
Víctor Becerril Montekio

*LA FILOSOFIA Y LA PRACTICA
DEL TAIJI QUAN
en la vida diaria**

Antes que el interés histórico o académico que pueda suscitar el conocimiento de una disciplina como el *Taiji Quan*, la pregunta que nos parece más importante plantear es: ¿cómo cada uno de nosotros, autor y lectores, podemos beneficiarnos *aquí-ahora*, en nuestra vida diaria, con semejante conocimiento?

Al acercarnos al tercer milenio, los habitantes del planeta Tierra, especialmente los “animales urbanos”, necesitamos encontrar la manera de armonizar nuestra existencia para poder disfrutarla en vez de soportarla o sufrirla. El modo de vida moderno nos ha traído, junto con las comodidades y ventajas de la tecnología, cientos de inconvenientes que apenas hace veinte años eran desconocidos o considerados insignificantes.

Contaminación, estrés, aislamiento, vacío espiritual, consumismo, fatiga, son algunos de los males que en mayor o menor medida se ciernen sobre nosotros. Sin embargo, no son absolutamente nuevos. Sus gérmenes se encuentran en el ser humano desde su aparición sobre el planeta. Existen desde que el homo sapiens reconoció en sí la capacidad de modelar su hábitat, el ambiente tanto interno como externo en el que vive; o sea, desde el momento en que el establecimiento o la ruptura de la armonía entre su medio interno y su medio externo queda al arbitrio de las diferentes comunidades humanas.

Es por esto que, aún siendo muy antiguas, ciertas filosofías o formas de pensamiento, lo mismo que las disciplinas, técnicas, métodos higiénicos, etc., que le son propias, pueden en ocasiones aportar respuestas adecuadas a los problemas que enfrentamos actualmente. Sobre todo cuando se trata de formas

* Tomado del libro *Taiji Quan Jing. La sabiduría taoísta en el Taiji Quan* (en imprenta).

de pensamiento cuya finalidad expresa es la armonización del ser humano con su medio tanto interno como externo (entendiendo el medio interno y el medio externo como las dos caras inseparables, anverso y reverso, de un conjunto de relaciones biológicas, sociales, psicológicas, emocionales, espirituales).

En este sentido, la comprensión del universo en los términos en que lo entienden desde hace mil años los taoístas, puede ser una manera de encontrar más armonía en nuestras vidas en la actualidad. Esto es así porque la filosofía taoísta es básicamente una *filosofía práctica*, que sólo se completa o se realiza mediante el ordenamiento práctico-concreto de la vida de acuerdo con sus formulaciones.

¿Pero acaso tenemos que convertirnos al taoísmo realizando un acto de fe religiosa para podernos beneficiar con sus enseñanzas? Definitivamente no. Basta con aprender a percibir nuestras relaciones con nosotros mismos y con nuestro entorno como parte de la totalidad de relaciones que, de acuerdo con los taoístas, conforman el universo. Y una vez que percibimos esa unidad, hay que imitar su armonía.

De acuerdo con la filosofía taoísta, la existencia del universo se manifiesta en tres niveles que configuran una estructura básica. El primero es el de lo concreto, material y tangible, aquello que puede ser tocado, medido y dividido. En contraposición con este nivel se encuentra el de aquello que no podemos tocar, de lo inconmensurable e indivisible, lo etéreo y abstracto. A cada uno de estos niveles se le asigna una especie de emblema, de modo que el de lo material y concreto está *simbolizado* por la Tierra, mientras que al nivel de lo etéreo y abstracto lo *representa* el Cielo.

Entre los dos niveles anteriores se sitúa el ámbito de las relaciones, de los intercambios, *simbolizado* por el ser humano. Este tiene la especialísima cualidad, lo cual es también un compromiso, de ser capaz de servir de vínculo entre lo sutil y lo material.

Desde el punto de vista de un taoísta, arriba se encuentra lo ligero e inmaterial, que nos envía calor y luz, el Cielo. Abajo, en cambio, tenemos lo sólido, pesado y material, que nos da el alimento con que nos nutrimos, la Tierra. Entre los dos se encuentran nuestros hermanos y hermanas, el resto de los seres humanos con quienes compartimos la responsabilidad de armonizar tanto las cosas que simbolizan y provienen del Cielo y de la Tierra, como las que son producto de nuestras propias relaciones.

Pero así como la totalidad del universo se halla estructurada con base en estos tres niveles, cada una de sus partes, y de manera muy especial los seres humanos, manifiestan o integran aquello que caracteriza a cada nivel: lo sutil y lo burdo, lo material y lo abstracto, así como todas las relaciones que se establecen en todas las direcciones. Cada parte del Universo es ella misma un universo: macrocosmos y microcosmos.

