

Hace mucho énfasis en la práctica de agacharse, para tomar conciencia de la profunda relajación que se produce en el sacro y en la columna en su conjunto, para poder abrir estas zonas y que la corriente de energía *chi* recupere su flujo natural para restablecer la salud en el organismo.

Seguidamente, desarrolla cómo entrar en contacto con el universo a medida que comprendemos la importancia de abrirnos de corazón, dejando que el cuerpo se relaje por completo y que por sí mismo inicie una danza en nuestros huesos, danza que como el taijiquan genera un equilibrio dinámico en el que te sientes conectado contigo mismo y con la totalidad que cubre el universo.

A medida que se va entrando en la obra se van conociendo diversos métodos de respiración, entre los que destacan el del tigre y el del dragón, donde entra en la retórica de mostrarnos cómo el poder del perineo, esa zona que se ubica entre los genitales y el ano, hace que seamos capaces de crear diversos tipos de presión en el *tan tien*, la base de la salud en el pensamiento taoísta. La obra también va enseñando el método de crear presiones en las zonas importantes del cuerpo,

de abajo hacia arriba y de derecha a izquierda, mostrando diversos ejercicios para trabajar el qigong que nos propone el autor. Estos ejercicios van desde el mono hasta el dragón, con el fin de alcanzar la conciencia de que somos parte del universo y funcionamos como tales, activando los procesos electromagnéticos a los que debemos estar conectados para el buen funcionamiento de la salud tanto mental como física, a través de la espiritualidad de su sistema. Todo esto siempre considerando la meditación como método de cultivo de la energía activa que somos.

La obra se presenta en un formato bastante agradable, donde no faltan las fotografías para observar y comprender el texto. Más que un libro para aprender, lo entiendo como una guía recordatorio de práctica hecha y enseñada por el maestro Mantak Chia. No es oportuno practicar este qigong sin conocimiento y sin las correcciones de un especialista. No sería prudente, desde mi humilde postura, porque evidentemente nuestra mente es capaz de crear ilusiones contraproducentes que no somos capaces de apreciar, pensando que estamos en lo cierto, y este tipo de alquimia es incluso peligroso practicarlo sin instrucción.

Hace tiempo estudié algún seminario con un discípulo del autor, y aunque la obra parezca sencilla, la práctica es bastante difícil de comprender, y con una respiración mal enfocada podría llegar a perjudicar a nuestro organismo. Si ya se ha practicado, este tratado será útil como guía. Y también, para utilizar ciertos conceptos analizados en la misma en otros sistemas de *qigong* creo que es de una importancia altísima.



### **El arte de la paz. Equilibrio, en lugar de conflicto, en El Arte de la Guerra de Sun-Tzu**

Por Philip Dunn.

Madrid: Neo Person, 2006.

190 páginas.

14.5x20.8cm.

I.S.B.N.: 84-95973-19-7

• 10€.

*Disponible en:*

Distribuciones y Ediciones Alfaomega.

C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales.

28933 Móstoles, Madrid (España).

Tel.: +34 91 617 97 14.

Fax: +34 91 617 97 14.

E-mail: [editorial@alfaomega.es](mailto:editorial@alfaomega.es).

<http://www.alfaomega.es>.

*Revisión por José Santos Nalda Albiac*

Recibida 16/03/2011 -  
Aceptada 21/03/2011

La obra comienza con una introducción, en la que se advierte que su propósito es ofrecer una nueva perspectiva en la interpretación del famoso libro *El Arte de la Guerra*, de Sun Tzu (escrito hace más de dos mil años), dada la ambivalencia de sus consejos sobre el conflicto y la paz. Esto lo justifica el autor señalando que el texto original, escrito en chino mediante pictogramas, se presta a diferentes significados según el contexto de cada situación, acorde con la filosofía taoísta, ya sea en el sentido de "oposición", o en el de "complementariedad", lo que permite al traductor elegir el matiz que quiere enfatizar, y así es posible transformar el *Arte de la Guerra* en el *Arte de la Paz*.

Un ejemplo de esta ambivalente interpretación puede apreciarse en el significado que se da a un mismo grupo de signos. La primera traducción adopta un tono agresivo, mientras que la segunda traducción adopta un tono pacífico:

*"La guerra es el arte del engaño: aparenta estar fuerte cuando te sientas débil, aparenta estar lejos cuando estés cerca, aparenta ser inepto cuando estés capacitado..."*

---

*“La paz es el arte del comienzo: admite la fuerza y la debilidad, acepta tanto el equilibrio como la vulnerabilidad, afronta la muerte y sufre el dolor...”*

El autor quiere hacernos conscientes de nuestro enfoque erróneo de la paz y la guerra, y argumenta que la paz en nuestros días se impone mediante el control logrado tras una victoria de guerra, una amenaza de ella, o alguna estrategia para impedirlo. Pero esa misma imposición, más pronto o más tarde, acabará otra vez en conflicto.

