

LAS OCHO PALABRAS

Antonio Medrano

Extraído de la obra “Tai Chi Xin Yi”

www.antoniodedrano.net

El Tai-Chi no es una simple forma de gimnasia o de ejercicio físico. No se reduce a un conjunto de técnicas y movimientos corporales. Es mucho más que eso: es una manera de ser y de vivir, una actitud ante la vida, un estilo forjador de la persona y de su comportamiento.

No hay que olvidar que el Tai Chi es, ante todo, un arte. Un arte de combate, un arte marcial, ciertamente. Pero abarca mucho más de lo que normalmente, y con una visión demasiado superficial, se entiende por “arte marcial”. El Tai Chi encierra todo un arte de vivir: un arte que busca la armonía, la belleza y plenitud de la propia vida.

Decir arte, es decir “estilo”. Todo arte implica un estilo, una forma bien estudiada para hacer las cosas de manera correcta y que hace que éstas resulten bellas y ordenadas. Estilo significa norma, ritmo y medida, ley formadora, modelo a seguir, cuño o troquel forjador, molde exacto y preciso. El estilo excluye el movimiento caprichoso, la fantasía extravagante, el impulso antojadizo, la acción desordenada o desmedida, todo lo que sea informalidad o deformidad. Adoptar un estilo implica introducirse en un cauce impersonal a través del cual puede lograrse la destreza y la maestría en un determinado campo de la actividad humana.

Esto es precisamente el estilo Xin Yi: un cauce modélico que hemos recibido de siglos atrás y que nos permite lograr el armónico desarrollo de nuestra existencia haciendo que fluctúe en consonancia con el ritmo cósmico. Un estilo artístico, como tantos otros que han existido en Oriente y Occidente; sólo que aquí se trata de un estilo proyectado a nuestra propia vida, a nuestra forma de movernos y de estar quietos, a nuestra manera de respirar, pensar, sentir, hablar y actuar.

Los fundamentos de este estilo, de esta manera de ser, los resumía el maestro Tai Yi Zhen Rhen en ocho palabras: las ocho palabras que hacen posible la armonía de la vida. Veamos con detenimiento cada una de ellas y el rico contenido que encierra.

1. **Xiao.** Piedad, respeto, devoción, obediencia.

El sentido primario de *Xiao* es piedad filial; es decir, respeto, veneración y obediencia a los mayores y superiores. Es la actitud de subordinación a “los mayores en edad, saber y gobierno”, según la antigua expresión española. El practicante del Tai Chi respeta a los que tienen mayor rango, ya sea por edad, conocimientos o nivel jerárquico. Procura atenderles, escucharles, seguir sus consejos y enseñanzas.

Es ésta una virtud o cualidad fundamental no sólo para el Tai Chi, sino para el sano funcionamiento de cualquier comunidad, así como para el normal desarrollo de la persona y para el florecimiento de una cultura auténtica cultura. Aunque, por desgracia, cada vez más relegada, menospreciada y denostada en la actualidad.

He aquí un valor que es necesario recuperar y afirmar en el ambiente de rebeldía

individualista e igualitarismo a ultranza que se va imponiendo por doquier. Un concepto altamente valioso y del que está urgentemente necesitado el mundo en que vivimos, donde ya no se respeta a nada ni a nadie, donde cualquier forma de autoridad se ve como un mal y donde no se quiere obedecer ninguna norma.

La transmisión de cualquier enseñanza o disciplina, sea del tipo que sea (intelectual, espiritual, deportiva, profesional o artística), exige un ambiente de mutuo respeto entre maestro y alumnos. Donde no existe esa relación respetuosa, resulta imposible aprender ni enseñar nada. No son admisibles, en el ámbito formativo y docente, ni el despotismo o la arbitrariedad de los que enseñan, ni tampoco la insubordinación, el descaro, la insolencia o el pasotismo de los que han de ser enseñados.

El maestro o profesor es como un padre para sus alumnos. Procura transmitirles su saber, se preocupa por ellos y se esfuerza porque avancen y mejoren; sólo les da aquello que pueda beneficiarles; no hará jamás nada que pueda perjudicarles; sólo tiene en cuenta el bien de todos y cada uno de cuantos se han puesto en sus manos y le han confiado su formación. Sabe lo que necesitan aprender y lo que de él esperan, lo que tiene que enseñarles y cómo debe enseñarlo. Por eso, los alumnos deben respetarle, obedecerle y seguir sus indicaciones. Han de comportarse con el maestro o profesor como se comporta con su padre un buen hijo: sabiendo que todo lo que el maestro hace es por su bien y que él es quien mejor conoce sus necesidades, han de acatar su autoridad y prestarle la mayor atención.

De modo significativo, en la escuela Xin Yi el profesor recibe el título de *Si Fu*. *Si* quiere decir “profesor”; *Fu* quiere decir “padre”. El alumno ha de sentir verdadera devoción por su maestro, y éste ha de saber ganarse esa devoción con su buen hacer y su solícito cuidado de quienes tiene a su cargo.

