

LA HONESTIDAD EN LAS ARTES INTERNAS

Por José Sánchez

1. La Honestidad en el Aprendizaje
2. La Honestidad en la Enseñanza
3. La Honestidad en la Práctica

Frecuentemente al citar el término artes internas nos referimos a las artes marciales internas chinas: Tai Ji Quan, Bagua Zhang, Xing-I Quan, Yi Quan. Se cree que en principio esta clasificación alude a la intención de utilizar en primera instancia la sensibilidad, la suavidad y la energía como método de alcanzar la fuerza, dureza, y resistencia. Las artes externas, en cambio, empezaría con la utilización de la fuerza para llegar después a la sensibilidad y energía. Esta clasificación es un tanto arriesgada, más hoy en día, donde la mayoría de practicantes de artes internas no consiguen ni fuerza ni eficacia marcial y los practicantes de artes externas, con el paso de los años, no siempre alcanzan vitalidad y progreso en su entrenamiento.

Otras versiones afirman que el término artes internas son las que provenían de Chang San Feng, sacerdote taoísta del monte Wudang y nativo de China. Las externas son las que tuvieron su origen en Bodhidharma, monje budista hindú. Externo o interno aludiría aquí a una situación geográfica y política.

Otra clasificación, quizá más cercana a la realidad, propone que todas las artes al inicio son externas pues aunque intentemos, sea mediante la fuerza o la energía, adquirir la destreza, ésta no se consigue. Si el entrenamiento es intenso en el tiempo y el aprendizaje correcto, el practicante convierte su arte en interno. En artes marciales, no importa si se trata de Karate, Tai Chi u otras, esto deviene en el uso del cuerpo de manera global y no de forma segmentada, local y plena de tensión. Si un practicante consigue que su trabajo se traduzca en bienestar, serenidad, eficacia marcial y/o terapéutica y vitalidad podemos decir que ha conseguido integrar su arte.

Si a esta última clasificación, que creemos más universal, le añadimos el concepto de conocimiento, sabiduría o bienestar y relación con la vida, llegamos al concepto de artes internas que queremos exponer, donde la técnica ha saltado de su propio espectro para ligarse a todas las acciones que el individuo realiza. Pocos son los que utilizan esta acepción pero es a la que nosotros nos sumamos y sólo desde este punto de vista consideramos un arte como interno. En esta visión colocamos como pilar fundamental la honestidad, de la cual nos ocupamos.

1. La honestidad en el aprendizaje

□ Observar

En el aprendizaje del Taiji o cualquier otro arte interno, es importante captar los movimientos a través de tus ojos, es decir, mirarás un gesto y lo copiarás. Es interesante mirar los movimientos de tu profesor desde un estado especial, vaciándote en ese momento de contenidos mentales, ideas preconcebidas y simplemente observando. Deja que tu subconsciente capte lo que puedes captar y practica. Con el paso del tiempo si unes práctica, observación y entendimiento te encontrarás con la grata sorpresa que te proporciona la experiencia.

La pauta general es movernos y hacer gestos mientras miramos al maestro o profesor, pero, de esta manera, ni hacemos la forma ni la vemos, captando tan sólo una pequeña fracción del movimiento. Solemos estar ansiosos por aprender y no podemos ni sabemos simplemente observar. Observar sin juzgar, sin pensar, como el que mira una puesta de sol, una hoja o como el que escucha un sonido.

En otras ocasiones ni siquiera miramos al profesor. Cuando somos estudiantes suele ser un defecto común. Queremos aprovechar el curso a nuestra manera y decidimos que ya sabemos y no necesitamos mirar a quien nos enseña. O bien pensamos que somos especiales y aprendemos de otra manera. O bien no soportamos ver al maestro, su destreza y que su ejecución pare la clase. Si somos incapaces de observar sin hacer, seremos incapaces de aprender. Si no consideramos al maestro digno de observación ¿para qué vamos a clase? Pasado el tiempo, practicar lo que un día observaste, te guiará hasta que consigas emular lo que viste. Los grandes maestros, en sus clases, pasaban gran parte del tiempo exigiendo al alumno que simplemente mirara, sin copiar, sin pensar, sin juzgar, simplemente observando. Ellos conocían la importancia de este punto.

□ Preguntar

Si dejas de preguntar dejas de aprender. Porque si ya no preguntas es que has dejado de dudar y si no hay dudas es difícil que haya investigación. Dejar de preguntar es una situación cómoda porque los retos, si es que los hay, los plantea y soluciona el profesor. Suele ser un síntoma de estancamiento de la práctica. A veces muchos maestros, con su actitud, no permiten que el alumno pregunte. Si no hay preguntas no hay progreso. Si sólo el maestro habla y nadie rebate, cuestiona o dialoga, la escuela deviene en secta y la secta es por sí misma muerte. En ese caso se confunde el respeto con el miedo y en base a él no se pregunta. O bien se cree que la respuesta llegará con la práctica, pero no suele ser así. Si la práctica no va unida al entendimiento es imposible alcanzar la comprensión. La libertad debe estar presente desde el principio. Es un requisito y no una meta. Es el inicio. Por ello busca una

escuela o un profesor que te permita y estimule el preguntar. Y como alumno, pregunta. Si no preguntas es porque lo sabes todo, señal entonces de que debes abandonar ese lugar. Ya lo has superado.

