

LA FUERZA DE VIDA

Por José Sánchez G^a.

La imagen y fuerza de un árbol ha sido histórica y culturalmente utilizada como metáfora de la vida. El árbol representa en muchas culturas la conexión entre el mundo inferior, la naturaleza y el mundo superior.

El árbol es la manifestación del crecimiento. Esté donde esté, no importa en qué condiciones, pujará con todo su esfuerzo por elevarse. Su crecimiento es libre, pero siempre hacia arriba. No sigue un patrón fijo o rígido porque no lo necesita. Simplemente escucha la llamada de la luz, y hacia ella, durante toda su vida se encamina, con entrega infinita e interminable y sin sensación de esfuerzo.

En la observación detenida vemos que el crecimiento se debe a que sus raíces se hunden en la profundidad y son el sustrato de su alimento y fuerza. La magnitud de su vitalidad está relacionada con su arraigo y su fortaleza proviene no de la parte visible, sino de la oculta, que es la raíz y que también crece y se encamina con entrega y pasión en la oscuridad de la Tierra y en lo insondable de lo profundo.



El árbol respira y tiene movimiento interno. Por sus meridianos y tejidos circula savia y energía, y en todo su Ser se produce el intercambio con lo externo. Ofrece sus frutos para los hombres y animales y si son desaprovechados servirán de alimento propio para sus raíces.

No es extraño ante todas las características que presentan, que los árboles tengan similitud con el hombre y su vida y hayan sido fuente de inspiración y enseñanza para muchas personas.

Si bien podemos realizar muchos ejercicios donde nos beneficiamos de la energía de los árboles, en Qi Gong utilizamos una postura, de sobra conocida, llamada "Abrazar el Árbol". Esta postura representa, la fuerza de vida, y en su aparente simplicidad esconde poderosas lecciones, útiles para nuestro desarrollo y bienestar.

La parte más importante de la "Postura del Árbol" es la determinación de los ejes. Si miramos con detenimiento observamos un eje vertical y un eje horizontal.

El eje vertical de la postura representa la conexión Cielo-Tierra, por lo que incluye también lo que nos ha sido dado y lo que damos, o sea, nuestros padres y ancestros y lo que aportamos: nuestros hijos. La corriente de vida fluye en sentido vertical, de arriba hacia abajo, como un río que desciende. En la Medicina Tradicional China, en el Qi Gong y en el Feng Shui este eje se relaciona con la energía ancestral, adquirida gracias a la fuerza de los padres, a la intensidad del acto de procreación, el amor y respeto en él y también a la energía de la especie y del origen de la vida como misterio y fuente, lo que se denomina Yuan Qi.

El eje horizontal expresa el dinamismo del ciclo vital y la expresión de la vida en sus múltiples facetas. Es el eje de la nutrición y de la respiración, del cambio constante, de las decisiones y elecciones personales, así como de las experiencias cotidianas.

Frecuentemente, en la enseñanza de la postura, se olvida la comprensión y explicación de estos dos ejes y el entendimiento de las 8 direcciones, así como su orden.

Para construir la "Postura del Árbol" empezamos por habitar, sentir y rendirnos a la dirección abajo. Comenzamos con una relajación profunda en donde derivamos a Tierra los excesos y nos entregamos a nuestro propio peso. El simbolismo de este gesto nos conecta con el ahora, con nuestra materialidad y volumen y nos certifica cuales son nuestros cimientos y en donde se puede apoyar nuestra estructura. Descubrimos con la práctica de forma intuitiva que nuestro Ser se apoya sobre la Tierra, algo que la mente ya conoce, pero que no vivencia ni experimenta en la mayoría de los casos en planos internos, perdiendo al negarla o rechazarla, la posibilidad de obtener fuerza de tal realidad.

Desde esa vivencia también recuperamos nuestra identidad como seres que forman parte de la naturaleza. Hoy en día existen dos tipos de seres humanos: los que todavía sienten y necesitan la naturaleza cerca de sí y la cuidan, respetan y agradecen cada día su esfuerzo y los que se han olvidado de ella y viven de espaldas a la Tierra, sea cerca de la naturaleza o dentro de una gran ciudad. No es el lugar el que marca la conexión sino tu sentimiento. Quien conecta con ese sentimiento y lo hace parte integral de su vida siempre obtiene una grata recompensa.

Al conectar con la dirección abajo, reconocemos la necesidad imperiosa de la humildad, palabra que proviene de "humus", o sea, de Tierra. Sentimos que el orgullo, la violencia, la ira y las ideas fijas mantienen otra dirección y nos desconectan de nuestro principal apoyo. Esta enseñanza nos exige una rendición. La verticalidad nos señala y nos pone en el camino con numerosas lecciones que en muchas ocasiones ocurren a pesar nuestro.