Comienza seguidamente la traducción e interpretación de los *sutras* o enseñanzas que componen la obra, y que el autor agrupa en diferentes títulos significativos, y cuyo comentario detallado supondría transcribir el contenido de cada uno de ellos, por lo que mencionaré únicamente las cuestiones más destacadas y representativas del libro.

El apartado “Conflicto y Paz” ofrece unas breves consideraciones para recordarnos que el conflicto y la coexistencia pacífica son aspectos esenciales de la vida, y que el ser humano vive en un constante fluir de sentimientos de amor, enfado, alegría, tristeza, euforia, abatimiento, etc. porque así es su natu-

raleza. De la interpretación de la obra de Sun-Tzu deduce que para alcanzar la paz es imprescindible respetar cinco principios:

- El *tao*, o el camino del amor que da fin a todos los conflictos
- La consciencia de estar presentes entre el cielo y la tierra, cuando aceptamos lo que somos
- La vigilancia para conocer lo que necesita el corazón.
- Aceptar y vivir el silencio que fortalece e ilumina
- Ser responsable de la propia vida. Al aceptar la responsabilidad de cuanto hacemos, podemos cambiarlo, y es así como aparece el poder personal.

En el apartado “El camino”, trata de las actitudes y comportamientos a observar en la andadura del Camino como son el miedo como problema principal de la vida humana, conocer las necesidades propias y saber lo que se busca, seleccionar los medios para lograr los objetivos (como por ejemplo el orden, el trabajo, el consejo, la ayuda exterior, y la serenidad) y buscar la paz en todas las circunstancias favorables o adversas, sin miedo a abrirnos a los demás. Nos anima a ser atrevidos e impredecibles, encarando los problemas con flexibilidad y buen humor, evitando

las acciones que generan estrés y ansiedad. Asimismo, expone algunos consejos respecto al modo de trazar los planes y la conveniencia de guardarlos en secreto, siendo flexibles en su seguimiento y capaces de adaptarse a los imprevistos, sin dejarse influenciar por las opiniones o preferencias de los demás.

Sigue el tercer apartado con el título de “Campanas pacíficas”, en cuyos *sutras* recomienda tomar consciencia de las necesidades del cuerpo para no someterle a cambios bruscos y drásticos, buscando el conocimiento de sí mismo, aunque ello suponga hacerse más sensible y vulnerable, lo que a su vez nos proporcionará un mejor conocimiento de las realidades exteriores y una mente abierta al mundo.

El siguiente apartado, “El sendero sin sendero”, es algo difícil de comprender ya que invita a no atarse al deseo de conquista, ni al esfuerzo de la búsqueda, porque asegura que, ambas cosas resultan inútiles, y por ello conviene cambiar la orientación hacia los objetivos por la marcha hacia la presencia de la propia vida en el presente.

Continúa el apartado “Formación”, para recomendar el aprendizaje de estar en paz consigo

mismo, como condición indispensable para estar en paz con los demás, a no tener miedo a la propia vulnerabilidad gracias a la cual reconocemos la vulnerabilidad de los otros, a ser responsable dirigiendo cada momento de tu vida, a saber que el miedo se aprende en el entorno en el que se nace y se vive, que la guerra nace del miedo, y la paz y la alegría nacen del amor, del equilibrio y de la compasión. El guerrero pacífico no obtiene el éxito gracias a la suerte o la casualidad, sino gracias a sus conocimientos para estar en el lugar adecuado, en el momento preciso, haciendo lo correcto, presente en el presente. Concluye afirmando que la política y los negocios ofrecen oportunidades de ser corruptos a aquellas personas que ya lo son, pero en una sociedad en la que el conocimiento de uno mismo fuera la norma general, la corrupción sería irrelevante.

Ocupan el apartado “Fuerza” cuatro *sutras* en los que el autor interpreta el uso correcto de la fuerza, así como la irracionalidad de las guerras, e invita a descubrir el sentido del vacío y la plenitud que conforman el equilibrio de la naturaleza. Señala la conveniencia de conservar la calma en todas las cir-

cunstances, dado que la sabiduría llega a través del sufrimiento y la aceptación, siendo conscientes en todo tiempo y lugar de lo que ocurre en cada instante.