Esta estructura universal posee el atributo de la flexibilidad, de los entrecru-

zamientos, de la permeabilidad. No se trata de algo rígido y acabado, sino por el contrario de un organismo viviente, en constante cambio. Es un universo de relaciones orgánicas entre el todo y las partes, así como entre las partes mismas.

Pero ¿cómo se establecen estas relaciones?

De acuerdo con los taoístas, el *Dao*, el Origen de todas las cosas, se manifiesta como movimiento. El Universo, que es la más grande manifestación del *Dao*, se mueve, está vivo. Desde el inicio la existencia se manifiesta como movimiento, lo cual implica inmediatamente diferenciación: se distingue ya el movimiento del reposo. Antes de esa diferenciación nos encontramos frente al *Wuji*, una especie de “vacío perfecto” en el cual la no existencia ¡aún no existe! puesto que nada existe.

En el *Wuji* no hay ni movimiento ni reposo. Pero en cuanto surge el movimiento todo lo demás comienza a desarrollarse, ha nacido el *Taiji*, la unidad en la cual se encierra la primera diferenciación; estamos frente a *YinYang*, las dos formas generales del movimiento.

La diferenciación implica no sólo la existencia de dos formas de movimiento, sino la tendencia de una a convertirse en la otra, *Yin* se mueve hacia *Yan*, *Yang* va hacia *Yin*, la noche avanza hacia el día, la luminosidad camina hacia la oscuridad.

YinYang son los nombres que la más antigua filosofía china ha dado a las formas indisolublemente unidas en que se manifiesta todo cuanto existe. Son *emblemas* que representan las dos formas básicas del movimiento: el movimiento centrípeto y el movimiento centrífugo, un movimiento que tiende hacia el reposo y otro que tiende hacia un mayor movimiento: concentración y dispersión. No son fuerzas ni principios que tengan una existencia autónoma, son como adjetivos, lo dos adjetivos más generales que podemos imaginar. Y nos hablan siempre de movimiento, de un movimiento que lleva hacia la concentración y de otro que conduce hacia la dispersión. Aquello que calificamos de *Yin* comparándolo con aquello que calificamos de *Yang* se distingue porque su movimiento esencial tiende más hacia la concentración que su contrapartida. Lo que llamamos *Yang*, en cambio, tiende hacia la dispersión si lo comparamos con lo primero. Nunca existe uno de ellos sin el otro.

Así pues, la existencia sólo se puede reconocer a partir de lo que en chino se describe de manera general como *Yin* o *Yang*, y siempre uno en relación al otro. Si tenemos frío es porque conocemos el calor, si miramos hacia la derecha es porque sabemos que hay izquierda, si amamos es porque conocemos que existe el desamor, si morimos es porque hemos nacido a la vida, si descansamos es porque estuvimos activos, si nos deleitamos es porque rechazamos el sufrimiento, si lloramos es porque conocemos la risa...

Así, pues, si observamos la estructura del universo vemos que en ella se manifiesta la dualidad expresada en el *Taiji*. *YinYang* se manifiesta en la unidad Tierra-Cielo, y el ser humano encuentra tanto en su medio externo como en su

medio interno los aspectos de uno y otro que debe armonizar a fin de actuar de acuerdo con su ser más auténtico.

Un taoísta se propone como primera meta el actuar de acuerdo con su naturaleza entendida de ese modo. Su misión, origen y razón de ser se encuentran en que, como ser humano individual, debe actuar de manera tal que su existencia sea un vínculo real entre los tres niveles de la existencia. Esto debe hacerlo, además, tanto en el macrocosmos, el universo, como en el microcosmos, su propia persona, ya que uno es el reflejo del otro, Vivir de acuerdo con el pensamiento taoísta significa saber armonizar las relaciones entre lo sutil y lo burdo, entre lo etéreo y lo material, entre lo ligero y lo pesado, entre lo espiritual y lo cotidiano. Pero no de manera teórica, sino en la práctica de cada aspecto de la vida, tanto a nivel personal como a nivel transpersonal, hacia uno mismo, en uno mismo, y hacia todo lo que existe, en todo lo que existe.

