



## La generosidad en las artes internas

### Tai Chi y Qi Gong

---

Hace unos días reflexionaba junto a un amigo profesional de la Danza, sobre si la generosidad, virtud ligada al corazón humano, podría ser expresada, sentida o desarrollada mediante movimientos corporales asociados a ciertos tipos de Danzas o Artes Marciales. Ya que la generosidad siempre se realiza con gestos y éstos implican por sí mismos expresión, palabra, acto o movimiento, la posibilidad de relación estaba abierta en nuestra investigación.

Antes de nada intentamos definir qué es lo que comúnmente consideramos como acto generoso, con qué parte del cuerpo lo relacionamos, con qué sensaciones lo ligamos y en qué situaciones lo realizamos.

Para ello utilizamos como referencia la tradición y cosmovisión psicoenergética china en la que se citan comúnmente tres centros de energía llamados Dan Tiens, que encuentran su similitud con la noción hindú de Chakras energéticos. El Dan Tien superior, se localiza en la frente, en lo que comúnmente se denomina Tercer Ojo; el Dan Tien medio, está situado en el centro del pecho, en la línea mamilar, en torno al corazón, y el Dan Tien inferior se encuentra debajo del ombligo y engloba la esfera subdiafragmática y pélvica.

La tradición comúnmente habla de la importancia de trabajar estas esferas o centros. Para algunos basta alinear los tres Dan Tiens para considerar que el trabajo está hecho. Otros realizan trabajos físicos, mentales, verbales, oraciones, cánticos, concentraciones, ayunos, inicaciones, retiros...

En nuestra amigable investigación llegamos a la conclusión de que la generosidad tiene que ver con estos tres centros de energía y parte o nace en cualquiera de ellos, dando lugar a diferentes tipos de generosidad.

La mayoría de las personas hemos sido educadas en la creencia de que es deseable, respetable, valorable y admirable ser generoso. La generosidad es un bien, una ambición e incluso una forma de marketing. Desde esta creencia, parecer generoso, creérselo o serlo aparentemente nos libera de la insensibilidad que diariamente expresamos. La práctica de la generosidad como creencia, como

patrón educativo, puede ser una forma de lograr prestigio social, aunque todos, sin demasiadas vueltas, acertamos a entender y vislumbrar su carácter engañoso. Ese tipo de generosidad nace en el mundo de las ideas, en la mente, en la cabeza. Se es específicamente generoso con alguien o con algo y en determinados momentos. Se realiza persiguiendo un fin, es decir, se es generoso para obtener algo a cambio. El premio puede ser el prestigio, el respeto y valoración de otros, o en muchos casos la recompensa se encuentra en silenciar la voz de nuestra conciencia. Pero la generosidad que se realiza para obtener un premio no es generosidad en absoluto, sino astucia, y la magnitud del acto no hace que deje de serlo.

En muchas ocasiones este tipo de generosidad está vinculada a lo material: uso y disfrute de los bienes, del dinero, de las posesiones y del bienestar que se obtiene de ellos. Podemos ser generosos con nuestros bienes y regalar, donar o ceder algo. Nos cuesta donar y ceder, pero si lo hacemos, lo llevamos frecuentemente al plano de lo material. Podemos ofrecer algo a un mendigo pero rara vez le miramos a los ojos o le ofrecemos nuestro tiempo o escucha. Parecemos generosos con el objetivo de que se olviden de nosotros y a la vez que nos tenga en cuenta. Lo parecemos también para que no nos molesten y para sentirnos medianamente solidarios. Este tipo de generosidad no precisa de lo que somos, sino de lo que tenemos. Como lo que poseemos es por definición exterior a uno mismo (somos dueños de ciertas cosas que por mucho que intentemos o creamos no forman parte de nosotros mismos), entendemos que tal acto, por muy estimable, deseable y valorable que sea, no es en sí, generoso. Es, además, un acto relativamente fácil.

Con nuestros hijos, la sociedad moderna ejerce ese tipo de generosidad: multitud de juguetes, ropa, bienes, mobiliario, enseñanzas, libros, viajes de estudios... Rara vez les escuchamos, observamos con detenimiento o escuchamos sus fantasías, ilusiones y anhelos. Les damos cosas que tenemos pero no les damos lo que somos, o al menos no en idéntico porcentaje.

Otro tipo de generosidad mental se produce cuando damos lo que tenemos porque somos incapaces de negarlo, defenderlo o valorarlo. Es el caso de quien por miedo, da con el fin de no obtener (que es otra manera de conseguir) crítica, desprecio o ser llamado desconsiderado. Este tipo de "generosos" son frecuentemente víctimas de abuso por parte de otros, que, consciente o inconscientemente, saben que éstos no van a negarles nada, y que por miedo a no dar, lo dan todo. Paradójica situación la del que todo lo da porque es incapaz de no dar. La generosidad de esta clase, nacida en la mente y en la incapacidad, crea día tras día, resentimiento, que se acumula en el corazón. Este segundo tipo de gesto se asocia a

personas que viven en el victimismo y en la ausencia de responsabilidad propia hacia todo lo que les ocurre.

