

N.º 1- JUNIO 2020
EJEMPLAR GRATUITO

REVISTA DE LA COMUNIDAD TAOÍSTA ESPAÑOLA
TEMPLO DE LA PUREZA Y EL SILENCIO

RED TAOÍSTA



UNAS PALABRAS DE LA ASOCIACIÓN DE TAOÍSMO DE CHINA 中国道教协会

FENG HE 冯鹤

Directora de Asuntos Internacionales 国际部

Esta revista taoísta está a punto de salir. La revista es como una planta de semillero, que con la preparación y dedicación del Maestro Li Liyong, ha conseguido reunir a distintos Maestros. Su difusión será una buena plataforma para la promoción del taoísmo en España, y para la comunicación e intercambio de taoístas en Europa e incluso en el mundo. Deseamos sinceramente, bajo el liderazgo del Maestro Li Liyong, que la revista cree un mañana mejor.

Me gustaría hablar un poco sobre la música taoísta. Como una especie de música religiosa antigua en China, la música taoísta es una parte indispensable del ritual taoísta, que puede activar y amplificar la atmósfera religiosa y mejorar el anhelo de los fieles por el mundo inmortal y su reverencia por lo inmortal.

La música taoísta absorbe la esencia de la música tradicional china de la corte y la música folk tradicional, penetra en las características de la creencia taoísta básica y los pensamientos estéticos, forma el estilo artístico único de la música taoísta y también es una parte importante de la música tradicional china. El pensamiento estético de la música taoísta refleja la búsqueda de la inmortalidad y la vida tranquila en el taoísmo, y refleja el equilibrio entre el cielo y el hombre. La música es solemne, pero da una sensación de tranquilidad. Cuando se trata de convocar a inmortales y a otros inmortales que someterán a las fuerzas malignas, la música taoísta es poderosa y melódica. Con los instrumentos musicales taoístas, la música taoísta hace que los rituales taoístas sean más majestuosos, santos y misteriosos.



4

7

10

14

17

18

21

24

26

28

31

33

36

41

43

RED TAOÍSTA

Revista en castellano para la divulgación de los valores y principios del Daoísmo en la vida cotidiana.

Comunidad Taoísta Española

taoismoespana@gmail.com
Tfn +34 630081927
Fcbk Comunidad Taoista Española

Maquetación:

Escuela Artes Orientales Shen Hai
contacto@shenhai.es
Tfn +34 609070671

OBRA DE PORTADA DE SILVIA VIÑAO

Sentir y abrazar la Totalidad, la Unidad



PEDRO G. MURCIA CASAS

Como suele ocurrir en todo Camino Espiritual, hay momentos en que necesito desconectar y vivir el taoísmo desde la práctica personal, ausente de toda autoimportancia. No agitar las aguas ni que mis huellas dejen rastro. Si acaso, sin ninguna pretensión, aportar un pequeño movimiento directo hacia adelante, en el camino de la paz y del respeto hacia todo lo creado.

Al fin y al cabo, "mis ropajes se han empapado con todas las lluvias recibidas, pero al final, en las hojas de loto ni una gota permanece".

Pero, en esa práctica personal noté que me faltaba poesía, la alegría de compartir. Y sentí profundamente que las circunstancias desfavorables (también las favorables), los obstáculos, crean el contexto en el que puedes transformarte. Los obstáculos están para ser liberados. Así que... volví al valle, al pueblo, donde la Vida se debe vivir con significado, donde no se debe ser espectador.

Vivir el taoísmo de una forma lo más pura posible y tratar de dirigir una comunidad taoísta es muy difícil.

La vivencia del Tao, la verdadera difusión de este camino, debe estar en la vida cotidiana, en lo que hacemos cada día, a cada momento. No vivir para practicar y vivenciar, sino que la vida se debe convertir en práctica y vivencia. Sólo se trata de Vivir, en el sentido total y completo de la palabra. Cuando no hay ningún estado que conseguir al hacer algo, el futuro desaparece, la tensión desaparece, cuerpo y mente viven el presente, podemos rozar eso que llamamos Tao. Esa es también la verdadera Virtud o Virtud Superior.

En este caso, el "wei wu wei" está presente, es cuestión de práctica. No está el objetivo, pensado, de tener que hacer algo, de tener que conseguir algo. Es tu práctica íntima y personal.

Mientras que cuando decides embarcarte por el sendero de ayudar a la difusión de un bello mensaje, dentro de una organización, ha de estar presente tu meta, un proyecto, un propósito, unas direcciones... aunque después vayas fluyendo. Y, claro, soy consciente a la vez de que muchas cosas suceden cuando no nos afanamos, cuando no empujamos, cuando no intentamos conseguir las, sino que cuando nos retiramos es cuando suceden. Yin y yang, en un equilibrio de apoyo mutuo.

Cuando tomé los votos en mi ordenación como Sacerdote Taoísta sabía lo que estaba aceptando. Por eso, asumo y acepto seguir

trabajando por la difusión, también a través de esta revista, del bello mensaje que el Camino Taoísta nos ofrece.

Cuando vas en grupo, debo aceptar mi responsabilidad. Y ser capaz de conservar el silencio a pesar de los ruidos externos. Por eso, trato de no olvidar que mis sueños y mis sentimientos debo cuidarlos, a la par.

Así que una vez en marcha para difundir, para compartir, tenemos doble tarea. Por una parte, difundir lo más exactamente posible un mensaje y, por otro lado, tratar de mantener los tres tesoros en calma, la humildad, la compasión y la sencillez; que suelen verse alterados cuando entras en el trajín del mundo.

Una vez más, la dualidad. Suele ser la forma ordinaria de comprender la vida. Una dualidad perfectamente diferenciada. El mundo interior, la práctica personal. El mundo exterior, la convivencia y la interacción. Pero una vez más, comprender y sentir que no son dos mundos, sino el mismo mundo.

Igual que hemos dividido el taoísmo en filosofía y religión, cuando no hay tal división. Siempre han coexistido juntos. Son uno.

Y, si me lo permites, doy un paso más: poner atención, unir los dos mundos, pero no quedarnos en llegar a ser conscientes de nuestro pequeño yo personal, sino sentir y abrazar la Totalidad, la Unidad.

Vivimos en un tiempo en que muchas personas intentan reincorporar lo sagrado a la vida cotidiana, y por eso mucha gente se siente impulsada a recorrer rutas "sagradas", empolvadas por el paso del tiempo.

Cada una de las rutas sagradas son mapas de exploración interior, no hay que perder esto de vista. El taoísmo es una de esas rutas sagradas. Y el taoísmo verdadero nos enseña primero, y después nos pide, hacer de cada día un peregrinaje sagrado. Y este peregrinaje sagrado ha de hacerse con simplicidad.

Observa con atención esos momentos cotidianos sagrados, extrae su esencia. Abre tu corazón; si es necesario deja que el fuego circule por todo tu cuerpo, quemando, transformando la basura, porque lo que buscas, el Cielo te lo está regalando a cada momento.

Espero que en alguno de estos artículos encuentres algo que te ayude a encontrar, o a afianzar, el camino del Conocimiento.

Recordando que lo importante no es el mensajero sino el mensaje, os deseo que disfrutéis de la lectura.

福生 无量天尊。 Fú shēng wúliàng tiān zūn.

.....
PEDRO G. MURCIA CASAS ES SACERDOTE TAOÍSTA DE LA 26 GENERACIÓN DE LONGMEN QUANZHEN, DE NOMBRE TIAN CHONGSHAN 田崇善. ACTUALMENTE ES DISCÍPULO DEL REVERENDO MAESTRO LI XUANZONG李玄宗, POR LO QUE HEREDA LA 15 GENERACIÓN DE WUDANG XUANWU PAI, CON EL SEGUNDO NOMBRE Lǐ Lǐ Yǒng 李理永. ES EL PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD TAOÍSTA ESPAÑOLA (TEMPLO DE LA PUREZA Y EL SILENCIO), CREADA POR EL REVERENDO MAESTRO TIAN CHENG YANG 田诚阳.

FRANCISCO DE ASÍS Y WANG CHONGYANG DOS REGLAS, UN CAMINO HACIA LO DIVINO



REVERENDO LI XUANZONG 李玄宗

1. Crisis

En un mundo materialista, artificial y virtual, como el nuestro, los valores, que hacen más humana a la humanidad y a la persona humana más sagrada, corren el riesgo de desaparecer, para dar paso, de forma permanente, a la afirmación efímera, inmanente, egocéntrica y agresiva, si no violenta, de uno sobre lo demás.

El claro signo de esta situación es que las instituciones seculares como la familia y el Estado, pero también los religiosos, ya no pueden garantizar un futuro confiable y seguro.

En tal situación, el instinto de supervivencia tanto de la persona como de la sociedad es el resultado dominante.

La gente piensa solo "aquí y ahora", no va más allá de la necesidad inminente y la sociedad humana es ahora un organismo autosuficiente, en el que el individuo tiene la única función de apoyarlo.

Inevitablemente, en este escenario, la dimensión del plan sagrado y divino, ocupa el segundo lugar, si es que no se ha cancelado por completo, en las prioridades de las personas.

2. ¿Cómo salimos?

El camino de la salvación está en los meta-valores que van mucho más allá de los intereses y la finitud de la vida humana. Solo si creamos una cultura basada:

1. en la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás.
2. en la frugalidad para no desperdiciar

recursos y permitir que todos tengan suficiente para vivir,

3. en no afirmar que "yo" y "mío" es la única regla que rige la ética y la moral.

podemos esperar crear una masa crítica cultural, mundial, capaz de provocar un cambio radical. Especialmente si los valores meta-espirituales se convierten en valores ordinarios en la vida cotidiana.

3. Diálogo entre religiones.

Las religiones son, por su naturaleza, los custodios de los meta-valores.

Esto les da la autoridad, la posibilidad y el deber de ayudar al ser humano a no perderse.

El problema es que cada religión, como institución, es el precursor de una unidad del mensaje divino.

El riesgo es el que se encierran en sí mismas y la falta de comprensión.

Es cierto que el diálogo teológico es prácticamente imposible, pero también es cierto que el corazón de todas las religiones late alrededor de la persona humana.

Todas las religiones quieren ayudar a la persona a realizarse a sí misma, de una manera íntima hacia dentro y a la vez insertada en la sociedad y en la creación.

Enfocando su acción en la persona humana, las religiones, actuando juntas, ecuménicamente, con un proyecto común, pueden actuar universalmente.

Hay muchas cosas que dividen las posiciones religiosas y muchas de ellas son irreconciliables. Pero tenemos que hablar para conocernos, y unir nuestras fuerzas.

Para realizar un diálogo maduro, respetando la diversidad, debemos buscar patrones comunes o incluso las igualdades. Debemos aprender unos de otros.

4. Aprendemos de los ejemplos de santos

El punto de partida, en mi humilde opinión y experiencia, no debería ser la Escritura Sagrada exclusivamente, sino también las personas que viven en su vida diaria, actuando, testigos silenciosos, en coherencia con su fe. Somos seres humanos que vivimos en su finitud, determinados por necesidades, miedos y deseos.

A esta ley no escapa nadie, ni secular ni religioso.

Nosotros, los eclesiásticos, en particular, llevamos una pesada carga, porque vivimos en la historia pero también en la no-historia.

Incluso si elegimos una vida cenobítica, surgen muchas dudas durante nuestro viaje espiritual y a veces tenemos miedo de enfrentar las dificultades que exige la coherencia con nuestra fe.

Una buena manera de mantenernos firmes en el camino es imitar a aquellos que han caminado con éxito, antes que nosotros. Nunca diremos que el ejemplo debe venir exclusivamente de nuestra religión.

Si dejamos de lado las formas y las estructuras eclesiásticas organizadas que crea la historia, la religiosidad, el punto final de la relación Dios-hombre, es de un solo tipo, el mismo para todos los hombres y mujeres.

Se lleva a cabo en la mente, el corazón, el cuerpo y el espíritu.

Gracias a Dios, o al Tao, todos los seres humanos tienen estos componentes.

5. Wang Chongyang y el monacato taoísta

Antes del siglo cuarto de nuestra era no tenemos referencias textuales que nos hagan pensar en la existencia de una organización monástica taoísta. Las primeras fuentes datan de principios del siglo IV y provienen de Mao Shan 茅山, lugar donde surgió la Revelación en la escuela de la Suprema Claridad, Shangqing 上清.

Sabemos que los monjes taoístas de Maoshan practicaban el celibato porque, al contrario que las más antiguas escuelas, como la de los maestros celestiales (tianshi dao 天师道) rechazaron el sexo como un medio de cultivo interno.

Desde tiempos inmemoriales, en Maoshan, había ermitaños, hombres y mujeres, que practicaban técnicas taoístas internas, pero el primer documento es del año 480, porque un monasterio, Guan 觀, construido por un grupo de monjas, formado en 420, recibió un ayuda imperial.

Así como varios otros a partir de ese momento.

Pasarán casi siete siglos antes de que Wang Zhe, un conocedor culto de los clásicos confucianos, fundara la que ahora es la organización monástica taoísta más grande, la Quanzhen 全真.

Él en 1159 y en 1160 recibió dos revelaciones.

Después de lo cual, dejó todo y comenzó una vida errante viviendo de limosnas.

De hecho, no pensaba construir monasterios y organizaciones, sino que quería vivir la segunda naturaleza del Tao, en la espontaneidad y libre de cualquier influencia

humana artificial.

De hecho, en el único texto legal que nos ha dejado, el Chongyang Lijiao Shiwu Mon 重陽立教十五論, Quince puntos para establecer la enseñanza (Canon taoísta, Dao Zhang 1233) dice:

“大殿高堂，豈是道人之活？”

Grandes tabernáculos, templos altos, ¿cómo puede vivir un taoísta en ellos?

Todo el texto dibuja continuamente la vida de pobreza y errante.

El otro aspecto universal de su enseñanza no fue solo el diálogo entre religiones, sino que creó un sincretismo entre el taoísmo, el confucianismo y el budismo (particularmente la secta Chan, muy extendida en ese momento). De hecho, el primer nombre de las cinco principales comunidades fundadas en Shandong, fue Sanjiao 三教, Tres Enseñanzas.

Después de unos años desde la fundación, la orden Quanzhen recibió la protección imperial y se volvió extremadamente poderosa, y extendiéndose por toda China, particularmente por el norte.

6. Francisco de Asís y Wang Chongyang

La humanidad ha tenido dos hijos extraordinarios, dos santos, uno en Italia y otro en China, cuyas vidas siguieron caminos sorprendentemente similares: Francisco de Asís (1182-1226) y Wang Chongyang 王重阳 (1113-1170).



.....
“Si dejamos de lado las formas y las estructuras eclesiales organizadas que crea la historia, la religión, el punto final de la relación Dios-hombre, es de un solo tipo, el mismo para todos los hombres y mujeres.”



.....
“Los caminos de Dios, del Tao, son misteriosos pero solamente para aquellos sin Fe.”

Ambos:

1. Son los fundadores de órdenes monásticas que nunca se han detenido, prosperando durante aproximadamente ocho siglos. Los franciscanos son una de las órdenes más importantes del cristianismo; la orden Quanzhen, la Completa Realidad, una de las dos corrientes más importantes del taoísmo, junto con Zheng

Yi, Unidad Ortodoxa, es ahora el motor del renacimiento religioso taoísta tanto en China como en el mundo.

2. Viven más o menos al mismo tiempo. Francisco nació doce años después de la muerte de Wang Chongyang.

3. Vienen de familias ricas de comerciantes y terratenientes.

4. Iniciados en una carrera militar, la abandonan después de una profunda crisis mística.

5. Dejan a sus familias y la vida cómoda a la que estaban destinados, para dedicarse al ascetismo, pobreza, vida errante del mendigo.

6. Crean una ruptura de conciencia en el paisaje religioso de su época: Francisco propone una vida completamente dedicada a las enseñanzas del Evangelio; Wang, el camino de la santa pobreza de las enseñanzas taoístas.

7. Creían que los monjes no deberían tener interés en el mundo ni para el mundo, sino dedicarse por completo al ascetismo, en un celibato absoluto.

8. Ninguno de los dos fue ordenado sacerdote.

9. Alrededor de ellos se reúne un pequeño grupo de discípulos.

10. No desearon formar una organización cenobítica o enclaustrada, sino que animaban a sus discípulos a vivir felizmente en libertad, con limosnas, a no poseer nada, a estar contentos estando con los marginados. Tal como ellos mismos vivían

11. Ambos dieron importancia a las mujeres, eligiendo tener una discípula femenina: Chiara y Sun bu'er. Son un ejemplo a imitar en la rama femenina de las dos Órdenes Monásticas.

12. Escribieron una Regla simple y radical, cuya única diferencia es la penitencia, un concepto fundamental en el cristianismo pero desconocido en el taoísmo.

Indudablemente, todos los santos hablan el mismo lenguaje divino.

7. Conclusiones

Estas breves reflexiones quieren ser un estímulo para la comprensión mutua.

Después de todo, todos hablamos el mismo idioma: el del corazón.

Un corazón vivificado por la conciencia de que poseemos la chispa divina dentro de nosotros.

Los caminos de Dios, del Tao, son misteriosos pero solamente para aquellos sin Fe.

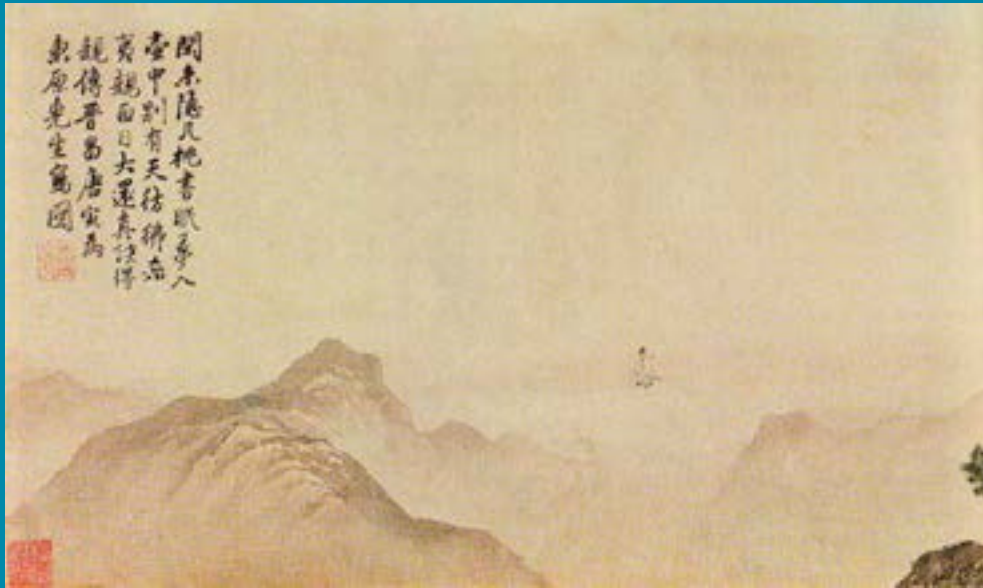


Reverendo Li Xuanzong 李玄宗

Presidente de la Federación
Taoista Europea

Prefecto General de la Chiesa
Taoista d' Italia

www.daoitaly.org



INMORTAL LEVITANDO (FRAGMENTO DE SOÑANDO CON UN INMORTAL EN LA CABAÑA DE PAJA, POR TANG YIN. S- XVI).

JORDI VILÀ

EL SER HUMANO DE QI

To see a *World* in a *Grain of Sand*
And a *Heaven* in a *Wild Flower*,
Hold *Infinity* in the palm of your hand
And *Eternity* in an hour.

- William Blake (1757-1827)

Wu Chongxu 伍冲虚, daoísta del siglo XVII, explicaba que la alquimia interna es la armonización entre los principios yin y yang y la eliminación de cualquier factor de conflicto entre ellos. Cuando se alcanza este objetivo, en el cuerpo del meditador aparece un elixir (dan 丹) de larga vida, que, en un momento dado, se transformará en un embrión inmortal (xian tai 仙胎), que irá creciendo hasta llegar a convertirse en el nuevo "cuerpo" inmortal del alquimista.

