención y nuestra dedicación en lo que hacemos, de esa manera cuando estamos realizando un ejercicio somos *“totales”* en ese instante, el resto dependerá de la técnica y los gestos y de seguir las indicaciones adecuadas, pero no habrá bien o mal al hacerlo, porque cuando *“soy total”*, eso es suficiente en sí mismo.

Esta es una cuestión que aparece con mucha frecuencia en los alumnos durante el proceso de aprendizaje, y no debemos olvidar que de alguna manera, todos seguimos siendo alumnos a lo largo de nuestra vida.

5- NO JUICIOS:

Esta es otra cuestión que aparece con frecuencia cuando estamos practicando y la mente se pone a valorar aquello que hacemos: esto me gusta, esto no me gusta, este ejercicio es bonito, esto me resulta largo, esto es fácil, yo es que nunca he hecho esto, no sé si sabré hacerlo... y un sinfín de juicios de valor acerca de lo que hacemos.

Practicar Chi Kung es ante todo una experiencia vital en la que nos encontramos a menudo con aspectos de nosotros que los vivimos como limitaciones, ya que la mayoría de las mentes han sido educadas en la carencia, el miedo y la separación. Este tipo de pensamientos nos llevan a enfrentarnos con los otros y con uno mismo, en una forma de competencia en la que si no consigo el éxito que supongo debería de tener, aparecerá la frustración y el desencanto: yo frente a los otros- ¿tendré éxito?, yo frente a mí mismo- ¿me acepto o me sanciono?, yo frente al ejercicio- lo apruebo o lo desapruero. Esta forma de calificar lo que hacemos nos aleja de la experiencia vital de sentirlo con libertad y placer y finalmente se trata de eso, de experimentar la libertad de SER y el PLACER que ello conlleva.

Curiosamente puede resultarnos fácil saber lo que queremos, pero suele ser más difícil saber lo que verdaderamente necesitamos, así que ante ese tipo de pensamientos limitadores debemos darnos cuenta de que son fruto de una mente limitada, pero que en realidad *“yo no soy ese pensamiento”*.

7- CLARIDAD DE ESPÍRITU:

Si hemos llegado hasta aquí después de los pasos anteriores, ya tenemos hecha la mayor parte del camino. Como he comentado otras veces, el Chi Kung no consiste solamente en una gimnasia que nos promete curar enfermedades de manera casi milagrosa. El verdadero milagro sólo ocurre cuando somos capaces de reconocernos, de despertar nuestra fuerza interior, de mirar más allá de nuestras limitaciones, de sentir que formamos parte de un todo y vivir en consecuencia. El milagro consiste en romper el cascarón de las creencias en el que me envuelvo cada día cuando salgo al mundo y sentirme un ser libre y silencioso, en paz, sin juicios ni prejuicios, amable conmigo y con los demás y disponible para la vida en cada momento.

El Chi Kung es una escuela de transformación y un camino hacia la experiencia de vivir como Seres Humanos libres y dichosos, a través del cuerpo, la energía y el espíritu.