Al conectarnos a Tierra se desarrolla nuestro primer chakra, que es el que se relaciona con nuestra madre biológica, con nuestras raíces, con nuestro lugar de residencia, con nuestro compromiso, con la capacidad y deseos para formar una familia, tener descendencia, con el amor incondicional de la Madre Tierra, con el cuerpo físico, su respeto y su cuidado, con la alimentación, con la sangre y con la fuerza vital.

Un traumatismo, un problema en el embarazo, un accidente, una enfermedad, un disgusto familiar pueden bloquear el flujo de energía en este vórtice. La persona se descuida, se desconecta y rechaza sin saber porqué todo lo que el primer chakra simboliza. En este caso lo procedente y necesario es restablecer ese flujo, reconocer la profundidad del bloqueo y entregarse al descenso a la Tierra.

Este descenso, en lo profundo, es realmente duro. Pero sólo quien está ahí, en las raíces, encuentra sustento en la propia vida. Nos podemos inventar salidas, teorías y razonamientos diversos para vivir aislados pero si estamos en Tierra nos sentimos más bien felices en medio de todas las circunstancias, sean favorables o adversas.

Desde la dirección abajo podemos elevarnos y honrar nuestra verticalidad como seres de conciencia, aspecto que es previo a nuestra consideración como seres sociales, culturales o personales. Si al conectar con la Tierra conocemos el origen y

destino de nuestro cuerpo, como materia que es, al remontar desde nuestros apoyos y construir el eje vertical, conocemos el origen y destino de nuestra energía, que es el Cielo. Lo etéreo se irá con lo etéreo, lo material con lo material y lo falso desaparecerá con la luz de la verdad. En este eje, por tanto, el concepto habitual del tiempo desaparece. Nuestra historia ancestral está escrita en nosotros en cada instante y nuestra conexión con la verticalidad, aunque no sea reconocida, siempre está presente.

Los primeros ejercicios para desarrollar la postura se centran como vemos en este eje primordial. Es el momento de pasar a la siguiente dirección: delante–detrás. La vida en su eje horizontal siempre se expresa hacia delante, hacia la acción, hacia el dinamismo y el cambio. La linealidad del tiempo cotidiano expresa este principio. Detrás representa nuestra mochila, nuestra memoria, nuestras cargas, a veces pesadas, a veces ligeras, en la mayoría de los casos innecesarias, especialmente si pasado el tiempo nos dejamos arrastrar por sus pulsiones en vez de integrarlas en un marco más amplio.

Aprendemos en estas direcciones con los diversos ejercicios, qué segmentos articulares nos permiten doblarnos, ceder, inclinarnos, mantenernos firmes, arrodillarnos, retroceder, caer, o avanzar, por lo que aprendemos a fluir y a adaptarnos.

La tercera pareja de direcciones es izquierda–derecha. Representa nuestra capacidad de ajuste y libertad para esquivar, girar, rotar o cambiar de rumbo dentro de la línea prefijada vertical y de la necesidad del avance que la propia vida marca a cada ser, permitiendo estar tan sólo un tiempo en esta Tierra.

Al vivenciar a través de la práctica continua de la “Postura del Árbol” estas direcciones, empezamos a armonizarnos en ellas, a colocarlas cada una en su lugar, a cederles su espacio y a permitir que funcionen dentro de su campo específico de acción. Cuando todo esto ocurre, a través del silencio que permitimos en la postura, encontramos una dirección que lo trasciende todo y está relacionada con todas: interior–exterior.

Esta dirección es una mezcla sutil de vida, respiración y universo y se caracteriza por romper con nuestras barreras. Después de habitar en esta dirección con la postura, nuestra consideración sobre las cosas, los estados y los fenómenos es diferente.

Nada existe en otro que no provenga de uno mismo. Al vivenciar interior-exterior solucionamos los problemas en uno en vez de verterlos sobre los otros, deshacemos malentendidos, rectificamos ideas y conductas y nos confiamos en nuestra capacidad, talentos e inventiva, dándoles salida y proyección, para así crear en nuestro entorno la realidad más completa y satisfactoria posible.

El proceso ha sido gradual, lógico, inteligente y sabio: abajo, arriba, detrás, delante, izquierda, derecha, dentro y fuera.