Tal vez lo más interesante sea que todo esto se lo propone no como una obligación venida del exterior, como algo ajeno y desagradable, sino como ejercicio de su propia naturaleza. Ciertamente, sabe que esto exige disciplina, pero sabe que en esa actitud está la fuente de su felicidad y, a fin de cuentas, también su camino más agradable y fácil, tanto como al sol es fácil alumbrar, al agua calmar la sed y al pan alimentarnos. Es adecuarse a la naturaleza de las cosas, actuar sin actuar, puro *Wu Wei*.

Como resultado de la traducción literal de las palabras que componen este concepto se ha difundido la idea de que los taoístas se dedicaban a “no hacer nada” pues *Wu* es una negación y *Wei* hace referencia a la acción, el hacer, practicar o realizar algo. Así pues, generalmente encontramos este concepto traducido simplistamente como la “no acción”.

Sin embargo, en el contexto del pensamiento taoísta, *Wu Wei* se refiere a no forzar, no ir en contra del curso natural de las cosas, no ir a contracorriente o, presentando el concepto como una afirmación o una conducta afirmativa, se trata de saber ir con el curso de las cosas, en el sentido en el que empuje el viento, nadar con la corriente.

Al respecto, Alan Watts dice: “*Wu Wei* es el estilo de vida de quien sigue al *Dao*, y debe ser entendido, antes que nada, como una forma de inteligencia; es decir, como un conocimiento de los principios, estructuras y caminos de los asuntos humanos y naturales que nos permite relacionarnos con ellos utilizando un mínimo de energía”.

Planteadas las cosas de este modo, pareciera que nos enfrentamos a una tarea desmesurada, abstracta y sumamente difícil. Es por esto que, para facilitar la labor, tanto los taoístas como los adeptos a otras filosofías prácticas o vitales similares, desarrollaron disciplinas concretas que pudieran servir como una especie de “laboratorio” en donde experimentar con los planteamientos filosóficos. El objetivo es poner en práctica las ideas dentro de marcos concretos, claramente definidos, en los cuales es posible corroborar los avances, corregir

los errores, aprender para después llevar lo ya integrado a todos y cada uno de los demás aspectos de la vida, a sabiendas de que todos esos aspectos están indisolublemente ligados. Sin esa concretísima puesta en práctica, desde el punto de vista del taoísmo, las ideas resultarían completamente inútiles, quedándose en el nivel de la pura masturbación mental.

Uno de los “laboratorios” en donde se actualizan las ideas es el *Taiji Quan*, un arte marcial destinado a permitirnos encontrar la armonía propia al universo dentro de nosotros mismos, a vivir la armonía de la relación de nuestro microcosmos con el macrocosmos. Se trata de una de las maneras o caminos para realizar esa armonización. Ese es el sentido de la utilización de la palabra *Do* en el nombre de las artes marciales japonesas: Karate-Do, Judo, Ken-Do, Aiki-Do... el “camino” de la mano vacía, el “camino” de la suavidad, el “camino” del sable, el “camino” de la armonía del aliento vital.

Do es en japonés lo que en chino se dice *Dao*, y se escribe exactamente de la misma manera en ambos idiomas. La etimología del carácter chino *Dao* nos remite efectivamente a la idea de caminar, andar una senda. Pero no cualquier senda, se trata de lo que Don Juan Matus enseñó a Carlos Castaneda a reconocer como un “camino con corazón”. Se trata de una manera de andar, de una forma de hacer las cosas que poco a poco se va convirtiendo en el *leitmotiv* de todo lo que hacemos.



El *Taiji Quan* es un arte marcial precisamente en ese sentido, es un “camino con corazón” que nos lleva hacia la armonización de nuestro ser. Se trata de un arte porque exige simultáneamente sensibilidad, disciplina y dominio de una técnica. El *Taiji Quan* es un arte del movimiento que conduce al refinamiento de las habilidades y la sensibilidad psicofísicas dentro del ámbito de lo marcial.

Pero debemos entender lo marcial desde una perspectiva muy especial. No es sólo el entrenamiento para el combate por la supervivencia que todos estamos obligados a librar en condiciones más o menos arduas según nuestro

origen y el sitio y momento en que nacemos. Lo marcial debe ser entendido, a partir de la idea de ese combate, como un símbolo de algo aún más vasto, de la actitud de *presencia total*, de *profunda atención*, que debe tener un individuo en peligro de muerte. Y esto es así porque, de acuerdo con el pensamiento taoísta, sólo si uno se encuentra en armonía consigo mismo y con su entorno, puede estar completamente presente y disponible para defenderse.