Podemos imaginar que la orden generosa, decidida por la mente que enjuicia y que ha sido educada en ciertos valores y no en otros, de lo que es bueno y malo aquí y hoy, parte del cerebro pensante, de la frente, de la utilización limitada del Dan Tien superior y baje al corazón a "ejecutar" el acto. Cuando el corazón recibe esta orden entiende su origen y dirección y se dilata pero no se abre. Se es generoso sin sentirlo. Es sencillo comprobar que la generosidad con astucia o con miedo no provoca estremecimiento en nosotros, acaso un ligero temblor o palpitación.

La generosidad que parte del corazón en sí misma, no precisa del YO. Su raíz está en su propio centro y todas son sus direcciones. Este tipo de virtud no entiende de astucia ni de miedo. Por ser virtud, lo es en sí misma, no a cambio "de", o como rechazo "a". Pero es tan pura que no es sencillo encontrarla aunque esté dentro de cada uno de nosotros esperando ser despertada. Esta generosidad se ejecuta por sí misma mediante la identificación de la unidad en los seres y la empatía con todo lo existente.

Una tercera clase de generosidad nace más abajo, en nuestro centro vital de energía, el Dan Tien inferior. Cuando esta zona se siente plena, llena, cuando no se reprimen los instintos que representa sino que se encauzan, cuando se es natural, animal, libre y sencillo, la vitalidad del Dan Tien inferior inunda el cuerpo. Con el Dan Tien lleno no se sabe actuar de otra manera. Este tipo de centro desborda, sube, como la tradición indica, a romper las barreras que encuentra en los centros superiores. Cuando llega al corazón, lo abre, a pesar del YO y expresa generosidad en sí, en todas las direcciones, sin esperar recompensa. Este tipo de generosidad, no tiene tanto que ver con lo que das o retienes, sino sobre todo con lo que eres y expresas, que ahora sí, son unidad. La entereza, la naturalidad, el bienestar forman parte de este centro. Una voz que llega, un paso firme, un abrazo limpio, un "Te Quiero" sincero y sin miedos, una mirada completa, una intención clara, son señales del Dan Tien inferior.

No importa cuan generosos seamos en lo que tenemos. Nunca será suficiente si no lo acompañamos de la generosidad en lo que somos.

El Qi Gong desarrolla la conciencia de estos tres centros. Del Dan Tien superior lo hace por silenciar la mente, por introducir al Observador como nuevo huésped, por dejar hablar al sentir que se opone y compensa el pensar, por permitir desinteresarnos de nuestro propio YO, entendiendo y desenmascarando así su realidad. Encontramos en este trabajo un alivio y descarga de la inmensa energía que gastamos en pensar, frecuentemente en cosas,

situaciones y personas que no nos incumben, que no van a suceder o bien en parecer que tenemos o somos. El símil del trabajo en este centro sería enfocar, dirigir nuestra atención hacia espacios, tiempos y dimensiones que la mente racional nunca podrá captar.

El Dan Tien medio lo relacionamos con la honestidad, con la humildad, con la conciencia de que no reconocemos nuestra naturaleza íntima y con el conocimiento de que la mayoría de las corazas las construimos en el peor lugar: "protegiendo" el corazón.

El Dan Tien inferior lo relacionamos con la fuerza, la voluntad, la energía, la vitalidad, los impulsos, los instintos, el poder en sí, la sencillez, la espontaneidad, el estar y la libertad de acción y ser.

A través de la práctica continua de ejercicios, tomas de conciencias, sonidos, respiraciones, meditaciones y verbalizaciones, estos centros dejan de ser entidades abstractas para pasar a ser realidades, sensaciones, sueños, hechos, coincidencias, sincronicidades, señales, expresiones, proyectos, ilusiones y coherencias. Para ello, por supuesto, han precisado limpieza en forma de resistencias, llantos, altibajos, dolor, enfermedad o apegos que han saltado a la superficie y en general, bajo cualquier forma que toma aquello que inventamos para no ser lo que somos.

Los centros encuentran su expresión en lo cotidiano y es ahí y no sólo en lo mágico, donde muestran su poder y potencial.

La práctica correcta de Taiji Quan integra en su movimiento los tres centros. Unifica la mirada en la dirección concreta, viva, intensa como la de un animal que observa en estado de alerta. La respiración no es una técnica sino una relación directa con el movimiento. Este es la expresión del Ser, en este particular instante y exactamente de esta manera. Como un tigre que avanza, la energía se expresa, generosamente, sin freno o exceso, alcanzando a todo lo que le rodea. La forma de Taiji Quan realizada a alto nivel, es la expresión dinámica de los tres centros de energía, es la danza de los Dan Tiens y de la generosidad que de ellos emana. Cada movimiento, lento o rápido, abierto o cerrado, es una creación hacia sí y hacia afuera, una obra que aparece al instante y justo en el momento que se crea desaparece para siempre. Es para el que la vivencia un gesto sublime de generosidad.

José Sánchez.

Director Técnico Escuela Wu Chi