Bajo el título "Vacío y plenitud" se agrupan seis sutras en los que insiste sobre la necesidad del autoconocimiento, del amor fraterno y la compasión a favor de los demás hasta convertirnos en *gurús*, es decir, en hombres que luchan para dispersar la oscuridad y la ignorancia, ayudando sin condicionar, en un camino sin referencias ni guías, pero buscando siempre la armonía dentro de sí mismos, hasta convertirse en el guerrero pacífico que ha sabido sublimar su ego, y se ha hecho silencioso, flexible, compasivo e impredecible.

Aborda el apartado "Conocimiento de nosotros mismos" con el análisis de trece sutras, cuya extensión nos da idea de la importancia que el autor concede a esta cuestión, constatando que hoy nadie enseña el modo de llegar a este conocimiento, y en consecuencia somos esclavos del ego que se ha instalado en nuestro fuero interno, y que nos impide conocer al verdadero "yo", y añade que "*si no sabes quién eres, no te relacionarás adecuada-*

*mente...*". Para conocerse a sí mismo primero hay que desearlo y luego obrar convenientemente, cambiando con flexibilidad y entendimiento lo que sea preciso cambiar, con las herramientas adecuadas (amor, consciencia, vigilancia, silencio, poder) y eligiendo los pensamientos, las emociones y las metas que deseamos vivir cada día. El autor asegura que el modo más sencillo y eficaz para alcanzar este objetivo consiste en dedicar todos los días un tiempo (quince minutos), para detenerse y meditar, pasando por la mente lo que se ha vivido y sentido sin juzgar ni analizar, tal como lo vería un observador ajeno. Aprender de este modo a captar la realidad libre de todo prejuicio e idea preconcebida, y conservar la calma incluso frente al caos, porque más allá del cuerpo, de la mente y de los estados de ánimo, todos tenemos un "testigo", u "observador", cuya presencia aparece en el transcurso de la meditación.

Sigue el apartado "Flexibilidad" con el análisis de seis sutras, advirtiéndonos que según sea nuestra actitud ante la vida, así nos irán las cosas, que no es bueno aislarse ni siquiera para la búsqueda de los más nobles objetivos, y que es preferible

compartir cuanto se posee de bueno porque en todos los acontecimientos existe la complementariedad.

Los siete sutras agrupados bajo el título "Contacto" nos recuerdan que la meditación no conduce al silencio, solo crea la oportunidad en la que el silencio puede llegar, que el amor no llega automáticamente con la relación, que no es prudente querer ayudar a los otros interfiriendo en su vida, que el silencio y la soledad son a veces una fuerza curativa, y que no sirve de nada forzar las cosas, las situaciones o los procesos.

El último apartado del libro, denominado "Energía", enseña que existen cinco usos efectivos de la energía, como son la energía para sí mismo, la energía para los demás, la energía recibida, la energía para mantener una larga vida, y la energía que protege del peligro. Es necesario saber obtener esta energía de inmediato cuando se precisa de ella.

Todas las interpretaciones expresadas en esta obra tienen una gran similitud con las que se encuentran en la filosofía Zen, respecto del conocimiento propio, y de los medios adecuados para lograr ese objetivo, así como de las actitudes que conviene adoptar para vivir en armonía con los

acontecimientos y con las leyes del universo. Entrar en disquisiciones a favor o en contra de cuánto revela el autor en cada uno de estos 58 sutras no tiene razón de ser, dado que esa tarea le corresponde al lector que desee profundizar, aceptando o no tales recomendaciones; por ello, la revisión de este libro obliga en cierto modo, a ofrecer una breve síntesis de lo expuesto en cada apartado.

Este es un libro que invita y precisa de la reflexión de cada párrafo, pues una simple lectura de corrido no permite descubrir la esencia y el valor que subyace en la interpretación de cada sutra, cuyo fin es proporcionar al lector una sabiduría perenne, intemporal y sencilla, que le ayudará a soslayar problemas y fluir con los acontecimientos, tal como acertadamente intuyó Sun Tzu hace ya más de dos mil años.



### **Las técnicas secretas del kárate: kata bunkai**

Por Helmut Kogel.  
Madrid: Tutor, 2011.  
248 páginas. 17x24 cm.  
Ilustraciones.  
I.S.B.N.: 978-84-7902-860-2 • 25€.

*Disponible en:*  
Ediciones Tutor.