Se cuenta que en la antigua China un hombre echó de su casa a su padre anciano, que había cumplido los 60 años, considerando que ya no servía para nada y no era más que un estorbo. Al ver lo sucedido, el nieto del pobre anciano víctima de tan execrable actitud, que tenía a la sazón diez años, se dirigió a su padre, el autor de semejante tropelía, y le advirtió que también él tendría que sufrir el mismo castigo y ser expulsado de casa cuando llegara a los 60 años. Hay una anécdota española que coincide plenamente con esta historia china: un hijo irrespetuosos estaba maltratando a su padre, al que arrastraba de mala manera por el pasillo de su casa; al llegar a un determinado punto, el padre le espetó: “detente en este sitio, pues hasta aquí arrastré yo a tu abuelo”.

“Quien siembra vientos, recogerá tempestades”, proclama un refrán español, en el que podemos ver resumida la enseñanza de las mencionadas anécdotas. Recogerás de los demás, lo que en ellos siembras. Si los tratas con respeto, te tratarán a ti también con consideración y respeto. Si respetas a tus superiores, serás también respetado por los que te siguen o tengas a tu cargo.

El respeto y la obediencia a que alude *Xiao* no están basados en el temor, sino en el afecto y el cariño. Es una veneración espontánea, cálida, afectuosa, llena de amor. El calor afectivo con que miramos a quienes nos preceden en la vida (en un sentido o en otro), que nos la han dado o nos la dan cada día, que nos enseñan y nos ayudan a vivirla como es debido.

Además de respeto y veneración, *Xiao* significa también “regalos”, dones, ofrendas u obsequios. Obsequiar a los demás; darles el regalo de nuestro respeto y nuestra generosidad; darnos a ellos y darles lo que de nosotros esperan. El maestro regala a sus alumnos lo mejor, les obsequia con lo que más les conviene en cada momento, al igual que hace un buen padre con sus hijos. De la misma manera debe proceder el alumno con su maestro, ofreciéndole lo

mejor de sí mismo, en actitud receptiva, dadivosa y obsequiante, para que el maestro pueda moldear su ser, su estilo.

El maestro Xia nos cuenta una historia que resulta sumamente ilustrativa a este respecto. Una madre –que, por cierto, era sumamente dura, incluso cruel, con su hijo-- se encontraba muy enferma. El chico, de nombre Wang-hsian, que “era muy *xiao*” o que “tenía mucho *xiao*”, la cuidaba con el mayor esmero y con el mayor cariño, procurando atender solícito el menor de sus deseos. Cierta día, la madre comentó que le apetecería tomar una sopa de pescado. Aunque era invierno, y la pesca resultaba poco menos que imposible, el hijo salió al campo para ver la manera de satisfacer el anhelo de su madre. Iba con el decidido propósito de obsequiarla con lo que tanto anhelaba. Llegó a la orilla de un lago helado y, tras abrir un pequeño orificio en la capa de hielo, se desnudó de cintura para arriba, tumbándose sobre el hielo para atraer con el calor de su cuerpo a los peces. No tardó en recoger el fruto de sus desvelos, volviendo a su casa con una buena pesca. Conmovidos por tan tierna devoción filial, los dioses concedieron a su madre la salud. Un proverbio chino resume el mensaje de esta historia: “si tienes un corazón *xiao*, el Cielo siente contigo y te ayuda”.

2. **Xin.** Fe, confianza, fidelidad, lealtad.

Para avanzar en el camino del Tai Chi hay que tener confianza. Tenemos que tener fe y confianza en nosotros mismos, en el camino que hemos elegido, en nuestros maestros o profesores, en nuestros familiares, compañeros y amigos. Hemos de confiar en el Tai Chi y en lo que su aprendizaje nos permitirá lograr, si lo practicamos con disciplina, paciencia, asiduidad y perseverancia.

No debemos ser celosos ni desconfiados: el que tenemos al lado no es un enemigo, sino alguien del que nos podemos fiar y al que hemos de tratar con lealtad. Si no tienes *Xin*, si no sabes fiarte, no serás merecedor de confianza: el amigo no podrá confiar en ti y no tardarán en surgir los malentendidos, la rivalidad y el enfrentamiento.

La ausencia de *Xin* es la causa de las guerras y de la violencia en la sociedad. Cuando no hay *Xin*, los pueblos se enfrentan y luchan entre sí. Surgen resquemores, celos y animosidades. Siglos atrás, dos reinos de China se hallaban en guerra. Para poner fin a la contienda que asolaba el país, uno de los dos reyes prometió al rey rival que su joven hija se casaría, al cabo de cuatro años, con el hijo del que hasta ahora había sido su enemigo. “Si confías en mí –le dijo--, te entregaré a mi hija para que sea la esposa de tu hijo”. Transcurridos los cuatro años, cumplió su promesa, generando con ello un ambiente de confianza, del que resultó un largo período de paz.