Inmortal (xian 仙) es un concepto ligado al Daoísmo y que, si lo trasladamos a la práctica del Qigong moderno, se refiere a aquel ser humano que aún sujeto a la vejez y la muerte, ha hallado, gracias a su cultivo interior, una fuente inagotable de energía y vitalidad. Es una persona que, en vez de centrarse en una hipotética y absurda búsqueda de la vida eterna, lo que quiere es conseguir vivir eternamente el presente, y que, mediante la movilización del flujo de energía interna y la liberación espiritual que requiere el trabajo profundo de Qigong, se centra en la transformación de su cuerpo-mente en la vida cotidiana, en el aquí y el ahora, y en la toma de consciencia de la pulsión eterna de la fuerza vital más primaria que vibra en el interior de cada ser vivo. ¿Existe una "técnica" para conseguir este estado de consciencia, de alerta y de atención? Y sobre todo, la pregunta es ¿Cualquier persona tiene acceso a esta técnica y puede utilizarla dentro del caos de la vida cotidiana?

No existe una respuesta fácil. La técnica se encuentra en el núcleo más profundo del arte del Qigong. Si contemplamos el método como una gimnasia energética suave, de bajo impacto, los resultados de su práctica en nuestro día a día pueden cambiarnos la vida: la disminución del dolor, un estado anímico más centrado y sereno, una mayor atención a nuestros procesos vitales como la respiración o la circulación de la sangre... Todo ello permite una mejora sustancial en la calidad de vida, y por este motivo, el Qigong debería ser un método de ejercicio físico privilegiado en el ámbito terapéutico.

Ahora bien, el objetivo del Qigong no termina aquí. Después de observar estos cambios positivos, los practicantes pueden desear dar un paso más allá, y bucear debajo de la superficie de los ejercicios para sumergirse en una práctica que busca ahondar en el sentido de la vida: en cómo vivirla con dignidad, cómo recorrerla con elegancia y cómo abandonarla con serenidad. Para ello, la investigación pasa por un compromiso más profundo con la práctica y la teoría, y hay que ahondar en la filosofía intrínseca del Qigong para poder llegar a la creación de un ser humano de qi. Este es el objetivo de la alquimia interna (neidan 内丹), que comienza justo en el punto donde el Qigong acaba. Si imaginamos el Qigong en forma de un edificio muy alto, con unos buenos pilares que lo asienten en el suelo, cada piso es un nivel de mejora en el estado de salud física y mental; cuando el Qigong llega al ático y ya no hay nada más allá, en ese punto construimos otro edificio encima del primero, de modo que el ático se convierte en el sótano del siguiente edificio: este nuevo rascacielos, construido encima de la primera edificación, es el neidan.

Los maestros que llegan a este nivel tienen ciertos problemas para comunicar la experiencia vital que representa culminar el trabajo interior. A partir de sus enseñanzas, podemos intentar reconstruir sus explicaciones usando un lenguaje simbólico (o no tanto) que estructure en palabras algo que se percibe más en el mundo de la sensación que en la mente cartesiana.

En el núcleo de las enseñanzas del Daoísmo, tanto en su vertiente ceremonial, como en la meditativa y la devocional, encontramos el concepto de Dantian 丹田 (campo del elixir), un centro vital situado en el centro físico del cuerpo humano, en el que las energías vitales se reúnen para poder circular por todo el cuerpo.

El dantian es una metáfora del Centro inalterable, del axis mundo, y allí es donde los adeptos reúnen su concentración para poder acumular su energía (qi).

Un antiguo verso daoísta dice:

一粒帶中藏世界，半升鍋內煮山川

Yi li su zhong cang shijie, bansheng dang nei zhu shanchuan

El mundo entero se esconde en un grano de mijo;

Todas las montañas y los ríos caben en una cacerola de medio litro

En la práctica del Qigong, esta estrofa hace visible el hecho de que en nuestro cuerpo, podemos crear - con nuestra intención -, una esfera energética en el dantian que no tiene un tamaño concreto ni un perímetro limitado; puede ser tan pequeña como un grano de mijo dentro del dantian medio, o tan grande como una pelota que rodea todo nuestro cuerpo. Esto último querrá decir que nuestro qi está completo, y que todo nuestro ser está lleno de energía.

A medida que se avanza en la práctica, se puede ir comprobando de manera física que la naturaleza del qi en el dantian medio va cambiando: en principio es como un gas, difuminado y poco perceptible, a veces ligeramente tibio. En un momento dado, se sentirá que, dentro del dantian medio, algo empieza a moverse, silba, emite ciertos sonidos, como una ramita al romperse o como burbujas circulando en un medio líquido, y cuando el qi se haya podido acumular de manera correcta, aparecerá una sensación líquida, como un fluido que se va por el desagüe. Hay que seguir practicando, porque, con paciencia, una práctica correcta, una atención centrada y un poco de suerte, este líquido se solidificará y aparecerá un dan (elixir) en forma de bola, que al principio podrá aparecer como bastante grande, pero que poco a poco irá reduciendo su tamaño, hasta alcanzar las medidas de una mandarina pequeña o una pelota de ping-pong ¡o incluso menor! Pero su potencia residirá precisamente en su capacidad para comprimir energía en un espacio reducido.

La consecución de esta alquimia es el neidan, el elixir interno.

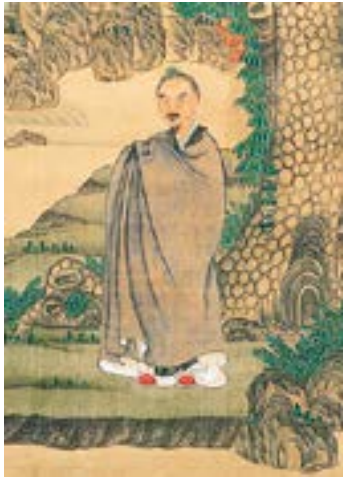


.....

La inmortal Dama de Jade entre las nubes.

(por Cui Zizhong, dinastía Ming)”

1 En el Qigong médico, se enumeran tres dantian: el dantian superior, en la frente, el dantian medio, cerca del corazón y el dantian inferior, a unos centímetros por debajo del ombligo. Pero en la alquimia daoísta su ubicación difiere ligeramente: el dantian superior se sitúa dentro del cerebro, el dantian medio, entre el ombligo y la columna vertebral,



.....
**PINO E INMORTAL DAOÍSTA
 (DETALLE). PINTURA DE
 CHEN HONGSHOU**

y el dantian inferior, en el pubis, superpuesto a la próstata o el cérvix.

Nosotros seguimos esta última definición, por lo que el dantian medio es, en el texto, el dantian abdominal.

2 Es de notar el parecido con las palabras de Jesús en Mateo, 13:31

Aunque hablamos del dantian como una esfera única, existen otras aberturas energéticas, denominadas qiao 竅, situadas en lugares estratégicos (en distintas zonas de la columna vertebral, en los espacios entre las articulaciones y en otras partes del cuerpo) que se van estimulando por separado a lo largo de meses y años de práctica de ejercicios internos. En algunas escuelas de Qigong, íntimamente ligadas a las enseñanzas daoístas, como en el método Hunyuan, se contabilizan dieciocho esferas qiao, incluyendo el dantian abdominal.

Necesitamos hacer ahora un ejercicio de imaginación, para poder explicar de manera más o menos metafórica un concepto que pertenece al mundo de la percepción anímica de cada uno. Imaginemos que hemos conseguido crear el elixir interior: será él el que conectará de manera sutil el conjunto de las dieciocho esferas qiao entre sí, creando un doble energético de nuestro cuerpo, una persona de qi, que evidentemente no es más que una creación de nuestro trabajo energético. El dantian madre liberará la energía necesaria, y todas y cada una de las esferas permitirán la libre entrada y salida de esta energía, enviándola a la siguiente esfera creando una red de conexiones que recorrerá todo el cuerpo, como una serie de perlas enlazadas por un solo hilo, en la que cada qiao está ligado a los demás, pero a la vez mantiene su independencia. De esta manera, el cuerpo se moverá libre y espontáneamente, gracias a la energía original (yuan qi) 元氣 y no de manera fraccionada, débil y alterada.

En los grados máximos de evolución dentro del Daoísmo, esta persona de qi (con sus brazos y sus piernas, su columna vertebral, su respiración...) actuará en el interior del propio cuerpo, haciendo que nos movamos gracias al impulso intuitivo de la energía natural. Este cuerpo somos nosotros, y no ninguna entidad ajena, pero en vez de actuar impulsados por pasiones, sentimientos egoístas, por inercia, por anhelos, miedos o pereza, el movimiento justo aparecerá en el instante apropiado gracias a la acción sincera de la energía interna, siguiendo la serenidad más pura y la acción desapegada (qing-jing wuwei 清靜無為).

En el Qigong daoísta, queremos volver a conectarnos con los ciclos creativos naturales. En cuanto estos ciclos puedan actuar a través nuestro, serán ellos lo que dirijan el movimiento interno, el cual a su vez impulsará nuestra estructura externa. Esta fuerza creativa es Hunyuan 混元 (energía primordial), una fuerza cíclica, sin aristas, fluida, elegante y poderosa.

El movimiento de la energía a través del cuerpo debe ser siempre un proceso

físico, sometido a leyes predominantemente físicas, y no al simple capricho de la imaginación. El impulso para el movimiento energético parte siempre de la intención (que es distinta de la imaginación), de la capacidad de concentrarse y del poder de la mente. La intención es el vehículo del shen 神 (energía espiritual), que permite a éste penetrar en los dieciocho qiao en forma de ondas continuas, sin interrupciones, formando un todo, una Unidad. Es decir, el trabajo metódico, cotidiano y prolongado de Qigong daoísta, busca la manera de ayudarnos a conseguir nuestra plenitud energética, física y espiritual fluyendo con los ciclos naturales sin trabas ni bloqueos.

La práctica asidua es el combustible que no debe faltarnos para que podamos alcanzar un nivel superior de práctica, en el que podremos rozar nuestra verdadera naturaleza original, nuestra propia espontaneidad. Cuando la intención lleve al cuerpo a este estado de reposo, podremos preservar nuestro espíritu original (yuan shen 元神) y equilibrar las energías yin y yang. Cuando esto suceda, repentinamente habrá una sensación de olvido, de vacuidad y de no-existencia en todo nuestro cuerpo. Liberado de sus fronteras, el espíritu podrá alcanzar un estado superior, un vacío absoluto. Al llegar a esta fase, aún cuando no podamos mantenerla de manera continuada y solamente aparezca en fugaces momentos durante la práctica, la percepción sensorial que tenemos del mundo cambiará.

Entonces habremos acariciado la inmortalidad.



JORDI VILÀ i OLIVERAS

www.taichifigueres.com

**Cursos y Talleres on line de Qigong,
 Taijiquan(taichi), I Ching, Taoísmo**

centrewudang@gmail.com

EL CONOCIMIENTO 全真 QUÁN ZHĒN

HERVÉ LOUCHOUARN 景威道長 (Jǐng Wēi Dào Zhǎng)

La evolución de la conciencia del ser humano, a través del tiempo, sigue un movimiento cíclico, muy similar a una espiral; de acuerdo con el lugar donde se encuentra en el espacio, recibe energías que hacen reaccionar su entorno, cambiando sus referencias y debilitando su esencia vital. Por la misma razón, su estado de ánimo, su evolución psíquica, todo su ser reaccionan a los cambios que perturban su conciencia. Desde hace miles de años, muchas culturas han estudiado las reacciones de los hombres frente a los cambios en su entorno. Las sociedades antiguas relacionaron los eventos cósmicos con las variaciones que ocurrieron en la tierra, respetaron, incluso adoraron las estrellas que dictaban las leyes de la naturaleza. Estas observaciones perceptivas permitieron definir las grandes teorías que rigen nuestras vidas. Los documentos transmitidos desde la antigüedad forman un concepto filosófico llamado: 黃老 huáng lǎo que permite definir las líneas de investigación de muchas escuelas daoístas.

Los practicantes del daoísmo consideran que tenemos que explorar la relación entre el hombre y la naturaleza para encontrar los verdaderos secretos de la vida, que debemos perfeccionar nuestro propio ser (修 xiū: auto perfección) para encontrar el Dào 道, encontrar nuestra verdadera función en la vida. Este principio se puede encontrar descrito en muchos documentos, por ejemplo, en la ciudad de 北京 Běi jīng se localiza el templo 白云觀 bái yún guān: templo de las nubes blancas, donde existe una estela que representa el cultivo perfecto, en este documento 修真圖 xiū zhēn tú: Diagrama (estudio) del cultivo perfecto se dice: «道云玄水鄉鉛» dào

yún xuán shuǐ xiāng qiān, corresponde a lo que los daoístas llaman el misterio del plomo del agua (perfeccionando las funciones de nuestro organismo a través de la alquimia interna 內丹 nèi dān). Todo lo que se manifiesta en esta piedra corresponde al conocimiento básico de la filosofía 黃老 huáng lǎo y se presenta de tal manera que le permite al maestro explicar a sus discípulos la fisiología del cuerpo humano, las reglas del autocultivo, como herramientas pedagógicas para transmitir el pensamiento.

Los filósofos también dicen que el hombre y el cielo, provienen del mismo origen, «天人合一» tiān rén hé yī: el cielo y los hombres se reúnen en uno (el cielo y los hombres provienen del mismo origen, por lo tanto, se fusionan para formar una única estructura energética), no tenían la capacidad de separarse el uno del otro. Más tarde, del cielo vino la manifestación material de los seres, que se puede leer en el capítulo 42 del 道德經 Dào dé jīng:

道 生一，一生二，二生三，三生萬物。

Dào shēng yī yī shēng èr èr shēng sān sān shēng wàn wù

Dào genera uno, uno genera dos, dos genera tres y tres genera los diez mil seres.

萬物負陰而抱陽，衝氣以為和。 Wàn wù fù yīn ér bào yáng chōng qì yǐ wéi hé

Los diez mil seres son llevados por el Yin y abrazados por el Yang; vertiendo la energía se obtiene la armonía.

La filosofía define conceptos que las experiencias de la vida nos permiten probar, en este caso el filósofo 老子 Lǎo zi escribió lo que su conciencia recibió del cielo para instalar hechos y definiciones (cuando el cielo y los hombres son uno, el conocimiento se trans-

mite directamente el uno del otro), Más tarde, otros pensadores y practicantes estudiaron y utilizaron estos conceptos para construir herramientas que permitieran estimular la mente de muchos seres humanos. Es una referencia para todos cuando queremos hablar sobre la creación de la vida.

Por eso es esencial tener en cuenta el estudio de la naturaleza (las leyes naturales de la vida) para descubrir los fenómenos biológicos del ser humano. Estudiar la existencia humana en su totalidad mientras observa uno la globalidad celestial, una condición de relevancia mundial para integrar al ser humano en el macrocosmos mientras descubre su propio microcosmos. Esta línea de pensamiento pertenece a una parte de los fundamentos de la práctica daoísta para guiar nuestra búsqueda en coherencia con las leyes naturales. Para poder profundizar un poco más sobre este punto de vista daoísta e intentar obtener la comprensión, es importante conocer la teoría de los cinco transportes

(五运) y las seis energías (六氣): 運氣学說 yùn qì xué shuō, que explica la relación que tienen las seis energías con las diferentes patologías. Los cinco transportes (五运 wǔ yùn) dan nacimiento a las cinco fases (五行 wǔ xíng): madera, fuego, tierra, oro y agua. Las seis energías (六氣 liù qì): son: viento, calor, humedad, fuego, sequedad y frío. Los períodos se calculan en términos de 10 troncos celestes 天干 tiān gān y las energías se calculan en relación con las doce ramas terrestres 地支 dì zhī. Este concepto del cálculo del tiempo se basa en las teorías fundamentales de la filosofía daoísta: las cuatro relaciones de la unidad 陰陽 yīn yáng, los cinco movimientos 五行 wǔ xíng. Esto permite conocer de antemano los cambios climáticos y los efectos en la salud humana que pueden producir.

.....

“Si uno busca la práctica perfecta, es importante cultivar la bondad y la virtud aliviando la pobreza y rescatando a las personas del sufrimiento. Si ve a alguien en dificultad, siempre debe dar lugar al deseo de ayudarlo.”

En la “Gran teoría de la verdad auténtica” (至真要大论 zhì zhēn yào dà lùn) descrita en el libro sagrado del emperador amarillo (黄帝内经 - 素问 Huáng Dì Nèi Jīng, tomo Sù Wèn), capítulo 74:

黃帝問曰：五氣交合，盈虛更作，余知之矣。

Huáng dì wèn yuē wǔ qì jiāo hé yíng xū gèng zuò yú zhī zhī yǐ

El Emperador amarillo pregunta diciendo: Las cinco energías (la acción de las cinco fases o las energías del cielo) se combinan, entre crecimiento y disminución hay intercambios en el proceso, esto lo entiendo.

六氣分治，司天地者，其至何如？

Liù qì fēn zhì sī tiān dì zhě qí zhì hé rú
Las seis energías climáticas se dividen, manejan (dividen) el universo, ¿Qué pasa con esto?

岐伯再拜對曰：明乎哉問也。天地之大紀，人神之通應也。

Qí bó zài bài duì yuē míng hū zāi wèn yě
tiān dì zhī dà jì rén shén zhī tōng yīng yě

El maestro celestial Qíbó con respeto responde nuevamente diciendo: ¡Oh! Que pregunta tan brillante. Es el gran orden del universo (conocer el calendario lunisolar 农历 nóng lì como resultado sobre la tierra). Es el resultado de la comunicación del espíritu humano (el organismo material es el instrumento del espíritu; es parte del plan divino).

Encontramos nuevamente en la literatura, de la ciencia médica, el linaje de esos conceptos filosóficos.

Aunque pasaron varios siglos entre estos documentos, la idea sigue siendo la misma, es esencial seguir una directiva para construir una teoría, instrumentos que cumplan con los requisitos de la vida cotidiana. Por lo tanto, debemos construir un puente entre el trabajo filosófico y la experiencia científica.

Se puede entender que la esencia del concepto: «el cielo y los hombres se reúnen en uno» reside en el conocimiento racional “bienestar”: considerando este término como el estado armonioso de los seres humanos como unidad, este fenómeno existe porque las personas entran en una unión perfecta con la naturaleza, entendiendo de esta manera que las personas pueden enfermarse y morir si pierden el orden natural. Se entiende que la naturaleza del cosmos está regulada por un orden perfecto, el ecosistema de la Tierra es una parte mínima de la naturaleza del cosmos y su objetivo es participar de acuerdo con la evolución del medio ambiente, ya que todos los seres vivos participan con las circunstancias de la generación perpetua. Toda la humanidad, grupo social o persona individual debe mantener este objetivo esencial; su participación debe ser sin esperar una ganancia, con sinceridad y espontaneidad. Los hombres, de manera similar, cumplen esta parte de

la naturaleza global, siguiendo solo las leyes de la naturaleza, para encontrarse en relación con la superioridad del cielo, es lo que le permite crecer y multiplicarse sin cesar.

En el libro 《太上老君内观经》 tàishàng Lǎojūn nèi guān jīng «El libro sagrado de la visión interna del gran maestro ascendido» dice: “El conocimiento viene del cielo, las formas provienen de la tierra, sostener el Yin para hacer surgir el Yang, inmediatamente se dividen y engendran los cinco movimientos y posteriormente se forman las cuatro estaciones”.

En el grabado: «真气还元铭» zhēn qì huán yuán míng «La verdadera energía vuelve al origen», se puede leer: “天法象我，我法象天，我命在我，不在于天: el conocimiento del cielo me dio mi forma, mi conocimiento define el cielo, mi vida existe en mí, sin ser yo existo en el cielo”. Por eso se dice que: el sol y la luna están en el cielo, los hombres tienen dos ojos; en las alturas hay cinco planetas, en la tierra hay cinco movimientos, los hombres tienen cinco estructuras anatómicas principales.

Desde la antigüedad, la Escuela Daoísta considera que el uso de un método para desarrollar la auto perfección de nuestro ser aumenta la calidad de nuestra conciencia; Esta opinión nos posiciona entre el cielo y la tierra con respecto a los otros seres, lo que genera una gran vitalidad, para vivir más y nunca envejecer. Este concepto se utilizó mucho antes de la formación de la Escuela 全真 Quánzhēn, para estudiar las teorías fundamentales para armonizar con el Dào, para lograr la longevidad y la inmortalidad a través de 内丹 nèi dān. Desde la antigüedad, este tipo de práctica se puede encontrar como un arte de «cultivo de la vida» (養生 yǎng shēng), este concepto se observa por primera vez en el libro: Zhuāngzǐ 莊子 «南华经» nán huá jīng: el libro sagrado de La iluminación del sur. Tomar conciencia de la energía original (yuán qì 元气 ò qì 炁) es estimular el metabolismo celular para que regrese al origen (regeneración siguiendo el mapa celular original).

