

N.º 3- ENERO 2021
EJEMPLAR GRATUITO

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

RED TAOÍSTA



小筑



EL CAMINO DE LAS TRES “S”

Dicen los antiguos que se necesita SINCERIDAD para entrar en el Tao. SILENCIO para guardarlo. SUAVIDAD o Dulzura para usarlo. Y estas tres cualidades van ligadas a los Tres Tesoros: Espíritu SHEN, Energía QI y Esencia JING.

Si no somos sinceros en nuestro Cultivo Personal, el espíritu no puede desarrollarse. Si no guardamos nuestra palabra, la vitalidad se disipará. Si no somos suaves al actuar, la esencia será dañada.



INDICE

- 4 MADUREZ ESPIRITUAL Y TAOISMO
por Reverendo Li Xuanzong

- 9 BAOPUZI
por Jordi Vilá

- 13 MOVER LA ENERGIA
por Hervé Louchouart

- 18 EL VERDADERO GUERRERO
por Patrick Liu

- 22 EL EXILIADO INTERNO Y EL
TARAMBANA COTIDIANO
por Gustavo Villar

- 24 YIHUA, EL TRAZO UNICO
por M. Eugenia Manrique

- 27 DESPERTAR AL TAO
por Jose Angel Garcia Lopez

- 29 WUDANG ZIXIAO PAI Y LA
LONGEVIDAD
por Victor Arellano

- 31 TEORIA DEL YIN Y DEL YANG EN LA
MEDICINA CHINA
por Pedro G. Murcia Casas

- 34 CUENTOS DE WUDANGSHAN
por Jure Ceh

- 36 ORACIONES EN EL TAOISMO
por Misión Taoísta de Singapur

- 38 PRACTICA Y VIDA DIARIA
por Tian Chongshang

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 Taoísta Española

Maquetación:

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

OBRA DE PORTADA DE MARIA EUGENIA MANRIQUE

Del libro Arte, naturaleza y espiritualidad, evocaciones taoístas. Ed. Kairós, Barcelona 2018

El verdadero Maestro



PEDRO G. MURCIA CASAS

Cuando comenzamos un camino Espiritual, un camino nuevo para nosotros, se hace necesaria la figura de un maestro, de un maestro que ya haya recorrido dicho camino. En el taoísmo, están los tres PRECEPTOS: confianza en el Dao, confianza en las Escrituras y confianza en el Maestro. Pero es necesario distinguir en el Taoísmo (por eso de estar de moda, y por eso de agarrarse a una interpretación errónea de WuWei) entre maestro verdadero y maestro falso. Hoy día estamos en la era de los Maestros Falsos, no dejan de aparecer, de todo; y más ahora en la época online. Y el taoísmo no se escapa de eso. Maestros de qigong que hablan como expertos de alquimia interna taoísta, maestros de FengShui que hablan como expertos de Talismanes taoístas, maestros de ritos que hablan como expertos de qigong. Todos saben de todo. Es un contoneo constante de un lado para otro, sin enseñar nada real, quedándose en las puertas, repiten lo que dicen los textos (a veces textos modificados), lo creen todo, o simplemente no creen nada, que es lo mismo. Por tener Túnica, o Cofia... se autodenominan maestros de taoísmo, sin investigar y practicar con una perspectiva contemporánea.

Un camino espiritual como el Taoísmo, tan pragmático, tan completo, nos va a hacer renunciar a nuestras comodidades, al menos en los momentos de dura práctica, de continuada práctica. Tendremos que renunciar también a esa "identidad", a ese ego negativo, que nos proporciona un terreno falso y buscar

nuestro "yo eterno". Y en esos momentos, más que nunca, es cuando se precisa de una guía en el camino, que nos aliente, nos corrija, nos anime y nos quite fantasías de la mente. Los maestros son buenos cuando tenemos un buen guía, pero cuando andamos a tientas son peligrosos.

Al maestro no se le pide que sea santo, se le pide honradez, respeto y que sepa realmente el contenido de ese Camino. Pero no le pidas que sea un Dios, ni lo trates como tal, no lo idolatres. La pureza, dicen los antiguos, como el Vacío, es un estado de transición, no una meta estática. Y el discípulo siempre debe mantener los ojos atentos. El maestro no es el que más sabe, ni tiene los mejores métodos. Pero lo que sabe y tiene es auténtico, validado por la experiencia propia y la transmisión correcta.

Un maestro, dice mi maestro, no puede ser arrogante ni envidioso, debe ser simple. Estudia y practica diariamente, y conoce las palabras NO SÉ. Debe inspirar la búsqueda de la realidad, la reflexión, la duda, la práctica, en sus discípulos.

El maestro taoísta, tal como aparece en nuestro Decálogo del Taoísta, debe ser fiel, transparente y ágil en la transmisión de la información, sabiduría y conocimientos a sus discípulos. Si no es así, algo falla.

Y lo más importante, un maestro taoísta vive su propia vida, no una vida inventada. VIVIR, el propósito real de toda vida, de todo ser humano.

.....

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.

MADUREZ ESPIRITUAL Y TAOISMO



REVERENDO LI XUANZONG 李玄宗

1. Crisis de valores sociales y personales

Vivimos en un mundo que se ha vuelto loco porque la Humanidad está perdiendo su humanidad y la capacidad de planificar un futuro determinado, parece que pertenece a un pasado lejano.

¿Cuales son las causas?

No soy economista, sino también un ignorante como yo que se da cuenta de que los únicos valores importantes de nuestra así llamada sociedad son el dinero y el poder.

Por supuesto que siempre ha sido así, en todas las sociedades pero hoy, con las posibilidades tecnológicas, estos valores no quedan limitados, sino que están muy extendidos por todo el mundo, sin posibilidad de no ser influenciados por ellos.

De hecho, la cultura propuesta e impuesta, a nivel planetario, es la del “pleno”.

Solo vale la pena en la sociedad de hoy si está lleno de dinero, poder, mujeres, hombres, objetos, etc.

Hoy solo vales la pena si eres capaz de afirmarte y dominar a los demás;

sólo si se le identifica como un hombre y una mujer “exitosos”,

es decir, si está perfectamente arraigado en los modelos socioculturales dominantes.

¿Cuáles son las consecuencias?

A nivel social, la riqueza y el poder están en manos de unos pocos y la ilusión de tenerlo permanece solo en la mente de todos los demás.

A nivel personal, quieres dinero y poder a cualquier precio porque son valores sociales de identificación e integración. Pero no puedes tenerlo de acuerdo con el modelo absoluto que te pusieron en la cabeza.

Esto frustra la autoidentificación y la capacidad de afirmarse.

Entonces comienza la búsqueda de otros caminos, otros caminos que conducen nuevamente al fracaso y nuevamente a la búsqueda, en una espiral perversa en la que, quien realmente tenga el poder, te dejará hasta la muerte.

Partiendo de este vórtice, cuyo eje es la adaptación a modelos socioeconómicos, heteroinducidos principalmente por enclaves financieros, todos los demás valores humanos, que hacen de la humanidad típicamente humana, ocupan un segundo lugar si no se olvidan.

Me refiero en particular a la pareja natural, a la familia, a una sociedad solidaria con los más pobres y débiles, al servicio de los demás, a la espiritualidad y a la religión.

2. Incertidumbre sobre el sentido de la vida

Somos el resultado de nuestro creci-

miento interior pero también de la sociedad en la que vivimos y que inevitablemente nos condiciona.

En un mundo que no da certezas, certezas y futuro, el instinto de supervivencia individual es el único resultado posible para quienes no valoran la espiritualidad.

El egocentrismo se ha convertido en una “necesidad”, una necesidad interior y, lamentablemente, también un Valor determinado por nuestra cultura.

Por eso es tan dominante hoy.

¡Lo que digo está debajo de tus ojos! Abrelos y mira con objetividad.

Hoy, en todo el mundo, la mayoría de las personas, especialmente los jóvenes, solo quieren vivir el presente al máximo; incluso a costa de suicidarse con drogas y alcohol, sólo piensan en sí mismos y en satisfacer sus deseos, más allá de los cuales no están dispuestos a sacrificarse.

El ensayo carpe diem de Orazio, de “regocijarse cada momento de la vida”, pasó a “robar cada momento y posibilidad que se presenta”.

Esto pasa de la sociedad civil a la investigación espiritual.

¡Sí a la investigación espiritual también!

Mira cuántos recorridos y movimientos hay alrededor.

Todo centrado en el egocentrismo: “meditación sin maestro”, “buscando a Dios sin religión”, “Toma la vida en tus

manos”, “PNL que solo sirve para entender cómo piensan los que están frente a ti y para vencerlo mejor”, y así.

La verdad es otra.

Nadie puede regalar nada a nadie salvo las ilusiones que seguro que ganan varios millones de euros al año y desde luego no para mí y para ti.

¿Que pasó?

Nos hemos alejado del ser para identificarnos en tener, en poseer cosas y personas.

En lugar de experimentarlos, los usamos y luego los dejamos ir.

Estamos oprimidos por una cultura de plenitud que nos está ahogando concretamente con su plenitud de: ilusiones, escape de la realidad y deseo de omnipotencia.

Mira las redes sociales.

¿Cuáles son las razones de su éxito mundial?

La ilusión, el escape de la realidad, la omnipotencia y la cultura de lo efímero.

Necesitamos amigos, claro, pero dime ¿cuándo vas a cenar con los cientos de amigos virtuales que tienes?

Pero tener cientos de amigos nos da la ilusión de ser amados.

No recuerdo dónde lo leí, pero me llamó la atención una frase:

“Ser conocido en las redes sociales es como ser rico en monopolios”.

La verdadera riqueza está en los ojos y en el corazón, los nuestros y los que están frente a nosotros, ciertamente no en un monitor.

¿Quién no tiene problemas en la vida diaria?

No nos gusta nuestra vida, así que en lugar de cambiarla, ¿qué hacemos?

Creamos un avatar y le proponemos al mundo lo que no somos pero nos gustaría ser.

Desafortunadamente, la ruta de escape virtual lo deja aún más frustrado.

Entonces, en lugar de cerrar nuestra cuenta, ¿qué hacemos?

Subimos las apuestas en una espiral esquizofrénica que nos mantiene pegados al monitor durante horas y horas todos los días, un tiempo que en cambio podríamos dedicar a nuestra familia, nuestros hijos, nuestra pareja, a dar un paseo, a leer un buen libro, a meditar, y hacer práctica espiritual.

Esta es la verdadera esclavitud del tercer milenio.

En un mundo virtual, el hombre puede realizar su sueño de omnipotencia e

inmortalidad.

¿Ya no nos sentimos queridos por nuestra pareja o estamos cansados de la relación?

En lugar de preguntarle por qué ya no me quiere, qué ya no puedo aportar a la relación o al diálogo para mantener y hacer crecer la relación, volvemos a las redes sociales, impulsados por la creencia de que podemos hacer todo, y buscamos personas que al final, no son diferentes de los demás.

El sentido de omnipotencia también domina la cultura.

Por ejemplo, hoy se habla mucho sobre el pensamiento positivo.

Dicen: “Piensa bien y esto sucederá”; “Simplemente proyecta la imagen de cualquier deseo que quieras cumplir, y se convierte, por ejemplo, en una hermosa villa en Capri, con todas sus dependencias y conectadas” !!

Vivimos una cultura de lo efímero que deja un espacio inmenso para los bandidos.

De hecho, todo aquel que proponga un remedio a las necesidades de las personas basado en la satisfacción del egocentrismo, lo que da una justificación pseudocientífica a la ilusión de que podemos cambiar la realidad y dominar a los demás, que podemos lograr lo que queramos, incluso eliminar un tumor con el pensamiento o que incluso, podemos gestionar de forma independiente la llamada energía cósmica, seguramente tendrá: éxito, dinero y obviamente un público convencido, o mejor, esclavos convencidos de que son libres!

En teoría, todo es posible, claro, pero intenta contárselo a un jubilado social con cuatrocientos euros al mes, intenta decírselo a una madre que tiene que vestir y alimentar a sus hijos, pagar las facturas y alquilar con mil euros de sueldo.

La teoría es hermosa y como todas las teorías tiene su propia lógica pero el problema son nuestros pies.

Desafortunadamente, descansan en la tierra y no en el cielo.

Quieren que creamos lo contrario, intentan convencernos de que la lámpara de Aladino y el flautista ya no son parte de los cuentos de hadas sino de la realidad.

¡Por favor!

Sigamos con la realidad concreta y dejemos los cuentos de hadas a los niños.

Creo que lo que digo es razonable y estoy convencido de que no soy el único que lo piensa.

3. Alternativa

Pero, ¿será realmente así?

¿Es esta sociedad realmente la única alternativa que tenemos como humanidad?

Ciertamente no, pero solo si cambiamos la ÉTICA que son los valores que inspiran y determinan nuestras acciones.

Debemos y podemos transformar la ética del lucro individual en una ética humano-comunitaria, cuyo único valor verdadero es la persona humana.

Después de todo, la sociedad se basa en la “persona”: en mí, en ti, en nosotros.

Personas maduras y conscientes, construyen una sociedad que protege a la comunidad y evita que los bandidos asalten.

Para lograr esto, sin embargo, solo hay un camino por recorrer antes de perder nuestra humanidad: reenfoarnos en nuestro verdadero núcleo, el espiritual.

Aquí no puede haber egoísmo.

Aquí la cultura de lo efímero no encuentra un terreno sobre el que echar raíces.

Aquí el hombre es una persona viva y real, responsable de sus propias acciones, con un fuerte sentido de la realidad.

porque su visión apunta a la trascendencia, la armonía, el entregarse a los demás, estar físicamente junto a los demás, contribuir al bienestar común y la felicidad.

Pero esto es posible si estamos animados por el mismo valor primario que le damos a la trascendencia.

Si perseguimos juntos los valores que apuntan a la eternidad y no los que apuntan al aquí y ahora.

Podemos hacer esto solo si renunciamos al cetro del rey virtual de la creación y volvemos a ser criaturas de la creación, reconociendo que hay otra dimensión eterna.

Volvemos a abandonarnos a Dios, al Tao, cuyo amor y protección por nosotros no tiene límites.

Pero donde empezamos?

Del instinto religioso.

4. Instinto religioso y fe

Todos los seres humanos somos impulsados instintivamente hacia la trascendencia.

La trascendencia es una necesidad primordial con la que cualquiera tiene que lidiar.

Puedes decidir si ser ateo o creyente,

pero puedes hacerlo de todos modos después de lidiar con la trascendencia.

El primero en definir el instinto religioso fue Carl Gustav Jung quien dijo que el hombre lleva dentro de sí el arquetipo de Dios y este último está en el origen del instinto religioso.

En términos espirituales podemos decir que somos un Espíritu, una emanación de Tao / Dios, que usa un cuerpo y una mente para hacer la experiencia terrenal.

No me preguntes cuál es la naturaleza del Espíritu, ni quién es A / Dios, ni cuál es la razón de nuestra existencia.

Tres preguntas cuya respuesta es imposible desde el punto de vista lógico-cognitivo, a menos que queramos perdernos en las infinitas corrientes de opiniones, en los improbables modelos de la física y la filosofía o en la dogmática religiosa.

Por otro lado, si hubiera una respuesta unívoca y universal, no tendríamos el impulso de la investigación espiritual y tendríamos una sola religión o ninguna religión.

La respuesta, por tanto, está en la FE.

Un término que hoy parece obsoleto, que hace pensar en zombis que no piensan, un golpe de cola de un dragón que viene de la oscura Edad Media.

Un término que hace sonreír a todos los que creen (y por tanto tienen fe) en la ciencia y la lógica.

¡Pero no es así!

La FE es nuestra capacidad innata de creer que hay otra dimensión de donde venimos y adonde regresaremos.

Entonces, si tienes fe

1. sabes que eres un espíritu inmortal,
2. sabes que Dios ciertamente no existe, pero ciertamente existe,
3. sabes que hay una razón para tu existencia y puedes averiguarlo
4. sabes que la vida no termina con la muerte.

¿Quieres sacar tu conciencia espiritual?

¡Debes desarrollar y nutrir la fe en él!

Ser fiel no solo significa seguir reglas o ser parte de una comunidad de creyentes, sino demostrar fidelidad a lo que creemos por instinto religioso y ciertamente no por racionalidad y lógica.

5. Cuerpo-mente versus espíritu

¿Por qué, a pesar de tener una naturaleza espiritual, normalmente no podemos entrar en contacto con la otra dimensión?