La falta de fe y de confianza se traduce en indecisión, debilidad, angustia, incapacidad para la acción. No es posible desarrollar una actividad enérgica, que aporte buenos resultados, ni llevar tampoco una vida sana y armoniosa si no tenemos fe en lo que hacemos. No se puede vivir en un mar de confusión y de inseguridad, estando lleno de incertidumbres, dudas y vacilaciones. Nadie puede avanzar si está siempre titubeando, temeroso de todo, sospechando de cualquiera y de sí mismo, pensando al menor paso si habrá obrado bien o mal. Hay que mirar las cosas y las circunstancias de una manera positiva: tener fe en lo que hacemos, en nuestras fuerzas y en nuestra capacidad para hacer frente a las tareas que se nos han asignado.

Recogiendo las palabras de un antiguo pensador romano, podríamos decir que quien ha desarrollado en sí mismo la virtud de *Xin*, vive “tranquilo a la vez que resuelto, alegre a la par que consistente”.

La misma práctica del Tai Chi desarrollará en nosotros la fe y la confianza: nos hará personas más seguras, más estables y equilibradas, más firmes en nuestras creencias y convicciones. Al aprender el Tai Chi, aprendemos de una forma real y vivida, mejor que con cualquier sermón o con un simple exposición teórica, lo que significan la fe y la confianza.

Uno de los resultados que aporta el estilo Xin Ji es el aumento de la energía interior que permite confiar en uno mismo y en los demás. A medida que vayamos asimilando su espíritu y se vaya incorporando a nuestra vida, iremos viendo con mayor claridad y certeza muchas de las cosas que ahora, al principio, uno quizá sólo entrevé o imagina vagamente.

Ten fe en el arte que aprendes y practicas. Confía en el Tai Chi, en el maestro y en lo que se te enseña. Confía en tus compañeros y amigos. Ellos te pueden ayudar y te van a ayudar; en ellos encontrarás apoyo y estímulo. No dudes de que, con paciencia y perseverancia, llegarás a la meta.

Ocioso es decir que la fe de que nos habla la palabra *Xin* no es una fe como normalmente se entiende, en sentido dogmático. No exige la aceptación ciega de ningún credo de tipo religioso o ideológico. No supone dar por cierta formulación teórica alguna ni adherir a nada que no haya sido previamente comprobado por propia experiencia. Es, por otro lado, una fe exenta de fanatismo, intransigencia, visceralidad o irracionalidad, y que lleva consigo una total apertura mental. No es una fe cerrada y sectaria, sino una fe abierta, hecha de serenidad y claridad. Es como la fe que tenemos en un buen médico, que sabemos nos puede curar, o la que depositamos en una persona honrada, que sabemos no nos va a engañar ni va a tratar de aprovecharse de nosotros.

Más que un *creer*, de forma más o menos dudosa o vacilante, *Xin* consiste en un *saber*: un saber con certeza, de manera lúcida y fiable, una serie de cosas básicas sobre la relación entre mi persona y el arte o estilo que practico. Saber que el Tai Chi me beneficia, que es bueno para mí y para los demás; saber que puedo fiarme de mis maestros, profesores y compañeros; saber que tengo la capacidad necesaria para aprenderlo y practicarlo; saber que se me enseñará todo cuanto necesito; saber que se me irá conduciendo de la manera más adecuada para que lo aprenda bien, sin peligro ni riesgo alguno, con el mayor provecho por mi parte.

Xin significa asimismo diligencia, esmero, entrega entusiasta a lo que se hace. La fe se expresa, en este sentido, como buen ánimo, entusiasmo y gozo realizador, escrupulosidad en la tarea o quehacer que nos ocupe en cada momento. Es lo contrario de la pereza, la dejadez, el descuido, la desidia y el abandono indolente.

Actuar con fe y confianza significa hacer las cosas con amor, poner todo nuestro empeño para que hasta la más mínima labor que emprendamos salga lo mejor posible. La persona rica en *Xin* hace las cosas a conciencia: cuida hasta los menores detalles; no se contenta con un resultado mediocre ni deja las cosas a medias; procura acabarlas con un sentido de perfección, aunque sin caer en absurdos perfeccionismos. Está de lleno en lo que hace aquí y ahora.

La fe a que alude la noción de *Xin* significa, por último, lealtad y fidelidad (como también ocurría con la *fides* latina). Esa lealtad, ese saber mantener la propia palabra, que hace a una persona *fide-digna*, fiable, digna de fe y confianza. Lo cual, a su vez, exige consecuencia, autenticidad, coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace. Tener *Xin* es ser una persona con palabra, cumplir lo que habíamos prometido, hacer lo que dijimos que íbamos a hacer. Si no haces lo que dices, nadie podrá confiar en ti; tú mismo perderás esa confianza en tu propia persona que necesitas para poder vivir como es debido. Si piensas o dices una cosa, pero haces

otra totalmente distinta, si te comportas de manera distinta a como piensas o dices pensar, estarás internamente dividido y no podrás actuar con energía, de manera sana y armónica. No generarás sino mala fe y desconfianza en los que te rodean.

La lealtad supone, por otra parte, continuidad, constancia, perseverancia, tenacidad, resistencia; pues la lealtad no es sino una continuidad en la devoción y en los afectos hacia las personas y las cosas que merecen nuestra adhesión, a pesar de las dificultades y contratiempos que puedan surgir en el camino (dificultades entre las cuales figura en primer lugar la propia debilidad e inconstancia).

