

**TRATADO DE ARTES MARCIALES  
PACHIPAKUATAICHI**

Por Daniel Medvedov

El combate consiste tanto en la defensa como en el ataque. El hecho de que te defiendas no quiere decir que no estés combatiendo. Tenga presente este lema como meta de tu práctica e ilustración. Sin maestro eres un palo hueco, no vales nada, eres un pobre inútil. Además, al maestro hay que recordarlo siempre, aunque no es necesario nombrarlo como un loro cada vez que tienes ocasión de mostrarte arte.

Un artista marcial es como Odiseo: versado en la palabra, en la meditación y en la acción. Debes empezar a pasearte por los textos antiguos como la Odisea, la Epopeya de Guilgamesh, el “Tratado de las Cinco Ruedas” de Miyamoto Musashi, los libros de William Scott Wilson, mi amigo, el Kalevala y mucho quemarte las pestañas leyendo los cuatro volúmenes del “Viaje Hacia el Oeste” de Wu Cheng En, “El Imperio de los Topos” de William Horwood, con su título original “Dunton Wood”, “Yogasutra” de Patanjali y los libros de Tolkien. Estudía ajedrez, para saber qué es la estrategia y la táctica y cómo puedes emplearlas en contra de tus propios defectos y debilidades.

Un tratado de artes marciales consiste en un texto que pueda evocarte y sugerirte los pasos que debes dar para alcanzar tu meta de ser un artista marcial.

Antes que todo, el pensamiento. No necesitas pensar. Lo que necesitas es “saber”. El que “sabe”, no piensa, ya que “sabe” lo que tiene que hacer y cómo actuar. Tu palabra debe ser de oro, franca, luminosa, clara, escueta. Tu mirada dice mucho acerca de tu estado interno de la energía. No obstante, la mirada es una consecuencia, un efecto de tu práctica, no es una meta para seguir. Olvídate de la mirada: algún día tendrás una mirada de artista marcial, pero, mientras tanto, practica, estudia, guarda silencio. El más poderoso de los ejercicios de las artes marciales es el guardar silencio. Para ello necesitas concentrarte. El presente es un motivo suficiente para ser considerado punto de concentración. Así cambiarás el estado de distracción en un estado de atención, de alerta, de claridad contemplativa. Un tratado de Artes Marciales no te enseñará golpes o no sé qué secreto para atacar a tus enemigos. Te revela lo que debes buscar y cómo debes estudiar. He aquí otro libro interesante: “El Conde Lucanor” de Don Juan Manuel y, ahora me recuerdo, el propio Quijote, el libro de Cervantes. Hay mucho que aprender enfilando tu luz sobre sus páginas.

Para concentrarte, necesitas, antes que todo, congelar tu diálogo interno. Basta ya de preguntas y respuestas en el balbuceo personal de tus dudas y consideraciones. Es obligatorio saber un Mantra y un Mudra. Tal vez no te son familiares estas dos palabras pero con un poco de investigación llegarás a estar informado sobre sus detalles. Esto no se recibe por correo, ni se compra en la farmacia, hay que buscar un maestro. ¿Y dónde se encuentran los maestros? El maestro como tal no es un nivel o una categoría, es un mero oficio. Tienes derecho de nombrar y llamar “maestro” a quien tú quieres, pero habría que estar atento. Poco a poco, con el método de ensayo y error, encontrarás a tu maestro. Puedes tener varios maestros, nadie te impide. Entre la gente de clase no hay celos infundados.

El mudra es una suerte de castillo digital que ayuda inmensamente a la concentración. Por otra parte, el Mantra es una palabra, o una frase que debe ser repetida conscientemente, sin perder su sentido en la rueda alucinante de la repetición.

Un maestro que no tiene mantras para sus discípulos y mudras para enseñar no está versado en la ciencia de la concentración. Los maestros zen saben todos estos detalles de la práctica pero la mayoría están medio perdidos en su propio viaje. Por lo tanto, debes observar que el maestro sea independiente, que no esté atado a ninguna persona, escuela o religión. Debe ser un tipo con estilo, elegante en sus pensamientos, palabras y acción. No sé dónde decirte que se encuentran ese tipo de personas. Es un asunto de destino personal. Si te toca tener un maestro ilustrado, lo encontrarás pronto, poco después de tu intención de encontrar uno. Si no te toca, pues, espera, hay para todos. Depende de la profundidad de tu búsqueda. Mientras tanto, tu preparación debe consistir en estar atento a tu respiración y cambiar de manera categórica el ritmo de la inspiración y de la espiración. Eso consiste en lo siguiente: debes espirar siempre, puesto que el cuerpo no necesita tanto del aire de la inspiración. Automáticamente y de modo natural y espontáneo, el organismo inspira, sin necesidad de tu ayuda. Pero es más difícil para el cuerpo expulsar el aire, sin tu ayuda, pues, espira, saca todo y quédate un poco en el vacío de esta bella práctica. Otros puntos importantes en el comienzo son los siguientes: la lengua debe estar continuamente “colgada” en el paladar y la saliva que se genera la tienes que tragar para moderar los jugos gástricos estomacales. Ni que hablar que hay que comer poco. Luego, el hueso sacro debe estar continuamente hacia adelante, para que la columna vertebral se transforme en una “C” y deje de tener la forma de “S”. Las rodillas tienen que estar ligeramente flexionadas, para que la energía somática viaje por todo el cuerpo. La barbilla hacia atrás hará que las vértebras cervicales se alinien y así la energía no estará cortada en el cuello. Por lo pronto, sería necesario que te informes con esmero acerca de la medicina china, y aprender los trayectos de los meridianos, conocer puntos importantes del cuerpo y saber la teoría de los cinco elementos, datos para el diagnóstico y demás temas de la acupuntura. Un artista marcial no es sólo un guerrero: recuerda que el dios de las artes marciales chinas, Kuan Kung, está representado con una espada y con un libro. El artista marcial es, a la vez, un calígrafo, un pintor y un médico, un terapeuta.