Porque estamos condicionados por el cuerpo-mente.

Aunque tienen diferentes funcionalidades, forman un todo.

Por eso no los separo en este análisis que estoy haciendo.

Son dos filtros poderosos que te impiden ver la Luz divina.

Cuanto más logremos no estar condicionados por el cuerpo-mente, más aflorará nuestra conciencia espiritual.

El cuerpo y la mente, impulsados por los estímulos, por las necesidades, los deseos y los miedos, por los recuerdos de las experiencias, crean una imagen de nosotros mismos y la proyectan continuamente como una película en la pantalla de nuestra conciencia, a la que terminamos adhiriendo tanto, para creer que “esa imagen” somos nosotros mismos.

En particular, la mente produce un ego, una identidad virtual, que como tal no es falsa, porque existe.

Demuestra que ocupa completamente la etapa de nuestra vida interior y más allá, e impide en todos los sentidos que nuestra conciencia espiritual pase a primer plano.

Como esos falsos maestros y maestros espirituales, los que se autoproclaman, quienes queriendo poder y eso es todo, evitarían de todas las formas posibles que un verdadero maestro espiritual hablara a su audiencia.

Por tanto, vivimos y morimos pensando en ello a partir de información, constructos y paradigmas construidos por el cuerpo-mente.

Pero el cuerpo-mente está sujeto a la impermanencia, al cambio constante de sí mismo y de los estímulos a los que está sometido.

Es cierto que el estímulo y la reacción son la señal de que estamos vivos pero tienen un pequeño defecto: no son eternos.

Por eso no pueden dar completa satisfacción, paz y tranquilidad interior.

De ahí el profundo descontento.
Nadie es feliz nunca.
Todos quieren algo más o más.

6. Necesidades de reemplazo y respuestas

¿Por qué pasó esto?

Dejame explicarte con un ejemplo.

Si un niño llora porque quiere que su madre lo abrace, solo hay una forma de darle paz y tranquilidad: que la madre lo abrace.

A menudo, sin embargo, al niño se le da un caramelo.

Deja de llorar porque el estímulo gustativo lo distrae, pero una vez terminado el postre, vuelve a llorar.

Y continuará haciéndolo hasta que su necesidad tenga la respuesta correcta, satisfactoria porque llena un vacío.

Busca el vacío del abrazo de la madre.

Y no un sustituto.

El cuerpo-mente ama los dulces.

Una vez que terminan, quiere más.

Un círculo perverso del que es casi imposible escapar.

¡Al menos hasta que demos la respuesta correcta a esa necesidad!

7. Buscar a Dios donde no está.

Desafortunadamente, ¡también nos comportamos de la misma manera con la necesidad espiritual!

Buscamos la respuesta a la llamada instintiva que sentimos por dentro.

Pero en lugar de buscar la “plenitud espiritual” que puede llenar el “vacío espiritual”, en lugar de abrir la puerta de nuestra alma a la plenitud de Tao / Dios, ¿qué hacemos?

Como es más fácil de hacer, porque no requiere abandonarse a uno mismo con confianza y fe, que, en cambio, requiere una fuerte elección y responsabilidad por las propias acciones, buscamos el super mercado del cuerpo-mente.

Buscamos emociones, sensaciones, lógica, patrones, modelos, nuevas formas, secretos revelados por primera vez, nueva psicología y toda la plétora de posibles respuestas evanescentes e ilusorias, que se pueden encontrar a bajo precio en los puestos de la mezquina cultura de los vendedores ambulantes.

Por eso hay personas que, aunque animadas por una justa aspiración espiritual, van de una iglesia a otra, pasan de un método a otro, sin detenerse jamás.

Están buscando un mundo que nunca encontrarán porque no existe en la dimensión cuerpo-mente.

¡Están buscando en el lugar equivocado!

Pero quizás les guste buscar más que encontrar.

Seguirán siendo “buscadores espirituales” de por vida, orgullosos de buscar un fin en sí mismos pero que los hace sentir tan diferentes al resto de la gente ... (aquí nuevamente está el egocentrismo)

Niños fascinados por los cuentos de

hadas que no quieren crecer y madurar de verdad.

Puedes imaginar fácilmente que muchos buscadores vienen a mí, pero solo diles:

“Está bien, está bien pero ahora de repente, mira en tu corazón, quédate dentro de ti, quédate contigo, no te alejes, no mires afuera” y todo, sin distinción, DESAPARECE.

8. Madurez espiritual

No solo crecemos en cuerpo y mente, sino que

1. si dejamos libre nuestro instinto religioso,
2. si escuchamos la necesidad de la trascendencia para convertirla en piedra angular de nuestra existencia,
3. si estamos decididos en la fe,
4. si optamos por seguir un camino religioso experimentado durante siglos,
5. si tenemos la suerte de encontrar un guía espiritual,

entonces y solo entonces también crecemos espiritualmente, de lo contrario nuestra conciencia espiritual permanecerá dormida y estaremos insatisfechos durante toda nuestra vida.

El desarrollo espiritual, como el desarrollo personal, es una tensión que se perfecciona a lo largo de la vida.

El punto de partida es la naturaleza innata, el punto final es la madurez espiritual plena y ciertamente no la famosa “iluminación espiritual”, que es solo un fénix del que todos hablan, buscan pero nadie encuentra.

Ahora sabemos el punto de partida y el destino, pero el camino puede variar mucho y varía de persona a persona.

Dejame explicarte con un ejemplo.

Si disparamos una flecha a un objetivo, el ángulo de lanzamiento y la fuerza del arco determinarán la distancia y altura de la trayectoria pero dar en el blanco dependerá del objetivo y de la experiencia que adquiera el arquero, consiguiendo así pleno la madurez espiritual depende de:

1. por la naturaleza innata, que es el potencial innato,
2. de los valores que inspiran la acción humana
3. de la conciencia de sus elecciones.
4. El valor que tienen los efectos de las decisiones tomadas en el cambio.
5. de la maduración psicológica.

9. Madurez personal y conciencia espiritual

La conciencia de las elecciones depende de la madurez personal y la in-

madurez personal impide la madurez espiritual.

De hecho, nuestra trayectoria espiritual no es una línea recta sino una serie de curvas determinadas por los momentos en los que nos atrae más la espiritualidad (vocación) y otros más la materialidad (necesidades).

Lo que nos sucede afecta nuestra fuerza espiritual y nuestra identidad.

Obviamente, los eventos crean efectos diferentes según la edad y las necesidades que tengamos en un período particular de nuestra vida.

Pasamos por varias etapas de maduración en cada una de las cuales somos un “yo” diferente, con una conciencia diferente de la realidad.

El tiempo de maduración varía de persona a persona pero no podemos definirlo como “maduro” si a los cuarenta años todavía se encuentra en la fase de egocentrismo infantil.

Por esta razón, el ego diario y la tensión espiritual a menudo están en conflicto.

La madurez personal y la madurez espiritual, por tanto, deben ir de la mano.

En la práctica, la conciencia espiritual es directamente proporcional a nuestra conciencia de la realidad personal.

Quiero decir que no se permite escapar de la realidad cotidiana en el camino hacia la madurez espiritual.

La madurez personal, sin egocentrismo, es el requisito previo para la madurez espiritual.

A medida que surge la madurez espiritual, proporciona cada vez más conciencia de la madurez personal.

En un círculo de autosuficiencia que, si no se interrumpe, nos permite la perfectibilidad que nunca terminará.

10. Espiritualidad

Ahora podemos hablar de espiritualidad.

¿Qué es la espiritualidad?

La espiritualidad es parte de la experiencia humana.

Es una dimensión subjetiva innegable de la conciencia humana que sugiere una dimensión trascendente de la materia.

También es un fenómeno social que, cuando persiste en la historia, se vive y se valida durante siglos, se convierte en tradición y religión.

Puede influir si no provocar una CIVILIZACIÓN.

Por eso, históricamente, la espiritua-

lidad tiene que ver con el valor y significado que un individuo o toda una sociedad / civilización da a la vida.

El término “Espiritualidad”, hoy, lamentablemente, bajo la presión de la rebelión sociocultural de la nueva era, de la pérdida del sentido de los valores humanos universales, como la persona humana, la familia, la comunidad, el Estado, es revendido por aspirantes a gurús y autoproclamados líderes espirituales, ha adquirido otro significado:

“El individuo puede entrar en relación directa con la fuerza cósmica, y puede gestionarla de forma independiente y libre”.

Una vez más tenemos la demostración del egocentrismo y el deseo de omnipotencia del hombre, que prevalece hoy.

Un recipiente lleno de sí mismo que quiere contener lo inmenso.

¿A quién no le gusta sentirse libre de obligaciones y autoridad?

Este es el nivel infantil de madurez personal egocéntrico y omnipotente.

Así como un niño no quiere reglas y hace solo lo que le da placer, el niño adulto se rebela contra las reglas, obligaciones, normas e instituciones.

La pregunta que surge espontáneamente es: ¿cómo sabe el individuo que lo que experimenta no es solo el resultado de sus propias ilusiones, deseos y temores?

¿Podemos hacerlo solos?

¡No!

Necesitamos un camino, un método, una tradición y un guía experto que lo conozca bien porque ya lo ha recorrido.

Por favor escúchame y créeme:

No hay maestros fuera de una tradición ni maestros espirituales fuera de una religión.

Básicamente, es fácil de entender con una analogía.

Nadie puede enseñar, por ejemplo, en la universidad si no ha cursado al menos veinte años de estudio, desde la Primaria hasta la Especialización, por lo tanto dentro de una “tradición” cultural certificada y no ha adquirido competencias a través de la experiencia en su campo.

La experiencia mejora.

Cuanta más experiencia tengamos, mayores serán las posibilidades de afrontar la vida.

Entonces, ¿por qué seguir a aquellos que no tienen experiencia y menos aún una tradición detrás de ellos?

11. Taoísmo de la religión universal

El taoísmo es una religión MONOTEÍSTA, como el cristianismo, el judaísmo y el Islam.

De hecho, creemos que hay UNO y

solo un Origen, del cual todo proviene.

Las diferencias sustanciales con las tradiciones antes mencionadas son que nuestro Tao no es una persona que responde con emociones y sentimientos y no nos habla directamente ni hay ningún hombre que pueda hablar de Él.

Nos da vida, nos nutre, nos protege pero no nos habla porque somos parte del Todo, ¿cómo podríamos ser el Todo?

La CREACIÓN es un acto continuo que tiene un solo punto de origen, el Tao, y a medida que uno se aleja, se crean las infinitas diversificaciones de la creación.

Después de todo, la religión taoísta enseña el camino hacia atrás: de la diversificación al UNO.

La concepción cosmológica taoísta ve la realidad como una GRAN ARMONÍA regulada por leyes muy precisas como las de la física.

El más importante es: HOMEOSTASIS.

Todo tiende a equilibrarse dejando cada parte libre para ser lo que es.

Si algo aumenta demasiado, se activan relés que lo inhiben o aumentan la contraparte.

El desequilibrio y por tanto el daño surge cuando no se respeta esta ley fundamental.

El hombre cree que es el amo de todo. Por eso es el mejor productor de desequilibrios para sí mismo, para los demás, para la creación.

Este es el peligro del hombre si se deja sin MEDIOS VALORES.

Además, el taoísmo enseña que el hombre no está solo en el universo.

Hay dimensiones visibles y otras invisibles pero no menos reales.

También tenemos que tratar con otros habitantes del cosmos multidimensional: Cuerpos espirituales: Shen y Gui.

Por eso los taoístas valoramos tanto la dimensión trascendente, en el plano espiritual,

a seres espirituales que puedan ponerse en contacto con nosotros.

El taoísmo no deja fuera de su interés nada de la creación.

XIU DAO - Realizando el Tao

La religión taoísta es la única forma práctica de alcanzar la madurez espiritual.

Practicar significa que tienes que hacerlo, tienes que seguirlo y no basta con "sentir" o pensar en ello.

En pocas palabras lo podemos resumir en las siguientes indicaciones:

1. Descubre el De, el carisma del Tao, dentro y fuera de ti.

2. Practica el Tao. Siempre. 24 horas al día. Para ti, para los demás y con otros taoístas.

3. La práctica taoísta calma el cuerpo-mente y esto nos permite disolver el ego virtual producido por ella para sacar nuestro verdadero yo.

4. La relación con lo divino en uno mismo es directa, sin intermediarios.

5. Los sacerdotes taoístas tienen su valor para las funciones litúrgicas, para interceder o solicitar la ayuda de los poderes espirituales, por el bien de su comunidad, a la que sirven pero no son "intermediarios" con lo divino.

El taoísmo es una forma práctica, probada durante miles de años.

No impone dogmas, sino que proporciona, repito, un camino práctico hacia la espiritualidad.

Un camino que se puede recorrer solo y junto con otros taoístas.

Por todo el mundo.

Cualquiera puede seguirlo según sus posibilidades y habilidades innatas.

Cualquiera, siguiendo la religión taoísta con fe, puede alcanzar la madurez espiritual gracias a la experiencia, la conciencia, la maduración y el crecimiento.

12. Conclusiones

Como sacerdote taoísta estoy convencido de que no hay mejor religión que el taoísmo para avanzar espiritualmente a la humanidad y que es la única forma de acceder a la partícula de Dios presente en cada uno de nosotros, por otro lado, en lo espiritual y en lo espiritual. de Fe, no creo que sea mejor que el cristianismo o cualquier otra religión antigua.

Lo que te digo es:

No temas llamar a las cosas por su nombre: ¿por qué hablar de fuerza cósmica, energía y dimensión espiritual que no significan nada y solo dan espacio a la fantasía y la ilusión?

Llamémoslo por su nombre: Tao

En el camino espiritual, no hay atajos ni descuentos.

Todo se consigue solo con:

1. tu propio esfuerzo,
2. constancia en la práctica espiritual
3. pero sobre todo con la fe inquebrantable de que nuestro camino continúa después de la puerta de la muerte.

Entonces, si has sentido la llamada, la vocación a nuestra religión, elígela y síguela hasta la muerte y más allá.

1. Deje de seguir la sabiduría populista de lo obvio.
2. Evita que los gurús del domingo te

arrastran a su red de ilusiones.

3. Deje los paradigmas científicos a los científicos, que creen que pueden reducir todo a una fórmula.

4. Simplemente sé: súbditos de ti mismo, dentro de la comunidad taoísta mundial.

5. Mantener una relación diaria con la Divinidad.

6. Ore ante el altar siempre que pueda.

7. ¡Medita todos los días para pacificar el cuerpo-mente y sacar tu verdadero yo!

Si eres taoísta, repítete todos los días:

"Soy taoísta.

Pertenezco a una Familia, una Tradición, una Religión.

Me esfuerzo por mejorarme porque soy un espíritu inmortal.

Dejo a un lado mi egocentrismo y, según mis posibilidades, compito por el Bien y por la protección de todos los seres vivos".

Además, nunca olvides que para avanzar en un territorio, necesitamos un mapa, una brújula, una guía y tener una idea muy clara sin olvidar ni un solo momento, la meta a alcanzar.

El Mapa es la enseñanza tradicional y textual, la Brújula es la fe, el Guía es el propio maestro espiritual y religioso y la Meta es el Tao.

Sobre todo, no seas consciente de que el Camino es universal, no se detiene en nosotros, yo, tú.

El taoísmo abraza al mundo para que tengamos el poder, si realmente lo queremos, de comenzar una nueva civilización.

Civilización fundada en valores que van más allá de los efímeros y egoís

hombre y apuntan hacia una humanidad verdaderamente humana.

¡La civilización taoísta!

Este es el metaproyecto al que todos debemos contribuir, si somos verdaderos taoístas.

Por último, un último consejo: no temas hablar con los cuerpos divinos que nos rodean.

Si lo haces con un corazón abierto y sincero, ¡te responderán y te ayudarán!

Que el Poder del Tao sea siempre un compañero en tu camino.

Li Xuanzong
(Vincenzo di Ieso)
Prefecto General de la Iglesia
Taoísta de Italia
Presidente de la Federación Taoísta
de Europa

BAOPUZI

抱朴子

El Maestro que abraza la simplicidad

JORDI VILÀ

Imaginen un recuento exhaustivo del conocimiento esotérico de la China del siglo IV, escrito por un taoísta desengañado de la sociedad, solitario y excepcionalmente inteligente en el que se describa de manera detallada los ensalmos mágicos y las fórmulas de alquimia, las leyendas sobre divinidades y genios, hechos sobrenaturales de los inmortales taoístas, la producción de elixires, los secretos de las artes sexuales, meditaciones arcanas, ensalmos para detener a los zombis, y defensas psíquicas contra vampiros, rituales y pasos sagrados, gestos invocatorios, ceremonias mágicas, recetas místicas, operaciones químicas y los ejercicios respiratorios de los sabios. Este libro existe, y lo escribió el alquimista Ge Hong.



