

“PARA SABER MÁS: El Qi” (2ª parte)

Diálogos con José Sánchez por M^a José Gala.

MJG:

Según lo entiendo... Yo me atrevería a enfocarlo con las leyes de la física...energía que se libera a partir de la materia y materia que es en sí, la forma física de la energía, me equivoco?

J.S.: En lo macroscópico un cuerpo es denso y aparecen las leyes de la física Newtoniana clásica donde los cuerpos pesan y para levantarlo hace falta un esfuerzo. En lo microscópico aparecen las leyes de la física moderna, teoría de la relatividad y mecánica cuántica y ahí nos explican desde hace más de 100 años que toda materia es vacío. Si toda materia es vacío y estoy hueco y tú estás hueca, no hay separación entre tú y yo. También estaría hueco el microscopio por donde observo una célula, también hueca. En ese estado no hay separación entre el que observa y el observado, así se expresa en meditación en todas las culturas y existen, según muchos expertos, similitudes con realidades de la física.



Nos explican claramente algunos maestros e investigadores que existen estados de conciencia donde podemos experimentar ese tipo de realidades... y con una práctica correcta, profunda, seria y responsable uno puede acceder a algunos de esos potenciales internos. Para los grandes, el único estado es la comunión con todo.

La clave, es a mi modo de ver, experimentar e investigar con una mente abierta y con un método real que te lleve a ello. Si no llegas ahí no te enfades, no clames al cielo, no digas que no existe, no digas que estamos locos, ino digas que el vecino no puede conseguirlo!..., no critiques gratis... mejor de forma simple mira dentro, duda de tu práctica, desapégate y busca un método mejor, uno que te permita experimentar potenciales que desconoces y que no son tan complicados, lejanos o imposibles como nos contaron.

MJG:

Es complicado...Siempre creí que se estudiaba a través de la percepción y que podía ser perceptible o imperceptible, tangible o intangible... ¿Como se demuestra que existe el Qi?

J.S.: El pez vive en el agua, pero cuando el pez busca donde está el mar, se pierde y no lo encuentra. La vida está todo el rato y está más presente cuando tú te olvidas de tu esquema habitual. Si duermes, si estornudas... sigues vivo y la vida se ocupa de ti, así sucede la mayor parte del tiempo. ¿Cómo? Haciendo tu defecación, haciendo tu digestión, miles de procesos bioquímicos, energéticos, llámalos como quieras, pero la vida está ocurriendo, es un fenómeno muy evidente, todo el universo se está moviendo, y esa misma fuerza que te habita, esa misma inteligencia, es la misma vida que habita en otro, y esa vida es la misma vida del universo. Para dejar de verlo debes crear un observador, un Yo, que observe el resto y así al separarse pierde su conexión. Y desde ahí incluso un pez puede dudar del agua del mar.



Cuando uno no está en el yo, no tiene que explicar nada, está siendo eso y desaparece la ilusoriedad del control. Nada en nuestra vida está bajo control, solo el yo cree que está bajo el control de algo... y el yo también quiere controlar el Qi, es decir la vida, pero eso es imposible.

Por eso creo que perdemos el tiempo si tratamos de definir la Vida o el aliento vital o la traducción que elijas. Desde ahí me doy cuenta que entonces no me interesa entonces almacenarlo en algún lugar, porque no puedo almacenar lo que ya soy.

Si voy al mar y cojo un poco de agua me pierdo el mar. Yo soy una gota de agua, por lo tanto no tengo que coger nada, solo tengo que soltar esa barrera que me hace sentir que estoy separado del mar. Esa barrera es el yo, que me ve como alguien separado de todo.

Sólo un yo que se percibe separado quiere entender qué es eso del Qi. Se percibe cuando no hay un yo encargado de todo y controlando todo. Cuando no hay un yo..., todas esas preguntas dejan de tener sentido.

Si hay un yo haciendo un Kata, apegado a una corriente y forma de hacer, ¿qué voy a percibir?

MJG:

Antes comentabas que si pudieras hacer una analogía, una relación entre la meditación o el Qi dependiendo en que nivel sea, se acercaría más a un estado de conciencia y de unión con todo el universo....ese estado lo evidencian y respaldan algunas tradiciones y culturas.

J.S.: Lo hemos comentado antes....