La fidelidad a la línea que uno se ha trazado en su vida es algo fundamental para todo ser humano. Sin esa fidelidad al camino que se ha elegido, no se puede ir muy lejos. Si cambias continuamente de lealtades —o, lo que es lo mismo, si recaes sin cesar en repetidas infidelidades o deslealtades— tu vida se verá malograda, no cosecharás sino fracasos y frustraciones. Los que están a todas horas mudando de proyectos o iniciativas no consiguen hacer nunca nada valioso. Como decía García Morente, el hombre que es infiel a sí mismo, que es incapaz de la continuidad que implica la fidelidad, carece de estilo. Y esa carencia de estilo se traduce en falta de fuste, en debilidad del carácter y de la personalidad.

Quien ha elegido el estilo *Xin Yi* como cauce formativo, ha de serle fiel. Tiene que entregarse a él con lealtad, perseverar en su práctica, evitando cambiar de estilo. Sólo así podrá conseguir dominar los secretos del arte.

Tener fe en el arte del Tai Chi implica, por tanto, atenerse a sus normas, preservar con nobleza y escrupulosamente la enseñanza recibida. No traicionarla ni ofenderla, no mancillarla ni degradarla. Mantener la pureza del estilo, evitando cualquier alteración de la enseñanza que se ha recibido. No modificar nada por cuenta propia, porque no nos guste o nos parezca que se podía hacer mejor de otro modo.

3. **Jie.** Pureza, limpieza interior, rectitud, honestidad, sinceridad, sencillez.

Hoy vivimos por lo general obsesionados con la higiene, la limpieza y salud corporal. Pero olvidamos que, para llevar una vida limpia y sana, lo más importante es la pureza o limpieza interior, la pulcritud mental, la rectitud de corazón. Pureza interior que se expresa tanto en pureza de ideas como de sentimientos e intenciones.

Un hombre es lo que piensa, lo que lleva o nutre en su mente. El contenido de la mente, su manera correcta o defectuosa de funcionar, es lo que determina y configura la vida de cada cual. Lo que tenemos dentro se refleja hacia fuera, aflora en acciones, hechos y actitudes. Según sea puro o impuro nuestro interior, así será también nuestro comportamiento y nuestra manera de ser. Toda suciedad o impureza mental acaba saliendo al exterior. De ahí que debamos cultivar en todo instante la pureza interior. Deberíamos procurar que lo que pensamos, imaginamos, sentimos y queremos sea siempre noble y puro, pues así nos iremos limpiando internamente.

Jie nos invita a eliminar de nuestra mente —lo que significa erradicarlo de nuestra vida— todo lo que en nosotros encontremos de malo, sucio o feo. Y a cultivar o fomentar, en cambio, todo lo que es bueno, noble, puro, limpio y bello.

Jie significa erradicar de nosotros cualquier impulso violento o agresivo, los malos instintos y la mala voluntad. Desear el bien para todos. No dañar al prójimo. Si dañas a otros, quiere decir que no tienes una mente limpia ni un corazón puro. Hay que desarrollar una

mente lúcida, pacífica, tranquila y benévola, dispuesta a ayudar a los demás.

Jie significa también sinceridad, honestidad, amor a la verdad, desprecio de la falsedad y la mentira. Una mente pura y limpia es una mente que se siente a gusto en la verdad, que respira en la luz de lo verdadero y auténtico, y que, por ello, es capaz de ver las cosas como son, sin falsearlas ni deformarlas. Tenemos que ser honestos con todo el mundo. No debemos engañar a los demás ni engañarnos a nosotros mismos.

Por último, *Jie* contiene también la idea de sencillez, austeridad, modestia, humildad, sentido de la responsabilidad, igualdad de ánimo. Una mente limpia ama lo sencillo, se contenta con poco, no desea acaparar cosas superfluas. No desperdicia nada, procura aprovecharlo todo de la mejor manera posible, administra y usa con exquisito cuidado los medios de que dispone, aquellos bienes que se le hayan confiado, ya sean materiales o inmateriales (incluido el tiempo). Aprovecha al máximo sus facultades físicas e intelectuales, sus cualidades y aptitudes, en beneficio de sí mismo y de la comunidad.

Es la línea de conducta y el modelo de vida predicados por Lao-Tse: “Mostrar sencillez y naturalidad; vivir una vida sin artificio; poseer menos; reducir el egoísmo; disminuir los deseos”. Lo que el mítico fundador del Taoísmo completaba con otra de sus máximas, al definir el perfil del Sabio o *Hsien*: “el Sabio no atesora ni acumula; se sirve de todo lo que tiene para ayudar a los demás. Cuanto más hace por los otros, más tiene, aun dándolo todo, todavía le sobra”.

