

Exposición sobre el Ki.

Por Tomás Pastor Albella

En este artículo vamos a tratar entender en qué consiste el KI.

De igual manera que que una luz difusa podemos concentrarla mediante una lupa y transformarla en llama, podemos la luz potente transformarla en difusa.

La concentración es poder, y la mente es la conducción de ese poder, entonces la mente es el vínculo por el que nos debemos basar.

Si quiere tener el dominio de algo, habituese a clarificar su mente, a unificarla y dirigirla hacia el objeto que se propone. Amar una actividad es una obligación pesada, tanto en el juego como en el trabajo, la concentración en lo que esté haciendo fortalece su mente.

Al utilizar la mente de manera positiva yo le llamo "**expandir el Ki**". El lado de un objeto al que le da la luz es luminoso, el lado opuesto es oscuro, pero ambos son reales, si quiere usted una mente potente mire el lado luminoso. Esto significa la utilización positiva de la mente, por el contrario mirar detrás es utilizar la parte negativa de la mente. La parte luminosa corresponde a la "**expansión del Ki**", por el contrario la parte oscura corresponde a "**retraer el Ki**". Un buen ejemplo es el brazo que nadie puede doblar, prueba de la unión Mente-Cuerpo, o "**expansión del Ki**".

La palabra "no puedo" en todo practicante de Artes Marciales no debe existir, debe ser transformada por otra frase "yo puedo y quiero" y además hágalo. Si, a pesar de todo, no puede todavía hacerlo le queda mucho tiempo por delante para decir "yo no podía", pero voy a poder y puedo. Pequeños detalles como este penetran en la mente subconsciente para lograr su fin, murmurar es negativo, oscurece el corazón del que murmura y el de los que le rodean, no puede tener éxito si no piensa de una forma positiva.

La mente posee un poder real, una persona alcanza todo su poder potencial cuando utiliza su mente, el brazo imposible de doblar es la experiencia de ello, por ello tiene que utilizar este poder en todo lo que haga.

Permítanme introducir ahora la Meditación Ki como medio de desarrollar la capacidad de discernimiento.

El Universo es una esfera ilimitada con radios ilimitados, es infinito por cualquier lado que nos dirijamos, si nos desplazamos un paso al lado no hemos acertado un paso, el universo sigue siendo infinito; usted es el centro del Universo, la esfera ilimitada se concentra en usted, más condensada aún se convierte en el punto de la parte inferior del abdomen, descrito en el primero de los Cuatro Principios fundamentales para unificar Cuerpo-Mente.

Condense el punto de la parte inferior del abdomen hasta el infinito, hágalo en su momento, sentado en Seiza durante diez minutos antes de realizar las clases, conseguirá la concentración y la sentirá; sea constante hasta que la perciba, notará paz y tranquilidad en sí.