Entramos de forma sencilla, sin grandes alardes, en un estado donde se debilitan las barreras entre observador y observado. Ahí experimentamos ser algo más que un cuerpo atado a una forma, algo más que una mente confinada a una memoria que nos dice que no valemos, no podemos, etc., y que nos defendiendo de los vecinos, nos enseña a criticar a los que no conocemos y a envidiar a los que consiguen, para en medio de todo eso además parecer espirituales o místicos.

Esa parte sucia del cuerpo – mente termina por fin, cuando se termina de hacer las cosas desde la autoría y el control.

Cuando alguien no está en eso, sólo está en el presente eterno, donde no hay pasado ni futuro, el yo no lo puede resistir, se desvanece y deja de ser ola y se cae al mar.

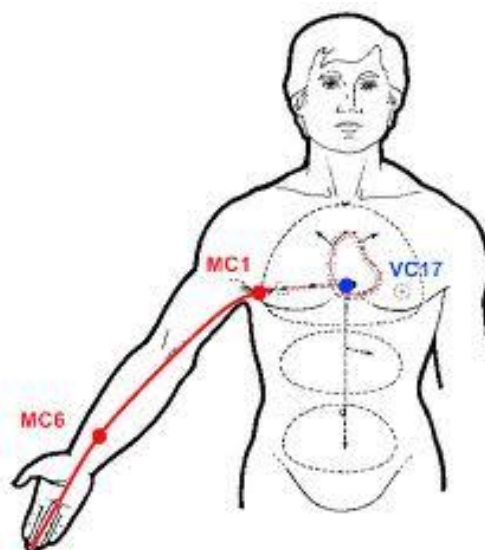
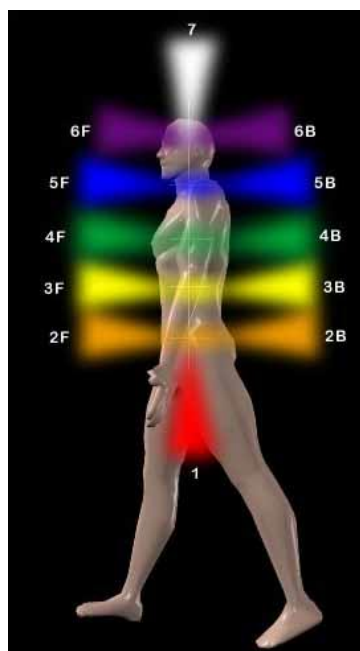
MJG:

Los chinos hablan de los 3 Tesoros, los 3 Qi, o las 3 Fuerzas. Shen, Qi y Jing ¿Guardan alguna relación con los 3 centros que trabajamos en la meditación de las Puertas De la Energía?

J.S.:Teníamos un individuo que se cree separado del resto, teníamos un problema con el Qi, y ahora tenemos 3 ☺.

¿Qué se suele hacer? Cojo un símbolo y lo explico con otros símbolos que a su vez son interpretados por otras personas y que me vuelven a hacer otra reinterpretación de otros símbolos, para ello me crean otros símbolos y normalmente me pierdo.

En medicina, si hablo de Jing estoy hablando de algo que se relaciona con la actividad neuroendocrina, estoy hablando de suprarrenales y de hormonas. Si hablo de Qi estoy hablando de algo que se expresa con fuerza vital celular, por lo tanto fuerza enzimática, puesto que las enzimas son las que se encargan de todas las reacciones del cuerpo. Si hablo del Shen estoy hablando de aspectos de la mente y o de la conciencia. Si estoy en medicina y lo traduzco de esa manera es práctico y utilizable. Si estoy hablando de Jing, Qi y Shen en otro término a lo mejor Jing significa la fuerza potencial que tiene un espermatozoide para fecundar, fuerza de una semilla de arroz para que se convierta en planta, tenemos que ir como decía antes a cada manifestación y dotarla de un sentido práctico.



MJG:

¿Existen diferentes cuerpos de energía? ¿Son los puntos de acupuntura iguales a los chakras?

J.S.: Los antiguos definieron 3 cuerpos: uno intracorpóreo definido por la MTC con 12 meridianos principales y 8 maravillosos, con un centro Hara.

La medicina Hindú parece que se enfocó más en un cuerpo extracorpóreo que se ordena según 7 chakras, está fuera del cuerpo y se estructura en torno al corazón.