Sin embargo nuestra construcción habitual en la vida carece de la estrategia que aquí hemos mostrado para la postura. Y si tan sólo careciéramos de estrategia para colocarnos en una postura de Qi Gong, meditación, Yoga o artes marciales, el problema sería, en sí mismo, insignificante. Pero usualmente es un reflejo de nuestra falta de estrategia en un espectro más amplio.

En lo cotidiano nos creamos a nosotros mismos al revés. Con frecuencia queremos empezar por conseguir nuestra libertad personal antes que nada y así vamos a izquierda y a derecha buscando, según nuestros juicios, impulsos, opiniones y deseos, lo que creemos es más adecuado. A veces vamos rectos siendo incapaces de evitar obstáculos o repitiendo golpe tras golpe. Al chocar contra el obstáculo perdemos tierra, nos estiramos falsamente y nos sirve decir que lo hicimos porque queríamos o que estábamos en nuestro derecho. En otras ocasiones es aún peor: vamos un tiempo a la izquierda y otro a la derecha, o todavía más, nos quedamos en el medio, estáticos y congelados, sin poder articularnos, o sea, liberarnos.



Ante la insistencia del error en este proceso, algunas personas, empiezan a tomar conciencia de que todo va en el fondo hacia delante, hacia un final, tenga o no tenga sentido. Perciben que la vida contiene movimiento y atisban que éste se produce incluso ajeno a nosotros. Al percatarse de este hecho la persona empieza a reconocer que lleva una mochila, una memoria, un condicionamiento, una enseñanza, un código y un implante grabado antes de que el Yo, que persistía en su supuesta búsqueda de libertad personal izquierda-derecha, existiera. La mochila, la carga determina gran parte de lo que nos sucede y así la persona puja, si su búsqueda es sincera, por limpiar ese condicionamiento.

El proceso es doloroso porque exige una renovación, un verdadero espíritu de buitre, no del concepto habitual peyorativo hacia este animal sagrado, sino desde la comprensión en la magnitud espiritual de este ave que después de comer y compartir restos y carroña, puede elevarse majestuosamente por los cielos.

Pero a veces nos quedamos ahí, de nuevo quietos, sumidos en la programación que en la mochila se insertó y desde ahí nos justificamos y anulamos. Obtenemos con este victimismo la energía de otros, su falsa compasión y su débil ayuda. O bien sin caer en el victimismo, nos pasamos al otro lado justificando nuestro orgullo, ya que sabiendo nuestras cargas estamos dispuestos a tropezar de nuevo, desde la utopía de la individualidad, disimulando sin percatarnos un proceso personal y colectivo de autólisis y flagelación.

Si salimos de este círculo por fin encontramos la dirección bajada. El Espíritu, la vida, nos golpean y por fin reconocemos el fracaso, la enfermedad, la muerte, el dolor, la pérdida, las suposiciones continuas o la infelicidad como una oportunidad para rectificar y como un asunto relacionado, que no ajeno, a muchos de nuestros patrones, conductas o destinos. El Yo-mi-me-conmigo se debe desinflar aquí y volvernos pobres para heredar el Reino de los Cielos. Pobres de pensamientos, pobres de ego, pobres de ideas fijas, pobres de autosuficiencia, pobres de todo lo que no se sostiene porque carece de apoyos. Es el tiempo de la rendición y la entrega. Descubrimos la dirección abajo-arriba al final, cuando sería más adecuado al principio.

Pero al fin, si nos entregamos al proceso, aparece el interior – exterior como conjunción y síntesis liberadora de toda nuestra experiencia desde la cual por fin entendemos cómo conjuntar lo personal, lo familiar, lo colectivo y lo espiritual.

Gracias a estos principios, al sentir la construcción de la postura obtenemos una lección para la construcción de la vida. Así evitamos errores, dolor y frustración y nos podemos renovar, reinventar y crear a cada instante, de forma útil y en función de nuestras verdaderas, que no creídas, necesidades, que incluyen el respeto a las direcciones y su orden: abajo-arriba, delante-detrás, izquierda-derecha y como resultado la ausencia de dirección y la integración de las mismas en una: interior-exterior.

El eje vertical y horizontal producen, ahora sí, un cruce correcto, a nivel del corazón, que es el único lugar donde se pueden asentar estas energías. Si la construcción es deficitaria o desordenada, el corazón siempre está desordenado. Así encontramos mentes brillantes sin fuerza de vida, seres inteligentes sin ética o sensibilidad, humanos genios convencidos tan sólo del sí mismo, corazones cerrados en mentes juiciosas, pensadores sin cuerpo o también cuerpos andantes sin cabeza.