Los maestros de 全真 Quánzhēn tienen el compromiso de ayudar a su comunidad, protegerlos y prevenirlos de catástrofes (guerras, epidemias ...) o cambios repentinos en los climas. Por esta razón, muchos de ellos son médicos y cuidan a los miembros de su sociedad, creando herramientas, ejercicios, prácticas para mejorar la salud de las personas que los rodean. En los templos o en todo el país, estos personajes siempre se pueden encontrar ayudando y recreando las prácticas antiguas. Hoy en día, es nuestra tarea hacer circular

este conocimiento, incluso si no está relacionado directamente con la cultura del país. El cultivo del Dào es una práctica universal, un conocimiento ancestral que el hombre moderno debe atesorar, multiplicar y difundir a todos los que necesitan ayuda, apoyo o se sienten rezagados. Es una habilidad indispensable para fortalecer la virtud de los solicitantes daoístas 全真 Quánzhēn. El texto 晉真人語錄 jìn zhēn rén yǔ lù, escrito por 晉道成 Jìn dào chéng es un discurso importante para la formación de la corriente 全真 Quán zhēn (aunque aparentemente no es directamente un documento de esta escuela) pero ha tenido una gran influencia en el patriarca 王重阳 Wáng Chóngyáng y sus primeros discípulos.

“Si uno busca la práctica perfecta, es importante cultivar la bondad y la virtud aliviando la pobreza y rescatando a las personas del sufrimiento. Si ve a alguien en dificultad, siempre debe dar lugar al deseo de ayudarlo. A veces, [también puede ser apropiado] tratar de persuadir a otras personas para que entren en el Dào y participen en el entrenamiento. En todo lo que haces, es trascendental poner a los demás primero y a ti mismo al final. Siempre muestra desinterés en las relaciones con la miríada de seres. Esta es una práctica perfecta”.
Practicar el Daoísmo con perfección nos permite obtener la virtud. La virtud es la cualidad del ser para fortalecer esta búsqueda, no es el buen comportamiento lo que se ajusta a las leyes o reglas morales, ni las virtudes cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza, ni las virtudes teológicas: fe, esperanza y caridad aunque estos conceptos pueden ayudar a comprender el proceso vital. Pero en este caso, la virtud es la actitud del ser humano frente al proceso que ha elegido vivir, un camino de vida que debe hacerle comprender su origen, su verdadera esencia.

Este proceso virtuoso aparece en diferentes capítulos del 道德经 Dào dé jīng, por ejemplo en la parte central del capítulo 54 第五十四章 dī wú shí sì zhāng:

修之于身，其德乃真；
Xiū zhī yú shēn qí dé nǎi zhēn

Si practicas con tu cuerpo, tu virtud será verdadera;
修之于家，其德乃余；
Xiū zhī yú jiā qí dé nǎi yú

Si practicas con tu familia, tu virtud

excederá;
修之于乡，其德乃长；
Xiū zhī yú xiāng qí dé nǎi zhǎng

Si practicas con tu ciudad, tu virtud será muy grande;
修之于邦，其德乃丰；
Xiū zhī yú bāng qí dé nǎi fēng

Si practicas con tu nación, tu virtud será abundante;
修之于天下，其德乃普。
Xiū zhī yú tiānxià qí dé nǎi pǔ

Si practicas con todo el mundo, tu virtud será universal.

Pero ¿cómo podemos modernizar este conocimiento, evitando que la evolución de nuestra sociedad elimine estas experiencias? En la sociedad occidental algunos de los procesos tradicionales aún permanecen, pero la gran mayoría han sido eliminados debido a la falta de “proceso científico razonable”, procedimientos cartesianos. Es importante recordar que este pensamiento innovador nace de una era de crisis: la crisis de conciencia europea (1680 a 1715) que tuvo una gran influencia sobre la filosofía, la ciencia y la literatura, que a su vez puede relacionarse con una fecha astronómica: año 1682 y el famoso cometa Halley. Durante esta era de grandes cambios en Europa, muchos movimientos religiosos y académicos nacieron con los pensadores como Descartes, Spinoza, Leibniz, Newton y otros que protagonizaron varios descubrimientos y al mismo tiempo criticaron fundamentalmente el conocimiento antiguo. Un ejemplo: Pierre Bayle, quien escribió una famosa carta donde se burló de las supersticiones y dijo que el conocimiento debe ser constantemente verificado. Esta crisis de ideología puede ser un aspecto para agregar a la crisis general o la crisis del siglo XVII, ya que es un momento esencial de la sociedad moderna y de los cambios de un par de conceptos filosóficos opuestos: el racionalismo y el empirismo que permite superar finalmente los lazos escolares que dan origen a la “Nueva Ciencia”.

Varias preguntas aparecen cuando reflexionamos sobre la evolución de nuestra sociedad.

¿Cómo podemos usar este conocimiento universal para mejorar nuestra condición humana?

¿Cómo podemos obtener de estas teorías, herramientas simples para mejorar el bienestar de nuestra sociedad?

¿Cómo se relaciona esta visión con nuestra vida diaria?

El conocimiento nos permite comprender y, sobre todo, anticipar los eventos, lo que nos ayuda a desarrollar nuestra conciencia para encontrar salud y nuestras capacidades mentales. A través del trabajo interno, la perfección automática de los seres humanos Dào (修道 xiū Dào) camina hacia la comprensión de su función vital, imaginando las respuestas a las preguntas comunes que se han hecho durante milenios, ¿Por qué estoy en esta tierra? ¿A dónde voy? Cuál es mi origen ¿Qué debo hacer en esta vida?

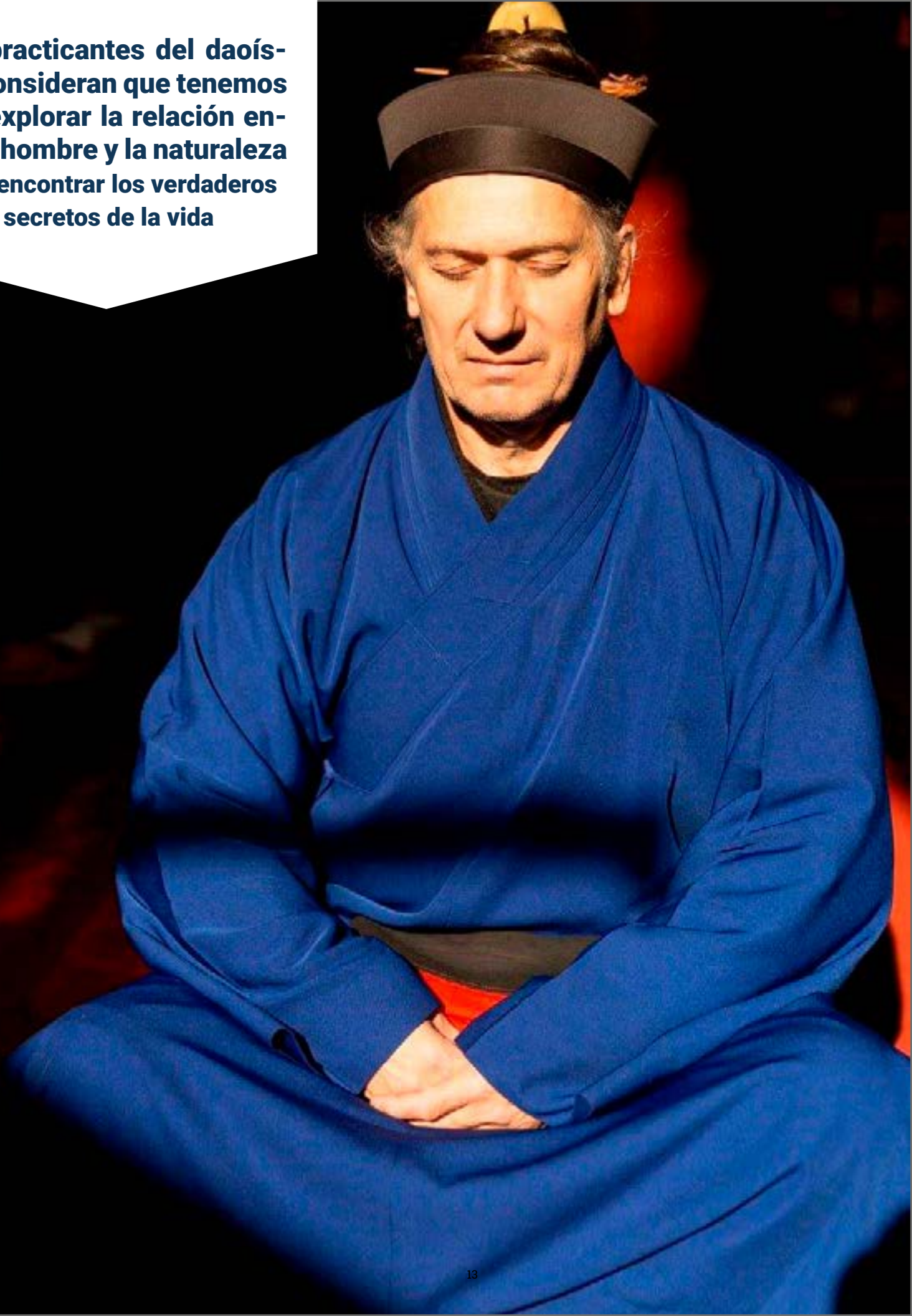
Reverendo Jǐng Wēi Dào
zhǎng 景威道长

Presidente de la Asociación Mexicana para el Desarrollo del Daoísmo A.C.

asociacionmexicanadaoista.org



Los practicantes del daoísmo consideran que tenemos que explorar la relación entre el hombre y la naturaleza para encontrar los verdaderos secretos de la vida





DAOIST LIU, 遇真觀 YU ZHEN GUAN

CULTIVANDO EL DAO

Si ha decidido convertirse en un taoísta practicante, debe aprender e interiorizar la doctrina taoísta. Es importante tener en cuenta lo que esperamos de la práctica. Hay muchos métodos y formas de práctica taoísta. Si vives como un monje, o si tienes familia y trabajo o si priorizas otras cosas en la vida, siempre puedes cultivar el 道 Dao.

La práctica taoísta comienza con el cultivo en el corazón. Si cultivas tu carácter, adoptas una actitud tranquila hacia las cosas y haces el bien por tu entorno, ya estás dando el primer paso en la dirección correcta. Todo el mundo tiene fortalezas y debilidades. Deberíamos conocerlos bien y encontrar una manera de ayudar a otros con nuestras habilidades y convertir nuestras debilidades en fortalezas. Uno debe tratar de deshacerse de aferrarse a los antojos y no interferir en el curso de las cosas. Siguiendo el principio de "Wu Wei", que Lao Zi explicó en su clásico `Dao De Jing` hace más de dos mil años. El significado es simple: no acción. En otras palabras, actuar sin ninguna pretensión. No es fácil aplicar esto en nuestra vida diaria, pero si nos esforzamos por dar un pequeño paso todos los días y recorrer nuestra vida con conciencia, podemos progresar en nuestro camino de forma natural.

No oponerse al curso natural de las cosas, dejar que sucedan y no hacer nada para interferir. Es importante ser paciente contigo mismo y con los demás, sincero y confiado. Desarrollar confianza en nuestro camino es una parte importante del entrenamiento taoísta. Aceptación de coincidencias y comprensión de que siempre tenemos nuestro destino en nuestras propias

LOS TRES TESOROS DEL DAO

Un texto clásico dice: un taoísta tiene tres tesoros que son sagrados para él, que respeta y protege.

La práctica taoísta comienza con el reconocimiento y el aprendizaje de los principios del Dao. Una vez que comprenda los principios, puede comenzar a cultivar el Dao. Cuando hayas cultivado el Dao, puedes comenzar a vivir el Dao y dejar que el Dao viva a través de ti. Cada una de las tres etapas de la práctica daoísta aplica tres tesoros, llamados 三宝 San Bao. En el taoísmo religioso, los 三宝 San Bao están representados por los 三清 San Qing, las tres claridades, las más altas deidades del panteón taoísta.



LOS TRES TESOROS PARA APRENDER EL DAO

道 Dao
经 Jing
师 Shi

El significado de los tres caracteres:

道 Dao, es todo. El comienzo del cielo y la aparición de las diez mil cosas. El Dao está en cada ser. A menudo traducido como un camino, es mucho más que un camino a seguir. El carácter 道 contiene muchos secretos y se refiere a los principios básicos de la práctica taoísta.

经 Jing, son las enseñanzas que aprendemos y experimentamos a través del estudio de las escrituras clásicas. Estos escritos son a menudo difíciles de entender, especialmente si venimos de una cultura diferente. Sin embargo, dado que los textos siempre se han escrito de forma metafórica, la comprensión de los significados de estas metáforas crece con el tiempo y / o si además un maestro las transmite.

师 Shi, es el maestro que te muestra el camino, te guía y te enseña las prácticas taoístas. En caso de dificultades, él ofrece soluciones hasta que usted sea capaz de recorrer el camino por usted mismo.

LOS TRES TESOROS DE CULTIVAR EL DAO

精 Jing
气 Qi
神 Shen

El significado de los tres caracteres:
精 Jing es la vitalidad, la esencia que está

dentro de nosotros. Es la semilla de la vida. El cuerpo de carne y hueso. Al cultivar, debemos asegurarnos de que no se pierda la vitalidad.

气 Qi es energía, actividad y cambio. Discurso y percepción. Es el uso del cuerpo, la puerta de entrada a la vida y la muerte.

神 Shen es el espíritu, la luz en los ojos, el pensamiento en el corazón. Es el motor silencioso, el conductor de la vitalidad y la energía, la fuerza espiritual.

Un clásico dice: la esencia se transforma en energía, la energía se transforma en espíritu, el espíritu se transforma en vacío, el vacío se convierte en uno con el Dao.

En la práctica interna, seguimos este principio y cultivamos esencia, qi y espíritu. Incluso si existe el orden de cultivo de bruto a fino, los tres tesoros nunca existen independientemente uno del otro.

LOS TRES TESOROS PARA VIVIR EL DAO

慈 Ci
俭 Jian
让 Rang

El significado de los tres caracteres:

慈 Ci es amabilidad, humanidad y compasión. Compasión por otras personas. Sé humilde y ayuda a los demás cuando podemos sin esperar nada a cambio.

俭 Jian es simplicidad. Estar satisfecho con lo que tienes y no estar celoso de los demás, porque la ganancia o la pérdida nublan la mente y no son permanentes. Puede suceder en cualquier momento que de repente pierdas todo lo que tienes y si te apegas demasiado a las cosas, afecta nuestros sentidos.

让 Rang es ceder, dejando que otros vayan primero, calmado sobre las cosas y no poniéndose por encima de los demás.

Un clásico taoísta dice: si quieres seguir el camino de los inmortales, primero debes seguir el camino de los hombres. Si no puedes recorrer el camino de los hombres, ¿cómo quieres recorrer el camino de los inmortales?

Por lo tanto, siempre debemos pensar en cómo nuestras acciones pueden afectar a otros o, en el peor de los casos, dañarlos. Cuando estamos en un conflicto o tenemos una pelea con alguien, a menudo vemos las cosas solo desde nuestro punto de vista. Sin embargo, debemos seguir siendo optimistas y comprender a los demás y sus puntos de vista. El más sabio cede.



TRES TESOROS Y NEI GONG

Los tres tesoros de cultivar Dao están estrechamente relacionados con la práctica interna. 内功 Nei Gong es un método que se practica en silencio sin mover el cuerpo, por lo tanto, se llama práctica interna. 内 Nei significa adentro y 功 Gong significa trabajo. La práctica interna taoísta incluye métodos de pie, sentado y acostado.

De cualquier manera podemos cultivar vitalidad y energía con la ayuda de nuestro espíritu. Las prácticas de pie, llamadas 站桩 Zhan Zhuang, también se practican como 气功 Qi Gong en diferentes posiciones y tienen grandes beneficios para la salud del practicante.

La práctica sentada se realiza con las piernas cruzadas, en la mitad de la posición de loto, en la posición de loto completo u otras formas. El método de sentado beneficia al practicante con una posición corporal relajada pero erguida que apoya la quietud del corazón y la claridad mental. El método acostado también se llama meditación para dormir y es una forma de usar el tiempo que normalmente dormimos y descansamos para practicar y cultivar el Dao. En varias posiciones permitimos que el cuerpo se relaje completamente y entre en trance como un estado mental. Con el tiempo podremos usar la mente para cultivarnos mientras el cuerpo está dormido y descansa.

Generalmente hay dos tipos de práctica interna.

Práctica de mind-fullness:

Este tipo de práctica interna se puede utilizar para comprender cosas, ponerse en una situación o problema para analizarlo y comprenderlo mejor. Por ejemplo: bloqueos mentales que están enraizando en las experiencias de la primera infancia; puede llegar al fondo de las cosas para ver por qué se desarrolló así y encontrar una solución para resolver los problemas. Usas tu propia mente para sacar todo a la luz. Empiezas a ver cosas con ojos más claros. Una vez que haya penetrado las cosas y resuelto los problemas, los descarta para vaciar gradualmente su mente y deshacerse del lastre. Solo usas tu mente para profundizar en las cosas, para penetrarlas y comprenderlas. Para que pueda obtener una imagen clara para superar sus debilidades y miedos.

Práctica de vaciado:

Con esta práctica intentas liberarte de todos los pensamientos y obtener una mente clara y pura. El profesional trabaja para reducir y disolver el flujo de pensamientos al distinguir inicialmente entre los pensamientos que "valen la pena" o aquellos que deben descartarse de inmediato. Esto se llama crear un juicio formal. Gradualmente, las

innumerables corrientes de pensamiento se vuelven cada vez menos hasta que entras en silencio. El practicante comienza a trabajar con su mente entrenándola. El pensamiento estructurado puede darte habilidades intelectuales muy altas

. Podemos comenzar con la práctica de mind-fullness primero y pensar en una "cosa", pensar hacia adelante y hacia atrás y dejar que se desarrolle hasta obtener un resultado. Si tiene un significado claro, el ejercicio fue efectivo.

Pensar no está limitado al espacio y al tiempo, sino que está libre de todas las barreras. Una vez que la mente está entrenada, uno trata de reducir los apegos mentales y la corriente aparentemente interminable de pensamientos. Esto se llama detener los pensamientos inútiles. Al hacer un juicio formal y declarar que el pensamiento es correcto o incorrecto y decirle: "hasta aquí y no más", inmediatamente se detiene y no permite que la crianza continúe para siempre.

Un primer método de práctica de vaciado se llama "Encerrar al Mono en el Corazón". Enfocando la mente y contando cada respiración. Con el tiempo, el "Mono de la Mente" dejará de saltar de una idea a la siguiente en segundos y nuestra mente se aclarará.

Cuando el silencio alcanza su punto máximo, crea movimiento.

DAOIST LIU



Patrick Liu, titulado 當興 Dang Xing, con el estilo 悟靈子 Wu Ling Zi, es un sacerdote taoísta ordenado, presidente de la Asociación Daoísta Alemana (Deutsche Daoistische Vereinigung eV) y director de 遇真觀 Yu Zhen Guan

Centro del Dao - Templo Wudang Alemania.

Patrick Liu practica el Dao, la cultura daoísta y las artes marciales internas del Wudang Pai.

Enseña en todo el mundo y en el Templo Dao 真觀 Yu Zhen Guan Dao en Alemania.