En los momentos de su máximo esplendor, el Templo de Shaolin llegó a tener bajo su control diez monasterios. Esto quiere decir que el maestro que dirigía el Templo manejaba cuantiosas sumas de dinero. Sin embargo, vivía pobremente, con la mayor austeridad. Comía con frugalidad y pasaba frío en invierno. En cierta ocasión el cocinero le preparó una comida especial, pero él no lo aceptó, diciéndole que se contentaba con lo indispensable. Cuando recibía invitados, ordenaba que les prepararan un buen refrigerio, aunque advirtiendo que la parte reservada para él debería ser la misma de siempre. Aprovechaba tan bien su comida, que después de comer lamía los platos hasta que en ellos no quedaba absolutamente nada. Y, por supuesto, mantenía en todo instante la misma actitud de equilibrio, mesura y moderación: no se excedía en nada ni se alteraba por nada.

4. **Zhong.** Patriotismo, lealtad, entrega y devoción al propio país.

La palabra *Zhong* significa lealtad al país en el que se ha nacido, devoción a la comunidad a la que cada cual pertenece, amor a la propia patria. Búsqueda del bien común de la sociedad humana en que nos insertamos, entrega generosa y desinteresada a su servicio. Es el sentido del deber hacia nuestra tierra, que nos lleva a adoptar una actitud de leal y noble esfuerzo para lograr el mayor bien posible para la nación que nos ha dado la vida, de la que tanto hemos recibido y a la que no podemos traicionar.

Zhong nos habla, pues, de una virtud política y social que supone ampliar a nivel nacional y comunitario el sentimiento amoroso que sentimos hacia la propia familia y el círculo de compañeros y amigos. En este sentido, viene a ser una extensión de *Xiao*. No en vano se trata de un amor que va dirigido a la madre patria o patria madre, esto es, la tierra materna que nos ha dado el ser y que nos sostiene amorosamente, con el mismo amor que una madre reserva a sus hijos (y al decir “tierra materna”, tal expresión ha de entenderse, por supuesto, en sentido amplio, simbólico, quedando comprendida dentro de ella la lengua y la cultura, de las cuales hemos mamado cuanto poseemos y que son como un humus o tierra fértil que nos ha parido

y nos hace ser lo que somos).

Modelo supremo de *Zhong* fue Yo Fei, el valiente general que antepuso el servicio a su país a cualquier otra consideración, arriesgando la vida en el cumplimiento de su misión e incluso corriendo el peligro de caer en desgracia por ese su sentido del deber.

Yo Fei fue enviado por el Emperador a luchar en las fronteras contra los enemigos que habían invadido el país. Sin embargo, mientras Yo Fei conducía con éxito la guerra al servicio de su patria y de su Emperador, un ministro intrigante consiguió sembrar el germen de la desconfianza en el Emperador, convenciéndole de que se trataba en realidad de un hombre ambicioso cuyo objetivo era conseguir un fuerte ejército para destronarlo. Ante tal sospecha, el Emperador ordenó a Yo Fei que acudiera a su presencia para explicar su comportamiento. Yo Fei consideró, no obstante, que, como fiel servidor del Emperador, tenía primero que ganar la guerra, pues de lo contrario el país y el mismo Emperador estarían seriamente amenazados.

Al comprobar que su general no acudía a la cita, el Emperador insistió de nuevo en su llamamiento, enviándole otro emisario. Y así una y otra vez, ante la falta de respuesta por parte de Yo Fei. Hasta 12 veces fue llamado Yo Fei por el Emperador. Al recibir el último mensaje, el fiel general respondió que necesitaba todavía tres días para poner fin victoriosamente a la guerra. Y así fue. Tres días más tarde el enemigo quedó totalmente derrotado y Yo Fei, considerando cumplida su misión, se presentó ante el Emperador.

Pero Yo Fei tendrá que pagar con la vida su lealtad y entrega al bien del Imperio. Sus enemigos se encargan de que el Emperador interprete como rebeldía, desobediencia e insolencia tan leal comportamiento. En un arrebato de ira, lleno de indignación por la ofensa que supone el no haber atendido a sus repetidos llamamientos, el Emperador manda que Yo Fei sea decapitado. No tarda en darse cuenta de que, con tan alocado proceder, se ha privado de su más leal servidor. Entonces, arrepentido y sinceramente dolido por la pérdida de un hombre de tal nobleza, erige un templo en su honor. Templo que todavía se conserva y al cual acuden miles de fieles, para rendir tributo ante la tumba del heroico y fiel soldado. A Yo Fei resulta aplicable el adagio conservado en la sabiduría popular china: “El ministro leal no teme morir; si teme morir, no es ministro leal”.

La devoción y el amor a la propia patria que encierra la palabra *zhong*, se hacen extensivos a la humanidad. En este mundo en el que van desapareciendo las fronteras, en el que cada vez hay una mayor interrelación entre los diversos pueblos y culturas, se impone el cultivo de una activa lealtad o devoción al género humano, un interés por las grandes causas que afectan a la humanidad.

Ni que decir tiene que el patriotismo que lleva consigo *Zhong* no tiene nada que ver con el nacionalismo, aberrante endiosamiento de la nación, que suele desembocar en hostilidad a otras naciones y que es un fenómeno típico de la civilización moderna. El patriotismo de *Zhong* es sano y abierto a la cooperación con otros pueblos: no es excluyente ni disgregador, sino integrador y conciliador, respetuoso de la unidad superior en que se halla integrado por historia y destino; no es histérico ni fanático, sino sereno, mesurado y responsable; no fomenta el odio y la incompreensión, sino el amor y el entendimiento recíproco.