El corazón, cruce del eje vital, en Medicina Tradicional China, incluye el concepto de mente. En un nivel fisiológico está relacionado con la bomba cardiaca y el aporte de sangre al cerebro, pero en un nivel profundo se liga con nuestro centro energético y con un tipo de mente no marcada por el pensamiento discursivo (Wu Hsin). En el cruce armonioso entendemos que poseemos muchos planos desde el camino del Yo hasta el Ser y que todos están en conexión y son ciertamente importantes.

Si no habitamos el cruce armonioso, nuestra búsqueda de felicidad o bienestar sube, o mejor dicho, se nos sube a la cabeza, convirtiendo un anhelo, un poder interno, un potencial dado, en tan sólo una idea. La propia idea de la felicidad, por simple, sofisticada o bella que sea, es una idea y como tal se opone a la felicidad en sí, que si algo no se permite ser, es antes que nada, una idea.

La idea de felicidad plantea en el fondo una exigencia, una rigidez, un pedir infinito, unas condiciones y una visión etnocéntrica del proceso. La búsqueda deviene fuera y se vuelve influenciada por las circunstancias externas y los eventos negando así la vida, su grandeza, su miseria y su fuente. Aparecen los "debería ser así" y los "quiero que sea así" que aunque sean lógicos y comprensibles molestan más que ayudan.

Así encontramos ideas sobre el bienestar basadas en conceptos fijos sobre la risa, lo material, la fiesta, los amigos, los libros, lo espiritual, el trabajo, la familia, la salud completa, el reconocimiento, la valoración por parte de los otros... Hay versiones para todos los gustos.

Desde ahí y olvidando la etimología y verdadero significado de las palabras construimos términos personales sobre lo que es libertad, amor, felicidad, vida o muerte. Nuestra mente nos posee y el cruce, producido por los ejes en nuestro corazón, se encuentra inestable, provocando que la cruz se desestabilice.

A pesar de ello podemos creernos letrados y mediante el amor a las ideas, en vez de amar el Amor, caminar. Hace poco, encontré en un libro como un famoso terapeuta definía el amor como ausencia de miedo. Para él por tanto el amor necesita del miedo para definirse, por reacción. Pero ¿acaso el amor no es algo en sí mismo, sin necesidad del miedo para definirse y expresarse? Al igual que la libertad, casi siempre construida como rechazo a algo, las ideas sobre estas palabras impiden en ocasiones que estas cualidades emerjan por sí mismas cuando el fango personal se limpia o al menos obstaculizan el proceso natural.

Pero todas esas felicidades buscadas por el Yo y sus ideas, con desperdicio de energía, no pueden ser encontradas ahí. El Yo nunca puede encontrar ningún tipo de felicidad profunda porque el Yo sólo produce ideas y éstas, por naturaleza, están ajenas al presente, a lo que es, al instante, a lo que ocurre. No importa cuanto desees un buen futuro o cuanto recuerdes un magnífico pasado. No importa qué momentos o experiencias quieras traer a tu vida. Todo lo que no tengas y reconozcas ahora, en este instante que lees, no lo obtendrás más tarde. Si algo puedes hacer mientras la vida ocurre, es eso, vivirla con presencia y no filtrarla por lo que crees debes conseguir o debe ocurrir para que sea feliz.

La felicidad por tanto, exige estar atento, estar presente, estar con la vida, meditar... La "Postura del Árbol" ocurre y transcurre en el ahora, en el espacio y tiempo donde los anhelos son posibles. No existe otro lugar ni otro momento por mucho que el ego se rebele y se desgaste en una búsqueda sin fin.

Desde esta comprensión no es difícil entender posturas aparentemente contradictorias. Desde la juventud, con independencia de nuestra educación, ya percibimos que las respuestas que obtenemos sobre lo externo y lo interno, son, en esencia, insatisfactorias. De una forma u otra pujamos por romper la máquina de la mente o salir de ella, puesto que vivir consigo mismo 24 horas se descubre, tarde o temprano, como agobiante y limitado.

Algunos jóvenes se entregan al deporte sin límite intentando ir más allá, descubrir el otro lado. El enfoque sin embargo se deriva en muchos casos hacia el resultado, la meta, desvaneciéndose lentamente las posibilidades de conectar con esa otra parte que somos y que necesitamos.

Otros se acercan al alcohol. Ya no son ellos, sino que parte de sus códigos se desvanecen por momentos, algunos miedos se relativizan y un falso calor les recorre el cuerpo posibilitando por unos instantes ser otros. Otros consumen hierbas o plantas y el Yo se marcha de forma mucho más drástica y se descubren en otro estado, en otra máquina, sin apenas mochila y con cierta sensación de libertad. Con menos tensiones, con sensación de relatividad y con la mochila ligera, el Yo se difumina y su búsqueda espiritual, aunque no lo sepan, comienza.

