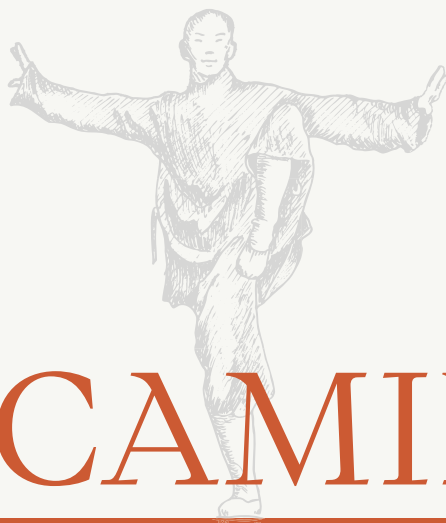
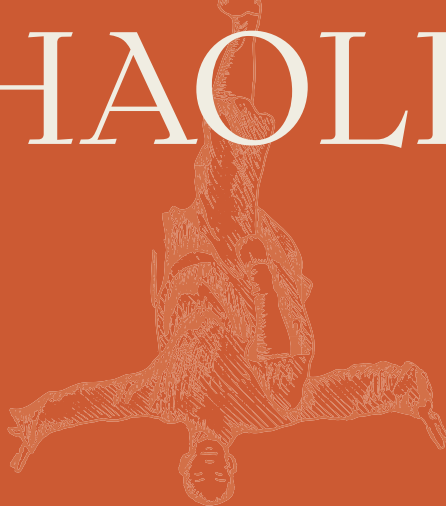


SHI HENG YI



EL CAMINO SHAOLIN



Hábitos milenarios para la vida moderna



temas de hoy

SHI HENG YI

con STEFANIE KOCH

EL CAMINO SHAOLIN

Hábitos milenarios para la vida moderna

Traducción de Albert Vitó i Godina



temas de hoy

Título original: *Shaolin Spirit. Meistere dein Leben*

© O. W. Barth, 2023

Un sello de Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG (Múnich)
Derechos negociados por mediación de Ute Körner Literary Agency

© por la traducción, Albert Vitó i Godina, 2024

Corrección de estilo de cargo de Alba Armario

© Editorial Planeta, S. A., 2024

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-19812-57-5

Depósito legal: B. 6.819-2024

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	11
1. Introducción al espíritu Shaolin	15
1. ^{er} método: <i>La regulación de la respiración</i>	30
2. Historia de las artes marciales Shaolin	33
2. ^o método: <i>El desarrollo de las capacidades mentales</i>	42
3. El budismo y la tradición Shaolin	45
3. ^{er} método: <i>Entrenamiento de la sensibilidad</i>	66
4. Mi camino	69
4. ^o método: <i>Fuerza de voluntad mediante la práctica de permanecer de pie</i>	94
5. Zhan zhuang: de pie como un árbol	99
5. ^o método: <i>El ajuste del equilibrio interno</i>	117
6. La mentalidad	121
6. ^o método: <i>Apertura de los canales del chi</i>	141

7. <i>Wu de</i> : Lucha y moral	145
7.º método: <i>Estiramiento del cuerpo</i>	166
8. Dos errores: no empezar y no llegar hasta el final	171
8.º método: <i>Reforzar el centro</i>	195
9. Los Cinco Obstáculos	199
9.º método: <i>Flexibilidad del torso</i>	235
10. Armonizar cuerpo, mente y chi	237
10.º método: <i>Yang qi san shi: nutrir el chi de tres maneras</i>	241
11. Reconocer la naturaleza propia	255
11.º método: <i>Estimulación de los canales de energía</i>	282
12. El camino del medio	285
12.º método: <i>La órbita microcósmica</i>	299
13. El camino del té	307
<i>Enlaces y cursos relacionados</i>	315
<i>Agradecimientos</i>	317

1 INTRODUCCIÓN AL ESPÍRITU SHAOLIN

«Ve al grano y para de filosofar», piensan mis alumnos cuando empiezo a hablarles de mis ideas. Y es que son conceptos que todavía no tienen sentido para ellos porque aún no los han vivido en primera persona. Sin embargo, es mi deseo y mi deber mostrar a mis alumnos una perspectiva de este mundo que siempre ha estado ahí, pero que ellos no han sabido detectar o no han logrado alcanzar por sí mismos. Cuando por fin llega el día en el que se despierta el maestro que llevan dentro, comprenden ese punto de vista y perciben la riqueza que la vida pone a su disposición y a la de todos. Dicho de otro modo: cuando por fin retiran el velo que llevaban frente a los ojos, cuando pueden verse como son en realidad.