“Somos ciudadanos del universo”, decía Séneca. Y en la misma línea se expresaba el Emperador Marco Aurelio, gran gobernante y filósofo: “Como romano, mi ciudad y mi patria es Roma, pero, en cuanto ser humano, mi ciudad y mi patria es el mundo”.

Pero esta actitud humanitaria, universal, tiene que estar enraizada en un profundo amor a lo propio. De la misma manera que el amor a nosotros mismos –desear el mayor bien para mí-- es la condición del amor a los demás –desear el bien para ellos--, el amor al propio país, a

su lengua, cultura y tradiciones, es requisito previo para que pueda darse un amor capaz de abarcar espacios más amplios y abrazar a la humanidad entera. Sería absurdo pensar que una persona pueda trabajar por el bien de otras familias cuando le trae sin cuidado o se despreocupa por completo de lo que le suceda a la suya propia. Difícilmente puede sentir aprecio y admiración por otras naciones, pueblos, razas o culturas, quien no sienta devoción por la propia. Sólo quien ama la propia patria puede amar al resto de los pueblos, a la humanidad en su conjunto. No podemos amar y cuidar lo que está lejos, si antes no amamos y cuidamos con esmero lo que tenemos cerca.

5. **Yi.** Amistad, camaradería, compañerismo, lealtad con los amigos y compañeros.

Así como *Zhong* se refiere a la lealtad para con la propia patria, la palabra *Yi* hace referencia a la lealtad hacia aquellas personas con las que convivimos, hacia amigos y compañeros.

Yi es bondad puesta en acción dentro del círculo en que nos movemos en la vida diaria y abarca todo aquello que en español englobamos bajo el concepto de “compañerismo”: la disposición a sacrificarnos por los que tenemos más cerca y con los cuales tenemos lazos más estrechos por compartir determinadas convicciones, actividades o proyectos en la vida.

Tenemos que ayudar a nuestros amigos, comportarnos lealmente con ellos, interesarnos por sus preocupaciones y echarles una mano cuando lo necesiten. Una persona que viva realmente el Tai Chi, animada por el *Yi*, no traiciona nunca a sus compañeros, no les da la espalda, procura no fallarles ni defraudarles.

En la historia china el más vivo ejemplo del *Yi* nos lo ofrece el grupo de amigos formado por los tres campesinos Liu, Kuang y Chang. Estaban unidos por un espíritu de amistad y camaradería tan fuerte que no dudaban en afrontar juntos los mayores peligros y marchar juntos a la muerte. “No hemos nacido el mismo día, pero queremos morir juntos”, solían decir resumiendo el lazo de fidelidad recíproca que los unía. Gracias al apoyo que cada uno de ellos encontraba en los otros dos, a pesar de su modesto origen llegaron a ocupar los más elevados puestos. Liu llegó a ser Emperador, Kuang ascendió a general en jefe de los ejércitos imperiales y Chang se convirtió en ministro del Imperio.

6. **Chi.** Vergüenza, infamia, deshonra.

Mientras las palabras que hemos visto hasta ahora significan algo positivo y valioso, que hay que cultivar, la sexta palabra tiene un contenido negativo, refiriéndose a algo que hay eludir.

Debemos evitar hacer el mal o cometer acciones erróneas, pero si alguna vez nos equivocamos y hacemos algo incorrecto, sepamos avergonzarnos de ello. Tenemos que escuchar la voz de nuestra conciencia para actuar siempre con arreglo a lo que ella nos dicta.

Es frecuente ver individuos que cometen una torpeza, que hacen algo indebido o se comportan de manera vil y reprobable, pero en vez de reconocer el error cometido y de procurar rectificarlo, se jactan de él, tratan de justificarlo con argumentos especiosos y se obstinan en mantenerse en su postura. Tratan de hacer pasar el vicio por virtud y pretenden presentar la equivocación como un acierto. Es la peor actitud que se pueda adoptar, pues acarrea siempre nefastas consecuencias. Quien proceda de este modo falseará y envilecerá su vida, y terminará perdiendo por completo la dignidad y la vergüenza.

El practicante del Tai-Chi no puede permitirse un comportamiento indigno; evita todo aquello que pueda acarrearle la infamia o la deshonra. Es consciente de sus deberes y obligaciones, se esfuerza por comportarse correctamente en todo instante y procura actuar siempre con nobleza, dignidad y rectitud. Su actitud es seria y responsable. No se toma nada a broma ni a la ligera; sabe tomarse muy en serio las tareas o misiones que se le encomienden.

Que no se pueda decir nunca de ti que eres un ser despreciable. No permitas que sobre tu persona pueda recaer justamente el desprecio de las gentes con las que convives.

Pocas cosas tan nefastas como la desvergüenza que hoy se va extendiendo de forma alarmante en nuestro mundo, especialmente entre los jóvenes. Una persona que pierde la vergüenza, lo ha perdido casi todo, se ha privado de uno de los resortes de la vida sana, bella y armoniosa.