遇真觀 Yu Zhen Guan, el Centro Dao - Templo Wudang Alemania es

el primer centro comunitario daoísta en Alemania e incluye un salón del templo, un salón de entrenamiento, un salón de clases, una pequeña biblioteca, dormitorios estudiantiles, una sala de tratamiento, té de Wudang. Casa con jardín de té, galería y tienda.

www.wu-dang-pai.de

6 de julio - Comienzo de los nuevos semestres del programa en línea de educación taoísta

9-17 de agosto de 2020: 3er Programa de Estudio de Ceremonia Daoísta Internacional



Al encuentro del Maestro Tian



FERNANDO MORENO

Por mi oficio de juez, casi 30 años, descubrí el nexo entre la justicia y el taoísmo, el culto al punto medio, la equidad. Un pilar fortísimo del Taoísmo es el libro Tao Te Ching escrito por Lao Tse, para occidente un sabio chino de la antigüedad. Los libros, más aún si son escritos por almas nobles, dejan un rastro de las mecánicas neuronales, y entonces se te abre la posibilidad de pensar y obrar en paralelo con tan grande Maestro. Si tienes esa empatía, tienes una llave, quizá tu cerebro no esté a la altura de Lao Tse, pero puedes sentir su presencia y la sensación de entender los grandes abismos y cielos a los que en algunas y sucintas partes del Tao Te Ching se te presentan. Para mi fue un privilegio contar con la ayuda de tan grande sabio, pude recorrer con soltura y seguridad la intrincada red de juicios y conflictos que es el campo de los jueces, y salí del oficio en las mejores condiciones. Un juez es ante todo una persona que debe pisar firme en la Tierra, sin descuidar sus nexos con el Cielo. En el Tao Te Ching el Maestro no tiene segundas intenciones, no intenta conseguir adeptos, no enmascara la realidad. Esa afinidad con Lao Tse me llevó a encontrar y cultivar la amistad en la red con el Maestro Tian Cheng Yang, regente del Templo de la Pureza y el Silencio de Barcelona y que luego fue Secretario de la Asociación Taoísta de la China. En videos de youtube el Maestro Tian nos recuerda que el taoísmo es una ciencia para la vida. Creo que esa es una razón para no polemizar con los gobiernos, porque cualquiera que sea la realidad política siempre habrá la clase gobernante. Es ideal taoísta nutrir lo engendrado sin causar violencia. En otras palabras ayudar a nuestros gobernantes a sintonizar con la justicia y el pueblo.

El Maestro Tian Cheng Yang conocía de mis deducciones filosóficas y me invitó un par de veces a visitar China, en especial por unos encuentros taoístas internacionales. Mi salud siempre ha sido mala y en uno de esos encuentros el Maestro Tian aceptó que en vez de la presencia mande a la China ejemplares del librito "Homenaje a Lao Tse, recargado". El ya lo había leído en PDF, y me aceptó como su discípulo con el nombre de Tian Xin Dou. Y siguió la amistad. Mi esposa, que es de carácter fuerte, un día me dijo en quince días sale el vuelo a la China que lo he comprado de oferta meses atrás, o vamos o me devuelves el dinero. Escribí al Maestro contándole que el viaje ahora sí iba, insistí en los correos pero no era posible contactarlo. Resignado y con una receta médica especial embarqué rumbo a Beijing donde mi esposa había previsto que visite el Templo de las Nubes Blancas. Llegado al destino, los monjes del Templo se mostraron evasivos, el Maestro Tian no apareció, El viaje místico derivó en un paseo turístico, hay que aceptar toda eventualidad como un dádiva.

Cuando regresé de la China un mail del Maestro Tian Cheng Yang, que manifestaba haberse encontrado en un templo de montaña y que se alegraba que todo haya salido con bien. Meses más tarde supe de su muerte por un cáncer terminal y agresivo, asunto que se repite con el nobel de la paz chino casi un año después.

El Eterno sabrá las condiciones y circunstancias, pero para todos nosotros la partida del Maestro Tian Cheng Yang siempre será una gran pérdida.

INDAGANDO EN LA FILOSOFIA TAOISTA

SILVIA VIÑAO

Como ocurre en muchas ocasiones, algunas de las cosas más decisivas en nuestras vidas llegan del modo más natural cuando tienen que llegar. Entré en contacto con el taoísmo a finales de los noventa cuando empecé a ir a clases de Tai Chi. Desde el primer momento en que leí los principales textos taoístas me emocionaron, ya que de algún modo, describían sensaciones que había ya experimentado anteriormente. Mi interés se incrementó cuando descubrí que existía una estética taoísta, pues esta faceta del taoísmo conectaba directamente con mi vocación artística. A partir de entonces realicé una investigación personal sobre el taoísmo y la estética taoísta que influyó en muchos aspectos de mi vida; profesionalmente puedo citar su influencia en mi pintura y en mis investigaciones académicas.

En mi pintura abundan las obras, tanto acuarelas como óleos, que representan la grandiosidad de la naturaleza frente a la pequeñez del ser humano: esa pequeña figura que camina es "el caminante" (fig 1). Mis paisajes no pretenden recrear un espacio natural concreto de un modo realista, más bien trato de representar las sensaciones de plenitud y de conexión que la naturaleza me transmite, esa conexión que no se puede explicar con palabras de la que habla el taoísmo.



Figura 1. Caminando bajo el cielo, acuarela 38x56 cm, 2004.

Caminar en el silencio es una práctica espiritual, al igual que lo puede ser la meditación, que nos acerca a la obra del Tao (fig. 2).



Figura 2. En busca del silencio, Gouache sobre papel de arroz

Otra indagación o aportación personal a la estética taoísta es el libro *La corriente del Tao*, editado por Pictografía en el 2013, aunque su creación comenzó varios años antes, aproximadamente en 2008. El libro pretende crear un puente entre Oriente y Occidente y acercarnos un poco más a la cultura china, basándose en las tres artes consideradas en la antigua China como las más importantes ya que se les confería un carácter espiritual: la pintura, la poesía y la caligrafía.

Considero este libro como una consecuencia plástica de mi tesis doctoral que terminé en 2010, titulada *Del arte a la educación: las potencialidades plásticas y pedagógicas de la estética taoísta*. En esta investigación indagué sobre un tema que me apasiona desde hace muchos años, el de la filosofía taoísta y su influencia en la pintura china.

En el libro *La corriente del Tao* (fig. 3) podemos encontrar poemas de poetas chinos como Li Po o Wan Wei o fragmentos del *Tao te Chin* de Lao Tse, entre otros autores clásicos chinos, una selección de poemas y textos que realicé personalmente según me iban inspirando para poder ilustrarlos. Los poemas occidentales corren a cargo de Soren Peñalver, la caligrafía es de Juo Chin Tseng, y el prólogo de Antonio Parra.

Las ilustraciones de este libro obedecen a la única ley de la inspiración en los poemas, a la recreación de la belleza de la naturaleza como maestra, como fuente de la que todo emana. Hablamos de un libro realizado ser degustado, para recrearse con cada poema y cada imagen (figura 4). Las acuarelas que representan la naturaleza evocan los momentos vividos el ella, que al leer los bellos poemas chinos nos transportan de nuevo a ese estado del ser en el que no hace falta nada más.



Figura 3. Páginas 100 y 101 del libro *La corriente del Tao*.



Figura 4. Página 21 del libro *La corriente del Tao*.

De este modo he tratado de resumir mi búsqueda personal en la rica e inagotable fuente de conocimiento y de conciencia que es la filosofía taoísta, así como algunas de sus consecuencias plásticas en mi obra. Sin extenderme más, ya que en el taoísmo lo importante no son las palabras sino las experiencias, invito a las personas interesadas a indagar en este interesante campo.



Silvia Viñao
www.silviavinao.com
Doctora en Bellas Artes
Pintora y artista multidisciplinar

TAOÍSMO en el siglo XXI

UN ALEGATO MODERNO DEL CAMINO DEL TAO

JOSÉ ÁNGEL GARCÍA LÓPEZ



“EL HONOR MÁXIMO ES DE AQUEL QUE NO LO PRETENDE. NO SE DEBE PREFERIR SER COMO EL JADE, SINO COMO EL MÁS VULGAR GUIJARRO”.

LAO TSE, TAO TE CHING

En el Monte Heng Shanxi, todos los viajeros que se atreven a recorrer sus escarpados senderos, conocen previamente de lo angosto de sus caminos. Los peregrinos taoístas y en mayor medida una parte importante del turismo, acabó derivando hacia las montañas de Wudang o Wudangshan (武当山). Sin embargo esa zona de China, la provincia de Shanxi, que está situada en el norte del país, es considerada el brazo izquierdo del ser mitológico Pangu, que surgió al fusionarse el caos del universo en un huevo cósmico durante 18.000 años. En sus entrañas se gestó la armonía entre el yin y el yang y de esa complementarie-

dad mística, nació el propio Pandu y por ende todo el cosmos y el mundo taoísta que hoy conocemos en todas sus formas de vida y elementos.

Podríamos decir por tanto, que es en el propio misticismo más ancestral donde radica la esencia del taoísmo más antiguo. De la comunión del ser humano con su propio origen, integrador y armonioso con la naturaleza que le rodea. El camino del Tao, lo abarca todo y lo conforma a su imagen y semejanza por toda la eternidad, porque el hombre bebe de su propia fuente.

En sus primeros y torpes pasos, el hombre y la mujer adquirieron sus primeras experiencias desde el chamanismo, para posteriormente en los siglos venideros

transportar su mente y su cuerpo por el valle de la sabiduría de las cien escuelas de pensamiento, precedidos como un generoso e iniciático maestro, el Emperador Amarillo, Huángdì (黃帝) que hace más de cinco mil años ya orientaba el futuro destino de la milenaria china con sus cuatro libros repletos de sabiduría y muestras de buen gobierno. En ellos cobró vida el canon de la medicina china primigenia, que no se puede considerar una medicina al uso tradicional moderno, sino una fuente inagotable de salud tanto para el cuerpo como para el alma, una vía para la prolongación de la vida por medios naturales, un innovador concepto de medicina holística adelantado a su tiempo y de plena actualidad.

El origen filosófico y religioso del taoísmo nunca ha sido excluyente desde su origen, en gran medida porque una filosofía que surgió de lo profundo de la lectura y el estudio del indescifrable I Ching de entre otros variados textos que forman parte de la riqueza del cánón taoísta, nos embriaga espiritualmente hasta el punto de hacernos entender de la insignificancia de nuestra existencia respecto al todo del Tao, junto con la necesaria travesía de aprendizaje por la vida en la que la correcta observación de los pequeños detalles, pueden convertir nuestro camino en una existencia mucho más plena. Y es posiblemente ese el motivo entendido por el practicante del Tao, como una humildad natural, y que convierte al taoísmo en una corriente milenaria y perpetua de conocimiento, capaz de convivir de forma armoniosa y colaborativa con todas aquellas ideas del hombre que despertaron en los siglos más lejanos, mientras admiraban con fervor el cielo de cualquier noche estrellada al calor del fuego. Unas corrientes de sabiduría que compartieron espacio en un tiempo, que en su plenitud intelectual convirtió el continente Euroasiático en el germen de la plena conciencia de la idea humanista de la conexión espiritual del hombre con la energía del cosmos y de la naturaleza de la Tierra que le daba cobijo. Esa época que el filósofo alemán Karl Jaspers denominó la Era axial.

En esa búsqueda perpetua del taoísmo de una sabiduría compartida y la longevidad (mal citada en muchos estudios como inmortalidad) obtuvo el hombre su herramienta más poderosa en su acercamiento al cielo de Jade, el mismo cielo protector en el que el propio Emperador de Jade había creado al hombre partiendo del barro. El que también es conocido como Alto Soberano Xuanling posee aún un nombre más importante y reconocido en toda la cultura china, es el de Abuelo celestial.

El taoísmo respeta mucho la figura de nuestros mayores y eso ha pasado a formar parte intrínseca del conocimiento chino y del absoluto respeto por los ancianos, cuya voz siempre es tenida en cuenta y cuyo ejemplo sirve de espejo a las nuevas generaciones de taoístas del mundo entero.

Pero retomando nuestro hilo de la historia del origen del taoísmo, bien podríamos detenernos en una época convulsa y sangrienta de la antigua China,

en la que todos los acontecimientos que rodearon a los hombres y mujeres de, parecían destinados a su involución en ese periodo de guerras constantes pero que sin embargo supuso el germen del taoísmo más filosófico, que a su vez sirvió para empujar a muchos de aquellos taoístas antiguos, al abandono de las ciudades y su expansión entre las comunidades agrícolas o incluso la residencia permanente en plena naturaleza, entre los bosques.

Es entonces el taoísmo, una cultura, pensamiento filosófico y/o religión indistintamente, que permanece directamente asociado desde el inicio de los tiempos a conceptos tan presentes hoy en día, como son la utopía romántica de un mundo mejor, la corrupción de los gobernantes en cualquier época histórica o la búsqueda de la felicidad del ser humano, que en el caso del taoísmo se cultiva mediante la alquimia interior y la comunicación con uno mismo y con la energía del Tao, presente en todo lo que forma el universo.



Lo mejor de cada escuela filosófica china

La filosofía taoísta está muy lejos de ser endogámica en su desarrollo y bebió de fuentes muy diversas a las que lejos de excluir en aras de defender una supuesta única verdad, les otorga un espacio en sus altares ideológicos a medida que el taoísmo confluyó con otras corrientes y escuelas en todo el territorio chino.



De una forma detallista, podemos definir el taoísmo como una filosofía-religión panteísta y naturalista, por eso mi alegato más ferviente como modelo de pasado, presente y futuro.

Lejos de la exclusión que promulgan ciertas religiones monoteístas, en la que los miedos a algunos dioses juegan un papel fundamental como metodología para su expansión, el modelo taoísta aboga por el más absoluto sincretismo con toda idea que fomente el crecimiento espiritual del ser humano.

El panteísmo cosmológico del Tao, permite al hombre sentirse parte integrante y esencial del propio universo primigenio. Y aunque en otros conceptos taoístas como el *wu wei* (que es otro de los conceptos taoístas erróneamente comprendido, puesto que la "no acción" que define el *wu wei* suele ser asimilada en el pensamiento occidental como una falsa pasividad) se nos insinúa en las enigmáticas palabras de muchos textos sagrados del taoísmo que el hombre no puede cambiar nada de forma consciente sino mediante la naturalidad espontánea no forzada. A pesar de esa aparente abandono voluntario a los designios de la voluntad del Tao, es por otra parte inherente a todos nosotros la responsabilidad sobre nuestros actos como parte integrante de esa energía universal puesto que formamos de cualquier manera, una parte activa debe construir en el mundo un espacio mejor en el que compartirlo todo.

El taoísmo clásico convivió con varias escuelas que de una forma permeable y a lo largo de varios siglos, impregnaron todo el conocimiento de nuestra relación con el camino del Tao y la vía por la que se nos permite acercarnos a él, mediante un correcto caminar y el ejemplo de nuestros actos.

Podríamos delimitar claramente esas escuelas entre las cuatro siguientes que considero fueron las que más influyeron en los conceptos más expansivos y filosóficos de la conciencia taoísta:

La escuela Yin Yang; aunque el taiji 太極 es utilizado en muchos artículos y exposiciones como uno de los símbolos más conocidos del taoísmo, el Yin Yang constituía una escuela independiente de pensamiento filosófico, que posteriormente fue asimilada por el taoísmo en cuanto a sus ideas más esenciales como la complementariedad del yin y el yang y la necesaria armonización de las partes en un todo. La escuela del yin yang aportó al taoísmo uno de sus pilares más alabados por el resto del mundo, debido a lo sólido de su argumentación. Todo es necesario, nada

es superficial, todo nos complementa y nos enseña, nada es improductivo o vacío de una esencia positiva. Es por eso que todos los seres humanos estamos condenados a entendernos y a desarrollarnos en armonía con el Tao, desde un punto de vista ecológico, moral, colaborativo o desde la esencial tolerancia entre los diferentes, porque nada nos separa tanto como podemos pensar de forma errónea desde los prejuicios que a todos nos atemorizan de forma insana.

El confucianismo; aunque está ampliamente documentada a lo largo de siglos la dura pugna entre las diferentes escuelas de pensamiento, por agradar a los gobernantes y ganarse su favor para desarrollar los modelos de sociedad más cercanos a cada escuela y que de hecho en el caso de la escuela confucionista y la taoísta, esa competencia era superior en intensidad a cualquier otra, también es absolutamente veraz que la filosofía confuciana del maestro Kong, le sirvió al taoísmo para situar a un nivel terrenal al universo cosmológico de la energía del Tao. A medida que el taoísmo avanzaba en su apogeo, agregó a toda su ética naturalista previa, la ética y la moral confucionista pero entendida desde un modelo más espiritual y menos pragmático como parecía promover la escuela de Confucio. Y aunque el confucianismo ganó en expansión al taoísmo, la escuela taoísta nunca dejó de mantenerse muy presente de una u otra manera en China, con varias eclosiones y progresos a lo largo del tiempo y hasta la actualidad. La necesidad del hombre de buscar un sentido a la vida y el universo, aportan al taoísmo una vigencia intemporal.

El budismo chan; la secta budista china más amplia y extendida pasó a formar parte del taoísmo desde la esencia del concepto de la compasión, como modelo aplicado a la comprensión bondadosa de todo aquello que nos rodea. La interconexión de los seres humanos y el planeta, basada en la naturalidad y del propio significado de Chan como despertar o iluminación, nos acerca más que nunca al concepto taoísta del propio orden de la naturaleza del Tao, por ese motivo junto con el respeto ecológico budista en todas sus formas y una vida contemplativa, apartada o ascética, tan similar a la frugalidad que promulga el Tao, sirvió para conjugar parte de los conceptos budistas chan, que posteriormente sirvió de origen en Japón al budismo zen, para asimilarlos

como propios por parte de diversas escuelas taoístas.

El moísmo de Mozi; aunque he dejado como la última a describir la escuela del moísmo, en mi opinión es una de las escuelas más olvidadas e influyentes en sus planteamientos filosóficos. El maestro Mozi, tuvo la osadía de escribir un libro en contra del arte de la guerra de Sun Tzu, todo un atrevimiento en su contexto histórico, puesto que su escuela defendía sin ambages el pacifismo, como elemento diferenciador dentro de su filosofía; que de alguna manera tenía su foco y centro más absoluto en la creencia de que el ser humano era bondadoso por naturaleza y que si se promovía el amor universal por el resto de seres, nuestro mundo sería un lugar maravilloso en el que vivir y desarrollarse espiritualmente. Su capacidad estratégica permitió a los discípulos de su escuela, el convertirse en grandes ingenieros militares en la especialidad de la defensa, todos ellos desarrollaban en las ciudades a las que servían el modelo de "Defensa Mo" (墨守). Las máximas del maestro Mozi eran la "No-agresión" y el exaltar las virtudes y no los defectos de las personas, para alcanzar una felicidad armoniosa de convivencia entre todos los hombres. Un obsesivo defensor de un concepto tan moderno y actual como la igualdad entre las personas de toda condición y sin diferencia alguna. Adicionalmente Mozi se desarrolló como un gran científico de su época con excelentes argumentos y teorías sobre fuerzas, óptica o resonancia.

La suma que hace crecer sus partes

El taoísmo nunca vino al mundo para separar o presionar a la materia o los seres, el propio sendero del Tao se conforma como una vía humilde por la que transitar en la vida, que cuando se construye con técnicas como la alquimia interior, la meditación, el qi gong, el tai chi o el feng shui, constituye una elección muy acertada en los tiempos convulsos y sin valores que en muchos momentos del siglo XXI están acompañando al hombre.

Por esa razón hago desde aquí un alegato por la naturalidad del pensamiento taoísta y la humildad de la comprensión del ser humano. Porque es desde la certeza de la no existencia de ningún "otro", donde reside la esencia de la fórmula alquímica filosófica, que nos permite mejorar nuestra sociedad. Todo reside

en ti, todo lo que te rodea forma parte de una energía que se perpetúa, en la que tú eres parte integrante de la misma, y a la que puedes favorecer con tu ejemplo y tus valores, desde la libertad de elección, de lo más profundo de tu corazón.

José Ángel García López autor de los libros "El pequeño saltamontes", "Cuentos budistas; la leyenda del barco Liefde" y "Todo lo que te cuenten", es también conferenciante y formador.

Con una amplia experiencia ha desarrollado su trayectoria como conferenciante en eventos internacionalmente reconocidos como TED o ExpoCoaching entre cientos más. Formador en universidades de España y México, ha expuesto sus modelos de pensamiento en management y mentoring. Divulga la filosofía china y especialmente la taoísta por todo el mundo, a emprendedores, estudiantes universitarios, así como a directivos y ejecutivos de importantes compañías.