Me llamo Shi Heng Yi y mis alumnos tienen razón: me gusta filosofar, pero no soy ni autor ni conferenciante. Este libro que tienes en las manos es el resultado del

mismo deseo que me inspira como maestro: me gustaría ofrecerte una perspectiva de tu vida que te permita verte como eres realmente.

Empecemos planteando unas cuantas preguntas:

- ¿En qué momento de tu vida te encuentras ahora?
- ¿Duermes bien?
- ¿Cómo es tu apetito?
- ¿Cómo ha sido tu estado anímico general durante los últimos días o semanas?
- ¿En qué punto se encuentra tu relación de pareja en este momento?
- ¿Tienes la sensación de que podrías perder tu empleo?
- ¿Tienes sensación de abundancia o de carestía?
- ¿Cómo has llegado a ser la persona que eres y a tener la vida que llevas en estos momentos?
- ¿Vives la vida que imaginabas o la que se esperaba de ti?
- ¿Te parece que lo que más ocupa tu tiempo tiene sentido y te llena?
- En tu trabajo, tu familia, tu círculo de amistades, ¿actúas o reaccionas?
- ¿Funcionas en modo piloto automático o eres tú quien conduce tu vida?

La mayoría de las personas ni siquiera saben cómo están. ¿Qué me dices de ti? ¿Tienes respuestas a esas

preguntas? ¿Al menos a unas cuantas? Todas son cuestiones que también me preocupan a mí, por lo que busquemos respuestas y aprendamos a conocernos y reconocernos a nosotros mismos.

Que todas estas enseñanzas
sean de utilidad para todos los seres.
En esta vida y en todas las vidas futuras.

Lo que cuenta es el ahora

Normalmente en la tradición Shaolin empezamos cualquier clase de comunicación con una reverencia respetuosa: ese gesto nos recuerda que la persona con la que estamos tratando en ese momento está conectada con nosotros. Lo que cuenta es vivir el presente y tomar conciencia de lo que está aquí y ahora, porque la vida tiene lugar en el ahora y solo en el ahora pueden producirse cambios.

Es posible recordar un dolor del pasado, o albergar esperanzas para mañana, para la semana que viene, para el año que viene. Día sí y día también nos preocupamos por pensamientos y sentimientos, aunque en realidad solo podemos percibir lo que sucede ahora, en este momento, en el presente.

Toda vida consiste en ascensos y descensos, subidas y bajadas, salud y enfermedad, adquisiciones y pérdidas. ¿Dónde te gustaría volver a encontrarte entre esas oscilaciones de la vida? ¿Al inicio de un desarrollo o al tér-

mino de un éxito? ¿Eres consciente de que para subir es necesario bajar? ¿De que toda evolución tiene un final y de que ningún éxito dura eternamente?

Más allá de nuestro origen, de nuestra edad y de nuestro pasado, todos y cada uno de los seres humanos que poblamos la tierra estamos expuestos a las oscilaciones de la vida. Sin embargo, existe un camino que nos permite afrontar esos altibajos. Si eres capaz de restablecer la armonía, el equilibrio entre arriba y abajo, entre dentro y fuera, y de mantenerlo en adelante, te situarás por encima de esas oscilaciones. Te darás cuenta de que no hay que hacer nada. Esos altibajos aparentemente eternos de la vida desaparecerán para ti cuando recuperes la calma interior. Esa calma es inquebrantable y te proporcionará una estabilidad sobre cuyos cimientos podrás construir algo duradero, más allá del momento en el que te encuentres. El equilibrio de fuerzas aparentemente opuestas, el reconocimiento de la unidad y la verdadera comprensión de la mente, en eso consiste el camino. Y mientras lo sigas comprenderás que ni los cumplidos ni los insultos pueden desviarte de él, porque nadie podrá hacer nada para elevarte o rebajarte. Porque te habrás dado cuenta de que eres inquebrantable. Consolidar esa certidumbre es un elemento clave de las enseñanzas Shaolin.

Todo el mundo aspira a tener una vida feliz, libre de sufrimiento y de las causas que lo provocan. No obstante, pocas personas la consiguen. Este libro te ofrece conocimientos de las enseñanzas Shaolin que pueden mejorar

profundamente tu vida. Las virtudes de las artes marciales están íntimamente relacionadas, por eso hablaremos de ellas en uno de los capítulos. Es posible que te preguntes cómo las virtudes pueden enriquecer tu vida. Piensa en la lealtad: en esa maravillosa sensación de seguridad, cuando sabes que pase lo que pase alguien te cubrirá las espaldas, ya sea una pareja estable, un maestro en el que confías o una jefa que te apoya incluso cuando otros te critican, hablan mal sobre ti o te atacan. Cuando te demuestran lealtad sientes una calma profunda basada en una certidumbre diametralmente opuesta a la sensación de soledad.