Ge Hong 葛洪 (ca. 283-343), activo durante la dinastía Jin oriental (317-420), ha pasado a convertirse en uno de los exponentes más prestigiosos de la alquimia china medieval, quizá no tanto por sus éxitos (aún se debate si conocía los procedimientos alquímicos por experiencia propia o solamente como teórico, aunque él mismo confiesa que nunca llegó a confeccionar el Elixir debido a la dificultad para encontrar los ingredientes y a su precio prohibitivo), como por la meticulosa recopilación de textos, tradiciones, recetas, biografías, bibliografías y datos que fue recopilando a lo largo de su vida, y que reunió en su libro Baopuzi 抱朴子 (El Maestro que Abraza la Simplicidad). Baopuzi era el sobrenombre literario de Ge Hong, haciendo referencia al concepto de “simplicidad” [pu 朴] que aparece en el cap. 19 del Daodejing), Ge Hong tituló así a su obra, uno de los primeros textos que describen los procedimientos alquímicos en detalle. La alquimia practicada por los antepasados de la familia Ge, adscrita a la corriente denominada Taiqing 太清 (Gran Pureza) del Daoísmo, presentaba la posibilidad de alcanzar la inmortalidad física mediante la regulación de distintos aspectos rituales, dietéticos, sexuales, meditativos y alquímicos, y recalca que, sin la alquimia, aun pudiendo llegar a una edad mucho más allá del promedio de la vida de los mortales, era imposible alcanzar la inmortalidad y la trascendencia.

La familia de Ge Hong provenía de la clase aristocrática del Sur del Río Azul, y cuando el padre de este murió, los problemas financieros se fueron acumulando hasta arruinarla. Al joven Hong le gustaba mucho estudiar, y se dedicó a vender leña para poder comprar cualquier libro que llegase a sus manos, de modo que, con el paso del tiempo, acumuló una gran cantidad de conocimientos sobre historia, ciencia, filosofía y artes. Experto en artes marciales, hacia el año 320 alcanzó cierta notoriedad en el mundo político cuando derrotó a un ejército de bandidos. El gobierno le ofreció entonces un cargo oficial, que Ge Hong rechazó, prefiriendo dedicarse a estudiar las técnicas respiratorias y gimnásticas (daoyin, ver más abajo) para la conservación de la salud.



Ge Hong ante el recipiente alquímico (por Li Xian 李铤, 1920)

Al parecer esto le llevó a interesarse por los métodos alquímicos. Viajó a distintos lugares en busca de maestros competentes que le pudiesen mostrar el camino para la confección del Elixir de la larga vida. Entre estos maestros podemos citar a Zheng Yin 鄭隱, experto en las artes alquímicas, y Bao Jing 鮑靚 (ca. 260-330), de quien aprendió distintos métodos daoístas, como la “liberación del cadáver” (shijie 屍解). Finalmente, Ge se retiró a la montaña Luofu (actual Guangdong), alejándose del mundo profano para dedicarse al cultivo del Dao.

Escritor prolífico, escribió distintas obras que trataban de temas muy diversos (hoy perdidos); textos de medicina, biografías de Inmortales y sobre todo su enciclopédica Baopuzi, completada en el año 332, y dividida en dos partes: los cincuenta capítulos exotéricos, que tratan de asuntos públicos, dedicados a la visión confuciana del mundo y la sociedad; y los veinte capítulos esotéricos, centrados en el cultivo interior, de tendencia daoísta, en los que continuamente alaba al Daoísmo mágico Huang-Lao 黃老 (Huang por el Emperador Amarillo, patrón de las ciencias naturales y Lao por Laozi), que se presentan como una valiosa recopilación de los conocimientos de su época, fuente de información inagotable sobre las costumbres, tradiciones y leyendas del Daoísmo del s. IV.

Su esposa Bao Gu 鮑姑, hija del maestro Bao Liang, aun siendo mucho menos conocida que su marido, tenía un gran dominio de la alquimia y de la medicina, especialmente de la terapia por cauterización (moxa). Iniciada en las artes esotéricas del Daoísmo, estudió la biblioteca de Ge Hong y desarrolló una gran técnica terapéutica, dejando claros indicios de su activa participación en la finalización de alguna de las obras médicas de su esposo.

Los capítulos esotéricos del Baopuzi ofrecen una gran cantidad de información sobre la alquimia y las técnicas necesarias para alcanzar la inmortalidad. Él mismo explica que su único interés se centra en el Camino de los Inmortales Divinos (Shenxian dao 神仙道), y se esfuerza para proporcionar al lector los datos necesarios que posibiliten llegar a este estado. Dice poseer la metodología adecuada:

- La muerte es causada por la insuficiencia: la edad, los daños derivados de la enfermedad o las toxinas internas, o bien las influencias de los factores climáticos perversos, o el frío y el viento. Por este motivo, existen métodos de conducción y movilización de la energía, la inversión de la esencia para tonificar el cerebro, y regulaciones dietéticas, así como diferentes leyes sobre el descanso y el trabajo, la ingesta

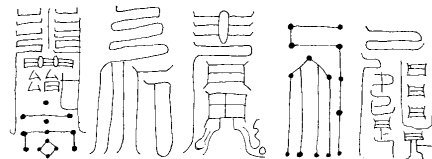
de medicinas, la contemplación espiritual y la preservación de la Unidad.

Ge Hong no olvida, sin embargo, la influencia del factor genético como vía posible para alcanzar la longevidad. En una nota sorprendentemente moderna, concluye que “probablemente se les ha otorgado una larga vida desde el principio” (cap. 9)

En el cap. 18, titulado la Verdad Terrenal, ofrece la primera descripción de los tres “campos de cinabrio” (Dantian 丹田), los centros psíquicos de transmutación del aliento/energía,

localizándolos en la cabeza, el pecho y el abdomen. En este capítulo fundamental también afirma que “lo único que puede prolongar la vida y conceder la inmortalidad es el Elixir de Oro (jindan)”, y que todas la otras técnicas psicofísicas, yatroquímicas o rituales pueden asegurar la salud y proteger a los adeptos frente a los ataques demoníacos, de las pestilencias y las plagas o de los animales salvajes, pero nada más.

En el cap. 4 (El Elixir de Oro) niega rotundamente que la ingesta de elixires produzca ningún tipo de efecto per se, sino que se deberá complementar con ayunos, plegarias y purificaciones. Es en el cap. 11 (Panacea de la Inmortalidad) donde presenta una recopilación exhaustiva de materias utilizadas en la Obra alquímica, muchas de las cuales se han incorporado a la farmacopea de la medicina clásica china.



Talismán (fu 符) “Laozi va la montaña”

A pesar de que Ge Hong promueve la idea de que la ingesta de elixires confeccionados mediante procedimientos de alquimia operativa es la única manera de alcanzar la inmortalidad, otorga una gran importancia a técnicas subsidiarias como la confección de amuletos, ensalmos mágicos, control dietético, etc., puesto que son estas técnicas precisamente las que ayudarán al adepto a soportar los poderosos cambios que irán apareciendo en su interior durante la purificación alquímica. La prevención es fundamental:

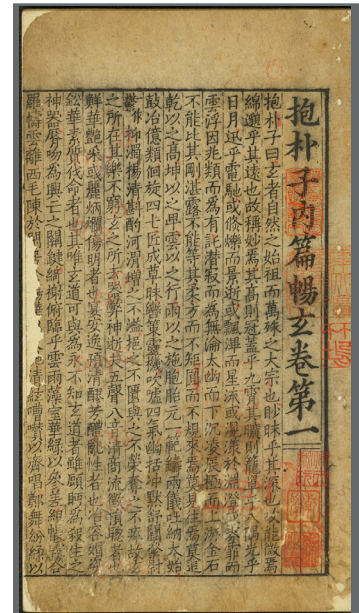
- si una casa tiene cuatro puertas y tres están cerradas, los ladrones todavía

podrán entrar ¿Qué pasará si las cuatro puertas se quedan abiertas?, dice en el cap. 18

Estas prácticas globales quedan re-



.....
Ge Hong y su familia se trasladan al Monte Luofu



.....
Primera página de Baopuzi.



.....
Bao Gu

sumidas claramente en el cap. 8 (Liberándose de la Insensatez): “quien desee convertirse en un inmortal divino, solamente deberá conseguir lo esencial: lo esencial es atesorar la esencia sexual, movilizar su energía interna e ingerir la Gran Panacea. Esto es todo y no le hará falta hacer nada más (...) la movilización de energía cuenta con numerosas técnicas; las artes de la alcoba sobrepasan las cien materias y se dice que las fórmulas para la absorción de medicinas incluyen mil recetas”.

Vemos pues, que, a pesar de que sea completamente imposible clasificar de manera lógica todas las técnicas asociadas al arte de la alquimia y separar lo que es puramente técnico de los elementos sobrenaturales o rituales, podemos resaltar cinco puntos como fundamentales:

1- la confección de elixires: Según Ge Hong, la alquimia externa (operativa) es la única manera de alcanzar la inmortalidad: es decir, aquella alquimia en la que se transmutan diferentes materias convirtiéndolas en elixires que deberán ser ingeridos. Existen tres tipos de materias esenciales: las “medicinas superiores”, que pueden alargar la vida, como el cinabrio (HgS); en segundo lugar, están las “medicinas medianas”, como los hongos mágicos (zhi 芝) que se hallan en los bosques, que ayudan a alimentar el principio vital, y finalmente las “medicinas inferiores” que sirven para evitar la enfermedad (cap. 11). A menudo, las drogas alquímicas (denominadas “lejanas”) son exactamente las mismas que las medicinas ordinarias (“cercanas”), pero que adquieren un poder sobrenatural cuando el adepto no se siente turbado espiritualmente, entrando en un estado de ataraxia (cap. 16).

proporciona recetas de manera especialmente clara, huyendo del lenguaje críptico de sus predecesores. Enumera nueve tipos esenciales de Elixir (cap. 4) y especifica los ingredientes de manera organizada



DOS TIPOS DE ZHI 芝, HONGOS MÁGICOS

Por ejemplo, sobre el primer elixir dice:
 - Se llama Elixir Eflorescente. (...) Deberás utilizar:
 - rejalgar (As₄S₄)
 - alumen (sulfato doble de alúmina y potasio)
 - sal gema
 - sal de salina
 - arsenolita (As₂O₃)
 - ostra pulverizada (fuente de carbonato cálcico)
 - silicato de aluminio hidratado
 - talco
 - polvo bárbaro (carbonato de plomo)

De cada uno, diez jin de peso, para formar el barro Seis-Uno (materia con la que se

sellará el crisol). Somételo al fuego durante treinta y seis días y te convertirá en inmortal. Pero si usas el Ungüento Misterioso para formar píldoras con este elixir, y las calientas a fuego fuerte, éstas se convertirán en oro.

También anticipa el fenómeno de “proyección”, según el cual, una pequeña cantidad de elixir que entre en contacto con cualquier otro material, lo convertirá en oro.

Toda la operación se ve envuelta por la sacralización del espacio y del tiempo para que la medicina espiritual pueda manifestarse: - la preparación del Elixir deberá llevarse a cabo en un paraje solitario en alguna de las montañas más reputadas, acompañado de no más de tres personas. En primer lugar, se deberá realizar un ayuno durante cien días, hacer abluciones y bañarse usando las cinco sustancias aromáticas, hasta hallarse totalmente purificado. Habrá que mantenerse alejado de cualquier sustancia impura, y evitar el contacto con personas vulgares. Tampoco se podrá permitir que los incrédulos sepan nada de este Dao, ya que si la Medicina Espiritual se ve calumniada, no podrá ser obtenida (cap. 4)

Las operaciones son tan complejas como las de su contrapartida occidental:

-Se utilizará un recipiente metálico de nueve pulgadas de largo y cinco de diámetro; se deberá llenar con una base de rejalgar, mezclado con polvo de lombriz, grillo o escarabajo, y se añadirán dos medidas de cinabrio líquido” (cap. 16). Seguirá toda una serie de operaciones parecidas, hasta el momento que se “deberá calentar el horno con fuego de leña hasta que se vuelva rojo. Entonces se añadirá el mercurio. Cuando éste empiece a hervir, se echará el plomo. Desde los lados irá surgiendo un color amarillo que se irá uniendo en el centro. Si lo vuelcas en el suelo, obtendrás oro”. Este oro deberá mezclarse con ciertas sustancias secretas y se fabricarán píldoras que se ingerirán tres veces al día, lo que eliminará las enfermedades, devolverá la juventud y las facultades perdidas, otorgando una invulnerabilidad quasi absoluta.

圖坐初道乾 圖手入道坤



XING QI - MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA INTERNA

2- técnicas de movilización energética (xing qi). Xing qi es un término primitivo que describe los procedimientos para regular el flujo de energía vital en el interior del propio cuerpo de manera eficaz, mediante la respiración y la visualización. En esta acepción original, xing qi incluye la regulación del ritmo respiratorio, la retención del aliento y la visualización del movimiento de la energía. Estas tres características marcarán cualquier definición del método, que se halla ya en los clásicos médicos con un objetivo terapéutico, por ejemplo, en el Clásico del Emperador Amarillo (Huangdi Neijing 黃帝內經) parte Lingshu 靈樞, caps. 10, 42, 68, 73, y parte Suwen 素問 21, 29, 71)

Para Ge Hong, la movilización de energía se centra en el proceso respiratorio: - del mismo modo que el Cielo tiene el Sol y la Luna, el calor y el frío, el Ser Humano posee la contemplación y la visión, la espiración y la inspiración (cap. 7), pero también incluye ensalmos y fórmulas mágicas, y su utilidad es sobre todo defensiva y protectora. Gracias a la posibilidad de exteriorizar esta energía, el adepto evitará epidemias, guerras, agresiones por parte de enemigos naturales o sobrenaturales (vampiros o no-muertos), y además tendrá la facultad de sanar enfermedades o heridas de arma (caps. 5, 8, 18...). El objetivo final es la respiración “embrionaria”, que imita la respiración del feto a través del cordón umbilical.

-Lo más esencial es la respiración embrionaria, y nada más. Cuando se consigue respirar como el embrión, se llega a respirar sin utilizar la



JIN DAN, ELIXIR DE ORO

En Ge Hong encontramos un sistematizador de las tradiciones alquímicas que desea que

el lector obtenga una clara comprensión de los métodos. De este modo, aun incluyendo

términos arcanos en su discurso, ininteligibles sin una explicación oral añadida,

nariz ni la boca, como cuando se estaba dentro del útero. Así se alcanza el Dao. Cuando se empieza a practicar la movilización energética, se empieza por conducir el aliento al interior de la nariz, se realiza una apnea mientras se cuenta hasta ciento veinte latidos del corazón, y luego se espira muy sutilmente por la boca. Ni al inspirar ni al espirar se deberá poder oír el sonido del aire entrando y saliendo. Siempre se deberá absorber mucho y soltar poco, y se alcanzará el éxito cuando una pluma de oca puesta delante de la nariz o de la boca no se mueva con la salida del aire. Poco a poco, se deberá aumentar [durante la apnea] el número de latidos y pasado mucho tiempo, se podrá aguantar hasta mil. Cuando se alcance esta cifra, el que era anciano recobrará su juventud. (cap. 8)

3- La Preservación de la Unidad (shou yi 守一). Consiste esencialmente en unificar el cuerpo y la mente gracias a algún tipo de introspección, para reencontrar el estado original en el que el yin y el yang no estaban todavía separados. Esta práctica parece tener su origen en el cap.10 del Daodejing, pero en el Daoísmo religioso, la Unidad tiene una entidad divina y sobrenatural. La Unidad es sinónimo del Dao, o bien su emanación directa. Se deberá por tanto abrazarla y protegerla, preservándola (shou 守). Wang Bi 王弼 (226 - 249), el famoso comentarista del Daodejing y del Yijing escribió que, gracias a la preservación de la Unidad se podrá alcanzar una gran paz y una pureza mental absoluta; la liberación de las preocupaciones y los deseos egoístas, sin verse molestado por lo que vaya llegando a la mente. En la alquimia interna, psicológica, preservar la unidad de la mente es la primera fase de la Obra. Ge Hong no explica los detalles de esta meditación unificadora, pero la resume explicando que se deberán visualizar las divinidades interiores correspondientes dentro de los centros Dantian, los chakras de poder del Daoísmo, siguiendo la tradición daoísta de la Pureza Superior y el Libro del Patio Amarillo. La práctica de shou yi tiene, según Ge, los siguientes objetivos: defensa contra entidades demoníacas, prevención de enfermedades infecciosas y protección contra enemigos armados. Al parecer, para nuestro autor, la meta principal de esta práctica era levantar unas defensas psicofísicas activas, permitiendo al adepto seguir con su trabajo alquímico sin preocuparse por fieras, asaltantes o epidemias.