Contacto Whatsapp: +34 673 492 631
Twitter: @jAngelGarcia
LinkedIn: www.linkedin.com/in/joseangelgarcia



NEIJIAQUAN Y TAOÍSMO

内家拳和道教

"LA CAUSA POR LA QUE YO TRANSMITO LAS HABILIDADES DEL BOXEO TAIJI ES PARA ILUMINAR LAS MARAVILLAS DEL CAMINO HACIA EL DAO, EL CUAL NO ES FÁCIL DE ENTENDER Y UN ERROR PROPIO LO TUMBARÍA TODO"

OBRAS COMPLETAS DE ZHANG SANFENG

VICTOR ARELLANO

Desde sus inicios, y más concretamente a raíz de la aparición de Zhang Sanfeng, el Taoísmo ha integrado en su currículum de enseñanzas, las artes marciales internas o Neijiaquan (内家拳). Hablar de artes marciales internas, a nivel genérico, implica toda una inmensidad de estilos, escuelas, maestros o formas, lo cual, sin duda, implicaría una gran cantidad de información, pues como reza un conocido refrán dentro del mundo del "wulin" (武林 – bosque marcial chino): "Sólo el Taijiquan abarca un 80% del Wushu chino", o dicho de otra manera: "si el Wushu chino fuera el Universo, el Taijiquan abarcaría el 80% de sus Galaxias". Si además, unimos el Xingyiquan (形意拳) y el Baguazhang (八卦掌) al Taijiquan (太极拳), conseguimos una tripleta de estilos única, extensa y perfectamente combinada para su estudio y puesta en práctica.

Pero el objetivo del presente artículo, no es otro que el de encontrar la relación entre estos tres estilos anteriormente citados y el Taoísmo, cuestión indudable, pues no sólo a nivel filosófico el Neijiaquan está vinculado a las teorías taoístas, sino que a nivel de medicina tradicional o incluso a nivel ceremonial o místico, su fusión es incuestionable.

La base filosófica principal y sustento en el Taoísmo es el concepto de "Taiji", es decir, yin y yang complementándose mutua e indefinidamente en constante movimiento. Buena muestra de ello es su archiconocido símbolo que refleja a la perfección este hecho. Por otro lado, en la medicina tradicional china se afirma que la parte izquierda del cuerpo es yang y la parte derecha yin. La parte alta del cuerpo es yang y la parte baja es yin. También se afirma que la parte trasera del cuerpo es yang y la parte delantera yin. Así, si entendemos los brazos como parte alta del cuerpo y las piernas como la parte baja del mismo, y del mismo modo, cada una de las extremidades, tanto superiores como inferiores, las dividimos en izquierda y derecha, conseguiremos una

combinación perfecta en la ejecución de las formas en cualquier estilo de Neijiaquan. Claramente veremos esta alternancia de yin y yang al ejecutar cualquier forma de Taijiquan, en donde si en un movimiento, por ejemplo, el brazo derecho está en una posición alta, en el siguiente movimiento lo estará en una baja y viceversa. De igual forma ocurrirá con el brazo izquierdo. Respecto a las piernas, la dinámica será la misma en el sentido de que si una pierna está llena o es yang en un movimiento (carga el peso del cuerpo mayoritariamente), en el siguiente, esa misma pierna descansará y estará vacía, es decir, será yin. El Xingyiquan y Baguazhang tampoco escapan a esta ley.



Seguindo con el concepto de Taiji, y más concretamente con su aspecto circular, no podemos pasar por alto la teoría de los ciclos o "vuelta a empezar" en cada una de las formas de Neijiaquan, en donde siempre se cumple que el practicante termina su forma justo donde la empieza, al menos en las formas tradicionales y no siempre en las modernas o de competición. Por otra parte, dentro del conocimiento taoísta, sabemos que el zodiaco chino posee 12 animales a los que les corresponde un año y además, cada año pertenece a uno de los cinco elementos o wuxing (五行), por lo que al combinarse, dan como resultado que cada 60 años se vuelve a repetir el mismo animal y con el mismo elemento. Se vuelve, por tanto, al punto de partida.

Otro aspecto importante del Taoísmo es el concepto de los cinco elementos, mencionados más arriba. Madera, Fuego, Tierra,

Metal y Agua se corresponden a hígado, corazón, bazo, pulmón y riñón respectivamente. Su aparición en las formas de Taijiquan surge en los desplazamientos: avanzar (Agua), retroceder (Fuego), girar a la derecha (Madera), girar a la izquierda (Metal) y permanecer en el centro (Tierra). El Xingyiquan no sólo no se queda atrás en este sentido, sino que los cinco elementos son el eje central del estilo, pues cada uno de sus cinco puños básicos también están íntimamente ligados a éstos: pi quan o puño de partir (Metal), beng quan o puño de explotar (Madera), zuan quan o puño de enroscar (Agua), pao quan o puño de cañón (Fuego) y heng quan o puño de cruzar (Tierra).

Otro concepto relevante es el de los Ocho Trigramas o Bagua. Cada uno de ellos representa a un elemento de la naturaleza, que a su vez se relaciona con cada una de las ocho técnicas de mano del Taijiquan: peng o apartar (Agua), lu o tirar hacia atrás (Fuego), ji o presionar (Aire), an o empujar (Trueno), cai o hundir (Tierra), lie o partir (Montaña), zhou o golpe de codo (Cielo) y kao o apoyarse (Cielo). Con cada una de las ocho palmas del Baguazhang sucede algo análogo y cada una de ellas tiene su relación con los mencionados elementos.



Tampoco se nos escapa que las formas de Neijiaquan constan de un número determinado de movimientos, los cuales no han sido elegidos al azar, sino en consonancia con la numerología taoísta china: el uno es el Dao o el Todo, el dos es Yin y Yang, el tres representa a los Tres Tesoros (que veremos más adelante), el cuatro a las

Cuatro Formas (Yin grande, Yin pequeño, Yang grande y Yang pequeño), el cinco son los Cinco Elementos, el seis las Seis Armonías (tres armonías internas y tres armonías externas), el siete es la Osa Mayor (por sus siete estrellas), el ocho es el Bagua y el nueve representa a los Nueve Palacios. En la mayoría de los casos, el número de movimientos de una forma girará en torno al número nueve, es decir, la suma de sus cifras será nueve: 108, 72, 63, 54, 36, 18,... El nueve es justo el anterior al diez, el número de la perfección y asociado a los dioses, por ello, las formas de los humanos deben girar a lo máximo que aspira una persona en términos de números, en este caso, el nueve. Para otras formas, en su mayoría de Baguazhang, ocurrirá lo mismo pero vinculado al ocho o a sus ocho series, en donde cada serie de la forma suele tener ocho movimientos: ocho por ocho son sesenta y cuatro, justo los hexagramas del I Ching.

Como forma de pensamiento, el Taoísmo propone alcanzar la inmortalidad como fin último en la consecución del Dao. Para ello, se proponen 3 vías, que si bien no son excluyentes entre sí, según la escuela o rama taoísta y sus practicantes, pueden decantarse por enfocarse más o menos por una de ellas: la primera consiste en realizar buenas obras ayudando a los demás, la segunda vía consiste en la adoración a los dioses e inmortales y la tercera consiste en el autocultivo o xiulian hasta llegar a la meta. Pues bien, en esta última vía, la transformación de los Tres Tesoros (Jing-Qi-Shen o Esencia-Energía-Espíritu) pasa, entre otras técnicas, por la práctica del Neijiquan siguiendo las pautas de los textos del Taoísmo: fluir como el agua, alternar lo suave con lo duro o la alternar lo rápido con lo lento.

Desde el punto de vista médico, cualquier estilo taoísta de Neijiquan cumple a la perfección con el ejercicio físico suave y moderado a la par que el estiramiento de meridianos de acupuntura, desbloqueando las interrupciones del qi en nuestro cuerpo, permitiendo que éste sea sano y no sea víctima de las enfermedades. Innumerables son los beneficios que aportan sus movimientos y prestigiosas universidades de todo el mundo así lo avalan con sus tesis e investigaciones. El aspecto quizás menos conocido en occidente de las formas internas taoístas es que en algunos casos, están íntimamente vinculadas a desplazamientos ceremoniales que los sacerdotes taoístas desarrollan en sus liturgias. Algunas en concreto, realizan sus movimientos desplazándose por una Osa Mayor imaginaria en el suelo, de manera que cuando se pisa en una de sus estrellas se realiza un determinado movimiento especial. En otras ocasiones, la realización de las formas implica moverse entre los Ocho Trigramas o Nueve Palacios como el caso del Baguazhang.

Por todo lo visto anteriormente, resumimos que la relación entre el Taoísmo (concretamente a nivel de filosofía, medicina china y ceremonias) y sus formas más



CON ZHONG YUNLONG



CON MAESTRA XING YAN LING

conocidas de Wushu como el Taijiquan, Xingyiquan o Baguazhang está íntimamente ligada y se podría decir que son absolutamente indivisible al Dao. Son una mera vía para alcanzar la perfección del ser, tanto física como intelectual.

Por Shifu Víctor Arellano

ASOCIACIÓN DE WUSHU QUANZHEN DE MÉRIDA

梅里达全真武术协会

- Qigong (Estilos Taoístas y Médico)
- Taijiquan (Estilos Taoístas de Quanzhen Longmen Pai y Wudang Sanfeng Pai y estilo Yang)
- Xingyiquan (Estilos Taoístas y de la provincia de Shanxi)
- Baguazhang (Estilos Taoístas de Quanzhen Longmen Pai y Wudang Sanfeng Pai)

Shifu Víctor E. Arellano Obrero

Polideportivo Las Abadías
C/ Ronda de los Eméritos, 11 - 13
Mérida (Badajoz)
Teléfono /Whatsapp: 609 988 563

Un análisis a la Doctrina



Darian Isla Pino

Es escalofriante la mirada de aquellas personas cuando me presento como Erudito Daoísta. Algunas suelen mirar con una ignorancia total a lo que le dices, otras, guiñan un ojo dando una terrible sensación de crítica, y algunas nos tildan de férreos supersticiosos anárquicos y despreocupados. No importa lo que expliques, que demuestres cuán cívico y social eres. No importa que le refutes sus rígidos puntos de vista: de igual manera tratarán de esquivar conversaciones sobre el tema, y no vacilarán de tildarte de místico loco en el mejor de los casos.

Es increíble como una filosofía práctica y abarcadora, ha quedado marginada en los linderos más recónditos de la historia humana; muchas veces sirviendo de base y alfombra a los nuevos movimientos espirituales que están resurgiendo en la actualidad. Pero nadie ha defendido públicamente el Daoísmo ante las críticas modernas, conformándose con guardarlo en una esquina del tiempo.

Todo esto sucede por aquellos eruditos que, conformes con lo que escuchan, se adaptan a lo que no entienden y, a través del tiempo, se convierten en exponentes temerosos que creen que han aprendido y, conformándose con su ignorancia, no intentan siquiera echar un vistazo detenido a la historia daoísta desde adentro, de manera crítica y racional para ahondar profundamente por los conmensurables misterios de la doctrina. Estas personas en su mayoría, son muy influyentes, y nos venden un Daoísmo muy folclórico y matizado de ornamentos culturales, muy convenientes para la atracción de adeptos y simpatizantes. Esto enriquece al hombre, pero empequeñece a la milenaria doctrina daoísta, la cual se deforma cada vez más con los conceptos populares de su existencia; haciéndose más cultural y menos conceptual, lo que impide la guía para el correcto gobierno personal y de nuestro entorno para lograr la comunión perpetua con los Seres y el Dào道.

Pero al investigar detenidamente a través de un estudio minucioso y racional, sin caer en matices tradicionales o populares, guiándonos por los mismos principios básicos de los antiguos (aquellos que seriamente intentaban develar los misterios más arcanos del Universo a través del Daoísmo, con una perspectiva científica, contemporánea y funcional), nos daremos cuenta de cómo se fundaron las bases de esta enseñanza mítica, con una visión universal, global y no regional, sabiendo filtrar cualquier investigación bajo los principios daoístas básicos del Cosmos y del individuo.

Analizando ciertos textos tradicionales daoístas ante las perspectivas modernas, podemos ver su estructura reformista que evita caer en los conceptos culturales, sin temor a cambiar sus costumbres de ser necesario, pues "todo cambia" dice el Yíjīng 易經. Solo que lo hacen cuando están arruinadas y buscan reciclarse para dar paso a las nuevas, así, cambian cuando no pueden más. Pero algunas citas del Tōngxuánjīng 通玄經 mueven los cimientos de los extremistas en el Daoísmo afirmando: "Cuando las personas

se restringen a las costumbres mundanas, ciertamente su forma es atada y sus espíritus drenados..." Esto pone en manifiesto que el aferrarse a ideas y prácticas disfuncionales ante la época existente hace que caigamos en el fracaso atándonos a una tradición improductiva, perdiendo nuestros elementos sutiles existenciales en el intento de mantener las estructuras envejecidas. Aquí vemos que las visiones de los daoístas de antaño –siglo V y III a.EC.– miraban al mundo como algo mutable, con el cual había que fluir, usando los elementos de cada tiempo para actualizar las costumbres sociales y técnicas para una mejoría cívica y personal, enfocándose en no tener tradición fija más que la Naturaleza, el momento histórico en el que se encuentra, aprovechando del presente para vivir una vida plena y en armonía con el Dào. Continúa diciendo en otra parte: "...cambiar lo antiguo no puede ser erróneo, obedecer las costumbres no es suficiente para ser correcto." O sea, aquellos daoístas que creen que la tradición es fija, aquí deben hacer un análisis para observar que no es fijar la forma de las cosas, sino, liberarse de cualquier intención de aferramiento cultural. Las costumbres son elementos mudables que dependen de las circunstancias individuales y sociales, las cuales siguen un orden natural y espontáneo, y si no se fluye con ello, rompemos la naturalidad que tanto procura aquel que desea encarnar el Dào.

El objetivo del Daoísmo no ha sido lo que modernamente se predica: una especie de paraíso después de la muerte cuando se ha cumplido el propósito del cultivo a través de un porcentaje de reencarnaciones afectadas por el karma. El que más suerte tiene, podrá construir un cuerpo de luz y se mudará para otra dimensión conocida como abrigos celestiales, disfrutando de su utópica inmortalidad. El más práctico habla de una inmortalidad de su memoria, el más ideológico sueña con convertirse en un dios o al menos, formar parte de un séquito de divinidades celestiales; todo esto es pura ficción ecléctica comercial y encantadoramente inexistente.

Todos los matices de "reencarnación", "cielos", "infiernos", "más allá", etc., son elementos de otras culturas que con el tiempo fueron calando dentro de la doctrina, permitido por estos maestros que no tuvieron la capacidad de pensar y estudiar razonablemente como los antiguos, y disfrutaron mucho colocando fragmentos del Budismo, Hinduismo, Confucianismo, etc. En el Chōngxūjīng 冲虚经 se dice: "Por el momento deléitate en la vida presente ¿Para qué perder el tiempo con el más allá?" El Daoísmo tiene una visión práctica ante la existencia de un más allá. La vida es la armonía perfecta del Yin 陰 y del Yang 陽, cuando estos están plenos y equilibrados poseemos una salud espléndida y una vida exuberante; pero cuando ellos se desequilibran y se separan aparecen los problemas, la enfermedad y la muerte. Cuando nacemos, según el Daoísmo, somos una chispa única e irrepetible que surge del No Ser, de la Inexistencia, la cual se forma según la genética de nuestros ancestros, vivimos un periodo relativamente marcado hasta que agotamos los Tres Tesoros, luego co-

menzamos a envejecer producto a la pérdida del combustible ancestral y vamos muriendo hasta el estado final de total ruptura con la vida y el mundo, retornando al No Ser, como se dice en el Daoísmo "Salir a la vida es entrar a la muerte... ya que uno comienza a morir desde el primer día en que nace". Somos tan solo un momento, nada más, sin retornos a la vida, sin vuelta atrás, sin ir a ningún lugar después de muerto para disfrutar de una eternidad neciamente utópica. El Dào no repite las cosas, no somos nada planeado ni deseado por un plan divino, somos solo la perfecta e imparcial alquimia sucedida por la unión de dos fuerzas que nos estableció en un ciclo interminable e infinito de vidas únicas e irrepetibles. Lo que nos hace especiales es como vivimos y develamos los misterios cósmicos para alcanzar nuestras realizaciones personales, algo que sucede individualmente, y es muy característico del Daoísmo.

Las bases del Daoísmo se fundan sobre principios científicos, ahondando en puntos fundamentales como: la espiritualidad, la mística, la sutileza cósmica; sin desprenderse de sus observancias físicas, dialécticas y escépticas. El Daoísmo observa el desarrollo espiritual con una visión enfocada en la sapiencia y el goce de la vida, apuntando que el objetivo de la Inmortalidad es poder disfrutar de una vida plena en armonía con el Dào. El Chōngxūjīng expone que la persona debe dejar a sus sentidos hacer aquello para lo que fueron hechos, porque si no lo hacen, la persona pierde la comunión con el Dào, y culmina diciendo que: "...lo que la boca desea es debatir sobre el Dào, si no puede hablar, se llama reprimir la sabiduría; lo que el cuerpo desea es satisfacerse con la belleza y lo apetecible, si no puede disfrutar, se llama eliminar el bienestar; lo que la voluntad desea es libertad y tranquilidad, si no puede expresarse, se llama eliminar la naturalidad. Todas estas trabas son como feroces tiranos. Eliminar a estos feroces tiranos y esperar a una muerte brillante y feliz, un día, un mes, un año o diez años, a eso es a lo que yo llamo Cultivar la Vida". Pero mantener a estos feroces tiranos, reprimiéndose sin abandonarlos, para alcanzar en la vida una relativa y triste longevidad, sean cien, mil o diez mil años, a eso yo nunca lo llamaría Cultivar la Vida". Aquí podemos ver cuánto valora el Daoísmo la idea de vivir eternamente, pero bajo preceptos espontáneos de disfrutar la vida, lo demás es solo banalidad e incomprensión de la realidad. Despojemos al Daoísmo de esas cosas que lo traban y lo mezclan con elementos idealistas de perspectivas falsas e infantiles. Hay que aprender a vivir como el Daoísmo enseña, madurando cada día, buscando la independencia espiritual y material, analizando lógicamente cada elemento de nuestros pensamientos sin caer en la pedantería. Hoy se llenan de túnicas, gor-

ros, y elementos estereotipados como títulos y potestades divinas para indicar su realidad mítica dentro del Daoísmo, pero no miran lo que dice el Dàodéjīng: "Vestir refinado y colorido, llevar afiladas espadas, satisfacerse de bebidas y comidas, poseer dinero y bienes en exceso, esto se llama robar y exagerar. ¡No es Dào!" Esta pomposidad solo nos aleja de la realidad que hay que alcanzar, seamos Apasionados, Frugales y Humildes, como lo invoca Lǎozi老子, estudiemos con serenidad y profundidad el Camino Daoísta, practiquémoslo constantemente para con nosotros y para con la humanidad. Evitemos el regionalismo y desarrollemos la expansión a través del diálogo y la exposición de estos ideales milenarios. Sigamos la vía de los Ancestros con nuestros propios pasos. Necesitamos un Daoísmo Universal para todos, que hablemos lo mismo para no transgredir los objetivos básicos de los Sabios de antaño: Aprender, corregir, fluir, aplicar y enriquecer constantemente aquello que nos legaron a través de siglos y que muchos han tratado de evadir, eliminar y ajustar, por la incapacidad de pensar y sentir la misma esencia del Dào que todos los Patriarcas han vivido en un éxtasis de eternidad y de cierto hedonismo.