Esto también se aplica a tus actos. Por ejemplo, si un superior te pide que despidas a alguien de tu equipo porque no le gusta esa persona o no la sabe apreciar. En momentos como ese, una lealtad profundamente arraigada te ayudará a ti y a las personas implicadas a tomar la decisión más correcta.

Especialmente en tiempos de incertidumbre, como por ejemplo durante la pandemia o ante la inminencia de una guerra como la de Ucrania, vale la pena poder contar con personas leales: amistades en las que confías plenamente, con las que sabes que podrás contar tanto si tienes dinero o éxito como si no, en la salud y en la enfermedad. Más allá de las circunstancias, sabes que esa gente existe, que siempre estarán en tu vida. ¿Por qué es tan importante gozar de esa confianza y de esa fidelidad en la vida? Porque supone una constante, significa que dispones de un apoyo en el que puedes confiar. Por eso una virtud como la lealtad resulta esencial.

La vida no solo es más bella cuando alguien se comporta de forma virtuosa contigo, sino también cuando tú haces lo mismo con los demás. Un luchador Shaolin practica las virtudes de forma consciente a diario y durante toda la vida. ¿Recuerdas la última vez que te diste cuenta de cuáles eran las máximas que regían tus actos? ¿O qué significan la lealtad, la disciplina, la confianza o la fuerza de voluntad para ti y para tu vida?

Las virtudes son una parte importante del espíritu Shaolin, por eso seguiremos hablando de ellas más adelante. Con este libro me gustaría transmitir al mayor número de personas posible este tesoro cultural que se ha desarrollado a lo largo de los últimos mil quinientos años y que lo seguirá haciendo, como lo demuestra el aumento actual del interés que despiertan las prácticas Shaolin. Cuantas más personas accedan a estos conocimientos, más segura será su conservación. Además, quienes reconozcan y expresen la esencia del espíritu Shaolin enriquecerán sus vidas y las de su entorno, y eso es muy importante para mí.

Cada lector se encuentra en un punto distinto de su viaje vital, de manera que las palabras y explicaciones del libro se comprenderán de formas distintas y en cada caso se extraerán lecciones y conclusiones diferentes. Cada individuo debe recorrer el camino a su manera. Por eso no querría hacer ninguna promesa como suele ser tan habitual hoy en día en esta clase de libros. ¿Cómo podría prometer algo igual para todo el mundo? En las artes marciales siempre se ha dicho:

El maestro te muestra el camino,
pero eres tú quien debe recorrerlo.

En el camino Shaolin

En este libro encontrarás ideas, perspectivas y prácticas para mantenerte en el camino. No te parecerá ni fácil ni entretenido, pero seguro que será un viaje apasionante que enriquecerá tu vida. Si consigues construir unos cimientos estables, te darás cuenta del verdadero potencial que tienes en esta vida. Una visión realmente honesta sobre ti mismo te mostrará qué condiciones físicas y mentales tienes en estos momentos o en esta fase de la vida, así como las posibilidades realistas que se abren para ti. La calma, el tiempo y la determinación te ayudarán a descubrir y desplegar tus deseos más íntimos. Estas cualidades no se desarrollan de un día para otro, te llevará un tiempo afianzarlas en tu vida.

Sin embargo, si inviertes el tiempo necesario en buscar la calma y la certidumbre en tu interior para descubrir así el propósito de tu vida, la enriquecerás mucho. Asimismo, te parecerá satisfactorio saber de nuevo por qué te levantas cada mañana, cuáles son tus fortalezas, qué te apasiona y qué puedes hacer por el bien de todos. En el camino Shaolin aprenderás a escuchar tu cuerpo mediante diferentes ejercicios que te guiarán paso a paso y, ya en un nivel de desarrollo superior, incluso aprenderás a escuchar con tu cuerpo. Desarrollarás una gran sensibilidad y aprenderás a notar si, por

ejemplo, alguien pretende atacarte (ya sea de forma física o mental) antes de que puedan intentarlo, antes incluso de que esa persona piense siquiera en hacerlo, de modo que serás capaz de reaccionar en consecuencia.