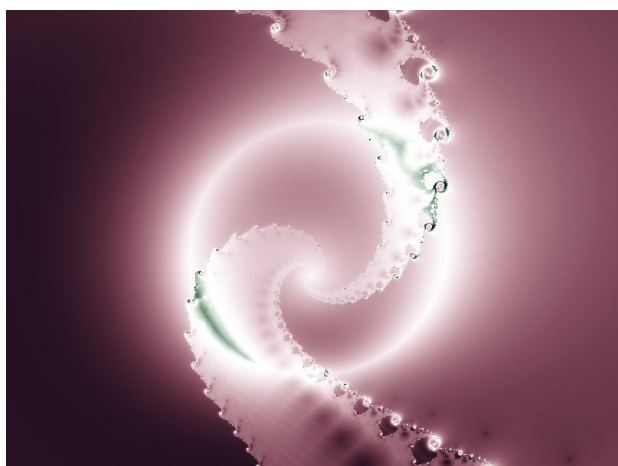
En esas y otras culturas se habla de un tercer cuerpo, más sutil, asemejable al subconsciente colectivo y que se ordena en torno a la frente. Es decir, hay un lugar donde hay una memoria colectiva, aquí ya no está el individuo y en esa memoria hay arquetipos, es decir, tendencias de forma.

Lo que hay que saber es trabajar a esos 3 niveles diferentes. Si hacemos un movimiento en ocasiones sólo trabajamos la energía de canales. Un método

debe proporcionar al practicante herramientas para entender en qué nivel y cómo quiere trabajar y obtener los resultados acordes. Curiosamente los resultados a un nivel son más físicos, a otro nivel más psico emocionales y otro nivel, más meditativos y arquetípicos por así decirlo.

MJG:

Has hecho referencia a los símbolos y a su interpretación, quiero preguntarte acerca de el Yin y el Yang, son fuerzas, son energías positiva y negativa, son movimientos del universo en expansión y en condensación?



J.S.: La tradición explica el yin el yang como símbolos, no son fuerzas, ni es energía, son símbolos de una filosofía no dual.

Mientras estamos habitados por un yo, hay opuestos, dualidad. Comer y defecar, inspirar y exhalar, vivir y morir, coger y soltar, dar y recibir, observador y observado.

MJG:

Entonces, los 5 elementos...siempre he creído que son movimientos del Yin y del Yang.

J.S.: Son símbolos que reflejan leyes del universo. No somos literalmente madera, ni metal, se refieren a un código del lenguaje enmarcado dentro del paradigma que describían los chinos antiguos para explicar los movimientos de la naturaleza. Y ese movimiento cíclico se explicó también según la ley yin – yang. El estudio de ciclos del tiempo y del espacio fue aplicado por geomantes, médicos, astrónomos y tuvo eco en muchas artes y ciencias.

MJG:

¿Hay ejercicios específicos que relacionan, trabajan y nutren los órganos con los 5 elementos?

J.S.: En determinadas corrientes se relacionan los ejercicios con algunos de los ciclos: circadiano, anual, etc. Lo importante sin embargo no es que tu ejercicio se incluya en el elemento madera sino que seas capaz de activar puntos, canales o atributos que tienen que ver con ese elemento y hacerlo de tal manera que obtengas beneficios y resultados en esa dirección.

Por otra parte existen otras corrientes que otorgan poca importancia a que un ejercicio sea denominado madera o metal. Es la respiración, la atención en el presente, la apertura a algo más grande lo que toma el mando.

MJG:

En otro sentido, el ser humano siempre ha buscado la prosperidad, la armonía, el equilibrio... en nuestros hogares, en los espacios que creamos, en nuestros negocios... Deseamos "activar" el Qi, para que fluya con normalidad, para que no se estanque, para ello, existe una corriente llamada Feng Shui., es un mito, una realidad, que es?...

J.S.: No lo sé, no soy experto en ese tema... Te digo lo que yo aprendí, tuve un profesor durante años que es amigo mío y para mí él es un experto verdadero de esto. Cito sus palabras...

Había 2 corrientes de Feng Shui: una muy típica basada en el miedo, es decir, en mantener un yo aferrado a una estructura controlable. En esa corriente se enseña que debes hacer tal movimiento para que tengas salud, otro gesto para que tengas amor, pintar la puerta de color rojo para ser próspero. Una rana en la ventana del norte para tener trabajo... y así cientos de gestos...

Si miras bien no es muy diferentes a ciertos sistemas de Qi Gong... No hagas ese gesto que te enfermas, no pongas las manos que te quedas sin Qi, no hagas Fa Jing que te debilitas para siempre... Como puedes imaginar esta visión funciona aún siendo mentira, pero encaja muy bien en quien se estructura sobre los miedos y las supersticiones. Alguien así, haga Feng Shui o Qi Gong va a encontrar siempre 200.000 teorías para sustentarlo.