VISUALIZACIÓN MEDITATIVA DE LA DIVINIDAD DE LA VESÍCULA BILIAR

4- técnicas sexuales (fangzhong shu 房中術, lit. las artes de la alcoba).

La ars amatoria china fue puesta a punto gradualmente por diferentes expertos en diversas materias durante la dinastía Han o en tiempos anteriores (sobre todo por los fangshi 方士, maestros en ciencias ocultas, los sexólogos y los médicos). Con una orientación claramente médica, las técnicas sexuales han tenido gran importancia tanto para los antiguos daoístas, como para los doctores y los magos. Los daoístas veían en ellas el reflejo humano de la armonía entre el yin y el yang, entre el Cielo y la Tierra. Sólo hace falta recordar los ritos orgiásticos y las ceremonias hierogámicas propuestas por los Maestros Celestiales, recogidas en un misterioso libro conocido como el Canon Amarillo, y solamente la presión del confucianismo y el puritanismo budista consiguieron convertir la actividad sexual en tabú. Para los alquimistas, la sexología era principalmente un arte terapéutico, cuyo objetivo principal era eliminar la enfermedad, mejora la calidad de vida y prolongar la longevidad. El placer sexual, la reproducción e incluso el éxtasis espiritual eran temas secundarios, por lo que este arte se aparta claramente de las ideas tántricas.



LA SEXOLOGÍA ERA PRINCIPALMENTE UN ARTE TERAPÉUTICO

Como daoísta, Ge Hong recuerda que la esencia jing 精 (sustancia relacionada con el semen) debe ser preservada, pero no está en contra de las relaciones sexuales. Al contrario, ve en ellas un trabajo energético precioso, destinadas a fortalecer la jing. Dice que estos métodos se transmiten de manera secreta, y nunca se ponen por escrito:

-Respecto a las artes de la alcoba, se dividen en más de diez escuelas. Su utilidad reside en compensar las insuficiencias, curar la enfermedad, recoger el yin para fortalecer el yang y prolongar los años de vida. Lo esencial se reduce a una sola cosa: invertir el flujo de la esencia para tonificar el cerebro. Estos métodos son transmitidos por los Perfectos de boca a oreja, y jamás se ponen por escrito (· · ·) Sin el comercio entre yin y yang se pueden contraer, de manera muy fácil, enfermedades debidas al bloqueo. Los ermitaños y los que guardan celibato, suelen ponerse

enfermos y no llegan a viejos. Pero de la misma manera, abandonarse a los deseos restará años de vida. Solamente quienes sean capaces de encontrar un equilibrio entre preservar (jie) y gastar (xuan) podrá evitar estas pérdidas. (Cap. 8)

5- ejercicios gimnásticos para la conducción energética (daoyin 導引).

“Conducción” se refiere aquí a guiar la energía vital por el interior de los conductos (meridianos) y los órganos internos, gracias a la adopción de distintas acciones y posturas corporales. El término aparece ya en el Zhuangzi 莊子 (s. III a.n.e.). Los mejores métodos de conducción son aquellos que se basan en actitudes de animales. Así, Ge Hong elogia la longevidad de las tortugas y las grullas, y recoge la antigua creencia según la cual, la tortuga podía permanecer muchos años sin comer ni beber, viviendo de la ingesta de energía vital:

-Existen muchos animales capaces de hibernar; muchos son los pájaros que pueden volar, pero solamente se habla de la grulla y la tortuga como animales que muestran una longevidad interminable. Si no mueren, no es [solamente] porque hibernen o vuelen. Por esto, los Perfectos imitan la manera en que [estos animales] conducen su energía (daoyin) para prolongar su vida, y como ellos, tragan aire para poder abandonar los cereales. No hace falta imitar la hibernación bajo el suelo ni el vuelo hacia el cielo. (cap. 3)



EJERCICIO DE CONDUCCIÓN ENERGÉTICA (DAOYIN)

A lo largo de las páginas del Baopuzi, la persecución de la inmortalidad física, que incluye un modo de vida apartado de la dependencia sociopolítica del momento histórico y la consecución de poderes sobrenaturales, como la inmunidad ante las desgracias y las plagas o el éxodo hacia tierras deshabitadas o aisladas en montañas, bosques o grutas implican un descontento con el contexto histórico en el cual se vive, y la recreación de un mundo ideal en el que los Inmortales y los seres perfectos pasean libremente entre el resto de los humanos. Ge Hong nos descubre un mundo mágico en el que todos los hechos prodigiosos confluyen en la búsqueda de una armonía universal: el Dao

JORDI VILÀ i OLIVERAS

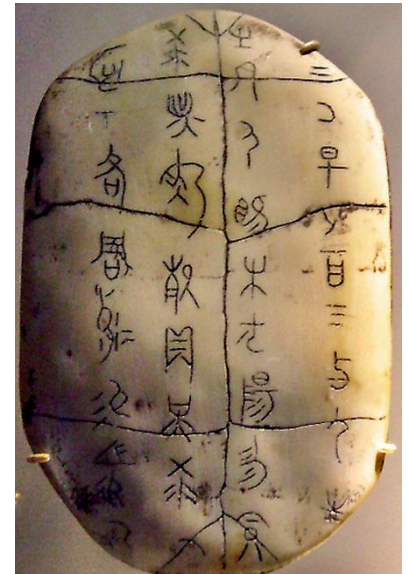
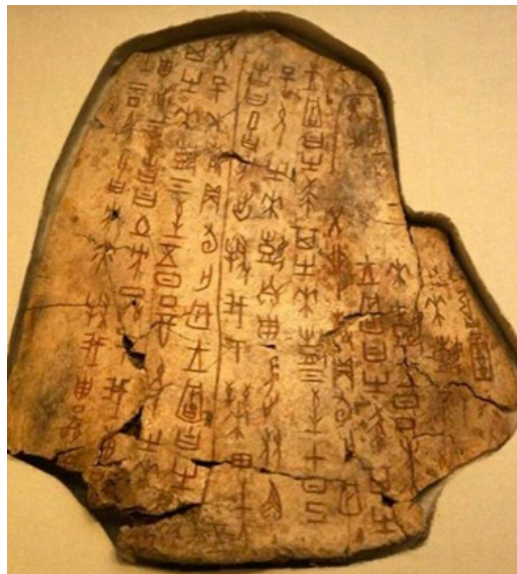
www.taichifigueres.com

Cursos y Talleres on line de Qigong, Taijiquan (taichi), I Ching, Taoísmo
centrewudang@gmail.com

行气玉佩铭 XÍNG QÌ YÙ PÈI MÍNG

INSCRIPCIÓN "MOVER LA ENERGÍA" SOBRE OBJETO DE JADE

HERVÉ LOUCHOUARN 景威道長 (JǐNG WĒI DÀOZHǎNG)



Es la reliquia más antigua de china que presenta la teoría del

气功 qìgōng, pertenece a la cultura antigua 甲骨文jiǎ gǔ wén.

Hace más de 3000 años, la familia imperial de la dinastía 商Shāng (1600-1046 a.C.) solía recurrir a huesos de animales o plastrones de tortuga para practicar la adivinación. Sobre ellos se inscribían posteriormente el resultado o los acontecimientos sociales para conservarlos todos juntos en forma de archivos nacionales.

La escritura 甲骨 jiǎ gǔ consiste en los primeros glifos antiguos chinos que se escribía sobre estos huesos o caparazones de tortuga que se realizaban para practicar la adivinación y constituyen un valioso patrimonio de la civilización humana más antigua junto con los papiros egipcios y los manuscritos babilónicos sobre ladrillos.

Hoy en día, se conserva esta piedra sagrada en el museo histórico de la ciudad de 天津Tiān jīn, a dos horas al este de 北京Běi jīng.

Su forma es un poliedro de 12 caras regulares, hueco en su interior, la parte superior no se encuentra ahuecada. Sobre cada cara vertical se encuentra grabada tres símbolos, forman diferentes frases, aunque no exista puntuación; son cinco grupos de nueve palabras, constituyen un texto con un total de cuarenta y cinco ideogramas. Es en el año de 1953 que el museo pudo recuperar esta pieza, que se encontraba en una colección privada.

Este documento fue transcrito al chino moderno e interpretado por el escritor e intelectual del partido comunista 郭沫若Guō mò ruò (1892-1978) en su libro 《奴隶制时代》 Nú lì zhì shí dài: Era de la esclavitud.



郭Guō: escritor muy prolífico, fue poeta, dramaturgo y novelista, escribió también numerosos ensayos sobre historia, arqueología y cultura china, dominaba el mundo literario chino en el extremo ultraizquierdista y fue criticado por los reformistas. Es reconocido también por su gran conocimiento de los caracteres antiguos.

Escribió la interpretación de la pieza de jade:

行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。
Xíng qì shēn zé xù xù zé shēn shēn zé xià xià zé dìng dìng zé gù gù zé méng méng zé zhǎng zhǎng zé tuì tuì zé tiān

Mover la energía, profundizar entonces acumular, acumular entonces estirar, estirar entonces bajar, bajar entonces fijar, fijar entonces consolidar, consolidar entonces germinar, germinar entonces crecer, crecer entonces invertir, invertir entonces el cielo.

天几春在上，地几春在下。
Tiān jǐ chōng zài shàng dì jǐ chōng zài xià

Misterios del cielo compasivos se encuentran arriba, misterios de la tierra compasivos se encuentran abajo.

顺则生；逆则死。
Shùn zé shēng nì zé sǐ

Fluir entonces generar, oponerse entonces muerte.



行 气 深



则 蓄 伸



郭Guō explica en su libro: “Esto corresponde a una técnica antigua de respiración profunda. Hacer penetrar la inhalación interiormente permite aumentar nuestra capacidad energética. Al estirar hacia abajo el proceso de inhalación, lo más posible, entonces aparece el sosiego y el fortalecimiento; después cuando uno exhala, entonces germina como el brote de un árbol, se desarrolla hacia arriba.

Más se profundiza la respiración hacia el interior más podrá ascender hasta el vértice.

Por lo mismo, la naturaleza misteriosa del cielo permite crear el movimiento ascendente, la naturaleza misteriosa de la tierra permite crear el movimiento descendente. Fluir en este sentido entonces uno se auto genera, en sentido contrario entonces uno se abandona a la muerte”.

Como se puede ver, este grabado tiene un sentido muy profundo que nos lleva a preguntarnos si estas frases describen un ciclo respiratorio sencillo o una práctica más profunda dónde la energía de la respiración y la energía interna se vinculan en el interior del abdomen.

Muchos expertos, incluido el escritor

郭沫若Guō mò ruò piensan que es: 深呼吸的一个回合shēn hū xī de yī gè huí hé: el ciclo de una respiración profunda. Desde la antigüedad, se practicaban respiraciones específicas para prolongar la vida, dónde se guía le energía cósmica en el abdomen inferior para crear una esencia sutil que estimula el sistema nervioso central.

Análisis de la inscripción.

El primer término行气xíng qì: mover la energía, es el título del escrito y describe, de manera general, la práctica. Es un método para difundir la energía que entra durante la inspiración, y para permitir que se armonice con la energía interna de todo el cuerpo. La energía: contiene la energía del cielo anterior y la energía del cielo posterior. La energía del cielo posterior es la evolución de la energía innata que se manifiesta en la forma (físico), justamente son los diez mil seres, la energía del cielo anterior es el yáng puro que engendra la energía, normalmente no se puede percibir esta energía, pero alcanzando el sosiego y practicando la respiración profunda se puede experimentar su presencia. Pero la energía del cielo anterior solo se cambia en energía del cielo posterior en momentos especiales para poder ser utilizada en el cuerpo, de repente se pueden sentir unos cambios repentinos, pero son muy efímeros.

丹道dān dào: alquimia daoísta, es una técnica para refinar la energía del cielo anterior.

返璞归真，修道济世fǎn pú guī zhēn xiū dào jì shì: regresar al ser original, cultivar su propia naturaleza según los métodos daoístas beneficia a la humanidad.

El resto del texto se divide en tres partes:

Primera parte: 深则蓄shēn zé xù: profundizar entonces acumular. El primer paso para practicar este método es acumular la energía de la respiración en la zona del ombligo. Por lo mismo, la respiración debe tener las características siguientes para poder profundizarse:

-长cháng: prolongada: alargar el tiempo de la respiración al máximo.

-缓huǎn: suave y relajada.

-细xì: fina: es comparar la respiración al hilo de la seda más fina.

-柔róu: delicada: la respiración se torna dulce, afectuosa como la de un bebé.

Sabemos que, al respirar profundamente, el aire entra en los pulmones por la tráquea, sigue por los bronquios hasta los alveolos, permite llenar completamente las bolsas pulmonares, pero no existe una circulación específica hasta la zona umbilical, es decir no hay un acceso directo al ombligo. Sin embargo, el practicante aprovecha, durante la inhalación lenta y profunda, para observar la cinestesia (sensación de los movimientos de los músculos) del descenso del diafragma y de los músculos abdominales estirándose hacia afuera. Así se crea una conexión mental entre la respiración y la cinestesia del diafragma y del 下丹田xià dān tián: campo de cultivo inferior, con la mente se guía la energía hacia el abdomen inferior.

Este proceso intelectual le permite al cuerpo percibir el flujo de aire que penetra lentamente hacia la zona del ombligo.

De hecho, es el movimiento del diafragma hacia abajo, la expansión y el estiramiento de los músculos abdominales que genera olas vibratorias alrededor del ombligo, estas olas vibratorias y las contracciones musculares provocan la excitación de la zona umbilical.

Es la repetición de estos procesos, la profundización de la respiración y la constante provocación del estímulo del 下丹田xià dān tián: campo de cultivo inferior que permiten la estimulación de la dinámica de la energía en la zona del ombligo. También se puede mantener más tiempo la contracción muscular del bajo abdomen, induciendo el movimiento hacia abajo, para aumentar la excitación de la zona umbilical.

Después de un período de práctica, es evidente percibir la sensación de la dinámica de la energía en la zona umbilical por un periodo de tiempo relativamente largo.

Al final de una inspiración profunda, la exhalación debe ser lo más natural posible.

Cuando se entiende este proceso entonces se puede practicar la segunda fase.

Segunda parte: 蓄则伸，伸则下，下则定，定则固。xù zé shēn, shēn zé xià, xià zé dìng, dìng zé gù: acumular entonces estirar, estirar entonces bajar, bajar entonces fijar, fijar entonces consolidar.

En esta fase, lo más importante es guiar la energía hasta el abdomen inferior (en la zona del 下丹田xià dān tián: campo de cultivo inferior, donde se fabrica el 丹dān por encima del punto 会阴huì yīn: reunión en el interior). Además, se debe conservar el proceso durante un cierto tiempo, estabilizarlo, fortalecerlo para que la energía pueda acumularse correctamente en el interior. El método principal para lograr esta técnica es realizar una respiración con las cuatro características visto anteriormente, dirigir la inhalación directamente hacia el perineo, punto 会阴huì yīn, jalando el diafragma provocando olas vibratorias alrededor del ombligo, estas olas vibratorias y las contracciones musculares provocan la excitación de la zona umbilical. Después de un cierto tiempo de práctica se logra estimular la dinámica de la energía fortaleciendo la zona del bajo abdomen.

Exhalar lo más naturalmente posible, pero se debe guiar el aire hacia afuera manteniendo la compresión en el interior del abdomen y soltando poco a poco la energía viciada. Este proceso ayuda a fortalecer la zona del 下丹田xià dān tián: campo de cultivo inferior.

Además, al practicar esta técnica se debe tomar en cuenta los puntos siguientes:

1- La inhalación se hace a partir del ombligo: concentrarse en el interior del abdomen, a la altura del ombligo y jalar el aire hacia abajo, dejar que la respiración guíe la energía hacia abajo.