No hay superstición en el Daoísmo si lo analizamos como es, sabiendo: ¿qué es una Deidad?, ¿qué es la Inmortalidad?, o ¿cómo se mueven las energías en determinadas circunstancias? Ambiguo no es la palabra para describirlo, el Daoísmo es transformador, fresco como la brisa de verano, no es dogmático ni cae en la presunción clerical, es multifuncional e integral, y es vibrante y jubiloso. Enseña a evitar los extremismos y a comprender la realidad, desnudándola en su plenitud por medio de la sutileza. Es informe e inabarcable. No invoca a elogiarlo, porque elogiar al Dào es perder las palabras en el vacío. No se humilla ni se ofende, porque está más allá de lo que denominamos realidad o irrealdad, no hay mente capaz de trascender al conocimiento que permita formular alguna manera de comprenderlo a través del conocimiento, ya sea concreto o abstracto. La superstición la crean los ignorantes, los incapaces de explicar y demostrar a través de la sabiduría y la razón los principios básicos del Daoísmo. La ambigüedad la encontramos dentro de los monasterios y templos que se enfocan en vender un clero imperial de manera coleccionable a aquellos neófitos que no son capaces de pensar más allá de lo que ven dejándose deslumbrar por las historias infantiles de una China que jamás existió.

Los daoístas somos prácticos, fieles a la doctrina y por ello no dejamos jamás de seguir los pasos de nuestros ancestros, buscando constantemente la manera de restaurar nuestra Inmortalidad y no perder la constante comunión con el Dào. Por eso los daoístas antiguos no

discutían con eruditos superfluos dando esta respuesta a través del Tōngxuánjīng: "Por esta causa, el Dào Perfecto no puede ser discutido con Eruditos torcidos, estos despiertan discutiendo sobre las costumbres y se sujetan a los dogmas..."

Y no hay mejor mensaje para terminar este artículo con el Huàhújīng化胡經 y esta cita: "...Pensar y hablar sobre el Dào Perfecto no es lo mismo que practicarlo. ¿Quién se convirtió alguna vez en un buen jinete por hablar de caballos? Si deseas encarnar el Dào, deja de parlotear y empieza a practicar... ¿Te atrae un perfume más que otro? ¿Prefieres este aroma o aquel sentimiento? ¿Es sagrada tu práctica y profano tu trabajo? Entonces tu mente está separada: De sí misma, de la unidad, del Dào. Mantén tu mente libre de divisiones y distinciones. Cuando tu mente es simple y está desapegada y silenciosa, todas las cosas pueden existir en armonía y puedes empezar a percibir la verdad sutil... El mundo está lleno de maestros iluminados a medias. Extremadamente inteligentes, demasiado sensibles para vivir en el mundo real, se rodean a sí mismos de placeres egoístas y otorgan sus grandiosas enseñanzas a los incautos. Haciéndose conocer públicamente de manera prematura, con el propósito de alcanzar algún clímax espiritual, constantemente sacrifican la verdad y se desvían del Dào. Lo que realmente ofrecen al mundo es su propia confusión..."



Darian Isla Pino

黃信古

Darian Isla Pino, Sacerdote Daoísta 道士 de la 25ª generación de la escuela LóngménQuánzhēn龍門全真, iniciado por el Maestro TiánChéngyáng田城陽 quien le otorgó el nombre daoísta HuàngXīng 黃信古. Fundador de la Sociedad Taoísta de Cuba (G bādàojiàohuì古巴道教).

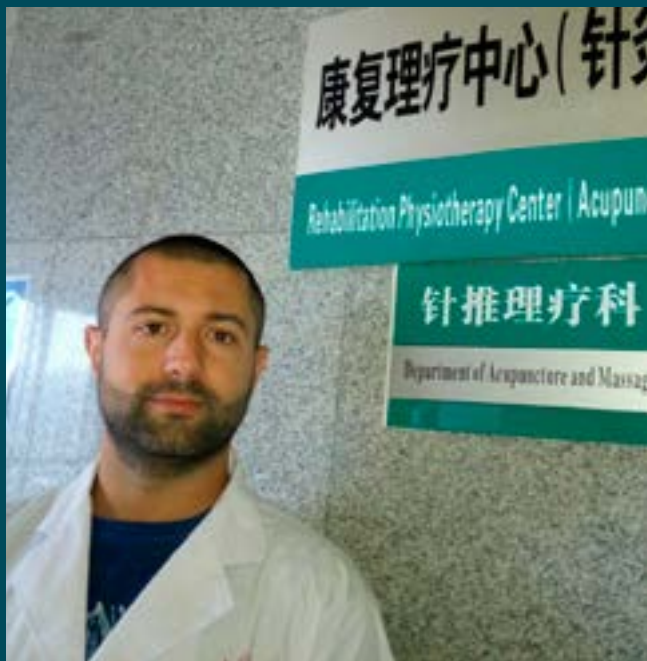
Notas:

Tōngxuánjīng通玄經, ElWénzi. Traducción personal del autor directo del chino.

Chōngxūjīng冲虛經, El Lièzi. Traducción personal del autor directo del chino.

Huàhújīng化胡經. Traducción del texto en inglés de Brian Walker.

EL CLÁSICO ORIGEN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



ESTEBAN J. MONREAL CABRELLES

Adía de hoy en cualquier parte del mundo es conocida la Medicina Tradicional China o al menos la Acupuntura y Moxibustión, en antaño tan solo era la medicina usada en el país del centro China la cual lleva practicándose desde hace milenios, sus fundamentos se han estructurado desde los principios gracias al legado otorgado por los emperadores míticos, en su primer desarrollo ligada a los chamanes taoísta muestra su origen e interrelación directa con el Taoísmo. En los tiempos antiguos la praxis en cierta manera era diferente a día de hoy, puesto que esta ciencia se vio frente a una reforma en la que se agrupo y estructuro eliminando de ella toda parte mística o de enfoque metafísico, integrándose junto la medicina moderna occidental de enfoque alopático y renombrándose como MEDICINA TRADICIONAL CHINA, esto fue debido a la reforma político cultural dada por Máo Zé Dōng 毛泽东, la cual se estableció el 1 de octubre de 1949 generándose así la República Popular China. El trascurso que se vivió para dicha reforma hizo que la Mtc estuviese prohibida pero pocos años después

su práctica se volvió a legalizar y aquí es cuando se estructuro el sistema de Mtc que se enseña hoy en las universidades de medicina en China y la mayoría de escuelas de todo el mundo. La atracción por lo desconocido es innata en el ser humano, esto aviva en nuestro interior el deseo de indagar y saber ese conocimiento de los tiempos antiguos, el cual nos adentra al estudio de los clásicos así como su historia. Por lo que vamos a adentrarnos para dar una presentación de quienes dieron los fundamentos, el origen e historia de la Mtc así como sus métodos de sanación y estructuración.

Antes de comenzar este intrigante camino donde paso a paso nos introduciremos en diversos estudios al respecto vamos a ver una perspectiva etimológica del Hanzi o ideograma utilizado para denominar el concepto al cual hace referencia la palabra medicina. El ideograma para medicina o 醫 en chino tradicional está a su vez compuesto por los siguientes ideogramas:



F ā ng 匚: Hace referencia a un

antiguo instrumento usado para marcar dibujando cuadrículas a modo de regla. Lo que nos muestra es la disciplina y el conjunto de reglas presentes que componen la medicina.

Sh ĭ 矢: Hace referencia a un arquero en el momento de disparar. Las antiguas guerras comenzaban con el arco y la flecha, el simbolismo respecto el arquero es dado por el gran desarrollo y uso que tuvo la medicina en los tiempos de guerras dada la necesidad para el tratamiento de las heridas del combate. También hay una teoría la cual esa punta de flecha hace referencia a las agujas usadas antiguamente en la acupuntura.

Sh ū 尪: Está compuesto por dos ideogramas. El superior 几 representa el agua en movimiento y el inferior 又 usado en la antigüedad para "mano"

Esto hace referencia a la mano que moviliza el flujo, que sería la acción del Ànmó 按摩 "masaje"

Y ō u 酉: Hace referencia a una botella de alcohol empleada en la creación de elixi-

res por maceración de materias medicinales. Mostrándonos así la importancia de la farmacopea siendo la base de la medicina.



Según el significado etimológico de la composición del ideograma usado para Medicina podemos observar el conjunto de técnicas terapéuticas que componen la Medicina Tradicional China, estas son:

La acupuntura y moxibustión, masaje y la farmacopea, a esto se le suma la práctica y uso de los ejercicios bioenergéticos para mantener la salud los cuales son practicados desde los tiempos antiguos por los sabios taoístas, algunas de estas disciplinas que podemos ver son los ejercicios de meditación y respiración de Nèigōng 內功, Dǎoyīn 導引 así como el Qìgōng 氣功.

Esta compendio de técnicas y herramientas de sanación se ha ido constituyendo durante los siglos al mismo tiempo que perfeccionándose en su desarrollo y progreso hasta nuestras fechas, pero todo ello partiendo desde la base de los fundamentos cosmológicos del Yīnyáng 陰陽 las 5 fases Wǔxíng 五行 de los elementos en la naturaleza así como en el ser y la interrelación en armonía con la naturaleza, sus estaciones en base a los ciclos e hitos o términos solares Èrshísìjìqì 貳拾肆節氣 así como las energías celestes y terrestres donde el hombre busca la armonía entre cielo y tierra, de esta manera el organismo y su Qì 氣 no se debilitaran, sus emociones serán las correctas pudiendo evitara que las energías perversas Xiéqì 邪氣 le penetraran, no es tan solo un enfoque preventivo, si no que se basa en un cultivo de salud el cual le dará la longevidad manteniendo al espíritu Shén 神 armonioso en su vehículo estructural.

Todo esto parte de los escritos y las memorias recopiladas, desde los divinos

emperadores que vivieron del cielo a la tierra para legar el conocimiento y la moral, así como la de los ancestros y eruditos, que siguieron el estudio de los antiguos textos clásicos manteniendo dicho conocimiento vivo y transmitiéndolo a lo largo de los siglos, de tal riqueza y valor para la humanidad que han dado la vuelta al mundo y son conocidos en todo el planeta manteniendo

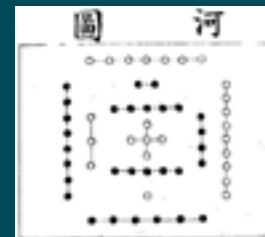
estos ancestrales conocimientos como los fundamentos clásicos de la MTC. Esta herencia fue dada en los comienzos por el Primer de los Tres Mitológicos Augusto, Fúxī 伏羲 quien concibió los 8 Diagramas o Bāguà 八卦, seguida por otro de ellos, el Emperador Amarillo Huángdì 黃帝 que concibió el Canon de Medicina Interna Huángdì Nèijīng 黃帝內經 así como Shénnóng 神農 conocido también con el calificativo de (Granjero Divino "traducción literal") siendo quien otorgo el conocimiento de la Farmacopea.

Fúxī 伏羲

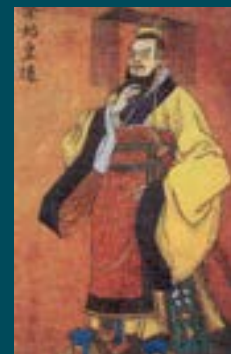
La festividad del emperador Fúxī es dada el 14º día del 10º mes lunar. Vino a la Tierra junto su hermana la diosa Nǚwā 女媧, siendo los únicos que sobrevivieron a la gran inundación hicieron la labor de repoblar la raza humana, acción llevada por la diosa Nǚwā la cual hizo a los seres vivos de arcilla amarilla. En la obra Búhǔtōngyì 白虎通義, escrito por Bāngù 班固 a comienzos de la Dinastía Han cuenta como Fúxī observo en los humanos que carecían de moral ni el orden social. Los hombres sólo conocían a sus madres, no a sus padres. Cuando estaban hambrientos, buscaban comida; cuando estaban satisfechos, tiraban los restos. Devoraban los animales con la piel y el pelo, bebían su sangre y se vestían con pieles y juncos. Entonces llegó Fuxi y miró hacia arriba y contempló lo que había en los cielos y miró hacia abajo y contempló lo que ocurría en la tierra. Unió al hombre con la mujer, reguló los cinco cambios y estableció las leyes de la humanidad. Creando el rito del matrimonio casándose con su hermana la diosa Nǚwā, ambos son representados en ocasiones con medio cuerpo humano y de cadera hacia abajo con cuerpo de serpiente.



FuXi



Huángdì



Fúxī otorgo más conocimientos a los humanos en búsqueda de la moral pero el mayor de ellos fuere el gráfico Hétú河圖 el cual se lo otorgo el cielo llevado por un Qílin 麒麟 (Caballo celestial de la mitología Taoísta con cuerpo de caballo y la cabeza de un dragón) el cual emergió del fondo del río mostrándose ante Fúxī pudiendo observar una especie de grabado en su lomo el cual estudio y pudo desarrollar el gráfico Hétú donde se plasma lo intrínseco que es el universo y la naturaleza subyacente de todas las cosas. El conocimiento dado por la contemplación del cielo y la tierra la dio la comprensión de dicho gráfico donde se observa una serie numérica agrupada de forma dual, "blanco y negro" pues aquí esta expresado el todo en base al yīnyáng y las fases, los estados cíclicos de la naturaleza en el universo en perfecta armonía.

Posteriormente este gráfico se expresó en un octograma compuesto por diagramas Bāguà八卦 revelando una estructura absoluta nos muestra el XiānTiān 先天 "cielo anterior" haciendo referencia a las energías fuera de la estructuradas Xíng 形 "estructura material" y una esfera superior. Siendo esta la correcta posición dada antes de la materialización. Siendo este el octograma de Fúxī que representa el cielo anterior, Fúxī XiānTiān Bāguà 先天伏羲八卦.



Hu á ngd ì 黃帝

La festividad del Emperador Amarillo Huángdì es dada el 6º día de la 2ª luna. Según la tradición Huángdì bajo de los cielos para gobernar durante 100 años en la tierra, siendo un gran estratega, tuvo que combatir llegando a vencer a las tribus rivales para pacificar el imperio y así ejercer su mandato de forma prospera y pacífica guiado por el Dào 道 Mandato que ejerció acompañado por fieles funcionarios donde dieron a china grandes legados, pues se desarrolló el lenguaje escrito, el calendario lunar, las matemáticas sexagesimales y aritméticas así como el cultivo del gusano de seda y la obtención de esta misma, material que enriqueció posteriormente mucho a la nación China. Pero el mayor

legado dejado por Huángdì es el Canon Interno del emperador amarillo Huángdì Nèi-jīng 黃帝內經 llamado también Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo. Siendo este el libro más antiguo de Medicina Tradicional China en el cual se realizan las primeras recopilaciones de sus fundamentos dando la visión de un estilo de vida saludable desde el prisma taoísta. Compuesto por dos libros, el Sù wèn 素問 conocido como preguntas sencillas donde el emperador realiza preguntas al médico de la corte y de esta manera explica todas las teorías de la Mtc hablando tanto de las teorías en la acupuntura como masaje y la importancia de los cuidados de la salud en base a que el hombre este en armonía respecto al Cielo - Tierra asimismo como en el Día - Noche / Yīnyáng.



El segundo libro que componen el Canon es el Líng shū 靈樞 o Eje espiritual el cual se adentra en preguntas con un enfoque terapéutico. En su nombre se muestra la influencia espiritual taoísta la cual está expuesta en toda la obra.

Sh é nn ó ng 神農



Según la tradición Shénnóng 神農 es considerado dios de la medicina y agricultura. Esto es dado por su desempeño

el cual dio el conocimiento a la humanidad de la agricultura, enseñando a cultivar realizando el diseño de herramientas para ello. Pudiendo vivir en un reino exento de leyes y guerras por la moralidad presente en los hombres.

Otra de las grandes contribuciones a la humanidad fue el conocimiento de la medicina. Donde probó cientos de plantas y las pudo clasificar, si eran venenosas o no, viendo la acción terapéutica que ejercían, sus naturaleza y su sabor. Legando un gran conocimiento de Alquimia Externa para la elaboración de múltiples elixires. Todo este conocimiento que lego Shénnóng fue recopilado en el gran canon de farmacopea china el: Shénnóng běncǎo jīng 神農本草經. Junto al Huángdì Nèi-jīng 黃帝內經 son las dos obras de mayor importancia en lo que es el compendio de Medicina Tradicional China.

Tras los divinos orígenes del conocimiento de la Medicina ligada al taoísmo venida del cielo a la tierra para el bien de la humanidad, podemos ver su gran antigüedad puesto que historiadamente el mandato del Soberano Fúxī data del 2697-2527 a. de C. Época en la que emana este ancestral conocimiento el cual a lo largo de las distintas dinastías fue agrupando mayor experiencia, conocimiento e importancia.

En el próximo número tendremos la continuidad histórica donde nos adentraremos en las distintas dinastías y el alumbramiento de las grandes obras y tratados de Mtc.

Esteban J. Monreal Cabrelles.
Terapeuta y docente de Mtc
Taiji y Qigong.

Director del centro Shen Dao
info@centroshendao.com



“SABIDURÍA FEMENINA A TRAVÉS DE SU CUERPO”

PILAR DEL CID



La mujer desde la pubertad hasta la menopausia pasa por distintas etapas ligadas a cambios en su cuerpo. Para vivirlas feliz, la clave es el autoconocimiento. Conocer tu fisiología, los cambios que se van produciendo a lo largo de la vida, es el primer paso para comprenderte mejor a ti misma. Para cuidarte. Para tomar tus decisiones.

El conocimiento de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos y nuestras emociones, son la clave para asegurarnos que llegaremos a una vida plena.

En la Sociedad que vivimos, las etapas naturales de la Mujer no siempre son bien acogidas, se suelen ver de forma problemática, como un fastidio... desde la primera menstruación hasta la menopausia. Acudiendo incluso a los medicamentos para dar soluciones, demasiadas píldoras anticonceptivas, tratamientos hormonales, tranquilizantes, antidepresivos.... (útiles en algunos casos y sin su abuso)

No ocurre así en otras culturas diferentes a la nuestra, orientales, en las que las etapas de la vida de la mujer se honran, se celebran, siendo motivo de felicidad... un ejemplo claro es la forma en la que se nombra las distintas etapas de la Mujer:

La Menstruación se nombra como *Agua Celestial*

A el período de embarazo, *Madurar el Fruto*

La época del postparto se conoce como *El Mes Dorado*

Y a la menopausia *Segunda Primavera*

En el mes dorado por ejemplo, el periodo de descanso tras el parto, la madre y el bebé están envueltos en un círculo de amor y de cuidados, siempre atendidos por la familia para poder recuperar la energía perdida durante el parto. En nuestra sociedad, en ocasiones, se vive con cierto desasosiego. Nervios, exceso de responsabilidad, sin disfrute alguno, de tan bello momento.

Pienso que las mujeres occidentales padeceríamos muchas menos depresiones postparto y menos dificultades siguiendo un poco estos principios.

Estas antiguas tradiciones llegan a nosotras para ayudarnos en este momento actual en el que las mujeres nos marcamos objetivos extremadamente altos, de superwoman y nuestro grado de cansancio, estrés, falta de sueño...es inmenso.

Así el cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares y las autoinmunes son cada vez más comunes.

Nuestro cuerpo, nuestro mas valioso tesoro, es nuestro habitáculo y debe estar bien equilibrado para que podamos gozar de buena salud y tener una Segunda Primavera sana y radiante.

Veamos entonces de qué forma nos puede ayudar en nuestra salud estas antiguas prácticas.

La Medicina Tradicional China empezó a desarrollarse hace unos 5000 años, en una cultura cuya visión del mundo era única y prohibía la disección del cuerpo humano.

Así que estos terapeutas tuvieron que confiar en el poder de la observación y en métodos de ensayo error para poder desarrollar un sistema de medicina.

A raíz de esto desarrollaron una comprensión del cuerpo humano y de la enfermedad diferente a la que se tiene en occidente. Tras siglos de valoraciones y evaluaciones, la Medicina Tradicional China ha superado la prueba del tiempo y en muchos hospitales ya se practica conjuntamente con la medicina occidental.

Cada disciplina tiene sus puntos fuertes, así que la combinación de ambas puede funcionar muy bien.

Para muchos occidentales, la MTC puede parecer complicada e incluso esotérica. Les intimidan las explicaciones sobre el Yin y el Yang, o sobre la energía vital, el Qi..

En realidad la MTC es muy directa y fácil de entender y aplicar, su base es la Naturaleza.

Se utiliza para tratar enfermedades, pero su mejor faceta es La Prevención. Antigüamente los médicos chinos sólo cobraban mientras los pacientes estaban sanos, si enfermaban no cobraban, así que el interés de todos era que nadie se pusiera enfermo.