Por tanto, tus tres materias de estudios se repartirán el tiempo entre la caligrafía, la medicina y la educación física. Uno de los métodos más eficaces para avanzar es empezar a prestar atención al arte de las caídas: cómo poner las manos, cómo mirar, cómo tener la cabeza en las caídas laterales, dorsales o frontales. Esa materia de estudio es trivial pero necesita de práctica prolongada. Las caídas no son solamente físicas: hay caídas afectivas también y son aún más peligrosas. Intenta pasar desapercibido mientras practicas tus cosas. Guarda un bajo perfil, no necesitas pavonearte con tus movimientos marciales. Máxima atención debes prestar a tus excrementos ¡Parece una broma! Pues sí, tus excrementos y la hora en la cual vas a defecar son importantes: debe ser en la mañana, entre las cinco y las siete, la hora del intestino grueso y de sus movimientos peristálticos. La medicina occidental no tiene idea de esos detalles. Estudia el ciclo de la energía en el cuerpo, durante veinticuatro horas gira por todos los meridianos unas cincuenta veces. Hay una hora del pulmón, entre las tres y cinco de la mañana, en el alba y su nombre secreto es “la hora del elixir”. Estudia también los libros de Paracelso, un sabio médico con profundos conocimientos de la fisiología.

De Paracelso aprenderás que la primera saliva de la mañana, luego de enjuagarte los dientes, es una medicina natural muy poderosa. Su nombre secreto es “momia”, ¿Te suena? Ahora recuerdo otro bello libro, el famoso Gargantúa y Pantagruel de Rabelais, no

te lo pierdas. Rabelais fue uno de los más eruditos médicos de su época y su libro genial tiene muchos secretos entre las líneas.

Familiarízate con la caída de los objetos y con el arte de lanzar, tirar, arrojar cosas y atajarlas en el aire. Al comienzo puedes practicar con pelotas de distintos tamaños pero luego usa objetos diversos, como sillas, pequeños muebles, palos y demás.

Esta práctica te va a abrir las puertas de las leyes del espacio y de la forma. La manera de hacer el puño es crucial: debes ser un puño vacío, no necesitas cerrarlo. Lamentablemente, esto se enseña de tú a tú, no lo podrás entender nunca a través de la escritura. Poco a poco me recordaré de otros detalles importantes en el camino. La medicina más poderosa para los momentos en los cuales te sientes enfermo, cansado, sin poder y decaído, es el silencio y la concentración. Observa que no digo “meditación”, ya que la meditación es una consecuencia de la práctica de concentración, no es en ella misma una práctica. Una vez acostumbrado a concentrarte y luego de adquirir el estado de concentración de tu ser en el presente, estarás meditando automáticamente.

Hay distintos tipos de manifestación de la energía natural, el poder de los elementos. Tienes que observar la energía del mar y de los lagos, es distinta pero, a la vez, parecida. La energía de la montaña es extraordinaria: desde lejos se ve inamovible, llena de quietud y silencio, pero al entrar dentro de sus límites, un sinnúmero de ruidos y sonidos llenan tus oídos. En cambio, el mar es tan dinámico en lo externo, pero tan calmado cuando penetras en sus profundidades. El rayo es la unión del sonido del trueno y de la luz fulgurante del relámpago: ¡Esa es la rapidez! Es como romper un palo de madera, como el sonido de las dos palmas de tu mano golpeándose. El fuego es tan lleno de movimiento, vacío por fuera, tanto que le puedes pasar la mano por las llamas sin quemarte, pero tan lleno por dentro, ¡Tan denso y perseverante! A su vez, el cielo es abierto como el sonido AAA y tan extenso, sin límites, infinito y eterno. El viento es suave, penetra en todos los resquicios, llega hasta el horizonte, en un instante. ¿De dónde viene el viento? –me pregunta mi niña y yo cierro los labios, no es un secreto que se puede ventilar en una respuesta casual. Ella lo sabrá en su debido momento, estoy seguro.

Luego, el agua, tan humilde, tan modesta, siempre buscando lo de abajo, la base, tomando con tolerancia y bella adaptación, la forma de todo recipiente. El agua es fluida, pero puede ser avasallante como la lluvia, manantial, cascada, fuente artesiana, o río turbado! Me ha quedado la tierra, los barrancos, las cuevas y los valles, tan generosos, vacíos, receptivos como nada. Esas ocho modalidades de la manifestación de la energía deben ser motivo de estudio y contemplación intensa del artista marcial. Cada una tiene una puerta secreta y cuando esa puerta se abra, conocerás a cabalidad de lo que estoy hablando. El sonido de cada una de las ocho energías, digamos mejor el “son”, es distinto: ya sabes el sonido de cielo, te faltarían los otros siete. He aquí el son de la tierra – MMM, el son de la montaña –DDD, el son del agua – I I I, el son del viento HHH (JJJ), el son del rayo –GGG, el son del fuego –LLL, el son del mar –BBB. Combinados con el son del cielo tendrás los ocho sonidos de la energía: MAMA, DADA, IAIA, HAHA, GAGA, LALA, BABA, AAAA.

Continuará . . ., como el cielo.