Pero el objetivo *no es el combate*, el objetivo ni siquiera es saber defenderse, sino aprender a estar presente y disponible *para todo*. En este sentido el maestro japonés Masahilo Nakazono nos dice: “La defensa personal no existe si nos negamos a pelear contra los demás. Ese es su verdadero sentido. Suena mejor decir ‘auto-defensa’ o ‘defensa personal’ en vez de ‘pelear’, pero es lo mismo. Superar la mentalidad de pelea es el objetivo del *Budo* (‘camino’ de las artes marciales)”.

La contundencia del ataque físico nos permite comprobar qué tan presentes y disponibles estamos, qué tan en armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno vivimos. Y esto se vuelve especialmente interesante en la práctica del *Taiji Quan* en la medida en que el tipo de respuesta al ataque que éste nos enseña deja la violencia en el último sitio de los recursos disponibles.

En efecto, en el *Taiji Quan* aprendemos a evitar la confrontación, eludir el choque de fuerzas mediante la actitud básica de *ceder ante el ataque*.

Así lo dice el *Jing* (texto clásico) de Wang Zongyue:

Si hay presión sobre la izquierda,
la izquierda se vuelve etérea;
si es sobre la derecha,
la derecha desaparece.
Si el adversario empuja hacia arriba,
se debe subir;
si lo hace hacia abajo,
es preciso descender.
Cuando avanza,
alargar la distancia que nos separa;
si se retira,
hacerla más pequeña

Es por esto que debemos evitar la tendencia a confundir lo marcial, que etimológicamente nos remite a Marte, el dios romano en quien se expresa la mística del auténtico guerrero, con lo burdamente militar, que sólo expresa la férrea disciplina de una institución de poder muy a menudo dedicada a preservar un orden establecido sin considerar el verdadero interés de los pueblos que pretende representar.

El guerrero ha superado la mentalidad de pelea y, como el buen médico, sabe

que sus servicios son necesarios sólo cuando ya se han agotado todos los recursos que permiten preservar la salud o la paz. El guerrero está siempre preparado para el combate y es gracias a ello que sabe evitarlo, pues no se precipita, no es irritable, no siente la necesidad de medir su fuerza ni de imponerse ante nadie ya que se conoce a sí mismo.

El peleonero se interesa en aprender todas las técnicas que le permitan sentirse superior a los demás. Ante él, el guerrero se muestra impasible y sólo si existe una real amenaza a su integridad actúa para neutralizarla, sin ánimo de destruir o lastimar innecesariamente. El guerrero sabe que sólo los cobardes e inseguros se ensañan o se deleitan demostrando su poder ante los más débiles.

Nuevamente citemos a Wang Zongyue:

Existen muchos estilos marciales.

Se les distingue por sus posturas y sus formas.

Pero a fin de cuentas,

siempre vencen a la debilidad con la fuerza,

a la lentitud con la rapidez.

El fuerte vence al débil,

las manos lentas se someten a las veloces.

Pero esto sólo resulta de un don innato

y no de la fuerza que otorga la enseñanza.

El auténtico artista marcial se entrena, estudia y se disciplina a sí mismo para convertirse en un guerrero impecable. Su objetivo no es aprender a combatir, sino conocerse y armonizarse con el mundo. Ante situaciones extremas sabe prevenir, y sólo utiliza las técnicas de combate como el médico usa el bisturí, es decir, como último recurso, y con la maestría del buen cirujano: lastimando lo menos posible, con la clarísima meta de preservar la vida. El genio de Akira Kurozawa supo plasmar en el cine esta personalidad que combina ambas artes. Su película *Barba Roja* nos muestra al médico y artista marcial en su combate por la vida. También en *Los siete samurais*, podemos ver la riqueza de la mística del auténtico guerrero.

Nuevamente surge una pregunta: ¿Tenemos que aprender a combatir para conocernos y armonizarnos a nosotros mismos? No es indispensable. Las artes marciales no son más que uno de los “caminos con corazón”, pero existen muchos otros. E incluso la práctica de *Taiji Quan* ofrece la posibilidad de no tener que adentrarse por completo en los aspectos ligados al combate (aunque la referencia a ellos sea indispensable para alcanzar la comprensión cabal de los movimientos) y aún así beneficiarse del conocimiento de uno mismo.

Si consideramos que el *Taiji Quan* es uno de esos “laboratorios” en los cuales ponemos en práctica los planteamientos fundamentales de la filosofía taoísta, nos percatamos de que su práctica nos debe conducir a armonizar tanto

los tres niveles en los que se manifiesta la existencia (representados por el Cielo, el Ser Humano y la Tierra) como las dos formas básicas del movimiento universal (cuyo emblema es el *Taji* o la unidad de *YinYang*). Esto se logra mediante el aprendizaje de una cierta calidad del movimiento de nuestro cuerpo-mente, que utiliza como pretexto una serie de movimientos que sirven de respuesta a diferentes tipos de ataques físicos, razón por la cual es importante no perder, la referencia al combate.