Este enfoque preventivo hace incapie en la armonía y el equilibrio en nuestra vida cotidiana, por lo tanto, debemos prestar atención a lo que comemos, a como hacemos deporte, a como afrontamos nuestras emociones, a nuestra

vida sexual, a cuanto trabajamos y dormimos...

El equilibrio que mantenemos entre estos aspectos es lo que genera más energía y nos protege de las enfermedades.

A muchas mujeres nos cuesta confiar en nuestro cuerpo y conectar con los aspectos positivos de los ciclos femeninos. Vivimos en sociedades que todavía están centradas en lo masculino, hay una falta de apoyo cultural hacia las mujeres y a las etapas de nuestra vida en las que realizamos transacciones importantes.

Aún contemplamos la menstruación como un engorro, un fastidio, en vez de verlo como una oportunidad para desarrollar una nueva relación con nuestro cuerpo.

Puede que el nacimiento de un hijo se contemple como una interrupción en nuestra vida...identificamos de manera negativa la menopausia, como si se tratara de un fin de la juventud, en lugar de verlo como un comienzo de una nueva etapa de crecimiento espiritual y de nuevas libertades.

La MTC contempla la sexualidad como una práctica de por vida, no sólo en la juventud con cuerpos estupendos, se trata como un aspecto vital de nuestra salud y longevidad. La energía sexual es una corriente de energía que fluye a través de nosotras y que nos mantiene fuertes.

También en la MTC, la enfermedad es una expresión de toda la persona (cuerpo, mente y espíritu) no trata síntomas aislados en ciertas partes del cuerpo, fomenta que tomemos conciencia de nosotras mismas como entidades completas.

EL LOTO FLORECE

"El loto florece", hace referencia a el cuidado de nuestros pechos. La salud de ellos depende de una correcta circulación del Qi (energía) y de la Sangre. Por los pechos pasan los meridianos de Hígado, de Riñón de Estómago y Chong Mai (meridiano extraordinario central) que tiene su origen en el útero y al llegar a los pechos, se ramifica. Así pues, un bloqueo de Qi y de Sangre en cualquiera de estos meridianos puede provocar estancamiento en los pechos pudiendo producir algún trastorno y evolucionando en posible cáncer de mama.

El estancamiento del Qi del Hígado es la principal causa de la mayoría de los problemas en los pechos. Una distensión mamaria premenstrual y los nódulos benignos pueden formar parte de la evolución de un estancamiento del Qi de Hígado. Por consiguiente, diagnosticar y tratar el Qi del Hígado es una manera eficaz de prevenir males peores, y nosotras podemos hacer mucho por la salud de nuestros pechos. El cáncer de mama suele estar causado por problemas emocionales, como la ira, la frustración, los deseos no cumplidos y la obsesión. Cuando estas emociones no se mueven con libertad, las reprimimos, las expresamos de forma explosiva o dejamos que den excesivas vueltas en nuestra cabeza, con el tiempo acaban afectando negativamente. Para mantener la salud de nuestro pecho es esencial que aprendamos a manejar y reducir el estrés emocional de una forma saludable.

Práctica del masaje de pechos en la mujer (y si lo desea, de senos en el hombre).

El masaje diario de nuestros pechos/senos, libera tensión emocional y muscular, y armoniza la familia glandular.

El masaje debe ser consciente. Llenando nuestras manos de amor del corazón, las llevamos al pecho/seno y sentimos la tibieza del amor penetrando...disfruta del momento; sin levantar las manos y moviendo el pecho entero se hace un lento masaje del centro del pecho hacia afuera. Puedes cambiar el sentido después. Si se desea se puede acompañar con el sonido del corazón, ó recitando algún mantra. La mujer puede concluir el masaje llevando sus manos hasta el útero, bajando por Ren Mai el calor, energía y sangre, al frío del útero.

En la práctica del Qigong de la Mujer trabajamos el automasaje: en pechos, vientre, órganos internos... nos centramos en estimular el útero, desbloquear la energía de los genitales, desprendernos de las toxinas de la sangre y eliminar su estasis. Nos concentramos en abrir garganta y pecho, dejando fluir la energía por Ren Mai, purificando nuestro interior y exterior. Cultivamos nuestro cuerpo a través del movimiento físico y desarrollamos un es-

tado mental de conciencia plena y claridad mental a través de la meditación. Trabajamos la meditación para nutrir nuestra visión interior, para hacer frente a nuestras emociones de una forma saludable. El aspecto femenino es la búsqueda interior para ir a la fuente de la vida y de su propia naturaleza.

A través de la meditación, desarrollamos la ecuanimidad para aceptar las circunstancias desagradables de nuestras vidas con compasión y bondad.

Sanar es armonizar los Tres Tesoros, el plano físico, el emocional y el espiritual. Curarse de una enfermedad como el cáncer de mama es un viaje hacia la realización personal que implica la integración y el equilibrio de las diferentes manifestaciones del Qi (es decir, el Jing, el Qi y el Shen), el funcionamiento armonioso de nuestro cuerpo, mente y espíritu.

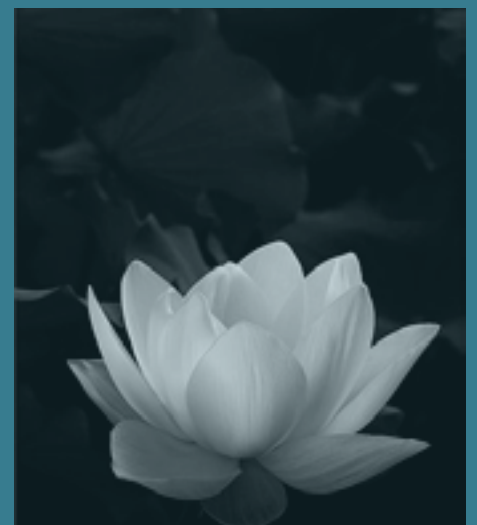
Pilar del Cid

Directora de la Escuela Artes Orientales Shen Hai

Profesora de Chikung y Taichi, YuNuGong (Qigong de la Mujer).

www.shenhai.es

pdelcid@shenhai.es



VIVIR EL TAOÍSMO EN LA VIDA COTIDIANA

PEDRO G. MURCIA CASAS



Antes de empezar, aclarar que este artículo está inspirado y tomado de distintos textos de reconocidos Maestros y Estudiosos del Taoísmo (Eva Wong, John Blofeld, Stephen Eskildsen, Louis Komjathy...), así como comentarios de personas desconocidas que me han aportado luz y claridad en algunos temas. Han echado raíz en mi persona. Desde aquí les doy las gracias, ya que ignoro cómo contactar con ellos. Citarlos a todos sería imposible, porque son muchos los que me han aportado distintos puntos de vista para mi reflexión y análisis. Cosa que también deseo para ti con este artículo: reflexión. Y después quédate con el sabor que mejor se adapte a ti

(si es que hay alguno). Queda dicho.

Y si alguien desea profundizar sobre algo de lo aquí escrito, solo tiene que contactar conmigo, y con gusto le comparto la bibliografía. El conocimiento es algo que debemos compartir. No es exclusivo de nadie.

Como dice Ernest Hemingway:
"Somos todos aprendices en un oficio en el que nadie se convierte en maestro".

Vivir de una "forma taoísta" es incorporar la sabiduría del taoísmo en todos los aspectos de la vida: pública, familiar cercana, privada y espiritual. Cojo esta denominación de Eva Wong. Cada uno de estos aspectos van ligados a un Elemento o Movimiento, y

la unión de los cuatro genera el quinto Elemento (Movimiento).

Incorporo el aspecto de vida "pública" porque muchos Taoístas hemos decidido llevar sobre nuestros hombros la tarea, dura pero altamente satisfactoria, de conducir o dirigir un grupo, una escuela, un templo, una asociación..... En caso de que este no sea tu caso, quedan tres aspectos a considerar. Si hubiese alguna cosa común entre los taoístas, en lo que respecta a lo antes escrito, sería el equilibrio de cada uno de estos cuatro aspectos en el modo de "relacionarnos" con el mundo. No sólo se trata de vivir cada uno de estos aspectos de una manera plena, sino también vivirlos en conexión y relación entre ellos mismos.

El aspecto de vida pública de un Taoísta va ligado al arte del liderazgo. No se trata solo de "controlar" y "forzar" las cosas para que vayan siguiendo un necesario desarrollo, ni de dirigir lo mejor posible a algunas personas que nos acompañan. Se trata sobre todo de inspirar y guiar mediante el ejemplo. A esto se le llama rozar la Inmensidad.

El aspecto de vida familiar es el arte de vivir saludablemente, en lo físico, mental y emocional. Vida saludable, en este concepto, está ligado a apreciar la fuerza vital del cuerpo-mente, y nutrirlo con un estilo de vida saludable y activo. También significa no perder esa energía vital en complacerse en extravagancias y exceso de trabajo tanto físico como mental. Descansa en la simplicidad, y estarás alegre, y cuando disfrutes de la simplicidad estarás libre de ansiedad por pérdidas y ganancias. Es necesario dejar el cuerpo-mente relajado. Cuando surgen los sentimientos es mejor dejarlos ir y venir. Cuando aceptas las cosas en lugar de luchar contra ellas, no correrás el riesgo de convertirte en su enemigo. Al mantener el cuerpo relajado, evitarás fatigarte. Al dejar que tus sentimientos vayan y vengan, no disiparás la energía vital. Y cuando no estés reñido con el mundo, y no estés cansado por preocuparte por todo, no tendrás la necesidad de buscar recompensas, la necesidad de vivir rodeado de lujo.... A esto se le llama Abrazar la simplicidad.

El aspecto de vida privada de un Taoísta es el arte de permanecer oculto. No se trata de vivir a distancia de los demás, ni de vivir desconectado. Se trata más bien de no tratar de deslumbar ni de pretender convertirnos en el foco de atención. Y más en este mundo lleno de luces de colores que ciegan, de apariencias (que a veces no cuestionamos, por cierto, y las aceptamos como verdades), en este mundo que olvida que "donde el tejado sea bajo, el sabio debe agachar la cabeza". El taoísta pone una capa a su conocimiento, incluso a su sabiduría, y solo las usa en el lugar y en el momento adecuado. A esto se le llama el Cielo Escondido.

El aspecto de vida espiritual en un taoísta es el arte de Ser. Esto toca y conecta cada momento de nuestra experiencia vivida. Se basa en la idea del clásico Zhuangzi, cercano a un vagar libre y sencillo, que en realidad se refiere al viaje alegre de una consciencia completamente liberada por la extensión ilimitada del Tao.

Usa la simplicidad para guiar tu vida, despeja tu mente de impurezas y purifica tu espíritu. Deja que tu cuerpo sea como la tierra. Disuélvete en el olvido.

La persona iluminada sabe que el Cielo, la Tierra, las cuatro direcciones, el aliento del yin y del yang, la humedad de la lluvia y el rocío, y los actos de virtud son parte del gran esquema de cosas que pertenecen a un orden armonioso universal. Hay muchas especies de árboles, pero todos son iguales a los ojos del Tao. Diferentes personas tienen diferentes costumbres, pero para el Tao son una gran familia de personas. Todo el universo está conectado: el vuelo de los cuervos, el sonido de la flauta...

La sencillez en su vida y la ausencia de pretensiones lo pone en una condición de privilegio. ¿Qué puede necesitar aquel que lo tiene todo? Su necesidad vital es servir.

No se trata solo de vivir de una manera plena en cada uno de estos sectores (espiritual, privado, familiar y público), sino de aceptar el reto para detenernos, reflexionar y preguntarnos: ¿Tenemos equilibrados esos cuatro (o tres) aspectos de nuestra vida? ¿Damos más valor y fuerza a uno de ellos a expensas de los otros? ¿Hemos pensado alguna vez en tratar de unificar la sabiduría espiritual y mundana en nuestra vida? Otra vez más, el equilibrio yin yang.

Los textos taoístas son para la práctica. Son profundas herramientas para ayudarnos a llegar al Tao, para poder entender lo que es el tao, pero no son lo que te va a llevar al Tao. Herramientas son también las prácticas de salud, ceremoniales, artes marciales, meditación, alquimia interna... pero no es suficiente con esto para llegar al Tao.

Sólo trabajando la verdadera Virtud llegamos al Tao. Sin más. Este camino es sen-

cillo de describir, pero difícil de transitar, por eso necesitamos las herramientas, bien usadas.

La meta de cualquier texto taoísta, por tanto, es ayudar a la gente a ser mejores personas y contribuir a que este planeta sea un lugar más armonioso y pacífico.

El texto clásico taoísta que dio pie a la tradición espiritual del Taoísmo es el Tao Te Ching (DAODEJING) (de una forma escrita y ordenada, dado que el taoísmo es anterior).

Si traducimos Tao (Dao) por "camino natural" y Te (De) por "virtud" (mi Maestro Xuanzong da al Te (De) una segunda consideración como "carisma"), entonces Tao Te (Daode) indica que el sendero del taoísmo es seguir lo que es natural y personificar o incorporar lo que es virtuoso.

Las enseñanzas taoístas están para ser accesibles y, por supuesto, han de ser relevantes. Sin embargo, aunque la sabiduría es "sin tiempo", el lenguaje en el que las enseñanzas se presentan está atado a contextos sociales e históricos. Lo que en un período histórico es conocimiento común puede convertirse en algo obtuso en otro. Además, cuando tomamos la sabiduría de una cultura y la traducimos a otra (la china a la occidental, por ejemplo), los matices en el lenguaje y las referencias culturales sutiles se vuelven de primera importancia. Por lo que a la hora de introducir cada uno de los cuatro aspectos iniciales para la actitud del taoísta en el mundo no usaré la traducción literal (cosa que no domino muy bien, no he estudiado chino en profundidad), sino que usaré extractos de textos y autores que contengan la esencia de las enseñanzas, y que las hagan fáciles de comprender.

Lo estudiaremos con mente abierta, con corazón abierto, y, de momento, no seremos analistas y críticos. Usaremos el método hermenéutico. Suspendemos nuestras creencias y opiniones personales mientras leemos los textos. Luego llegará el tiempo para la reflexión.

Para la actitud del taoísta en la vida pública disponemos del Huainanzi.

Para la actitud del taoísta en la vida

más cercana, próxima a lo personal, tenemos los textos "Principios de nutrir la vida y cultivar la longevidad", "Método de prologar la vida de Peng Zu" y "Abrazar la simplicidad".

Para la actitud del taoísta en su vida más privada e íntima, estudiaremos "Tratado del Gran Patriarca Laozi sobre el Conocimiento interno", "Los nueve cultivos" (cultivaciones, conocimientos, me cuesta traducir literalmente y dar el sentido que busco).

Para la actitud del taoísta en su trabajo espiritual, analizaremos algunos detalles del "Zhuangzi".

Para terminar, y cambiando el tema totalmente, unos breves comentarios. Cultivar el Tao comienza con valorar la vida. Necesitamos alimentar nuestro espíritu y nuestra energía vital, mantenernos conectados con la fuente de la Vida, y no dejar que la fuerza vital primordial se disipe.

Valorar la vida. No podemos ni debemos dejarnos llevar como una hoja al viento sin saber quiénes somos y sin afirmarnos en la vida.

Necesitamos volver al corazón de la tierra. La tierra nos alimenta y nos cura y después hace crecer las flores. Esas flores que rodean de aromas embriagantes nuestro cuerpo siempre y cuando aprendamos a pedir perdón.

Recuerda: en cada surco y en cada año vas sembrando tu camino, tus sentimientos, tus intenciones y pensamientos. De aquello que siembras, solo eso es lo que vas a poder cosechar, no pidas nada más.



Pedro G. Murcia Casas

Director de la Escuela Xian Tian Gong de Cartagena (España)

www.cartagenataichi.com

facebook: comunidad taoísta española

Tfn/ Wsp 630081927

taoismoespana@gmail.com

Panteón de Divinidades Taoístas en Singapur

Yu Huang Gong (Templo del Emperador del Jade Celestial)

AUTOR: MISIÓN TAOÍSTA (SINGAPUR)



El politeísmo, la adoración de múltiples deidades, es una característica distintiva de la religión taoísta. Panteón se refiere a todas las deidades y seres celestiales en una religión. El estudio del Panteón Taoísta, por lo tanto, incluye el estudio y la adoración de múltiples deidades taoístas de acuerdo con la doctrina taoísta de la creación, jerarquía, formulación, canonización cósmica y celestial y las escrituras, rituales, ritos y prácticas asociados. El tipo y la cantidad de deidades adoradas en un templo taoísta varían globalmente según la herencia, el linaje y la afinidad únicos de cada templo con las deidades que el templo elige inducir.

Singapur Yu Huang Gong, también conocido como el Templo del Emperador del Jade Celestial, es un templo taoísta bajo la propiedad y el gobierno de la Misión Taoísta (Singapur). El Abad Fundador Rev. Maestro Lee Zhiwang es la 21ra generación de la Secta Taoísta Quanzhen Longmen

Singapore 'Yu Huang Gong' Temple of Heavenly Jade Emperor
Taoist Pantheon



Supreme Venerable Lord Tai Shang Lao Jun



Three Pristine Ones (San Qing Dao Zu)



Four Heavenly Ministers (Si Yu Da Di) 2

Heavenly Jade Emperor
(Yu Huang Shang Di)

Four Heavenly Ministers (Si Yu Da Di) 1



Mother Deity Dou Mu



Three Divine Officials (San Guan Da Di) – Upper
Three Quanzhen Patriarchs-Lower



Lord Tai Yi of Salvation



Deity of Wealth General
Zhao Gong Ming



Heavenly General
Wang Ling Guang



Marshall Yin Jiao Tai
Sui (Year Deity)



Mystery Maiden of the Nine
Heavens (Jiu Tian Xuan Nv)



Goddess of Mercy
(Guan Yin)



Lord Wen Chang of
Civil Academy

Singapur Yu Huang Gong es un templo ortodoxo taoísta situado fuera de China. Los ritos y rituales realizados se basan en la etiqueta taoísta y las costumbres tradicionales chinas.

En particular, Singapur Yu Huang Gong organiza y celebra el "Festival de la Cultura del Emperador de Jade" que cubre tres eventos anuales principales afiliados al Emperador de Jade: el Día de la Fiesta del Emperador de Jade (el noveno día del primer mes lunar), Apertura de la Puerta Celestial (el séptimo día del sexto mes lunar) y el Descenso del Emperador de Jade (el día 25 del duodécimo mes lunar).

Otros eventos anuales celebrados incluyen festivales chinos y celebraciones religiosas taoístas como el Festival de Primavera (Año Nuevo Lunar Chino), la Bienvenida de la Deidad de la Riqueza, Oraciones a la Deidad "Protectora del Año" (Tai Sui), Li Dou, Festival de la temporada alta (Shang Yuan Jie), Festival de Qingming, Festival de Duanwu (Festival del bote del dragón), Apertura de la puerta celestial, Festival de la temporada media (Zhong Yuan Jie), Festival del medio otoño, Festival de los Nueve Emperadores, Festival de Temporada baja (Xia Yuan Jie), solsticio de invierno, ritos de acción de gracias de fin de año y días festivos de otras divinidades. Las ceremonias taoístas incluyen rituales para bendiciones, confesión, eliminación de desastres y enfermedades, salvación y liberación.

La siguiente introducción de las divinidades taoístas se basa en el panteón taoísta instalado y adorado en Singapur Yu Huang Gong:

Los tres Prístinos (San Qing Dao Zu)

Los Tres Prístinos (Tres Puros, San Qing Dao Zu) son la Trinidad Taoísta, las tres divinidades más altas en el panteón taoísta. Los Tres Prístinos son Yuan Shi Tian Zun (Yu Qing), Ling Bao Tian Zun (Shang Qing o Yu Chen Dao Jun) y Dao De Tian Zun (Tai Qing o Tai Shang Lao Jun). Son considerados

como la manifestación pura directa de TAO, el origen de todo el cosmos.

Los Tres Prístinos se forman a través del aliento vital (Qi) del Venerable Supremo Señor Dao Zu Tai Shang Lao Jun. El Capítulo 42 del Tao Te Ching dice: "El Tao produjo Uno; Uno produjo dos; Dos produjeron tres; Tres produjeron todas las cosas ". Los Tres Prístinos residen en los cielos más altos, el Reino de los Tres Prístinos (San Qing Jing). Sus días de fiesta caen en el Solsticio de Invierno (Día de la Fiesta de Yuan Shi Tian Zun), Solsticio de Verano (Día de la Fiesta de Ling Bao Tian Zun) y el decimoquinto día del segundo mes lunar (Fiesta del Dao De Tian Zun).