La peculiaridad de las prácticas Shaolin reside en la combinación del fortalecimiento físico y una profunda paz espiritual. Este segundo aspecto te permite desarrollar una cualidad propia que puede abrirte a profundas percepciones sobre ti mismo, sobre tu cuerpo y también sobre tus semejantes. Para ello, independientemente de lo que hayas aprendido, practicado y llevado a cabo, es inevitable que vuelvas a sentarte ante el pupitre para escuchar, aprender y practicar.

La repetición combinada
con un conocimiento profundo
es la madre de todas las capacidades
que deseas adquirir.

Eso no solo se aplica a las prácticas físicas, sino también a las virtudes. No basta con conocerlas, tienes que integrarlas conscientemente en tu vida, practicarlas a diario y dejar que acompañen cada pensamiento y cada acción. Espero que comprendas el valor de la tradición Shaolin, que comprende ejercicios físicos cuya forma externa, pese a ser importante, no constituye la parte más esencial. En el transcurso de la práctica emergerán conocimientos profundos que llenarán y enriquecerán esa forma, de manera que no solo aprenderás cosas sobre tu cuerpo, sino que también tomarás conciencia

de sus cualidades inherentes. Mediante el cuerpo físico abrimos una vía para reconocer la mente que habita en él, así como sus pensamientos y sentimientos y, al mismo tiempo, practicamos virtudes como la voluntad, la disciplina y la persistencia.

Las prácticas ancestrales de respiración y las posiciones de pie que mostraré más adelante son una muestra de ello. Los ejercicios están concebidos de manera que cualquiera pueda seguirlos. Guardan relación entre ellos y son adecuados tanto para principiantes como para artistas marciales y practicantes avanzados de chi kung. Cuando llegues a los ejercicios, dedica unos minutos a practicarlos enseguida. De este modo asimilarás de forma más profunda lo que se explica en el libro, porque no solo lo estarás leyendo, sino que lo estarás percibiendo y comprendiendo con el cuerpo y la mente.

El chi kung consta principalmente de métodos para regular la respiración, que es el área más importante en términos de calidad de vida. Tu capacidad respiratoria guarda relación con el potencial de rendimiento de tu cuerpo y de tu mente, y también con tu grado de conciencia. En la práctica Shaolin y en otras muchas de la tradición china, la respiración y el chi o «fuerza vital» que deriva de ellas se consideran un verdadero elixir de la vida. Puedes aguantar unos cuantos días sin comer, incluso sin beber, pero sin respirar no durarías más que unos pocos minutos.

En este mundo industrializado que requiere tan poca actividad física, la apnea del sueño se conoce desde hace

tiempo. Las personas que sufren esta afección dejan de respirar por la noche y, como consecuencia de eso, no solo les cuesta levantarse por la mañana, sino que además pasan el resto del día cansados y apáticos. Hay quien lo contrarresta durmiendo con una máscara respiratoria que le proporciona oxígeno adicional. Sin embargo, de poco sirve eso si el cuerpo ha olvidado cómo absorber ese oxígeno. La apnea del sueño tiene una influencia inmensa en la capacidad de rendimiento y en el sistema inmunitario, y puede incluso provocar depresión. Además, en la era digital la apnea no solo se limita al sueño nocturno, sino que al parecer también sucede mientras se leen correos electrónicos y mensajes en el móvil.

Aquí aprenderás una técnica de respiración que siempre utilizamos en el entrenamiento Shaolin, y practicarla con regularidad te ayudará a proporcionar a tu cuerpo la respiración y el oxígeno que necesita. En pocas palabras:

¡Descubre qué alimenta tu cuerpo!

Sembrar las semillas adecuadas

Independientemente de la cultura o del lugar del mundo en el que te encuentres, siempre puedes hacerte esta pregunta: ¿quieres que la vida te enriquezca con experiencias o que te exponga a diario al sufrimiento? Estoy convencido de que la mayoría de los

8.000 millones de personas que hay en el mundo tendrían clara la respuesta a esta pregunta. Sin embargo, ¿cómo es cada una de esas vidas? Todos deseamos que nuestra existencia sea bella, cómoda y enriquecedora, y la mayoría tenemos ideas concretas al respecto, pero la realidad a menudo resulta ser bastante diferente. ¿Cuál es el motivo por el que no somos capaces de llevar a cabo lo que pensamos y deseamos? ¿Por qué no conseguimos que se manifieste en nuestra vida? ¿Por qué fracasamos?

Sin entrar demasiado en perspectivas filosóficas o religiosas, me gustaría presentarte una sencilla herramienta de las enseñanzas budistas: el principio causa-efecto, también conocido como *karma*.