En la tradición china la infamia denigrante se halla personificada en Chin Kuei, el intrigante ministro que incitó al Emperador a dar muerte a Yo Fei. Todavía hoy, para llegar al santuario del recto y leal Yo Fei, hay que pasar por encima de su tumba, indicando con ello el desprecio que merece quien fue capaz de tamaña felonía. Al pisar la tumba del malévolo Chin Kuei, la gente suele escupir sobre ella y golpearla con un palo o bastón, para mostrar así su repulsa hacia el canallesco proceder del ambicioso y traidor político.

Hay que estar muy en guardia contra cualquier forma de vileza o inmoralidad que pueda aflorar en nuestra alma, por insignificante que parezca. Al principio todo es pequeño, tanto lo bueno como lo malo, pero luego va creciendo, se va afianzando y va ganando fuerza; si es algo negativo, será muy difícil corregirlo. Cuando nos demos cuenta de que nos perjudica y queramos alterar los malos hábitos contraídos, veremos que no podemos hacerlo o que nos cuesta ímprobos esfuerzos.

7. **Li.** Cortesía, amabilidad, delicadeza, buenos modales, finura en el trato.

Debemos ser atentos y amables con los demás. Evitar todo lo que sea mal humor, desabrimiento, aspereza, ordinariez o grosería. No usar palabras ofensivas ni malsonantes, sino, al contrario, procurar tener siempre una palabra grata y reconfortante. En todo momento deberíamos irradiar simpatía y cordialidad hacia cuantos nos rodean, teniendo con ellos un trato exquisito. Hay que tener “maneras” para todo y para todos: nada debe hacerse de una manera descuidada y desordenada; nadie debe ser tratado con desconsideración, displicencia o desprecio.

Como rasgos distintivos del hombre sabio, Confucio resalta “un alma grande, generosa, dulce y amable”, señalando que es por esa dulzura y amabilidad por lo que su persona atrae y se impone de forma espontánea.

La cortesía es el mejor instrumento para establecer buenas relaciones entre los seres humanos. Es también un importante ingrediente de la verdadera cultura. La persona culta es atenta y cortés; tanto más cortés cuanto más culta. De la urbanidad y los modales de un individuo, de la calidad de su trato, se puede deducir su nivel de educación, bueno o pésimo. La finura en el trato y la corrección en las maneras son indicio de un alma noble, bien nacida y bien formada.

La amabilidad conquista corazones. Es algo sumamente rentable, pues, aparte de ser agradable y gratificante para la misma persona que la practica, no exige grandes esfuerzos, mientras que gracias a ella podemos conseguir muchas cosas. Además, resulta sumamente contagiosa; pues quien es tratado con cortesía, tenderá a responder del mismo modo. Muy

certeramente lo expresa un adagio chino: “No cuesta nada ser cortés, pero con ello se gana mucho”.

Es esta, de la amabilidad y la cortesía, una virtud típica del Oriente y tenida en alta estima por las tres tradiciones espirituales de China, el Taoísmo, el Confucianismo y el Budismo.

La historia de Kong Ming, el gran general del Imperio, ilustra muy bien la importancia de esta virtud. Habiendo sido atacado el Sur de China por el rebelde Man Fu, Kong Ming le infligió una sonora derrota y lo cogió prisionero. Pero en vez de castigarlo con dureza, lo invitó a comer y más tarde le concedió la libertad. Al sentirse de nuevo libre, Man Fu reagrupó sus fuerzas y volvió a atacar de nuevo. No tardaría en ser vencido una vez más por Kong Ming, quien adoptó hacia él el mismo comportamiento de la primera vez: lo invitó a compartir con él la mesa, dejándole libre a continuación. Siete veces se repitió el mismo episodio, con la derrota de Man Fu y su consiguiente invitación a comer con su vencedor. A la séptima vez, sin embargo, Man Fu, abrumado por la amabilidad de Kong Ming, reconoció su error y depuso definitivamente las armas. Como él mismo declaró, fue el conocer la grandeza de corazón de Kong Ming lo que le derrotó. Lo que no pudo conseguir la fuerza de las armas, lo consiguió un trato amable en extremo. Es lo que Kong Ming llamaba “ganar el país por el corazón”.

Ser corteses con todas las personas con que tratamos es una exigencia elemental del saber vivir. Algo que viene exigido por el respeto que les debemos y por el respeto que nos debemos a nosotros mismos. Para llevar una vida armónica, no podemos hacernos antipáticos a los demás ni ser descorteses o desatentos con ellos. Quien se hace antipático, es que internamente le falta algo; su antipatía o descortesía pone de manifiesto que flojea en la práctica del resto de las ocho palabras.

Esta cortesía y delicadeza es la que debe regir en las relaciones entre profesores y alumnos. Con ello se evitarán los problemas que derivan de los excesos o de la falta de tacto en unos u otros. Aquí hay que volver a repetir lo que dijimos acerca de *Xiao*: entre alumno y profesor ha de imperar la misma atmósfera afable, cálida y llena de cariño, que existe entre el hijo y el padre o la madre. El profesor dirá: “tengo que enseñar a mi alumno como si fuera mi hijo”. Y el alumno pensará, a su vez: “tengo que tratar a mi profesor como si fuera mi padre”.