Sin embargo debido a la ausencia de contexto, de dirección, a la naturaleza ilusoria de las sustancias, a su neurotoxicidad, al ambiente donde son consumidas, a la compañía y al efecto rebote y enmascarador que ofrecen, ni siquiera un 1 por millón de este tipo de practicantes, jóvenes o adultos, obtienen de sus experiencias una estructura activadora. Algunas jóvenes se entregan de forma fácil a los hombres porque sienten el anhelo sensato de sentirse deseadas, valoradas y queridas. Algunos jóvenes se relacionan con personas del sexo contrario a toda costa porque sienten el anhelo de la virilidad, la hombría y el macho. Pero aunque esa fuerza biológica y divina es sana precisa del contexto adecuado para que no resulte la experiencia insatisfactoria, ya que la unión siempre es una unión de cuerpo y espíritu, símbolo del respeto en su más alto grado. Un beso o una caricia sin amor, sin espíritu, quita a nuestro Ser más que el placer que le produce al cuerpo, especialmente porque nos negamos a nosotros mismos como seres completos para obtener tal fin.

Con el paso del tiempo y en diferente grado, dependiendo de la persona, estas pulsiones se mantienen, se repiten una y otra vez, se reprimen, se modulan o bien cambian hacia otras formas de escape: desde el trabajo adictivo, el consumo de ansiolíticos o antidepresivos, a la identificación compulsiva con aspectos o diferentes manifestaciones de la sociedad.

Y entre el polo incomprendido pero espiritual de las pulsiones por escapar del Yo y el deseo a la vez de no ser consumidos por nuestras tendencias, caminamos de izquierda a derecha, con la mochila llena, hacia delante y hacia atrás, proyectando en el afuera sin mirar dentro, o mirando sólo dentro para no sentir el afuera y a los otros y por supuesto olvidando, pero manteniendo el miedo, la fuerza del destino que lo vertical indica. Desde ahí incluso a veces rezamos, pedimos y nos entregamos a algún tipo de culto que nos mantenga ahí, en lo conocido, aferrados a nuestras propias cadenas o bien negamos lo divino y espiritual haciendo de ello un pensamiento peyorativo.

La integración de los opuestos no pasa por habitar los dos lados de la balanza ni por tener que experimentarlo todo, ni siquiera una vez, para liberarse de ello. Tal absurdo no es procedente. No es necesario ser abstemio para conseguir no beber, no es necesario permanecer aquí en este país para superar la tendencia a escapar a otro, no es necesario tener miedo para limitar nuestra alegría, ni es necesario negar el corazón para mantener el Yo diferenciado. Tanto el bebedor como el asceta retirado buscan comprenderse...

Pero en la mayoría de los casos buscamos las llaves, como narra el cuento *sufi*, donde hay una farola en la calle, simplemente porque allí hay luz, cuando sabemos, todos sabemos, que las llaves las hemos dejado en casa.

Nuestra felicidad no precisa del rechazo ni del apego, precisa de Ser y de reconocer, precisa tan sólo de ver lo falso como falso para que emerja, de forma inmediata, lo verdadero. Y lo verdadero comúnmente nace de un lugar lejano al Yo.

La felicidad precisa de la energía del abrazo, para que lo superfluo, las tensiones, el rencor, los malentendidos y lo innecesario se vaya rindiendo, debilitando y así lo espontáneo florezca, rebrote, nazca. Y es por ello que "Abrazar el Árbol" es fuerza de vida y fuerza de Amor, producida de forma irresistible, sin esfuerzo, a pesar de nosotros, tan sólo gracias al milagro de la atención.

La postura "Abrazar el Árbol" expresa su fuerza en el cruce armonioso del corazón. En su desarrollo precisamos de la práctica, del intento, del juego, de la enseñanza y de la paciencia, para sentir cómo en ella habitan expresiones de bienestar en el plano físico, mental, emocional y espiritual de nuestro Ser.

Su equilibrio nos enseña la permisividad hacia todas las direcciones y su cruce nos muestra el tesoro más grande del ser humano: el corazón, lleno de grandeza. Grandeza que no le viene por su tamaño sino por su inmensa e inconmensurable profundidad.

Y desde su profundidad, el corazón ya nunca más pide de lo que carece sino que tan sólo, anhela compartir lo que posee.

Un abrazo de Árbol

José Sánchez G^a

Dir. Tec. Escuela Wu Chi