Si preguntas observa: ¿Cómo son tus preguntas?; ¿Y tu actitud?; ¿Eres capaz de preguntar dónde colocar una mano, un pie, o un concepto básico? o por el contrario no te permites preguntar sobre cosas sencillas; ¿Preguntas con claridad o preguntas sobre cosas de nivel sabiendo que no estás ahí? ¿Preguntas para confirmarte o preguntas desde el respeto?

Al preguntar te sitúas y colocas al profesor en su papel. Éste a su vez con su respuesta, se debe colocar en posición correcta. Antes de preguntar intenta resolver por ti mismo, aplicar los fundamentos. Después comunícalo. Investiga.

□ **Dudar**

Lo que tu profesor comunique puede ser cierto para él y para sus maestros, pero puede que no lo sea para ti. Aunque a veces aparecerán detalles que quizá no entiendas fuera de su contexto, por eso, duda también de tus propios juicios, de tu aprendizaje y de tu entendimiento.

Duda con confianza de lo que te transmiten pero colocándote en el lugar que realmente estás. Agradece los fundamentos, pero no te los tragues. Abre los ojos, mantente despierto y observa los signos de la práctica, la enseñanza y el aprendizaje en el profesor y en ti mismo. Eso te mantendrá vivo, alerta, en constante cambio, facultad esencial si quieres desarrollar un arte interno.

□ **Practicar**

Aprendes algo, te permites preguntar sobre ello, pero debes practicarlo. Las artes internas unen cerebro y corazón. Sólo con práctica integrarás lo aprendido. Esta es en la mayoría de los casos la diferencia entre alumnos y maestros o entre verdaderos maestros y profesores: su práctica. Un arte interno es un arte de vida. No tiene final, está para ser hecho siempre, desde que empiezas hasta que mueres, hasta el último de tus días. Practicar no es una tiranía, tampoco es una elección. Si dudas entre practicar mucho o poco, por la mañana o por la tarde, entre semana o en fin de semana, todavía queda mucho por entender. En la práctica no hay elección y es por eso que hay gran libertad. La libertad es un atributo en sí misma, no es una reacción a algo. Este aspecto es difícil de comprender para el no practicante, que siempre observa y juzga como rígido y no como libre a un gran practicante. Practicar es respirar, es casi un acto subconsciente que impregna tu forma de caminar, sentir y relacionarte. Cuanto antes acabe el conflicto entre lo que te gustaría practicar y lo que realmente haces, antes llegará tu entendimiento y tu verdadera fuerza interna. Haz de tu práctica un espacio-tiempo inexpugnable, un tiempo para ti, para tu Ser.

□ **Experimentar**

Has aprendido, dudado y preguntado por lo que no entiendes o captas. Has observado y dejas que haga su trabajo en tu subconsciente. Estás practicando pero ahora debes experimentar, es decir, practicar en el aquí y ahora, con todo tu Ser, atento, con paciencia cuando la mente una y otra vez se marcha del ejercicio. No estás induciendo nada, no quieres sentir nada fabuloso, no quieres tener las sensaciones en un año que tu maestro dice se sienten en 10 años. No quieres nada. Te conformas con no sentir o simplemente sientes que sentirás. Eres lo que eres, respiras donde respiras y sientes lo que sientes. Estás experimentando. No te autoengañas, no quieres parecer tener fuerza si no la posees, no quieres poner cara de Qi si todavía tu cuerpo está lleno de tensión. Tampoco te vas al otro lado, donde uno se castiga porque cree que siente poco, que no llegará, que no tiene habilidades... Cuando experimentas estás en cada momento donde realmente estás.

Este es un punto importante en la práctica. Porque todos partimos de un estado inicial no puro y en el que si no somos muy sinceros nos podemos desviar o construir castillos de naipes. El maestro lo sabe. Por eso si su enseñanza es sincera y ausente de miedos te ayuda a experimentar y crecer por ti mismo.

Confía en los efectos más que en las sensaciones. Quizá no sientas mucho, pero pareces y eres vital, fuerte, feliz, centrado. Quizá otros sientan mucho, pero no resisten en la postura, se cansan, se relacionan mal y no emanan energía. ¿Quién está sintiendo entonces?

Experimenta, aquí y ahora, sin el YO. Llegarás lejos, o sea, donde estás. Con todo tu Ser, sin ningún anhelo por parecer.

□ **Ahorrar**

Has aprendido un sistema, quizá dos o incluso tres. Empiezas a ser un pequeño experto, a ver similitudes y diferencias entre ellos. Pero la mochila del conocimiento empieza a pesar. Muchos movimientos para practicar y recordar, muchas explicaciones, mucha carga y poca integración. Un día decides dejar de acumular. Obtienes de tu práctica lo que has anhelado y no necesitas más. Tan sólo seguir practicando. Estás en paz. Es cómo lo haces y no tanto qué haces. Olvidaste afortunadamente quien lo hace. Buscas el equilibrio en el aprendizaje, de donde coges lo que puedes utilizar e integrar. Sientes que ya no tratas de hacer consumismo energético sino ahorro y eficiencia.