El miedo vende más que la libertad y el conocimiento, mientras me muevo desde el miedo, no cambio de escuela, no investigo, no me abro... eso sí, puedo fácilmente criticar, limitar y mantenerme... en mi escuela, mi estilo, mi forma, mi comprensión, mis beneficios...

Cuando se venden así las cosas no me interesa nada, sean corrientes de Feng Shui, Tai Chi, chamanismo, sanación, acupuntura o meditación. Si alguien llega así, animo a los que comparten con nosotros que no acepten esa idea de la hiperprotección, el miedo y los enemigos... Simplemente se les dice adiós.



Volviendo al Feng Shui hay otra corriente, según mi profesor, en la que el individuo, a partir de escuchar cómo se movía el universo, iba descubriendo su propio universo, es decir, se iba abriendo al viento, al fuego, pero no para conseguir algo, sino abriéndose a los grandes campos de energía para dejar de ser ese mezquino, miedoso y ruin que necesita de etiquetas para sentirse algo; y abrirse por fin a lo que siempre ha sido, esto es, un ser humano lleno de vida.

Esa corriente estudia las influencias de una parte del universo sobre otra parte, de la tierra sobre todas las especies que lo habitan, etc. En ese movimiento de cambio del miedo a la apertura, encontramos armonía con el entorno y con uno mismo, no para protegernos o perpetuarnos, sino para encontrarnos mejor, aprender y ser más auténticos.

En el fondo todos tenemos esas dos corrientes dentro, una que nos limita, ata y explica el porqué debemos quedarnos quietos, con lo conocido y temer u odiar al vecino y otra que a gritos nos pide vivir de otra forma, con otros códigos, sin tantas certezas y dejando que la propia vida se exprese de forma más natural y espontánea.

Ese movimiento vinculado a la naturaleza y sus ciclos desde una perspectiva de apertura y experimentación directa es Chamanismo o Geomancia, como le llama José Manuel.

Como puedes imaginar no tiene nada que ve con el Feng Shui que nos venden. Entonces si alguien quiere aprender Feng Shui de ese, que se ponga en contacto con mi amigo José Manuel Chica, director de El Taller del Habitat.

Pero si alguien quiere tener pareja colocando una rana en una ventana de su casa, a mí que no me llame..., y creo que a José Manuel tampoco ☺.



MJG:

Trabajas desde hace años con un sistema llamado Hemisync® que proviene de Estados Unidos y a partir del sonido se producen diferentes estados de conciencia. ¿tiene relación ese sistema con el modelo del Qi?



J.S.: Hemisync® sería un tema bello de tratar en otra ocasión porque de verdad es una tecnología útil y directa para explorar la conciencia. Si te refieres a si dentro del sistema se utiliza la palabra Qi te digo que no. Proviene de un ingeniero americano, Robert Monroe y en sus enseñanzas no aparece el nombre Qi, chakras, etc... porque pertenecen a un modelo y lenguaje oriental. Sin embargo es sencillo comprobar como en los diferentes estados que se explican, enseñan y experimentan, uno va pasando por estados más físicos, más emocionales, más mentales, más sutiles... estados que ellos llaman simplemente Focus y los enumeran con números. Afortunadamente, los que tengan mente cerrada y no crean que es posible A, B y C... Hemisync® les lleva hasta la Z. Y para los devotos del método científico... les lleva acompañados de la ciencia, neurociencia si somos más precisos. Me siento muy agradecido a ese sistema porque desde ahí uno entiende posibilidades escondidas dentro del Qi Gong o de cualquier terapia o meditación.

MJG:

Vaya...Pues estás desmitificando, rompiendo y echando por tierra muchas de mis creencias e ideas.

J.S.: Bueno, creo que esto ya está desmitificado desde hace tiempo por muchas personas... vivimos en 2012 y ciertas estructuras no se sostienen en sí mismas. ¿Es hora no? La época del guru y del miedo pasó ya. La época del vecino peligroso porque hace algo distinto también. La época de que si entrenas el Qi no vas a experimentar estados de conciencia diferentes a la vigilia y sueño también pasó. La época de ver el Qi, la conciencia o la kundalini llámalo como quieras como algo extraño... itambién pasó! Toca ser luz en uno mismo, **compartir y experimentar**. ¡No temas!