2- La inhalación es un proceso activo: concentrarse sobre la verticalidad del movimiento respiratorio, así como el sentido descendente de la inhalación. Observar como baja hasta el ombligo y el perineo, mantener el proceso de inhalación durante un largo tiempo (30 segundos, 1 minutos o más) para

que la energía pueda juntarse y concentrarse. Esto corresponde a la primera parte de la frase 蓄则伸，伸则下xù zé shēn shēn zé xià: acumular entonces estirar, estirar entonces bajar, se tiene que realizar un esfuerzo muscular para lograr jalar el aire hacia abajo. Después, mantener la concentración de la inspiración en la zona interna del perineo para que se consolide la energía, esto corresponde a la parte de la frase 下则定，定则固xià zé dìng, dìng zé gù: bajar entonces fijar, fijar entonces consolidar.

En esta fase del ejercicio, la energía interna necesita un cierto tiempo para poder acumularse, por lo mismo se tiene que estirar hacia abajo, profundizar, continuamente aprovechando la oportunidad del movimiento muscular para jalar la energía hacia abajo durante la inhalación, poco a poco el proceso energético se acumula y se condensa.

Tercera parte: 固则萌，萌则长，长则退，退则天。gù zé méng méng zé zhǎng zhǎng zé tuì tuì zé tiān: consolidar entonces germinar, germinar entonces crecer, crecer entonces invertir, invertir entonces el cielo.

En esta parte del ejercicio, la acumulación de la energía en la parte interna del abdomen inferior va a permitir la germinación del proceso. Como el brote de una planta, cuando germina entonces empieza a crecer, a subir tratando de alcanzar la energía del cielo. Para estimular la elevación de la energía se tiene que abrir el paso hacia el canal de ascenso, por lo mismo estimular 尾闾wěi lú: puerta de la cola (长强cháng qiáng: largo, duro 1 D.M.) para que el flujo energético pueda retroceder y ascender hasta el vértice de la cabeza.

Es parte de la alquimia daoísta fabricar el 丹dān: extracto vital sutil y hacerlo subir hasta el 上丹田shàng dān tián: campo de cultivo superior (interior del cerebro), nutriendo el mar de medulas (cerebro).

El movimiento hacia el interior del abdomen se realiza con la ayuda de la inhalación profunda, este movimiento lento permite concentrar el

flujo de energía hasta el fondo del abdomen inferior, el perineo. Después, esta concentración de energía se transmuta para crear el 丹dān: extracto vital sutil que debe subir, en sentido contrario, hasta el vértice de la cabeza por el canal 督脉dū mài: vaso gobernador. Sabemos que el aire entra por las fosas nasales y penetra en los alveolos pulmonares gracias al trabajo muscular del diafragma, de la misma manera que no existe un canal que llega al ombligo, no existe, aparentemente un canal que va del punto 会阴huì yīn: reunión en el interior, hasta el vértice de la cabeza 百会bǎi huì: reunión de los cien.

En realidad, es utilizando la exhalación y la contracción del diafragma y los músculos abdominales que se logra dirigir el ascenso de este proceso energético hasta el vértice de la cabeza. El movimiento de exhalación hacia afuera estimula el ascenso de la energía concentrada en el inferior del organismo. Así como se guio la energía hacia abajo, en la primera fase, la observación de la cinestesia (sensación de los movimientos de los músculos) del ascenso del diafragma y de los músculos abdominales comprimiéndose permite guiar la energía condensada en la parte superior del cuerpo. Porque el movimiento de la exhalación puede estimular el sistema nervioso simpático, también, puede fortalecer el proceso inhibitorio (la capacidad del ser humano para inhibir o controlar las respuestas impulsivas o automáticas y generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento) del sistema nervioso central, de esta manera, la energía concentrada en el interior puede, durante la exhalación, invertirse armoniosamente y subir hasta el vértice de la cabeza. Este ejercicio controlado de la respiración permite evitar todo tipo de reacciones adversas causadas por la excitación del sistema nervioso simpático, ayudando a mantener el equilibrio interno del cuerpo.

En esta fase el término 萌méng: germinar indica un movimiento de crecimiento hacia arriba, como el tallo de una planta que inicia su movimiento hacia arriba, en esta caso esto indica que la concentración, la consolidación de la energía en el 下丹田xià dān tián: campo de cultivo inferior se hace hasta un cierto punto, van a aparecer señales en la zona de 尾闾wěi lú: puerta de la cola que van a indicar el ini-

cio del proceso de inversión, similar a las sensaciones que aparecieron durante la segunda fase cuando se practicó 伸shēn: estirar, jalando el diafragma provocando olas vibratorias alrededor del ombligo.

Todo el cuerpo percibe las señales de germinación en la zona del 会阴 huì yīn: reunión en el interior, en el momento oportuno utilizar la exhalación para hacer subir la energía interna hacia arriba, este proceso es lo que corresponde a las inscripciones 萌则长 méng zé zhǎng: germinar entonces crecer.

El término 长 zhǎng quiere decir crecer, es decir que lo que se consolidó en el interior tiene la firme intención de desarrollarse hacia arriba, corresponde a lo que se aprecia en la segunda fase donde aparecen los términos 伸则下 shēn zé xià: estirar entonces bajar, hay una acción que provoca un hecho, si con la mente y los músculos se fortalece un ejercicio entonces este desarrolla un resultado, en este caso sucede lo mismo, pero en sentido contrario.

Después 长则退 zhǎng zé tuì: crecer entonces invertir, quiere decir que el proceso crece pero que se invierte el sentido del crecimiento, en este caso el movimiento invertido es de abajo hacia arriba.

退则天 tuì zé tiān: invertir entonces el cielo, confirma la dirección del movimiento. En el momento oportuno, la energía se invierte y sube hasta el vértice de la cabeza. En este caso la cabeza corresponde al cielo, los pies se encuentran en contacto con la tierra y la cabeza flota en el cielo.

《黄帝内经》 huáng dì nèi jīng : libro sagrado del Emperador amarillo, tomo 素问 sù wèn: preguntas sencillas. 阴阳应象大论 yīn yáng yīng xiàng dà lùn: el gran tratado sobre las correspondencias y manifestaciones del yīn-yáng, capítulo 5.

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；
Gù qīng yáng wéi tiān zhuó yīn wéi dì qì shàng wéi yún tiān qì xià wéi yǔ;

Por lo que, el Yáng claro es el cielo, el turbio Yin es la tierra; la energía de la tierra sube se hace nube, la energía del cielo baja se hace lluvia;
Existe una diferencia, en el proceso de la respiración, entre la tercera fase y las dos

primeras fases. Durante la primera fase, se inhala profundamente hasta llegar al ombligo, se exhala naturalmente sin ninguna concentración particular o deteniéndose en el ombligo.

Durante la segunda fase, se inhala profundamente hasta llegar al 会阴 huì yīn: reunión en el interior, se exhala naturalmente sin ninguna concentración particular o deteniéndose en el perineo.

Durante la tercera fase, se inhala profundamente hasta llegar al 会阴 huì yīn: reunión en el interior, se exhala naturalmente desde el punto 会阴 huì yīn: reunión en el interior, penetrar en el interior de la columna hasta llegar al vértice de la cabeza.

Los tres pasos componen un ciclo de respiración.

Después de la descripción de la práctica, viene la frase siguiente:

天几春在上，地几春在下
Tiān jǐ chūn zài shàng dì jǐ chūn zài xià

Misterios del cielo compasivos se encuentran arriba, misterios de la tierra compasivos se encuentran abajo.

El escritor 郭沫若 Guō mò ruò tradujo de la manera siguiente: “这样，天几便朝上动，地几便朝下动。” zhè yàng tiān jǐ biàn cháo shàng dòng dì jǐ biàn cháo xià dòng: de esta manera, el instrumento del cielo conduce los movimientos hacia arriba, el instrumento de la tierra conduce los movimientos hacia abajo.

Sin embargo, la traducción aún no ha señalado la profunda connotación de estas dos oraciones.

De hecho, esta frase revela la ideología fundamental para la práctica del arte de manejar la energía, el misterio de la naturaleza celestial es el extremo superior del movimiento de transformación del cuerpo, el misterio de la naturaleza terrestre es el extremo inferior del movimiento de transformación del cuerpo, los extremos de arriba y de abajo se juntan y los vasos donde circula la energía se encuentran todos libres de toda obstrucción.

Este conocimiento se encuentra en el libro sagrado 《周易》 Zhōuyì: lo sencillo descrito por los Zhōu.

Se dice: 乾坤交泰 qián kūn jiāo tài: los ideogramas que representan el cielo y la tierra se juntan, corresponden al hexagrama 泰 tài.



De pequeña a grande, es un signo auspicioso.

Capítulo 11 del libro de los cambios.

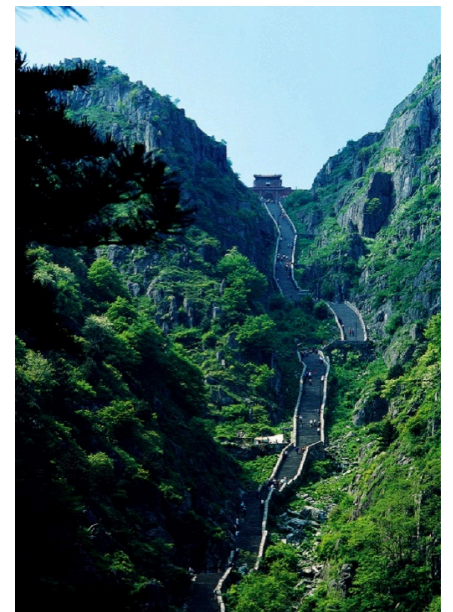
小往大来，吉，亨。
Xiǎo wǎng dà lái jí hēng
El pequeño va, el grande viene, apertura, favorable.

则是天地交而万物通也，上下交而其志同也。
Zé shì tiāndì jiāo ér wànwù tōng yě shàngxià jiāo ér qí zhì tóng yě

La regla es que cuando el cielo y la tierra se reúnen, los diez mil seres se comunican,

Cuando lo de arriba se conecta con lo de abajo, sus deseos se asemejan. Este hexagrama corresponde a la prosperidad, pero también a la fluidez primaveral. Cuando el cielo y la tierra comunican, yīn y yáng se componen, favoreciendo la floración de todo lo que crece.

También, el ideograma 泰 tài debe ser entendido en el contexto antiguo del 易经 Yì jīng donde, la más importante de las cinco montañas sagradas es justamente la montaña 泰 tài: 泰山.



Situada al este del país del centro, esta montaña se erige en el centro de una planicie a más de 1500 metros sobre el nivel del mar, es reconocido desde la antigüedad como el lugar donde el cielo y la tierra se interconectan. Históricamente importante en el culto de los rituales daoístas, es llamada 东岳 dōng yuè: montaña sagrada del Este, se dice del sol comienza su recorrido diario en ese monte. Es la residencia del 玉皇大帝 Yù huáng dà dì: emperador de Jade.

Como conclusión es importante entender la última frase, 顺 则 生 ; 逆 则 死 。 Shùn zé shēng nì zé sǐ

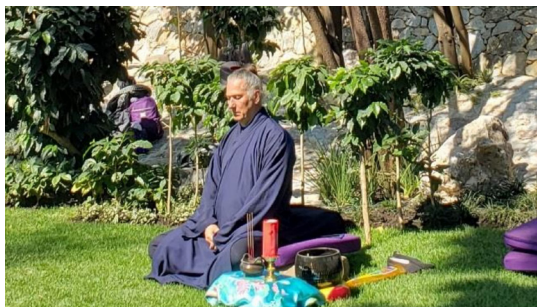
Fluir entonces generar, oponerse entonces muerte

Seguir esta práctica permite estimular la fisiología del organismo, el riñón fabrica la esencia vital en el 下丹田 xià dān tián: campo de cultivo inferior para después subir por la columna a través del canal 督脉 dū mài: vaso gobernador y nutrir el mar de las médulas: cerebro, a su vez el líquido encéfalo raquídeo baja por el mismo canal en sentido contrario para nutrir los huesos, pasando por el punto 大杼 dà zhù: gran transporte V. 11, distribuyéndose gracias al corazón y su sistema circulatorio. Respirando de una manera específica, como lo indica el documento antiguo, se estimula la entrada de la energía en el interior del organismo para fabricar una esencia vital más sutil, esta última permite una mejor regeneración de los tejidos.

Esta técnica respiratoria es considerada como el fundamento de todas las técnicas del 内丹 nèi dān, muchos conceptos como la respiración embrionaria, la pequeña circulación celeste, el ayuno toman su filosofía a partir de este concepto. Si la energía puede fluir en el interior del organismo y liberar los canales y colaterales, estimular la fisiología orgánica, hacer fluir la sangre entonces el cuerpo no envejece, los tejidos se van limpiando, se puede pensar en una longevidad sana, pero si bloqueamos el flujo de sangre por emociones negativas, si tenemos malos hábitos, accidentes, enfermedades crónicas, el cuerpo no puede practicar libremente.



玉皇大帝 yù huáng dà dì: emperador de Jade.



HERVÉ LOUCHOUARN
景威道長 (Jǐng Wēi
DÀOZHÁNG)





DAOIST LIU, 遇真觀 YU ZHEN GUAN

EL VERDADERO GUERRERO 真武 - ZHEN WU

Zhen Wu Da Di (真武大帝 - el Gran Emperador Guerrero Verdadero) también es conocido como Xuan Wu (玄武 - Guerrero Oscuro) y el Misterioso Emperador de los Cielos del Norte (玄天上帝 Xuantian Shang Di). El libro del Venerable Supremo de la Divina Encarnación cuenta la historia de la gran leyenda del Verdadero Guerrero del Misterioso Cielo del Norte (太上说玄天大圣真武本传神咒妙经 Taishang Shuo Xuantian Dasheng Zhenwu Benzhuang Shenzhou Miaojing), según el cual Zhen Wu era el avatar número 82 del venerable Gobernante Supremo Tai Shang Lao Jun (太上老君). Hijo del Rey de Jing Le (净乐), nació en el palacio celestial del no deseo. La reina soñó que se había tragado el sol y de repente estaba embarazada después de despertarse. Después de 14 meses de embarazo, dio a luz a un bebé maravilloso. El príncipe era un niño excepcionalmente brillante y aprendió varias prácticas taoístas desde el principio.

Creció sin ninguna necesidad material. A los 20 años tuvo una visión en la que Tai Shang Lao Jun le mostró la miseria del mundo y le aconsejó que fuera a Wudang Shan (entonces todavía Tai He Shan 太和山) para cultivar el Dao allí. Dejó su tierra natal y la casa de sus padres y se fue al monte Wudang. Tai Shang Lao Jun encargó a un inmortal de Wudang que vigilara al príncipe y lo protegiera del peligro. Zhen Wu tuvo varios encuentros en el camino; Primero le dio su caballo a un hombre cuando vio que su madre estaba muy enferma y necesitaba urgentemente un médico. Luego ayudó a un anciano que le debía una gran cantidad de dinero a un peleador que discutía, y quiso llevarse a su nieta con él en lugar de venderla. El príncipe no sabía el valor del dinero, por lo que le dio al matón lo que se había llevado de casa, y eso fue más que suficiente para cancelar la deuda del anciano. Ahora no le quedaba nada, excepto lo que llevaba en el cuerpo. Continuó caminando hasta llegar a la zona de Wudang Shan. Mientras tanto, su madre se había puesto en camino con solo unos pocos séquito para traerlo de regreso.

Cuando casi lo alcanzó, apenas logró escapar por terrenos difíciles y caminos sinuosos. Ella lo llamó y el eco se escuchó desde muy lejos. Hoy, por lo tanto, estos caminos en Wudang se llaman “Los 18 caminos sinuosos de las llamadas de la madre”. Cuando se dio cuenta de que él no iba a regresar, lloró sin cesar y se creó un pequeño pozo, que ahora se llama el “Pozo de las Lágrimas de Madre”. Sin inmutarse, Zhen Wu siguió vagando. En un camino conoció a un viejo taoísta que estaba meditando, quien lo aceptó como alumno después de varias preguntas de prueba y lo instruyó en diversas prácticas. Su maestro era Yuan Shi Tian Zun 元始天尊. Zhen Wu se ejercitaba con entusiasmo y se ejercitaba duro día tras día, encontrando a menudo lugares apartados para meditar en paz. Después de un tiempo, sin embargo, sintió que no estaba progresando en su práctica y sintió nostalgia. Luego tomó la decisión final de dejar Wudang y regresar a casa. quien, luego de algunas preguntas de la prueba, lo aceptó como alumno y lo instruyó en diversas prácticas. Su maestro era Yuan Shi Tian Zun 元始天尊. Zhen Wu se ejercitaba con entusiasmo y se ejercitaba duro día tras día, encontrando a menudo lugares apartados para meditar en paz. Después de un tiempo, sin embargo, sintió que no estaba progresando en su práctica y sintió nostalgia. Luego tomó la decisión final de dejar Wudang y regresar a casa.

