

**Título original:** Internal Power

**Autor:** Erle Montaigue

**Contenidos:** La fuerza interior. Características.

## FUERZA INTERNA

---

por Erle Montaigue. 21 de abril de 2003

Los chinos no inventaron el yin y el yang, es la cosa más antigua del universo. Estas palabras quieren decir lo que los chinos llaman "opuestos naturales". Uno no puede existir sin el otro y los dos no pueden existir si no están en un constante estado de cambio uno sobre otro.

La fuerza interna tiene poco que ver con la potencia física y el uso de nuestros músculos. Es el método que usamos para conseguir la potencia interna el que nos lleva a una mejor manera de combate usando la respiración y el movimiento natural. Sin embargo, no puedes utilizar fuerzas sobrenaturales para vencer a un enemigo. Simplemente puedes usar un arte marcial basado en movimientos naturales, que es más económico, directo y utiliza algunos métodos explosivos. La mayoría de las personas piensan que cuando eligen Tai Chi Chuan están desarrollando alguna clase de potencia interna que les ayudará en una situación real. Esto es falso. Lo que las artes marciales internas nos dan, es uno de los sistemas más letales jamás inventados, basado en la anatomía y fisiología humana y en sus limitaciones y desventajas.

La fuerza interna que se consigue practicando un arte marcial interno como Taijiquan o Baguazhang nos proporciona una potencia no sólo para repeler un ataque físico, sino también para repeler la enfermedad manteniendonos en constante estado de equilibrio y permitiendo que ocurran "cosas" en nuestras vidas. Esto puede sonar algo místico pero es algo muy natural. El cerebro humano es tremendamente potente y tiene la habilidad de enfermarnos, sanarnos, hacernos felices, tristes y cambiar las circunstancias de alguna manera. Y esta es la fuerza interna que conseguimos practicando Taijiquan. Pero practicando Taijiquan de la manera en la que fue inventado, pues así

podemos obtener un excelente sistema de defensa personal y un entrenamiento especial para conseguir fuerza interna.

Si alguien tiene en mente llegar a ser Superman a través del entrenamiento de Taijiquan, nunca lo alcanzará. Incluso no llegará muy lejos en Taijiquan con estos pensamientos. O si alguien pretende utilizar el Taijiquan para lanzar a alguien sin tocarle, sin duda no lo conseguirá. Qué estupidez, ¿porqué se preocuparía Dios de tal cosa, porqué se desea conseguir esto de todas maneras? El cuerpo humano no tiene la capacidad de llegar a ser Superman. Sin embargo si utilizas el Taijiquan (u otro arte interno) con el pensamiento de llegar a ser un buen artista marcial capaz de defender a tu familia y a ti mismo y además deseas gozar de una buena salud y ser capaz de que ocurran cosas en tu vida para mejor, entonces con la instrucción adecuada y buena diligencia, tendrás éxito. Y a lo largo de ese camino, te encuentras con uno de los mejores sistemas de defensa personal jamás inventados.

Sin embargo, la razón real para practicar Taijiquan supera la noción juvenil de artes marciales donde el entrenamiento te llevará a lugares que sólo ocurren en películas de ciencia ficción o en comics. El Taiji es otra cosa, te proporciona la fuerza de tu cerebro en tus manos. Descubrirás que desearás algo y lo conseguirás. Esto puede ocurrir por la meditación o por el contacto con tus "guías" personales o tus creencias propias.

Sin embargo, debes hacer cosas y abandonar otras, hacer sacrificios para que el verdadero yin y yang aparezcan. Si tienes yin, debe haber yang y viceversa. Así que si deseas conseguir algo, que algo ocurra en tu vida, algo grandioso, debes abandonar algo para "invertir en pérdidas".

Así que aparte del entrenamiento físico de un arte interno, debes hacer sacrificios para que un opuesto yang aparezca en tu vida. En otras palabras, cuando tienes la fuerza interna, debes tener un camino de acceso para que trabaje para ti. Y lo accedemos invirtiendo en pérdidas.

Nosotros como seres humanos somos relativamente cómodos, no deseamos cambios en nuestras vidas. No queremos que se desestabilice nuestra rutina. Con esta actitud, la fuerza interna siempre estará inmóvil. Dependemos de nuestras actividades diarias como comer, sexo, tomar bebidas sociales como el café, comer cuando no lo necesitamos, etc. También fumar o beber o tomar venenos como el alcohol y las drogas. No importa cuanto Taiji practiques, incluso si eres uno de los pocos afortunados que tienen un gran profesor y estilo, nunca alcanzarás fuerza interna. Tomando drogas, alcohol o tabaco nunca

construirás una mínima fuerza interior capaz de provocar verdaderos cambios.

¿Qué hicieron todos los grandes para crear cambios? Hombres como Gandhi, Jesús, Krishna, Buddha invirtieron en pérdidas para desarrollar la fuerza de su mente. Ellos abandonaron en parte una de las cosas que más cuesta a los seres humanos, ¡COMIDA! y sexo. Ahora en este instante ya sé que he perdido al 99% de mis lectores masculinos y al 75% de mis lectores femeninos. Pero si eres serio con la intención de conseguir fuerza interior, tendrás que al menos reducir tu ingesta de comida y práctica sexual, al menos por un periodo de tiempo, suficiente para permitir a tu cuerpo y mente despertarse.

Incluso un ayuno de 36 horas es muy drástico para las personas occidentales que han estado toda la vida alimentándose con comida de lata y su mente es tan débil que abandonarían antes de las 36 horas. Se darían excusas como "tengo que trabajar y necesito energía", o "me siento enfermo". Así que inténtalo en el fin de semana cuando no tienes que trabajar. Incluso por ese corto periodo de tiempo habrá un efecto sobre tu fuerza interna, permitiendo que ocurran cambios. Cuanto más practiques Taijiquan por supuesto esta fuerza se despertará antes.

Las grasas animales y los productos animales bloquean tu fuerza interna. El azúcar y los refinados, los lácteos y el queso también. Cuanta más energía deba tu cuerpo utilizar para la digestión, menos tendrá para cambiar tu vida y realizar tus sueños.

He experimentado con esta clase de fuerza interior. Puedo hablar sobre las cosas "extrañas" que ocurren después de un periodo así, incluso meses después. Incluso cuando vuelvo a mi rutina normal (que es correcta de todos modos) ese ayuno corto sigue ayudando a que cosas ocurran algún tiempo después.

Como siempre he dicho, debes estar practicando un arte marcial interno real y no una versión edulcorada, aleteando los brazos con la brisa, bailoteando, etc. Y debes estar en un estado de completo equilibrio cuando practicas tu forma de Taijiquan por ejemplo. Y sólo puedes conseguir eso con una de las formas originales de Taijiquan, no con las versiones acortadas. Si conoces una forma buena de Taijiquan, una que despierte el motor de tu fuerza interna, sólo se trata de poner la marcha con un ayuno de 36 horas, bebiendo agua pura o zumos desde la tarde hasta la mañana 36 horas después. Te sentirás mal y extrañas cosas sucederán en tu mente. Una vez conseguido, será parte de tu vida y no te resultará tan difícil.