8. **Yu.** Unión, solidaridad, espíritu de cooperación, trabajo en equipo.

Yu significa unidad, concordia, colaboración. En ella se halla contenida la idea de una hermandad activa, capaz de aunar esfuerzos y de cooperar sin recelos con el resto de los seres humanos. Esta palabra nos enseña la importancia del trabajo en equipo. Nos anima a adoptar un ánimo integrador, un temple colaborador y solidario.

Asimilar la cualidad de *Yu* quiere decir vivir en concordia con los demás. Palabra ésta, *concordia* (derivada del latín *cor, cordis*, “corazón”), que indica la unión o sintonía de varios corazones que latan al unísono, armonizados entre sí. “Tres hombres con un mismo corazón transforman la arcilla en oro”, reza un viejo proverbio chino. Con la concordia y el trabajo en común todo es posible. Si trabajamos unidos podemos alcanzar hasta las más difíciles metas.

Tenemos que estar unidos al resto de las personas que marchan por la misma senda y que practican junto a nosotros el estilo Xin Yi. No podemos vivir como islotes separados de los demás, alejados de cualquier continente común y perdidos en la inmensidad del océano. Los esfuerzos aislados sirven de muy poco y en la mayoría de los casos resultan estériles. En

vez de esforzarnos aisladamente, debemos unirnos a nuestros compañeros y sumarnos a la obra que se hace en común. “La unión hace la fuerza”.

Cuando se trata de llevar a cabo una empresa ambiciosa, como es la de difundir el estilo Xin Yi, cada cual tiene que poner su granito de arena. “Muchos pequeños esfuerzos hacen una gran obra”, afirma el maestro Xia Zi Cai. “Un grano no hace granero pero ayuda al compañero”, proclama sabiamente un castizo refrán español.

En sus comienzos, el monasterio de Shaolín se mantenía gracias al apoyo del gobierno. Con el paso del tiempo, pudo sostenerse gracias a las limosnas y al trabajo de los monjes. Cada monje procuraba conseguir lo que podía, recorriendo la comarca y ofreciendo ritos y oraciones en beneficio de las gentes del pueblo. Así, poco a poco, las pequeñas aportaciones acabaron constituyendo una gran riqueza, que permitió al monasterio desarrollarse con el máximo esplendor.

Hay que huir de personalismos dañinos que desgarran el grupo o comunidad al que pertenecemos. *Yü* supone desprenderse de ese afán de originalidad y de protagonismo al que todos somos proclives y que ha hundido tantas organizaciones. Hay que saber ceder cuando haga falta, para no crear conflictos innecesarios.

No menos dañina resulta la postura que nos lleva a desentendernos de todo aquello que no afecta a nuestros intereses particulares y a despreocuparnos de la actividad del grupo o comunidad del que formamos parte, buscando únicamente nuestra satisfacción privada. Semejante postura constituye la negación de *Yü*.

En suma, la actitud que implica la palabra *Yü* va en sentido diametralmente opuesto al aislamiento egoísta en el que con frecuencia trata de refugiarse el hombre moderno. Es lo contrario del individualismo insolidario y egocéntrico que se impone de forma dominante en el mundo actual y que no hace sino fomentar el impulso centrípeto, desintegrador y separador latente en cualquier sociedad. Es mirar por el bien de la comunidad y de todos cuantos de ella forman parte, sabiendo que de ello depende nuestro propio bien personal. Arrimar el hombro, no rehuir el esfuerzo. El individuo que esconde el bulto, que no aporta nada al grupo y que desaparece cuando se le pide algún tipo de colaboración, es desleal con el grupo.

Yü significa, por último, esforzarse por lograr un mejor entendimiento entre cuantos integran la comunidad en que nos insertamos –sea ésta la pequeña comunidad familiar o la formada por amigos y compañeros, sea la gran comunidad nacional o la aún mayor de la humanidad--. Hemos de procurar vencer la incomprensión y los malentendidos que siembran la discordia entre los seres humanos.

* * *

Fácil es percibir que estas **ocho palabras** están íntimamente entrelazadas. No se puede cultivar una de ellas sin cultivar las otras siete. Están tan imbricadas entre sí, que todas ellas vienen a significar lo mismo, incitándonos a llevar una forma o estilo de vida en armonía con el orden universal. Una manera de vivir acorde con la naturaleza y con nuestra realidad más profunda, y, por ello mismo, recta, sana, bella y vigorosa.

Podemos practicar el Tai Chi con todo el afán del mundo, desde un punto de vista estético, higiénico o deportivo, pero si no cultivamos estos ocho principios fundamentales nunca llegaremos a descubrir su más hondo secreto, su verdadera esencia.

Para poder alcanzar la plenitud en el camino del Tai Chi, tenemos que apropiarnos bien del contenido de las ocho palabras, sentirlas y vivirlas. La luminosa unidad que estos ocho principios constituyen debería convertirse en el emblema y divisa de nuestra vida.