Desde 1996, la Misión Taoísta (Singapur) ha popularizado la celebración del Día Taoísta y aboga por que el Día Taoísta se instale como día festivo el día 15 del segundo mes lunar para promover las enseñanzas de TAO. En la tradición popular china, el Emperador de Jade preside el cielo y la tierra. Mientras que él ocupa el puesto más alto entre todas las divinidades, los Tres Prístinos están por encima del Emperador de Jade en jerarquía, al igual que el Reino Ilimitado (Wuji) se forma antes del Gran Reino (Taiji). Los Tres Prístinos propagan las doctrinas de TAO, mientras que el Emperador de Jade tiene el mandato más alto en el Panteón Taoísta.

El Emperador del Jade Celestial (Yu Huang Shang Di)

El Emperador del Jade Celestial también es conocido como el "Emperador del Cielo" en la antigüedad. Él es la primera deidad en el Gran Reino (Taiji) encarnado de los Tres Prístinos (San Qing Dao Zu). El Emperador de Jade reside en el Salón de Tong Ming en el Palacio Mi Luo en el Cielo. Él gobierna los tres reinos y posee la máxima autoridad. En la tradición popular china, el Emperador de Jade se llama "Tian Gong" (Señor del Cielo). El noveno día del primer mes lunar es la fiesta del Emperador del Jade Celestial. En el séptimo día del sexto mes lunar, se abre la Puerta del Cielo.



.....
SYHG signbaord as SYHG

Logo



.....

**JEROMELIM-8723 SYHG
LAOZI**

Se dice que este es el día de la iluminación del Emperador de Jade y su ascensión al trono del Emperador de Jade. Todas las divinidades taoístas se reúnen en el cielo en este día para respetar al Emperador de Jade. Del 23 al 24 del mes lunar 12, las divinidades taoístas del mundo mortal regresan a la Corte Celestial para informar al Emperador de Jade. En el día 25 del duodécimo mes lunar, estas deidades acompañan al Emperador de Jade a descender al mundo mortal para inspeccionar las actividades del mundo mortal.

Si Yu -Cuatro emperadores celestiales

Los Cuatro Emperadores Celestiales son los cuatro diputados que ayudan al Emperador de Jade a gobernar los tres reinos. Los cuatro emperadores celestiales son:

1. El Señor de los Tres Reinos y los Polos Norte y Sur, el Señor Celestial Gou Cheng Tian Huang. Él ayuda a gobernar los tres reinos, polo norte, polo sur, guerra y conflictos. Su día de fiesta es el primer día del segundo mes lunar.

2. El Señor de las Constelaciones Celestiales, el Señor Celestial Zi Wei del Polar Norte. Él ayuda a ordenar todas las constelaciones y fenómenos naturales. Su día de fiesta es el día 18 del cuarto mes lunar.

3. Emperatriz de la Madre Tierra (Hou Tu Huang Di Qi). Una deidad femenina, ella supervisa la tierra y la gran Tierra. Su día de fiesta es el día 18 del tercer mes lunar.

4. El Señor de todos los seres, el Señor celestial Chang Sheng del Polar Sur. Él ordena los truenos, la iluminación, la lluvia, las estaciones y el clima. También supervisa las bendiciones y calamidades de todos los seres sintientes. Su día de fiesta es el primer día del quinto mes lunar.

Los tres oficiales divinos (San Guan Da Di)

Desde tiempos inmemoriales, la adoración al Cielo, la Tierra y el Agua ha sido una creencia y tradición en la antigua China. Los Tres Oficiales Divinos se refieren a:

1) el Oficial del Cielo que otorga bendiciones (Tian Guan Da Di),

2) el Oficial de la Tierra que perdona los pecados (Di Guan Da Di),

3) el Oficial del Agua que elimina los desastres (Shui Guan Da Di).

El Señor celestial Tai Yi de la salvación

El Señor celestial Tai Yi de la salvación es la deidad taoísta de la misericordia y la compasión. Él salva a todos los seres del sufrimiento y ofrece salvación a todos los espíritus. Los rituales de liberación taoístas se basan principalmente en la salvación divina del Señor Tai Yi. En las escrituras taoístas, el Señor Tai Yi se manifiesta en Diez Señores Celestiales de las Diez Direcciones, para elevar a todos los seres sintientes del sufrimiento.

Madre Dou Mu

Madre Dou Mu es la madre de la constelación Osa Mayor, por lo que las siete estrellas que forman la Osa Mayor más las dos estrellas exteriores de la Osa Mayor representan los Nueve Emperadores, que se cree que son los nueve hijos de Dou Mu. El día de la fiesta de Dou Mu es el noveno día del noveno mes lunar. Todos los años, desde el primer día hasta el noveno día del noveno mes lunar, los taoístas celebran el descenso de los Nueve Emperadores. El Ritual de Acuerdo con los Nueve Emperadores busca las bendiciones divinas, la longevidad y la aversión a las calamidades.

Los tres patriarcas quanzhen

El patriarca Wang Chong Yang fundó la secta taoísta Quanzhen y honra al patriarca Lv Chun Yang como el Gran Maestro. El patriarca Wang acogió a numerosos discípulos. Los más destacados fueron los "7 Discípulos de Quanzhen". Uno de ellos es el patriarca Qiu Chang Chun. Fue muy apreciado por los emperadores de las dinastías Jin y Yuan. En los años posteriores, el patriarca Qiu incluso viajó al oeste para predicar a Genghis Khan sobre la virtud de la bondad y la abstinencia de matar. El patriarca Qiu estableció la rama Quanzhen Longmen. El emperador de la dinastía Qing Qianlong escribió un poema en el Beijing Bai Yuan Guan (Templo de la Nube Blanca) de China, en alabanza a los méritos y hechos del Patriarca Qiu. La fiesta del patriarca Lv Chun Yang es el día 14 del cuarto mes lunar. La fiesta del patriarca Wang Chong Yang es el día 22 del 12º mes lunar. La fiesta del Patriarca Qiu Chang Chun es el día 19 del primer mes lunar.



.....

**TAOIST DIVINITIES
WORSHIPPED AT SINGAPORE
YU HUANG GONG**

Marshall celestial Yin Jiao

El celestial Marshall Yin Jiao es uno de los famosos generales celestiales y está a cargo de todos los sesenta protectores (Tai Sui) del ciclo sexagenario, con una deidad asignada a un año específico en un ciclo de sesenta años.

Sesenta protectores del ciclo sexagenario (Tai Sui)

Tai Sui, un rol que representa a Sesenta Protectores del Ciclo Sexagenario (Ciclo de Sesenta Años), se deriva de la astrología y astronomía chinas. Los antiguos chinos observaron el movimiento del planeta Júpiter e idearon el zodiaco chino y el calendario basados en el período orbital de Júpiter. A Júpiter le toma 12 años terrestres (de ahí 12 zodiacos chinos) completar una revolución solar, que es una órbita alrededor del sol. Por lo tanto, usando el cálculo sistémico de los 10 tallos celestiales y las 12 ramas terrenales ("Ganzhi" - el sistema de tallos y ramas), 5 años de Júpiter es el equivalente de 60 años terrestres, formando el ciclo sexagenario planetario o chino que indica cuándo el primer vástago celestial y la primera rama terrenal se realinean cada sesenta años. En el Panteón Taoísta, cada año en el Ciclo Sexagenario se rige por un respectivo Protector del Año o Deidad del Año (Tai Sui).

Diosa de la Misericordia - Guan Yin Da Shi

La Diosa de la Misericordia, también conocida como Ci Hang Zhen Ren o Guan Yin Da Shi, es una deidad popular en la creencia tradicional china. Según las escrituras taoístas, Guan Yin era la tercera princesa del reino de Miaozhuang y su nombre era Miaoshan (sus dos hermanas se llamaban Miaoyin y Miaoyuan). A pesar de la objeción de su padre, ella logró superar todos los obstáculos y logró el TAO a través del cultivo, después de lo cual guió a sus padres y hermanas en el camino del cultivo, quienes también lograron el fruto del TAO. Sus días de fiesta son el día 19 del segundo mes lunar (cumpleaños de Guan Yin), el día 19 del sexto mes lunar (día de la ordenación de Guan Yin) y el día 19 del noveno mes lunar (día de la iluminación de Guan Yin).

Soberano imperial Wen Chang

El soberano imperial Wen Chang supervisa todos los asuntos civiles y académicos, y otorga sabiduría. Originario de la constelación Wen Chang (cerca del North Dipper) en el cielo, el Día de la Fiesta del Señor Wen Chang es el tercer día del segundo mes lunar.

Las deidades de la riqueza de cinco direcciones (Wu Lu Cai Shen)

La Deidad Militar / Central de la Riqueza El general Zhao Gong Ming lidera a las otras cuatro Deidades de la Riqueza para formar las Deidades de la Riqueza de las Cinco Direcciones: la Deidad del Este de la Riqueza que trae tesoros (Zhao Bao Tian Zun - Xiao Sheng Jiang Jun), la Deidad del Oeste de Riqueza que acumula gemas preciosas (Na Zhen Tian Zun - Cao Bao Jiang Jun), la Deidad del Sur de la Riqueza que invita a la fortuna (Cao Cai Shi Zhe - Chen Jiu Gong Jiang Jun) y la Deidad del Norte de la Riqueza que promueve la buena economía (Li Shi Xian Guan - Yao Shao Si Jiang Jun). El Día de la Fiesta de la Deidad Militar / Central de la Riqueza El general Zhao Gong Ming es el día 15 del tercer mes lunar.

Deidad de la tierra

Es una tradición taoísta respetar el cielo y la tierra (tierra). Uno puede ver templos o ritos adorando a la Deidad de la Tierra donde quiera que haya taoístas. El Día de la Fiesta de la Deidad de la Tierra en el segundo día del segundo mes lunar.

Lo anterior son deidades taoístas que se instalan y adoran en Singapur Yu Huang Gong. Las ubicaciones físicas de estas figuras de deidades en el templo están de acuerdo con sus filas en los reinos y la doctrina cósmica y celestial taoísta. Para obtener más información sobre el taoísmo y Singapur Yu Huang Gong a través de nuestros videos en línea, blogs, artículos y publicaciones en redes sociales, visite <http://www.taoism.org.sg>, <https://www.facebook.com/SYHG0101> y <http://www.taotheologyandculture.org>.

NOTA: Este artículo tiene fines educativos únicamente y no reemplaza el juicio profesional relacionado con protocolos y tradiciones religiosas que pueden diferir geográficamente y entre linajes.



Singapore Yu Huang Gong - Pagoda





MELISSA LIN

EL TÉ EN CHINA

El té es la bebida nacional de China y China es el hogar ancestral del té. Los chinos fueron los primeros en descubrir, cultivar y consumir el té y en esparcir la semilla del té, técnicas de recolección y procesamiento y la apreciación del té al resto del mundo.

El té comenzó a ganar fama durante la Dinastía Tang (618 – 907) y gradualmente se fue exportando a otros países junto con otras especialidades de China como la seda y la porcelana.

Hoy en día, con todo el mundo prestando atención a la salud y el bienestar, el té, ha ido ganando cada vez más popularidad por su eficacia en la prevención de enfermedades así como también ha destacado en el campo relacionado con el arte y la espiritualidad.

Existen numerosas variedades de té en China y muchos de ellos son reconocidos a nivel internacional.

En la antigua China, la gente asociaba el consumo del té con el desarrollo del carácter y hacía hincapié en el encanto cultural de la apreciación del té y la realización filosófica.

Todos los países del mundo han recibido sus primeras hojas de té, semillas, métodos de cultivo y de consumo directa o indirectamente desde China. Los grandes árboles de té silvestres que se encuentran en China ocupan el primer lugar en el mundo en términos de edad, tamaño, número y alcance de distribución. La palabra té proviene de China y está representada por el carácter 茶. Valiéndonos de todos estos datos podemos decir que China es el hogar ancestral y cuna del té.

La leyenda de Shen Nong

Shen Nong fue una figura legendaria en la mitología de la antigua China. En China no solamente es considerado como el inventor de la agricultura y la medicina, sino también como el descubridor del té. El origen de la producción agrícola, la dieta y la medicina se le atribuyen a él.

De acuerdo a la leyenda Shen Nong poseía un vientre de cristal por lo que todo lo que él consumía podía verse perfectamente desde el exterior. Probó todo tipo de plantas para dar a conocer a las personas que tipo de cosas se podían consumir y cuales eran nocivas para la salud y cuales podían utilizarse para curar. Un día, Shen Nong fue envenenado por 72 diferentes plantas venenosas. Sus órganos internos se volvieron negros y estaba prácticamente muerto. Entonces se dice que vió un grupo de arbustos perfumados de hojas verdes. Tomó varias hojas y las introdujo en su boca. Cuando el jugo de las hojas comenzó a descender por su estómago sus órganos internos volvieron enseguida a su estado original. Estas hojas pertenecían a un árbol de té. Desde entonces Shen Nong descubrió la función desintoxicante de las hojas de té y recomendó estas mismas a la gente como remedio contra la intoxicación.



Damo corta sus párpados para no dormirse

Damo (Bodhidharma), fundador del budismo chan (zen) llegó a China desde la India en el año 527 D.C. y tras un largo viaje se asentó muy cerca del Templo Shaolin. Damo meditó durante nueve años frente a la pared de una cueva. Cuenta la leyenda que durante una de sus largas sesiones de meditación Damo se durmió y al despertar estaba tan enfadado consigo mismo que cortó sus párpados para no volver a dormirse nunca más; arrojó sus párpados fuera de la cueva en donde meditaba y al caer sobre la tierra se dice que de ellos surgió la planta del té.

Lu Yu el sabio del Té

Durante la Dinastía Tang (618-907 dC), Lu Yu, conocido como el "Sabio del Té", escribió el primer libro conocido del té llamado Cha Jing o el "Clásico del Té", en él se describe su cultivo, producción y el modo de beberlo.

Lu Yu fue originario de Jinling, actual Tianmen, en la provincia de Hubei, China. Cuenta la leyenda que Lu Yu era huérfano y fue adoptado por un monje budista de un monasterio. Al monje budista le gustaba mucho el té y Lu Yu se lo preparaba con asiduidad, con los años Lu Yu se hizo un experto en la preparación del mismo lo que despertó enormemente su interés por el té y sus cualidades.

Se dice que Lu Yu se retiró del monasterio y fue recibido por el gobernador local Li Qiwu quien le brindó acceso al estudio y la posibilidad de cultivarse a sí mismo. De ahí en adelante crecería en compañía de eruditos, poetas, escritores y religiosos.

Lu Yu escribió el libro Cha Jing convencido de que el té simboliza la armonía y la misteriosa unión del Universo.

El té es una de las bebidas más consumidas alrededor del mundo y presume de grandes beneficios para la salud. Así también cada país tiene diferentes costumbres a la hora de elaborarlo y consumirlo. No podemos dejar de mencionar que detrás de la elaboración o preparación del té se esconde un gran trasfondo cultural y en muchos de los

casos espiritual por lo que alrededor del té giran las filosofías taoísta y budista, que junto con el confucianismo son las 3 grandes filosofías de China.



Melissa Lin
Maestra de Té
Centro de Cultura China
SANWEI.
Shaolin Cultural Center
Spain

www.sanwei.es
info@sanwei.es

Cursos intensivos de verano, del 6 al 31 de julio. Madrid.



POEMA



Honrar la Tierra

Honrar la tierra
es honrar nuestro cuerpo
cada día,
la perfección que es,
la armonía de tantas y tantas células,
de tantos órganos y glándulas
dándonos esta experiencia de Vida.

Honrar la tierra
es agradecer esa energía que nos
sostiene,
que nos nutre,
que nos acepta,
que nos ama,
que transforma,
que nos da confianza, que nos da raíces
y
posibilidades para volar,
donde todo es posible.

Honrar la tierra
es honrar los elementos en ella,
el aire,
el agua,
la tierra y
el fuego
que nos proporciona.

Honrar la tierra
es honrar a nuestra madre,
que fue nuestra tierra
donde pudimos germinar,
honrar a nuestro padre
y a sus semillas de vida,
y a nuestros ancestros,
fruto de donde venimos.

Honrar la tierra
y por ende al Cielo,
las dos energías
que nos conforman,
es reconocer nuestra materia.

Honrar la tierra
es quererse cada día
un poco más.

Honrar la tierra
es sentirse vivo!
Es celebrar la Vida
y disfrutarla!

Honrar la tierra
es reconocer
las maravillas
que la vida nos ofrece
en este planeta Tierra,
el cielo azul,
el aire de vida,
los árboles,
los ríos,
las montañas,
los pájaros,
los animales,
las flores,
y los frutos que nos proporciona.

Honrar la tierra
es saber quién eres.
Es mirar a los ojos de un bebé
y decirle quién es.

Honrar la tierra
es cuidarnos
unos a otros,
sabernos uno,
en el mismo barco.

Honrar la tierra
es perdonar,
es vivir en presente
y decidir que no hay ofensa tan
grande
que merezca el rencor,
y el odio, que destruye,
y que todos estamos aprendiendo.
Y que nosotros y las generaciones
futuras
merecemos un mundo de paz,
y no hay mejor legado que este tipo
de tierra.

Honrar la tierra
es saber la importancia
del embarazo, del nacimiento,
de la comunicación con el bebé,
de saber que la energía de la tierra
es el sostén en este proceso,
de enviar luz
que encamine a los seres que nace-
rán
y también a los que se quedan por el
camino,
reconocerlos.

Honrar la tierra
es vivir desde el respeto profundo
a todo lo que existe,
es saber lo que realmente importa.

Honrar la tierra es
reconocer el regalo
de estar vivos,
la gran oportunidad
de conciencia,
de experiencia,
de amor,
de verdad.

Honrar la tierra
es saber que más allá
del sinsentido,
puedes confiar siempre,
porque algo de fondo
nos protege, nos nutre y nos cuida.

Honrar la tierra
es desear un planeta en armonía,
renovado,
donde resida el Amor.

Honrar la tierra
es vivir sin miedo,
a corazón abierto,
dispuesto a renacer
cada día,
a mirar la vida desde una verdad más
profunda,
con una mente más ancha cada vez,

capaz de incluir
a todo y a todos tal como son.

Honrar la tierra
es escuchar el canto de un pájaro,
sentir los rayos del sol en tu cuerpo
o ver las estrellas
y sentirte agradecido
por formar parte de esta magia
y de este orden.

Honrar la tierra
es saber que el humor,
la risa y la sonrisa
son una pieza clave
de conexión con la Vida,
que los niños lo saben.

Honrar la tierra
es saber que la vida es cambio,
que las estaciones
forman parte de la vida,
y que hay ciclos y etapas
y que "es de bien nacido
ser agradecido"
por todas nuestras experiencias de
vida.

Carolina Tejero

Este primer número hemos tratado de hacerlo lo mejor posible. Hay cosas que mejorarán. Pero aprendemos rápido. Los siguientes números tendrán otra presentación, e incorporaremos secciones nuevas. Entre ellas, un directorio con cursos y direcciones útiles. Gracias por vuestra comprensión.

¿Quieres suscribirte y recibir estas revistas directamente? Son 4 al año. La suscripción es gratuita. En caso afirmativo, recibirás también boletines periódicos con noticias y textos.

¿Quieres enviarnos sugerencias para mejorarla?
¿O temas que te interesen?

¿Quieres participar aportando algún artículo sobre el taoísmo o temas relacionados?

¿Quieres dar a conocer algún curso o actividad relacionada con el taoísmo?

Vamos a comenzar, a partir del 1 de septiembre, en Cartagena (España), la formación en taoísmo tradicional, con la apertura de un linaje real. Tiene algunas partes que se tratarán online, pero la formación tiene partes que son presenciales, necesariamente. Si estás interesado, solicita información y estructura de la formación.

Para cualquiera de estos casos, puedes escribir un mail a taoismoespana@gmail.com
O por whatsapp al número de teléfono +34 630 081 927 (España)

No solemos usar Messenger ni otras redes.