Al bajar se encontró con una anciana que

estaba afilando una gruesa varilla de hierro en una piedra. Zhen Wu preguntó qué estaba haciendo y la anciana respondió: “Estoy moliendo esta barra de hierro en una aguja.”

Se supone que mi hija se casará pronto y quiero coserle un hermoso vestido de novia. Para eso necesito una buena aguja”. Zhen Wu dijo: “Una aguja no cuesta mucho, ¿por qué trabajas tanto con esta barra de hierro? Te llevará una eternidad hacer una aguja con ella”. La mujer respondió: “Puede que me lleve varios años, pero si sigo moliendo y moliendo, seguramente conseguiré una aguja particularmente buena”. Cuando escuchó estas palabras, lo golpeó como un rayo. Agradeció a la anciana y volvió a subir a la montaña, porque ahora entendía que tenía que practicar constantemente, para un día superarse a sí mismo y volverse inmortal. Fue Tai Shang Lao Jun quien trajo a Zhen Wu de vuelta al camino correcto en la forma de la anciana.

Después de muchos años de cultivo, se relacionó estrechamente con su entorno. Varios animales lo acompañaron en sus recorridos por la naturaleza. Cuando estuvo sentado en silencio durante días, tigres, osos y lobos lo cuidaron; cuando tenía hambre, monos, ardillas, ciervos y otros animales le traían frutas, nueces y verduras. Luego sorbe la niebla y bebe el rocío.

Zhen Wu se había convertido en un luchador excepcional y dominaba una técnica de espada especial. Un día cuando se acercó un ejército, que debía traerlo de regreso por orden de su madre, tomó su espada y partió una montaña de un solo golpe y se creó un profundo barranco entre él y el ejército. Los soldados se sintieron impotentes y regresaron sin el príncipe. Zhen Wu volvió a la soledad y continuó con su práctica.

A menudo no comía nada durante semanas o incluso meses, no dormía y no se movía un poco. Persistiendo en la meditación profunda, acepta incluso que los pájaros construyeron un nido en su cabeza con su cabello despeinado. Quería deshacerse finalmente de la comida y, por tanto, de los hábitos. Un día conoció a una mujer embarazada cerca de un río que estaba a punto de dar a luz. La mujer era Guan Yin, que se hacía pasar por una mujer embarazada. Zhen Wu la ayudó y cuando ella dio a luz, limpió toda la sangre y la placenta en el río. De repente, aparecieron cuatro carteles en el agua: 玄天上帝 Xuan Tian Shang Di. Se dio cuenta de que debía liberarse de sus acciones pasadas y limpiarse y cortar el estómago y los intestinos de su cuerpo para limpiarlos también y, por lo tanto, separarse de los vicios del pasado para liberarse. El agua del río se volvió completamente negra y poco después completamente clara y pura. Cuando hizo esto, Guan Yin se conmovió tanto que inmediatamente lo curó.

Sus intestinos absorbieron la energía de la tierra y se convirtieron en una serpiente y una tortuga gigantes, que intentaron causar daño. Zhen Wu los domó, y de ahora en adelante lo siguieron a todas partes. Incluso podía viajar

en ellos y obedecían su orden. En forma humana, como el general Wan Gong y Wan Ma, se ocuparon de las necesidades de las personas que vivían alrededor de Wudang Shan. Antes de que Zhen Wu se estableciera en Wudang, el área era muy salvaje y peligrosa. Está asignado al elemento fuego y Zhen Wu al agua. Según la enseñanza taoísta: si el agua está abajo y el fuego arriba, hay caos y desorden; si el fuego está abajo y el agua arriba, el fuego calienta el agua y se eleva el vapor. En sentido figurado, esto significa que el espíritu vigorizante puede elevarse.

Zhen Wu estaba practicando en Wudang Shan durante 42 años cuando un día una joven se le acercó y lo hizo lucir hermoso. No se dejó influenciar y todavía fue cortés con ella. Ella se ofreció a casarse con él y se arrojó sobre su cuello, cuando él la empujó hacia atrás y le dijo que nunca podría casarse con ella porque cultivaba el Dao y no tenía tiempo para ello. Ella rompió a llorar y gritó que no podía volver a casa, y si él no la tomaba, no tendría más sentido de la vida. Cuando dijo esto, saltó de un acantilado. Zhen Wu vio las consecuencias de lo que hizo y saltó desinteresadamente tras ella para salvarla. La niña no era otra que su maestro, quien lo estaba probando por última vez. Ella se transformó y, junto con cinco dragones, Zhen Wu ascendió al cielo y se convirtió en inmortal.

Los cinco dragones

Los cinco dragones eran las cinco cadenas o accesorios de los que Zhen Wu se deshizo en el curso de su cultivo. Los cinco dragones también representan las cinco fases de cambio en los rasgos y necesidades del carácter humano. Estos son la impermanencia (madera), el ego (fuego), los lazos sociales (tierra), los rituales y hábitos (metal) y las necesidades naturales (agua). Zhen Wu se superó a sí mismo y logró romper las cadenas del otro. Al igual que con los ciclos de Wu Xing (cinco fases del cambio) en la medicina china, las características de una persona pueden nutrirse y controlarse. Zhen Wu se fue de casa y rompió con los deberes y privilegios de un príncipe. Renunció a todo hasta que todo lo que tenía era lo que vestía. Tomó toda la vergüenza sobre sí mismo y superó su ego y practicó día tras día, superando su impermanencia. Luego quiso volver a casa, pero superó ese deseo cuando conoció al molinillo de agujas y se dio la vuelta para seguir cultivando. Actuó de manera inconsistente y con un poco de ayuda superó sus hábitos y necesidades sociales.

Dejó de comer y no durmió más, rompiendo así con las necesidades naturales. Cuando la chica se arremolinaba a su alrededor, él no tenía más necesidades, pero su ego era fuerte, así que la apartó y cuando ella cayó, superó por completo su ego y saltó tras ella. sin embargo, superó ese deseo cuando se encontró con el molinillo de agujas y se volvió para seguir cultivando. Actuó de manera inconsistente y, con un poco de ayuda, superó sus hábitos y necesidades sociales. Actuó de ma-

nera inconsistente y con un poco de ayuda superó sus hábitos y necesidades sociales. Dejó de comer y ya no dormía, rompiendo así con las necesidades naturales. Cuando la chica se arremolinaba a su alrededor, él no tenía más necesidades, pero su ego era fuerte, así que la apartó y cuando ella cayó, superó por completo su ego y saltó tras ella.

Cuenta la leyenda que Zhen Wu una vez tomó prestada la espada de Lü Dong Bin para luchar contra un demonio. Después de derrotar al demonio con la espada mágica, no quiso devolverla. Dado que la espada volaría de regreso a su legítimo dueño por sí sola, Zhen Wu tuvo que sujetarla constantemente.

Una vez que el nombre Xuan Wu (Guerrero Oscuro) se cambió a Zhen Wu (真武 Guerrero Verdadero) para evitar que el personaje Xuan (misterioso, oscuro), que estaba incluido en el nombre de Zhao Xuan Lang (un ancestro real), apareciera fuera de la familia real. Desde entonces, ambos nombres, Xuan Wu (Dark Warrior) y Zhen Wu (True Warrior), han sido ampliamente conocidos.

En el décimo año de Yong Le Era, Zhu Di, el príncipe de Yan, quería desembarcar a su sobrino y convertirse él mismo en emperador. Su capital era Bei Ping (hoy Beijing), en el norte del país, por lo que tenía sentido iniciar una campaña con el apoyo del dios del norte, Xuan Wu Da Di. Zhu Di encargó al marqués Zhang Xin que construyera un complejo de templos de construcción en el monte Wudang. 200.000 soldados ayudaron con este proyecto y promovieron la adoración del Gran Guerrero Verdadero en el pico más alto.

北斗 Bei Dou - constelación norte

“Dark Warrior” es el nombre general de las siete constelaciones del norte. Corresponde a la constelación de Xu Wei y parece una combinación de tortuga y serpiente. El taoísmo dice que las constelaciones del sur influyen en la vida y las constelaciones del norte influyen en la muerte. Se pone gran énfasis en adorar las constelaciones. El destino de una persona se transfiere de la constelación de estrellas del sur a la del norte en el útero. Por lo tanto, aquellos que oran por la longevidad deben adorar al Gran Guerrero Verdadero.

Esencia de agua

El mantra de protección inmortal “You Sheng Zhou” (佑圣咒) llama al verdadero guerrero de la “esencia del agua”, que es la transformación del yin más elevado. Omnipresente en todas las direcciones, su poder aterroriza a todas las mentes. Debido a su pertenencia al agua, el True War-

rior gobierna los ríos y los incendios, evitando catástrofes relevantes. Por esta razón, se construyeron muchos templos en los palacios de la dinastía Ming en honor al dios Zhen Wu.

El tercer día del tercer mes según el calendario lunar es el cumpleaños divino de los Verdaderos Guerreros. En este día, las festividades y las ofrendas tienen lugar en todas partes.

Origen de la escuela de Wudang



Patriarca Zhang San Feng

Zhang San Feng (張三丰) era un taoísta de Yi Zhou en Lao Dong (al suroeste del actual Zhang Wu en Liaoning) de las dinastías Yuan y Ming, cuyo nombre era Quan Yi o un Shi y Jun Bao. Más tarde se llamó a sí mismo San Feng. Los registros escritos sobre él son muy místicos y sospechosos.

Según los registros oficiales, nació en 960, 1247 o 1279. San Feng, en chino 三丰, se parece a los trigramas Qian Kun, es decir, cielo y tierra, del símbolo bagua. Este fue el nombre que se dio a sí mismo cuando se convirtió en taoísta; practicaba Shaolin Gong Fu y era un experto en el estilo de la grulla blanca y la serpiente, y también era un maestro en la espada recta. Zhang San Feng fue llamado “Zhang sucio” (張邈邊 Zhang Lata) porque no le importaba su apariencia. Se decía que Zhang San Feng tenía una figura fuerte parecida a una tortuga, era muy alto y tenía el lomo de una grulla, orejas grandes y ojos redondos. Tenía una barba espesa y podía caminar más de 500 kilómetros en un día. Siempre llevaba un sombrero taoísta y un impermeable de paja. Podía comer mucho en una comida y, a veces, no podía comer durante días o incluso meses. Era muy educado y se sabía de memoria cada libro o poesía que leía. Era muy libre y se comportaba como un inmortal. Hay varias leyendas relacionadas con su vida, experiencia y aventuras, una de las cuales es que al final de la dinastía Song estalló una rebelión y el emperador Hui Zong le pidió ayuda.

Se dice que Zhang San Feng derrotó a varios cientos de soldados durante la noche con una sola mano. Otra historia dice que podría vivir sin grano y moverse tan rápido como los inmortales y resucitar después de la muerte. Toda su vida fue inmune a la reputación y la riqueza, y le gustaba la cultivación en soledad. Los datos oficiales dicen que una vez fue magistrado, pero renunció a ese puesto y luego dejó a su familia para convertirse en un daoísta de la tradición Quan Zhen (全真道 Quanzhen Dao). Una vez conoció al dragón de fuego llamado inmortal (火龍 真人 Huolong Zhenren), quien lo instruyó en la alquimia interior. Deambulando por el país, también pasó algunos años en Hua Shan antes de establecerse con sus estudiantes en Wudang Shan.

En el libro de Jin Yong La espada celestial y el sable del dragón, Zhang San Feng era un discípulo de Shaolin de la dinastía Song tardía y nació el noveno día del cuarto mes lunar en 1247. Todos los años, en este día, se celebran festividades en todo Wudang. Shan y el patriarca son honrados. Según este libro, Zhang San Feng tuvo siete discípulos y vivió al menos hasta el final de la dinastía Yuan. Sin embargo, también fue visto hacia el final del reinado de Tian Shun (1457-1464). Así que vivió durante más de 200 años. Según los archivos familiares de la familia Yang un Wu de finales del siglo XIX, el maestro de Zhang San Feng se llamaba Xu Xuan Ping (許宣平), un ermitaño y poeta taoísta y experto en los ejercicios de Dao Yin, que era competente en la dinastía Tang había vivido.

La leyenda de Zhang San Feng cuenta que una vez vio a una serpiente luchar contra un pájaro en Wudang Shan y se inspiró en las tácticas defensivas de la serpiente. Zhang San Feng encontró una manera de enfocar su mente incluso cuando el cuerpo está en movimiento. Cuando la mente dirige el movimiento, la respiración sigue de forma natural. Una transformación eterna del Yin y el Yang. Usando los principios de You Wei y Wu Wei (acción y no acción), el principio de Taiji y Bagua (ocho trigramas), creó una forma de arte marcial basada en la filosofía taoísta, el cultivo interior, la suavidad en lugar de ser duro es establecido. Al principio, su arte marcial se llamaba “Escuela de pájaros y serpientes”, solo muchas generaciones después se inició el término Taiji Quan, o boxeo Taiji. Zhang San Feng transmitió sus conocimientos a Lu Qiu Yun, Liu Gu Quan, Yang San Cheng, Zhou Zhen De, Li Xing Zhi, Qiu Xuan Qing. Li Xing Zhi transmitió esta enseñanza a Zhi Dao Ren, Shu Fu Chu; Qiu Xuan Qing a Yan Shan Ming, Pu Shan Yuan, Ma Shan Ning, etc.

En algunas escrituras, Wang Zong Yue, una figura legendaria en la historia de Taiji Quan, fue un estudiante famoso de Zhang San Feng. Dos de los estudiantes de Wang, Chen Zou Ting (Chen Wang Ting), el fundador de Chen Taiji Quan y Jiang Fa, el fundador de Zhao Bao Taiji Quan, contribuyeron en gran

medida al desarrollo del Taiji Quan moderno en el siglo XVI. Chen, Zhao Bao, Yang, Wu, Sun, Wu / Hao y todos los demás estilos Taiji Quan de los tiempos modernos se basan en los principios y teorías del arte marcial interno de Zhang San Feng. Es autor de muchos escritos taoístas, incluido un tratado sobre Taiji Quan y el método de cultivo del Dao para mantenerse en forma.

El siguiente texto es la traducción de la teoría.

Cada movimiento es con todo el cuerpo y es ligero y ágil. El Qi debe estar lleno y estimulado, Shen (el espíritu) debe ser retirado e interno. Movimientos continuos, uniformes y fluidos, ninguna parte se separa. La energía tiene sus raíces en los pies, se conduce a través de las piernas, se dirige desde las caderas y aparece en las manos y dedos. Los pies, piernas y caderas deben ser una unidad. No lograr una posición superior y, por lo tanto, obtener una ventaja se debe a que el cuerpo está desordenado y confuso.

Para corregir este trastorno, hay que cambiar la posición de las caderas y piernas. Arriba y abajo, adelante y atrás, izquierda y derecha, es lo mismo. Todo se hace con Yi (imaginación), no externamente. Si asciende, el espíritu también debe haber bajado al avanzar, la mente también debe pensar hacia atrás. Al inclinarse hacia la izquierda, la mente también debe prestar atención a la derecha. Luego, la raíz se separa e inclina de inmediato y con certeza. Tienes que distinguir entre lo esencial y lo no esencial. Donde hay esencial, también hay insignificante. Tienes que distinguir uno del otro. Taiji Quan es como un largo río que fluye sin interrupciones.

-Teoría del Taiji Quan del patriarca Zhang San Feng

Zhang San Feng tenía cinco pasatiempos

- 1) Esgrima con espada a la luz de la luna: para cultivar el Qi
- 2) Practica Taii Quan cuando estaba oscuro: para cultivar energía y fortalecer la mente.
- 3) Escalar en noches de viento: para alargar la respiración.
- 4) Leer escrituras clásicas en noches de lluvia: para purificar la mente
- 5) Medita a medianoche todas las noches para iluminar tu propia naturaleza.

Cada técnica tiene uno o más usos. Algunos son para la autodefensa, otros son ejercicios de Qi Gong y otros son métodos de Nei Gong. Saber practicar las aplicaciones es fundamental.