□ **Información – transformación**

Toda la información del mundo es inútil si no provoca una transformación. Sabemos que hay que dejar pasar los pensamientos, conocemos cuentos e historias de los antiguos, maravillosas filosofías, increíbles anécdotas, multitud de teorías, pero ¿en lo esencial hemos progresado? Más información no siempre provoca una transformación. Este es un aspecto difícil en el aprendizaje. No es el camino adecuado instalar el “play” y repetir formas, posturas y palabras que otros han dicho porque sí, por rutina, por tradición, porque es la opinión del maestro o porque en el futuro sentiremos y nos transformaremos. Falso. Puedes transformarte ahora. Cambia lo que de verdad quieras quitar. No te quejes. Utiliza el conocimiento para liberarte no para disimular. Cambia si es tu deseo y sé consecuente. Probablemente conozcas suficiente información para la transformación.

□ **Vaciar**

Para aprender algo es preciso antes vaciar la taza. Estar vacío es ser receptivo. Es permitir que todo llegue. Ser receptivo es no tener juicio, es no justificar tu pasado y tu experiencia para “parecer” en el ahora. Ser receptivo es ser humilde, es estar abierto a la enseñanza. Simular en base a lo conocido que dominamos algo, controlamos o sentimos es desgaste energético. Ser quien eres, empezar donde todos empiezan, no sentirse más ni menos importante o dotado de especiales talentos es una autopista hacia el aprendizaje correcto.

□ **Respetar**

El respeto a quien enseña nace del respeto hacia uno mismo, hacia los compañeros, hacia la sala y hacia el arte que aprendes. En tanto uno no lo sienta consigo mismo, será difícil que lo haga con la persona que aprende o con los compañeros o con el profesor. Respetar a quien te enseña pasa por valorar la dificultad de la técnica, de vivenciarla y transmitirla. Respetar y valorar te hará amar lo que aprendes. Desde ese estado todo puede ocurrir.

□ **Aceptar**

Saber donde está quien te enseña y su nivel, te ayuda a situarte. Si realmente no crees que tiene algo que tú no posees, lo adecuado sería abandonar el aprendizaje. Si sientes que tiene algo que no posees y se reúnen las condiciones adecuadas por las dos partes, estarás dispuesto a aprender, a que te corrijan, a practicar, a dudar, a investigar, a que te examinen y formen y a que te inspiren aplicaciones y resultados del arte que aprendes.

Pretender ser el maestro sin serlo, es falta de respeto y falta de aceptación personal de la situación. Tu opinión y la suya son igualmente respetables pero debes saber desde donde habla cada uno: desde la experiencia o desde la suposición.

Acepta tu nivel, tu posición, tu práctica. También la de los compañeros y la del profesor. Es lo que es. Continúa desde ahí.

□ **Transmitir**

Un día decides enseñar lo aprendido. Has aprendido una parte de un todo, o quizá hayas aprendido un sistema completo. Quizá aprendes un domingo una técnica y te permites enseñarla un lunes. Quizá lleves unos meses de práctica y te lanzas a la enseñanza. O quizá muchos años de práctica insuficiente. Quieres obtener ego. Si no quisieras eso difícilmente lo harías. Pero ¿alguien te evaluó? ¿Fue tu maestro quien con un examen o seguimiento continuo te evaluó? ¿O te evaluas a ti mismo? Quizá te evaluó un organismo oficial, pero ¿fue serio el examen? ¿O fue otra manera de oficializar lo incorrecto? ¿Es algo correcto por ser oficial? ¿Dónde está el respeto a tu arte? Si tu arte se aprende hoy y se enseña mañana no necesita de ti. Lo estás degradando. Tus alumnos harán lo mismo contigo. Cogerán tus gestos aprendidos en este último año y se marcharán. En ese caso no es un arte interno lo que haces. No hay filosofía en ello, aunque hables de Lao Tsé o del yin-yang. No has experimentado todavía durante años y, sin experiencia, sin práctica, sin entendimiento, decides transmitir. ¿Transmitir qué? ¿Gestos físicos? ¿Es eso lo que te enseñan? ¿Elegiste a tu profesor porque había sido capaz de memorizar ciertas secuencias? ¿O quizá le elegiste porque había dado vida a cada uno de los miles de gestos enseñados, con infinidad de detalles, explicaciones, aplicaciones, posibilidades y relaciones? ¿O también en buena parte porque había coherencia entre su enseñanza y su práctica?.....

Aprender y transmitir son dos eslabones que pertenecen a una misma cadena. Pero no olvidemos que entre ellos existen muchos otros: observar, preguntar, dudar, practicar, experimentar, ahorrar, transformar, vaciar, respetar y aceptar.

Continuará:

2.- La honestidad en la enseñanza (2ª parte)

3.- La honestidad en la práctica (3ª y última parte)
