

Charla de Cheng Man Ching sobre los Secretos de la Vida.



Pronto saldré hacia Taiwán y estaré allí algún tiempo y quiero aprovechar el final de las clases de Tai-chi chüan para contaros algunas cosas.

Los principios de Lao Tze son los principios fundamentales del Tai-chi chüan. En el Tai-chi tenéis el ejercicio físico, pero los principios son de Lao Tze.

Él recomendó los principios del Tao hace 2500 años. Los principios están basados en el Libro de los cambios, el más antiguo de los Clásicos chinos. En el I Ching hay tres principios básicos:

El Tao del cielo. Esto significa las dos fuerzas, positiva y negativa, cuya acción y reacción gobierna todo.

El Tao de la tierra. Todas las cosas materiales están regidas por la suavidad y la dureza.

El Tao del hombre. Los principios de benevolencia y rectitud rigen la conducta de los seres humanos.

De estos tres principios del Tao, Lao Tze cogió el primero y el segundo para formular su teoría de lo femenino dominando a lo masculino y la suavidad venciendo a la dureza. Lao Tze **no utilizó** el Tao del hombre, el tercer principio del I Ching. Hizo esto porque consideraba que las acciones del hombre **son falsas**. **Es por eso que él era partidario de la no-acción.** Pero sin los principios de benevolencia y rectitud ¿cómo podemos motivar a la raza humana?

Los seres humanos tenemos que hablar sobre el Tao del hombre. Confucio, un contemporáneo de Lao Tze, dedicó su enseñanza al Tao del hombre.

La diferencia entre Lao Tze y Confucio es que Lao Tze enfatizaba una vida larga y visión eterna, mientras que Confucio decía, "si un día puedo conocer el Tao del hombre, puedo morir esta misma tarde sin lamentaciones".

Yo, Cheng Man-ch'ing, opino que el Tao del cielo, el de la tierra y el del hombre son tres tesoros. Puesto que somos hombres, no seremos nada si sólo aprendemos el Tao del cielo y de la tierra. Comprender y conducirse de acuerdo con el Tao del hombre nos capacitará para hacer una gran contribución a nosotros mismos y a la humanidad.

Lao Tze quería una sociedad sencilla, donde el hombre pudiera volver a su estado original. Confucio creía **que como seres humanos no podemos escapar del mundo**, así que debemos aprender a comportarnos bien para asegurar nuestra felicidad.

Lao Tze quería que las personas tuvieran una vida larga y sana. Su principio estaba basado en la respiración del chi, nutriendo el cuerpo y poniendo el chi en el tan-tien. Si practicas suficientemente tendrás buena salud y una vida más larga.

Estudiar el Tao del hombre por sí mismo no es bueno. ¿Qué tiene de bueno obtener el Tao del hombre si mueres? Lo deseable es tener buena salud para realizar el Tao del hombre.

Debéis estudiar las dos caras de la moneda (**Confucio y Lao Tze**), para completar vuestro conocimiento.

La esencia del principio de Confucio está basado en "El Término Medio": si a mí me gusta algo, también a ti te gustará. Si a mí no me gusta, a ti tampoco.

Ahora para cambiar de tema, ya que me voy a ir, quiero repetir unas palabras sobre el cultivo del chi para que no las olvidéis.

Cuando te pones nervioso, tu corazón late más deprisa. En cuanto inhalas y hundes el chi en el tan-tien y tienes los pies firmemente plantados en el suelo, te tranquilizas, tus órganos internos están en armonía y probablemente tu salud será buena.

Además de cultivar el chi, dirigiéndolo al tan-tien, hay algunos puntos secundarios importantes que quiero mencionar:

Primero, no te muevas demasiado rápido. Digamos que estás cruzando la calle y de repente un coche corre velozmente hacia ti, das un salto para apartarte, pero el coche hace un viraje para evitarte y resulta que saltas justo a su trayectoria. Si te hubieras movido lentamente, el conductor habría tenido una oportunidad para esquivarte. Así que no te muevas demasiado deprisa y en cualquier circunstancia mantente tranquilo y calmado.

Tampoco tengas demasiada prisa para cambiar la ropa en los cambios de estación. En invierno a menudo hay días en que la temperatura repentinamente es cálida y muchas personas cambian las ropas de invierno por algo más ligero. Pero el chi de la tierra todavía está frío y es muy probable que ellos cojan frío. Lo mismo es verdad si uno no se cambia la ropa de caliente a frío.

No comáis demasiado. Cuando tengáis hambre no mastiquéis la comida muy deprisa u os perjudicará. Siempre debéis comer despacio y parar cuando aún tengáis un poco de hambre.

Hay un último punto que quiero discutir. En los últimos seis años que he estado en Nueva York, he observado ciertas condiciones insatisfactorias. Lao Tze decía que hay que armonizarse con la luz y lo mismo con el polvo. Hay algunos que van contra este principio, que quieren actuar a su manera y que quieren ser diferentes. Lo mejor es armonizarse con los demás.

También he oído hablar mucho sobre **el amor**. El concepto de amor de Confucio tiene que ver con marido y esposa, hombre y mujer, **no mujeres**. Si un hombre y una mujer encuentran un amor verdadero, se mantendrán unidos sin separarse. Además, si te casas y no tienes hijos no estarás siguiendo el Tao del cielo y de la tierra.

Entre mis amigos, hay algunos que tratan el amor a la ligera, juegan con él durante un tiempo sin verdadero amor. **Si tratamos la vida a la ligera**, sólo jugando con ella, después de un tiempo la salud se debilitará y la vida no durará mucho.



Libro: No hay Secretos. El profesor Cheng Man-Ch'ing y su Tai-chi Chüan.

Wolfe Lowenthal

TAO, 1996

ISBN: 84-921280-1-1

<http://www.chengmanching.com/index1.html>

Cheng Man-ch'ing (chino simplificado: 郑曼青; chino tradicional: 鄭曼青; pinyin: Zhèng Mànpīng) (julio 29, 1902 - marzo 26, 1975) Nació en Yongjia (actual Wenzhou), Provincia de Zhejiang

http://en.wikipedia.org/wiki/Cheng_Man-ch%27ing