Al principio, los movimientos son simples y se vuelven más complejos a medida que

avanza. Cuando el practicante ha alcanzado un nivel superior, los movimientos se vuelven más fáciles de nuevo, pero ahora están llenos de energía y el qi fluye libremente y sin control por cada parte del cuerpo. Todo el cuerpo está estable, bien equilibrado y enraizado.

La práctica de Wudang Taiji Quan tiene varias ventajas. Los ejercicios de salud y la aplicación de la autodefensa, la práctica espiritual y el cultivo del Dao, el equilibrio del Yin y el Yang, el alivio de las emociones, la atención plena y la meditación, y algunos más.



Sobre el autor:

Daoísta Liu de 遇真觀 Yu Zhen Guan Dao-Temple en Alemania, sacerdote taoísta y presidente de la Asociación Taoísta Alemana, Director de Wudang Pai Alemania, Director del Lao Zi Daoist College en Alemania, Autor de varios libros y traducciones de la liturgia taoísta. Enseñando práctica, música y ceremonias daoístas en Alemania, Europa, América y otros países internacionales.

Nuevos programas en línea - www.wu-dang-pai.de

EL EXILIADO INTERNO Y EL TARAMBANA COTIDIANO



GUSTAVO VILLAR

Una sospecha latía en mi interior desde casi mi infancia, antes de leer a Jung y Ouspensky, a Alan Watts, Ken Wilber y Pang He Ming, antes de conocer a Gerardo Abboud, antes de empezar a tomar clases con grandes maestros chinos y occidentales, antes de conocer el budismo y el taoísmo, antes de los Lamas: la sospecha, por una íntima vivencia, de que todos tenemos un exiliado interno y un tarambana cotidiano. Es decir, que en lo profundo de nosotros, todos estamos en contacto con una fuente de enorme sabiduría, que trasciende nuestra historia personal, nuestra individualidad, pero raramente accedemos a ella, porque la conducción de nuestras vidas está a cargo de ese tarambana cotidiano que no deja de hablar y contradecirse y cambiar de opinión y de estado de ánimo y dirección de sus deseos olvidándose de todo todo el tiempo, pero sobretodo de sí mismo, de su verdadera identidad.

Por eso muchas veces uno no se reconoce en los gestos más lúcidos, como si fueran la acción de otro, porque uno está tan identificado con el tarambana cotidiano que cree que su yo está allí, y nos son ajenos, no reconocemos como Yo Soy los estratos profundos del ser que somos, los que trascienden nuestra vida de relación, nuestra individualidad cotidiana.

El tarambana es sólo la parte visible del iceberg. Creo que hay mucho más de nosotros que aquello con lo que nos identificamos, pero permanece confinado en el exilio. Y al sentarme, como ahora, ante el teclado, tengo la esperanza de que el tarambana cotidiano, al volante para casi todas las acciones de mi día, se siente a un lado y, raro en él, tal vez por puro aburrimiento, haga silencio.

Así tal vez surja algo medianamente inspirado durante el silencio del tarambana, que todo lo remite a sí mismo, ignorante de la existencia del exiliado interno, mucho más sabio y vasto y profundo, cuya voz se hace oír tan solo en sueños, o en estados meditativos, o en momentos inspirados.

Y me llevó años, tantos como los que me llevó perdonarme los innumerables desatinos que le debo a mi tarambana cotidiano, reconocer que las mejores decisiones que tomé a lo largo de mi vida fueron dictadas por el exiliado interno, y ocurrieron en los momentos en que contra toda "lógica", (y esta sensación, estoy seguro, la comparto con muchísima gente), supe, haciéndome a un lado, silenciando mi mente parlanchina, escuchar los dictados de mi corazón.

Y esto comenzó antes de saber que desde hace milenios los taoístas decían que allí precisamente, en el corazón, residía el Shen, el espíritu, que sigue sabiamente los dictados del Tao. (Claro, también es posible, habiendo nacido yo un 30 de mayo, que todo este discurso Zen de abrazar la contradicción para trascender la polaridad y los dos aspectos antagónico-complementarios de la mente no sea más que la declaración de principios, o peor aun, la justificación intelectual de un irremediable geminiano, dando así un sustento teórico a las impresentables contradicciones de mi panteón de héroes de la juventud, donde convivían yuxtapuestos el Mahatma Gandhi con Bruce Lee, el Che Guevara

con Kerouak, o Lao Tze con Zorba el griego.).

De cuna atea y positivista, creciendo a la luminosa sombra de un abuelo Dr. en Física Teórica, fue un largo y tenaz viaje validar esa intuición persistente que me indicaba desde la infancia que el mundo no terminaba en lo material, en lo evidente, a la vez que comulgaba por completo con el criterio familiar cuando escuchaba el discurso infantil de dioses barbudos y enojados en algún lugar lejano del cielo que castigaban, llenos de ira, a los humanos por no tenerles.

Por eso adopté el empirismo con algunas tradiciones filosóficas encaran esta cuestión, más allá de las creencias, que no son más que ideas del todo subjetivas a las que se abraza el tarambana cotidiano, dispuesto a sangrientas luchas para imponerlas por sobre las creencias de otros tarambanas.

Entonces puede plantearse en términos científicos, con la rigurosidad de cualquier investigación en busca de la verdad, sea en el mundo de la materia o en el del espíritu, esta hipótesis a demostrar de que hay un yo anterior a tener nombre, un yo sin tiempo, por detrás de los yoes documentados. Y como hipótesis que es, sólo puede refutarse o corroborarse a través de la experimentación. ¿Y cuál es esta experimentación?: Silenciar los yoes parlanchines, el tarambana cotidiano, el ego, la mente de fuego rehén de las emociones y las estampidas de pensamientos que se disparan todo el tiempo en todas direcciones, condicionada por marcos conceptuales... para, dejando de identificarnos con esa porción de nosotros que comunmente hegemoniza nuestros días, descubrir si hay algo más, o no, cuando ésta se silencia.

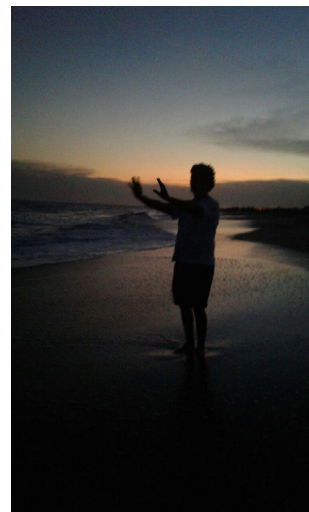
Y si logramos dejar de hacer, si logramos quedarnos internamente quietos, si conseguimos detener la cascada de pensamientos por un instante, si logramos "parar el mundo", soltar esa madeja de ideas y emociones... y descubrimos entonces que no hay nada más, corroboraremos que somos lo que pensamos, que eso es la totalidad de nuestra existencia, el pensamiento, el ego, el yo que piensa y luego existe.

El estado contemplativo será entonces sólo un sueño sin sueños. Comprobare-

mos que efectivamente somos solamente y por entero el tarambana cotidiano, que esa es la condición humana. Y viendo la marcha de los acontecimientos mundiales... es entendible que uno se incline por esta variante.

Pero, si en nuestro experimento, al soltar la mente pensante, al diluir el ego en el silencio, algo queda... una comprensión directa de las cosas, una noción de ser, de estar, una presencia sin nombre ni tiempo ni forma... y una paz profunda nos invade, entonces nuestro experimento nos habrá dejado ante el descubrimiento de que no somos nuestros pensamientos, que hay algo más vasto y trascendente de lo que también formamos parte y forma parte de nosotros, que subyace a lo que creemos ser, y es realmente nuestra esencia, lo que realmente somos, aunque no encontremos palabras que lo expresen.

Requiere constancia llevar a cabo este experimento, una necesidad interior, una curiosidad visceral, una sospecha venida quién sabe de dónde. Pero también estar alerta para prestar atención a esos accidentales vislumbres, en situaciones extremas o simplemente semidormidos, donde por un instante el pensamiento se detiene, y espiamos la eternidad.



Gustavo Villar.

**Profesor de Taichi y Chikung,
director de EL CENTRO, autor
del libro Mente de Agua, Mente
de Fuego.**

YI HUA (一畫) EL TRAZO ÚNICO

MARIA EUGENIA MANRIQUE

Las cosas que alcanzaron la unidad en tiempos remotos son:

El cielo, que al obtenerla se tornó claro.

La tierra, que al obtenerla se tornó firme.

El espíritu, que al obtenerla se tornó poderoso.

El valle, que al obtenerla se tornó pleno.

Por la unidad todos los seres comenzaron a crecer.

Tao Te Ching – Cap. XXXIX

El principio unificador en la filosofía taoísta se ve reflejado en ese único trazo horizontal (—), de la caligrafía china, que da forma y sentido al concepto de unidad. Relacionada con la propia creación del cosmos, la unidad es a la vez origen y confluencia, lugar de donde surge y a donde regresa el Todo, fundamento inicial de realización, crecimiento y renovación para los procesos naturales del universo y del ser humano; <Las cosas son posibles a través de la unidad>.

Tanto en la caligrafía como en la pintura china, la pincelada representa la piedra angular en la cual se sustenta la fuerza expresiva, capaz de transmitir la esencia vital necesaria para alcanzar la resonancia del espíritu en el espectador, en correspondencia con la resonancia de la naturaleza. Inicialmente, el concepto del trazo o pincelada única se encuentra en los textos antiguos de arte chino como; Pintura o caligrafía de un solo trazo, haciendo referencia especialmente a la calidad y al ritmo sostenido del trazo de pincel, capaz de reflejar la esencia única, que guarda estrecha relación con el principio unificador de la filosofía taoísta. Corresponde al monje budista Shi Tao, conocido como el monje de la calabaza amarga, el planteamiento de un fundamento más profundo y filosófico sobre la pincelada única.

Como una suerte de alusión a la máxima del capítulo LXIV del Tao Te Ching: «Un viaje de mil Li comienza con un solo paso», Shi Tao escribe:

Por lejos que uno vaya, por alto que uno suba, ha de comenzar por un simple paso.

La pincelada única es el origen de todas las cosas, la raíz de todos los fenómenos; su función es manifiesta para el espíritu y está oculta en el hombre, pero el vulgo la desconoce.»

El trazo único del pincel lo abarca todo, hasta lo lejano más inaccesible, y de los diez mil millones de pinceladas no existe ninguna en la cual comienzo y final no residan finalmente en ese trazo único del pincel cuyo control pertenece al ser.

Shi Tao – Discurso Acerca de la Pintura. Cap. I



Alcanzar la comprensión del trazo único en la práctica del pincel representa abarcar lo universal en la unidad dentro de la simplicidad. Vínculo entre lo tangible y lo intangible, en el trazo único se hace visible el aliento de lo impalpable. Tal y como lo expone Shi Tao, en la pintura o la caligrafía todo se inicia y finaliza con un solo trazo del pincel, ese trazo original capaz de abrazar la infinitud de la creación, dentro del cual se contienen todos los trazos esenciales para desvelar la expresión auténtica del movimiento interno, libre de incertidumbres y contradicciones, en completa armonía con lo Absoluto.

El término único, hace referencia al aspecto holístico del trazo que emerge como una integración de todas las pinceladas posibles, junto a la naturaleza que se manifiesta en la cualidad de la tinta a través del pincel. La pincelada única representa más que la suma de todos los trazos, porque en ella habita el aliento del espíritu creativo. Alcanzarla es aprehender la totalidad en una única pincelada dentro de la dimensión particular y exclusiva del ser.

En la práctica de la pintura a tinta, la finalidad de las pinceladas va mucho más allá que describir las formas, dar volumen o delimitar los espacios, cada pincelada ha de llevar en sí misma la esencia de la sencillez y la naturalidad. Solo cuando los trazos surgen en la honestidad del movimiento espontáneo desde la integridad natural, alcanzan a transmitir el vínculo existente entre la naturaleza externa y la naturaleza interna del ser, a través de la energía vital que se desvela en los matices de la tinta, dejando clara evidencia del espíritu y su transformación.

En el trazo único se encuentra la evocación de aquello que no puede ser nombrado ni expresado en palabras, pretender describirlo por la necesidad de teorizar o nominar, sería transformarlo en un trazo conceptual-intelectual que lo limitaría a simples términos para intentar alcanzar con la razón lo que solo se puede concebir o sentir con el corazón. El uso acertado del pincel nace de un estado de atención plena en el que las pinceladas sobrevienen como gestos que se desprenden en la tinta de manera natural y espontánea para afirmar en ellas la propia existencia. Más allá de las palabras, la práctica consciente y perseverante es primordial para ahondar en la esencia de la pincelada y así lograr acceder a la profundidad del trazo único, que para algunos maestros taoístas representa una aproximación al orden superior, principio y fin en la expresión del movimiento vital que se desvela sobre la superficie del papel.



- **Li 理 – El principio natural**

El principio natural Li (理), también interpretado como el orden cósmico, representa la estructura interna que subyace en todo lo que existe, el cual se considera esencialmente vinculado al trazo único del pincel, ya que solo entre ambos se alcanzará a reflejar en la pintura ese orden interno más allá de los aspectos externos. Li es un concepto filosófico que se puede entender como una pauta interna constante y asimétrica que se encuentra tanto en la naturaleza como en la pintura, gracias a la cual podemos reconocer y diferenciar lo que observamos a través de las características particulares de cada forma. Es lo que hace que cada elemento en el universo sea lo que es: que el bambú sea el bambú, la roca sea la roca al igual que la nube sea la nube. Independientemente de que su estructura exterior varíe, Li se mantendrá constante al igual que su naturaleza interna.

«Mi vía es aquella de la unidad que abarca lo universal.»

Confucio, maestro Kong



María Eugenia Manrique

Del libro *Arte, naturaleza y espiritualidad, evocaciones taoístas*. Pag. 51 - Ed. Kairós, Barcelona 2018

DESPERTAR AL TAO

JOSÉ ÁNGEL GARCÍA LÓPEZ

“La grandeza de toda virtud reside en su fidelidad al Tao. El Tao es algo confuso e intangible. Es confuso e intangible pero tiene formas. Es confuso pero brillante porque abarca muchas cosas. Es profundo y oscuro pero contiene una esencia. Esta esencia es verdadera. Desde los tiempos más remotos observa invariable su nombre. Es el origen de todos los seres. ¿Cómo conocer el origen de todos los seres? Por esto mismo”.

Capítulo XXI, Dao De Jing, Laozi.

Los griegos conocieron la caverna de Platón, en la que el mito de los hombres encadenados a su propia existencia ordinaria, les apartaba de la luz del camino y la vía de la virtud taoísta.

Las sombras del ser humano permanecen unidas al letargo de su mente y por ende de sus ideas, y constituyen un comportamiento negativo que le aleja de la propia realidad del mundo.

El Tao, desde el mismo momento en el que reconocemos su existencia, rompe las cadenas que atrapan nuestra voluntad y nuestras capacidades para acercarnos al éxtasis de la verdadera existencia. Es en ese descubrimiento de la propia luz de la vida, cuando nos abrimos a la integración del hombre con el entorno natural, con el resto de seres y especialmente con el alma de nuestra propia esencia, nuestro ser.

Es por tanto el propio Tao, además del elemento vertebrador inherente del hombre y

la mujer, una herramienta liberadora de las conciencias, de las ideas y por supuesto, de nuestras acciones, que fluyendo al igual que agua cristalina discurren por el sendero de la vida de manera natural.

Ya lo proclama de forma nítida el wu wei, no dejes que nada suceda sin vivirlo, sin sentirlo, sin participar en ello de forma espontánea y no forzada o con dobleces.

En tiempos remotos, los chinos ya vieron la luz dentro de lo que Platón definiría como nuestra caverna. Fueron los taoístas los que aplicaron a la trascendencia del ser humano, dos nuevas variables a la ecuación de la felicidad de los practicantes taoístas. Por un lado la aceptación indiscriminada de la realidad que nos hace sentirnos vivos y formar parte inequívoca del propio Tao, en el otro extremo del hilo de Ariadna que nos ayuda con la brújula del camino para no perdernos cada detalle, están marcadas las virtudes que todo taoísta debe practicar. La compasión, la frugalidad, el respeto por los demás y por nuestro propio cuerpo

y energía, son los componentes y acompañantes de nuestro trabajo diario.