Si plantas una semilla de manzana, creas el potencial para poder disfrutar algún día de los frutos del manzano. Si plantas una semilla de naranja, conseguirás (si los dioses quieren) disfrutar algún día de los frutos del naranjo. Quedémonos con esta imagen que nos permite llegar a las conclusiones siguientes:

- ¡Me gustaría plantar un manzano con cada semilla de manzana!
- ¡Me gustaría plantar un naranjo con cada semilla de naranja!
- Si planto una semilla de naranjo, seguro que no crecerá un manzano.
- Si no planto nada de nada, no obtendré ningún fruto.

El ejemplo anterior es una simplificación, por supuesto, pero muestra por qué a menudo no conseguimos que lo que imaginamos se convierta en realidad. ¿Cuáles son esas semillas que plantamos a diario en nuestras vidas? Son los pensamientos con los que nos levantamos, las palabras que salen de nuestras bocas, nuestro comportamiento y los actos que llevamos a cabo cada día. De ahí un dicho bien conocido:

Cuida tus pensamientos
porque se convertirán en tus palabras.
Cuida tus palabras
porque se convertirán en tus acciones.
Cuida tus acciones
porque se convertirán en tus hábitos.
Cuida tus hábitos
porque determinarán tu carácter.
Cuida tu carácter
porque es lo que sella tu karma.

Para poder vivir como tú deseas son necesarios ciertos cambios internos. La teoría y el conocimiento por sí solos no bastan, y no serán eficaces sin una práctica que los acompañe. Tampoco debes buscar el punto de partida para la realización de tus pensamientos y deseos en el entorno exterior, ya que el verdadero cambio solo puede tener lugar en tu interior. Esta idea es el fundamento de todas las explicaciones y ejercicios de este libro, y en este sentido es importante que tu cuerpo y tu mente adopten nuevos métodos y prácticas. A través del entrenamiento

adquirirás un conocimiento más profundo que te permitirá afrontar los retos que te presente la vida con confianza y serenidad.

El espíritu Shaolin, por consiguiente, no transforma los hechos y los acontecimientos del mundo exterior, sino que explora y refuerza los puntos de vista y las cualidades de tu mundo interior, el área que te permite experimentar la vida. Lo importante, pues, es tu naturaleza esencial, tu humanidad. No tienes que ser un artista marcial para regir tu vida en función de los mil quinientos años de conocimientos de los monjes y luchadores Shaolin. Establecer el espíritu Shaolin en tu interior significa unir de nuevo tu cuerpo y tu mente, contemplar tu interior y reconocer quién eres en realidad. Eso implica también un cierto grado de honestidad con uno mismo, tener en cuenta en qué forma (es decir, con qué condiciones previas a nivel físico y mental) viniste al mundo y cuál es tu potencial inherente. Esa comprensión es absolutamente independiente del mundo material y de tus condiciones de vida, y está muy alejada de las expectativas que te impone tu entorno y que probablemente has estado intentando cumplir hasta el momento.

Vivir el espíritu Shaolin significa...

- Aprender a dominar tu vida a un nivel hasta ahora desconocido y más profundo, de manera que paso a paso puedas darle un sentido y, por encima de todo, que ese cambio esté en tus manos;

- cultivar una sensibilidad que te permita reconocer todas las fuerzas y energías complementarias, como por ejemplo la libertad y la estructura, la espontaneidad y la planificación, la actividad y la pasividad, de manera que comprendas su interacción y puedas ajustarlas en consecuencia;
- desarrollar una confianza y un amor a la vida profundos, y hallar esas respuestas a tus preguntas que solo puede encontrar uno mismo en su verdadero yo.

Si las personas de todas las edades, todos los países, todas las culturas, profesiones y religiones integraran en sus vidas las ideas y acciones de estos conocimientos ancestrales practicados y refinados a lo largo de siglos, se eliminaría buena parte del sufrimiento que experimentan todos los seres. Anclando el espíritu Shaolin en tu vida puedes contribuir a ello, y también te darás cuenta de que tus energías empiezan a reordenarse y que lo que estaba estancado vuelve a fluir de nuevo. Además, se apoderarán de tu vida una ligereza y una libertad que no solo te afectarán a ti, sino también a tu entorno personal y laboral.

Especialmente al inicio del camino considero importante centrarse en lo más esencial. Aunque existen muchos métodos distintos, vale la pena empezar con pocos ejercicios, pero practicarlos con regularidad. También me gustaría animarte a que te concentres en lo

que ya tienes a tu disposición. Ya tienes todo lo que necesitas para realizar los ejercicios: tu cuerpo y tu respiración.

A continuación, me gustaría presentarte el primer método. Se basa en la respiración, el fundamento más esencial de nuestra vida.