

No temas la intimidación

A esto se refería Lao-Tsé con la frase:

El rinoceronte no encontrará dónde hincar su cuerno, el tigre dónde clavar sus garras, ni el soldado dónde hundir su espada. ¿A qué se debe esto? Porque no admite la muerte.

También decía:

Nada en el mundo es tan suave como el agua, pero ni siquiera lo más fuerte puede vencerla, y lo más suave del mundo puede vencer a lo más duro.

Los rinocerontes, los tigres y las armas son las cosas que más intimidan, pero Lao-Tsé afirma que no merecen esta reputación. En su lugar, elogia la debilidad agua, a la que nada puede vencer debido a su extrema suavidad.

Cuando no tengo cuerpo ¿qué daño puede acaecerme?

Aunque sea atacado por las más afiladas armas, garras o cuernos, no tendré nada que temer. Pero si tengo miedo, entonces habrá tensión en mi cuerpo y en mi espíritu. Si estoy tenso, no seré capaz de relajarme y si soy incapaz de relajarme, ¿cómo puedo ser suave? No ser suave significa ser duro. De este modo, los que realmente comprenden lo esencial del Tai-Chi Chüan tienen un espíritu carente de temor.

(*Extraído de *Instrucciones avanzadas para la forma del Tai-Chi*, de Cheng Man-ch'ing)



El deseo de saber es una puerta abierta hacia la comprensión. Hace siete años que practico Tai-Chi. Mi experiencia ha sido muy positiva en todos los aspectos, porque cuando existe comprensión sobre lo que está ocurriendo, tenemos más capacidad para aceptar lo que hay, modificar conductas e incluso cambiarlas completamente si fuera necesario.

La práctica consciente del Tai-Chi desarrolla la capacidad para fijar la atención, la auto-observación, la suavidad y la posibilidad de convertirnos en espectadores de nuestra propia vida.

Volviendo a la cita de Cheng Man-ch'ing quiero contar una experiencia que tuve hace tiempo. Sentía un dolor en el pie derecho, concretamente en el talón. No podía apoyarlo, me molestaba en la práctica y en la vida diaria. Busqué un diagnóstico médico y me aconsejaron, como última solución, la operación.

Entonces comencé a tomar conciencia de mi responsabilidad en el problema y lo hice sin ninguna preocupación, "olvidándome de la contrariedad", analizando y observando sin miedo, interiormente convencida de que el dolor del pie desaparecería a su debido tiempo. En fin, dejé de quejarme, y abandoné la actitud habitual de querer que otro resuelva nuestros conflictos. Por supuesto, mientras tanto practicaba Tai-Chi.

He comprobado por mí misma que mi mayor dominio de la atención me ha permitido que el dolor no sea el centro de mi vida. Como dice el maestro, entonces la salud se convierte en una cuestión sencilla.

*Juana Sánchez Rodríguez
Monitora de Tai-chi*