Pero el objetivo, recordemos una vez más, no es nada más aprender a responder a los ataques, sino, haciéndolo, descubrir la manera de armonizar lo pesado y lo ligero, lo burdo y lo sutil, lo suave y lo duro dentro de nosotros mismos y en la relación con el mundo que nos rodea e incluye. Esto, al mismo tiempo que aprendemos a unir, distinguir y armonizar el movimiento de repliegue con el de avance, el movimiento de recoger el aire puro con el de expeler el que ya ha llenado nuestros pulmones.

Así pues, y por mencionar sólo las cosas más simples y evidentes, en la práctica del *Taiji Quan* aprendemos la manera concreta de hacer que nuestras piernas sostengan el peso de nuestro cuerpo para permitir que los brazos y las manos se muevan con agilidad y con el mínimo esfuerzo. Aprendemos a utilizar el mínimo de fuerza muscular necesario para sostener nuestra estructura anatómica en la posición erguida que nos caracteriza a los seres humanos, lo mismo que para desplazarnos con firmeza y seguridad. Ello quiere decir que descubrimos la manera de evitar el desgaste prematuro de nuestro organismo al no luchar por sostener las piernas con el pecho, la cadera con la cintura, o por impulsarnos con la cabeza para saltar un pequeño charco, ya que sabemos que el centro de gravedad de nuestro cuerpo está en el *Dan Tian* (el centro del bajo-ventre) y que es en él y desde él que debe surgir todo movimiento. Aprendemos a identificar con claridad las dos etapas que constituyen todos los movimientos, el flujo y el reflujo, y así logramos coordinarlos con el suave ritmo de nuestra respiración.

Experimentamos estas cosas de manera concreta en el aprendizaje de movimientos específicos, pero sobre todo, de una forma de movernos que nos exige *presencia total en el aquí-ahora*. De manera concreta armonizamos nuestro Cielo, nuestra Tierra y nuestro Ser Humano con base en la comprensión de la relación del movimiento que expresa *YinYang*. Conforme avanzamos en la práctica descubrimos que es posible caminar por la calle sin luchar por sostener nuestro cuerpo con el pecho. Podemos dejar de respirar de manera entrecortada en cuanto nos topamos con alguien que nos gusta o nos disgusta, gracias a que hemos aprendido a encontrar la solidez de nuestra posición erguida en armonía con la entrada y salida del aire de nuestros pulmones.

Y al enfrentar algún conflicto, tal vez poco a poco logramos percibir su origen dentro o fuera de nosotros, así como las proporciones en que nos amenaza o simplemente nos da miedo. Así, aprendemos a dejar pasar los

ataques que en efecto se dirigen a nosotros simplemente haciéndonos a un lado, evitando desgastarnos inútilmente y sin tener que lastimar a nadie.

Recordando además que los conflictos pueden ser de muy distintas clases, y no necesariamente físicos, podemos aprender a no oponernos, a *ceder* en las más diversas situaciones sin creer que eso nos quita valor, considerando que lo importante es preservar nuestra integridad. De ese modo entendemos cómo y por qué:

Cuando el adversario es duro
yo soy suave;

y que

esto se llama *ceder*.

Estar centrados, tener los pies sobre la tierra, no andar en las nubes, son expresiones que la sabiduría popular ha acuñado para describir lo que se pretende lograr en la práctica del *Taiji Quan*. Desgraciadamente nuestra cultura no valora suficientemente ese conocimiento, y el lenguaje utilizado por los chinos es a veces demasiado alegórico para nosotros. Pero la realidad del equilibrio de nuestro cuerpo-mente no tiene un idioma predilecto. Los beneficios del reposo que se logra en el movimiento de este arte no son metáfora sino realidad palpable.

De esta manera, el mejoramiento de nuestra respiración y circulación sanguínea, producto del relajamiento y del mínimo desgaste del organismo que conlleva, paulatinamente se va reflejando en el desarrollo de esa armonía integral que solemos llamar salud.

Al recorrer este *camino* descubrimos una unidad indisoluble: nuestra vida diaria aparece como la medida del nivel de comprensión que hemos alcanzado en la práctica del *Taiji Quan*, al mismo tiempo que la práctica se convierte en la medida del avance cotidiano en el conocimiento y armonización de nuestro propio ser.