El complemento del altruismo sincero, cierra la lista de todo aquello que nos construye e ilumina el camino a nuestro despertar. Porque el taoísta siempre ha estado ahí, en esencia puro, aunque distraído, hasta el momento en que el camino le llama y el fuego del chi le despierta de su letargo.

Despertar al taoísmo, no constituye entonces un acto de iluminación descubierto, tal y como sucede por ejemplo en el budismo en el acceso al dharma, sino que el despertar al Tao, supone acceder de manera libre y holística a una conciencia que ya nos invade desde nuestro nacimiento, pero que por falta de acierto, distracción o dejadez, hemos abandonado a su suerte, hasta que retomamos el camino del Tao eterno, de aquel que no puede nombrarse y que el propio Laozi, nos recordaba que podría incluso tener cualquier otro nombre.

La vía taoísta está colmada de la esencia del propio Tao y por tanto es integradora y

no excluyente. No distingue al otro de uno mismo, no juzga ni intenta imponer criterios o dogmas de fe.

Participar del Tao, es por tanto un derecho existencial de cualquier ser y el acceso desde su esencia a otro nivel de conciencia mucho más elevado, tanto en percepciones como en emociones que en el caso del Tao, se aproximan al mismo centro del origen de la vida, el cosmos y la naturaleza que nos conforma.

La pregunta que en muchos casos nos aparece es: ¿Cómo saber cuándo vamos a despertarnos a esa llamada? ¿Cómo distinguir entre el ruido que nos rodea, la música celestial del Tao y despertar a él?

La respuesta suele resultar más sencilla de lo que pensamos, porque el Tao es simple, natural y se adapta a todo al igual que el agua. Para despertar nuestra conciencia, bastará simplemente con que escuchemos nuestro interior. O lo que es lo mismo, que vivamos desde el corazón y las emociones al aceptarlo todo, sin desdenar nada, al igual que el Tao hace con todos nosotros. Con la voluntad integradora y de protección, que nos regala la madre naturaleza, en su infinita generosidad.

Cuando hayamos sosegado nuestra existencia y armonizado nuestros actos y virtudes con los del Tao, estaremos en la ruta del camino taoísta. Un sendero luminoso, humanista y holístico que nos permitirá caminar acompañados, alejados de las sombras de la caverna del hombre moderno y disfrutando del calor que emana de la luz del propio Tao.

En ese nuevo viaje, deberemos abandonar nuestras pesadas mochilas del egoísmo de la sociedad actual y deshacernos del peso de nuestro ego. Es en ese punto de la vía del Tao, es en el que se produce el milagro del despertar. La armonía de nuestro yin y yang, nos acerca a la energía que lo regula todo, de forma discreta pero imperecedera.

Y es tal la sencillez del descubrimiento que por comparación nos parece atornadora.

Poniendo el foco en lo importante, olvidando el ego, ayudando a los demás, renunciando al consumismo salvaje, escuchando a nuestro propio ser, brillando en la felicidad del tránsito por la vida. En definitiva, aceptando

con una sonrisa cada momento del camino con la humildad necesaria de aquel que sabe, que un viaje tiene siempre un principio y un final, pero que aquello que aprendemos a cada paso, nos permite trascender mucho más allá de la existencia terrenal, hasta alcanzar la inmortalidad taoísta.

Y, ¿cómo ayudar a otros a experimentar ese mismo despertar? - cabría preguntarse.

El maestro Laozi, sería categórico en su respuesta si hoy nos viera frente a frente:

-¡Mediante la virtud del ejemplo!
- afirmaría sin dudar un instante.

Cuando despertamos al Tao es cuando, en mayor medida, podemos acercarnos al canon taoísta y beber de sus diversas fuentes y sabiduría perenne.

Es cuando el Tao nos alcanza, cuando podemos desvelar el secreto del misterio de los misterios y abrir el alma, a la maravilla de las maravillas.

El Tao se nos habrá revelado de forma completa y simple, nuestra mente estará receptiva y en el Dao De Jing encontraremos el mapa que solventa las dudas al enigma de nuestra propia existencia, del secreto del cosmos, y de la esencia del propio hombre y la energía universal. ¡Despertad hermanos! ¿Acaso no escucháis la melodía armoniosa que desvela el insondable misterio del camino?

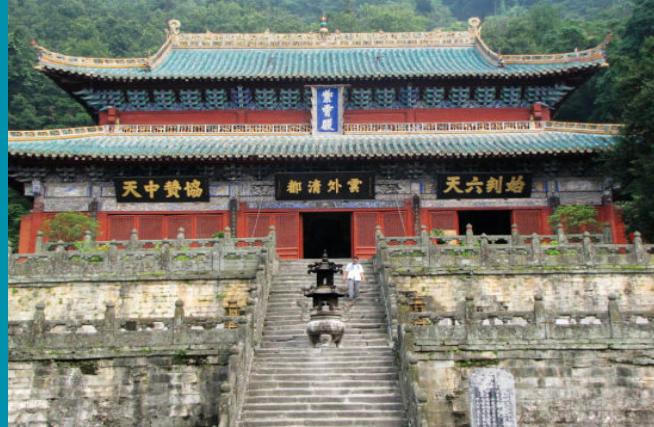
José Ángel García López (Bilbao 1971), autor de los libros “Cuentos budistas; la leyenda del barco Liefde”, “El pequeño saltamontes; emprender es un salto al vacío” y “Todo lo que te cuenten”, es conferenciante y formador, investigador y divulgador de las filosofías orientales. Discípulo del maestro taoísta Li Yong, forma parte de la Comunidad Taoísta Española del Templo Pureza y Silencio. Ponente en eventos reconocidos como TED o ExpoCoaching, ha desarrollado decenas de programas formativos, siendo profesor invitado en universidades de España y México. Es miembro de la Junta Directiva de AMCES (Asociación Española de Mentoring y Consultoría) en el País Vasco.



WUDANG ZIXIAO PAI Y LA LONGEVIDAD

北京白云观的武术

VICTOR ARELLANO



No cabe ninguna duda de que si hablamos en términos de longevidad o inmortalidad en el ámbito de la montaña de Wudang y más concretamente, dentro del siglo XXI, la primera imagen que se nos viene a la cabeza es la del maestro Lu Zijian (吕紫剑). Y es que no puede pasarle desapercibido a nadie que con sus 118 años de vida, este grandísimo artista marcial (9º duan por la Chinese Wushu Association) pudiera conocer tres siglos distintos, pues nació en 1893 y falleció en 2012, poco antes de cumplir sus 119 años.

Si bien han existido numerosos maestros en la montaña de Wudang que han pasado a la historia como leyenda de las artes marciales, el maestro Lu Zijian es uno de ellos. Fue ampliamente conocido en el mundo del wushu como el “Gran caballero del río Yangtze” debido, entre otras causas, a la ubicación de Chongqing, ciudad en la que vivió tras su paso por la montaña de Wudang y donde estableció la sede principal de todas las escuelas de artes marciales que supervisó.

El maestro Lu Zijian marcó una época en el desarrollo del wushu de Wudang y fue una figura destacada junto al gran maestro Guo Gaoyi (郭高一, descendiente de la 13ª generación de Wudang Sanfeng Pai) en la década de los ochenta, y quien también vivió cerca de un siglo de vida, ya que nació en 1900 y falleció en

1996. Entre ambos, pusieron a punto diversos programas de entrenamiento y se estructuraron diversas formas tradicionales, entre ellas, las pertenecientes al estilo Wudang Zixiao Pai (武当紫霄派).

Como comentamos anteriormente, en la década de los ochenta, en plena apertura política china en cuanto a la expansión de técnicas de cultivo de la salud vinculadas al Taoísmo, aparece un repertorio de técnicas y formas muy características de la montaña de Wudang. Y es que dentro del océano de estilos y linajes taoístas de la montaña, quizás uno de los menos conocidos es el de Wudang Zixiao Pai o estilo de las Nubes Púrpuras de Wudang, el cual hace plena referencia al Templo de las Nubes Púrpuras de la propia montaña, lugar de origen en la transmisión de las técnicas o formas y templo principal de la montaña donde se asienta la sede de la Asociación Taoísta de Wudang.

El punto de inicio de la citada rama taoísta, o dicho de otra manera, la primera generación oficial, se establece a partir del gran maestro Wang Fuyang (王复阳), 6ª generación de Quanzhen Longmen Pai o escuela de la Puerta del Dragón de la Realidad Completa (全真龙门派), en la dinastía Qing, aunque bien es cierto que dentro de la propia montaña existe la creencia popular de que en realidad el estilo de Zixiao Pai surge en el Palacio de las Nubes Púrpuras o Zixiao Gong a

partir de Liu Guquan y Yang Shancheng, ambos discípulos directos de Zhang Sanfeng e integrantes de los famosos “Cuatro Inmortales de la montaña Taihe” (Liu Guquan 刘古泉, Yang Shancheng 杨善澄, Zhou Qide 周其得 y Liu Qiuyun 卢秋云).

A partir de aquí, la transmisión del estilo pasa a manos de su segunda generación a través de otro histórico taoísta de la montaña de Wudang y abad del Palacio de las Nubes Púrpuras, Xu Benshan (徐本善), que junto a Li Benqing (李本清), quien llegó a vivir 105 años, dan un nuevo impulso al estilo, manteniendo vivas las formas tradicionales, en donde destacarán las formas de la Palma de los Ocho Trigramas o Baguazhang, tanto de mano vacía como de armas.

El abad Xu Benshan llegó a ser una pieza clave en la época de la Revolución china debido a que no sólo contribuyó al establecimiento de las normas y reglas monásticas de todos los templos y monasterios de Wudang, sino que dio cobertura y protegió al Ejército Rojo contra el Guomintang, llegando a forjar una buena amistad con el general que estaba al mando de la provincia de Hubei, He Long (贺龙), el cual se convirtió en su alumno y llegó a aprender la famosa forma Wudang Taiyi Wuxing Quan del propio abad. La aportación de Xu Benshan a la zona de la montaña fue bien vivida por los aldeanos de Wudang, que vieron

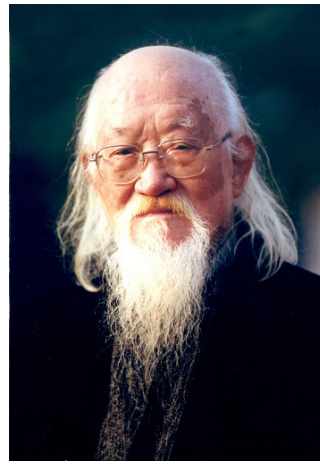
como en el Palacio Taihe, junto al Pico de Oro, se estableció una escuela para dar educación a los niños o cómo se estableció en el Palacio de las Nubes Púrpuras el hospital de campaña para el Ejército Rojo, lugar al que algunos aldeanos se prestaban para trabajar como enfermeros de los soldados. Tal fue la ayuda que Xu Benshan proporcionó a su nación, que cuando se producían revueltas por los alrededores de la montaña de Wudang, enviaba a sus tres mejores discípulos a ayudar al Ejército Rojo en las guerrillas que se forjaban, hecho que el general He Long pagó a la comunidad taoísta dándole a Xu Benshan 2 kilos de oro, que el abad usó para reconstruir los templos y algunas casas de particulares en la montaña. En el año 1932, a la edad de 72 años, Xu Benshan fue asesinado y alejado de poder alcanzar una larga longevidad, que a buen seguro hubiera vivido, tras numerosos años de autocultivo a través de la práctica de las artes marciales.

La tercera generación del estilo está compuesta única y exclusivamente por el maestro Lu Zijian, del que ya hablamos anteriormente. Y es que resulta una pieza fundamental en la transmisión, pues fue el único alumno del abad Xu Benshan que pudo mantener las enseñanzas. A partir de él, sus hijos Lu Jianqing (吕剑青) y Lu Jianping (吕剑萍), continuaron con la transmisión del estilo Wudang Zixiao Pai en la cuarta generación, así como otros estilos practicados por su padre.

En la actualidad, la quinta generación está liderada por Lu Wuhua (吕舞花), nieta del gran maestro Lu Zijian. Pese a que como decimos, ella es la referencia clara del estilo transmitido por su abuelo, existen dos alumnos a puerta cerrada del maestro Lu Zijian que actualmente continúan con la tradición de Wudang Zixiao Pai: Xiao Anfa (肖安发), con 81 años a día de hoy, y Xia Minghua (夏明华).

El repertorio técnico de Wudang Zixiao Pai está compuesto principalmente por formas de Qigong (气功), Taijiquan (太极拳), Taiyiquan (太乙拳), Baguazhang (八卦掌), Liuhequan (六合拳) y Tongbeiquan (通背拳) y sus numerosas formas de armas, tanto simples como dobles, aunque si hay un estilo que predomina más sobre los demás, ese es el Baguazhang.

Por lo tanto, y a tenor de lo comentado anteriormente, vemos que existe una relación más o menos estrecha entre el estilo Wudang Zixiao Pai y la edad de sus practicantes, ya que en todos los casos prácticamente se superan los 100 años de edad, con la excepción del abad Xu Benshan, por lo que si sabemos que el arte marcial predominante del estilo es el Baguazhang, podemos concluir en que no sólo el afamado Taijiquan te permite alcanzar edades muy avanzadas sino que con la práctica de otros estilos hermanos como el de la Palma de los Ocho Trigramas (Baguazhang), la inmortalidad también puede alcanzarse.



.....
GRAN MAESTRO LU ZIJIAN (吕紫剑)



.....
**LU ZIJIAN Y SU NIETA LU WUHUA
 PRACTICANDO CON LAS GARRAS DE POLLO
 DE BAGUAZHANG**

Escrito por: Víctor E. Arellano Obrero

Noviembre de 2020

Teoría del Yin y del Yang en la Medicina China.

PEDRO G. MURCIA CASAS

La teoría del Yin-Yang junto con la de los cinco movimientos o elementos, son la forma más primitiva de conocimiento del universo, dentro de lo que se conoce como la “Física Tradicional China”.

No existen pruebas concluyentes sobre el cuándo y el cómo se introdujo la filosofía Yin y Yang por primera vez en la cultura China. Algunos dicen que fue hace más de 5.000 años, hay hallazgos arqueológicos recientes que revelan que el concepto Yin y Yang puede tener más de 10.000 años, al menos así parece por lo que revelan unos antiguos cuencos de arcilla que tienen unas marcas que parecen representar el Yin y Yang.

La teoría del Yin-Yang, consiste, básicamente, en la comprensión del universo bajo el prisma de las dos polaridades que se pueden distinguir dentro de cualquier fenómeno y que conforman cualquier unidad en la naturaleza. Según esta teoría el universo, con su continua transformación, se produce por la evolución y transformaciones que se dan entre estas dos polaridades.

Los antiguos filósofos chinos creían que todo lo que hay en el universo está interrelacionado. Todo lo que hay en el universo tiene una contraparte inseparable y opuesta. Esta duplicidad opuesta es lo que se conoce como Yin y Yang, pero Yin y Yang están en un

cambio constante, esta es la razón de toda actividad en el universo. Este concepto de cambio constante se convirtió en un método de entendimiento de las leyes de la naturaleza.

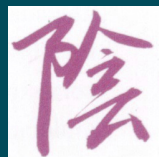
La teoría básica del Yin y del Yang, además de sus leyes, se puede

resumir brevemente como: Oposición Yin y Yang (Yin-Yang Dui Li), Interdependencia Yin y Yang (Yin-Yang Hu Gen), Aumento y Disminución Yin y Yang (Yin-Yang Xiao Zhang) y Transformación Yin y Yang (Yin-Yang Zhuan Hua).

El Yin y el Yang se desarrollaron a partir de la observación del mundo físico, es decir los animales, plantas, clima, etc entonces se comprobó que la naturaleza tiende a agruparse en parejas opuestas pero que al mismo tiempo son mutuamente dependientes, aportando así cada uno significado a su opuesto.

Así por ejemplo los conceptos de “noche” y “frío” no tienen significado sin los de “día” y “calor”. Es importante comprender que el concepto del Yin y el Yang son descriptores de las interacciones dinámicas en que se basan todos los aspectos del universo. Se puede decir que no existe yin sin yang y tampoco existe ningún yin o yang puro, todos llevan dentro una parte del otro.

Por este motivo, tanto el Yin como el Yang no deberían ser Interpretados como “cosas” en el sentido occidental, sino como la clave de un sistema de pensamiento ideado para poder comprender el mundo que nos rodea.



YIN



YANG

Los ideogramas chinos para el Yin y el Yang transmiten la misma idea. El ideograma para el Yin se puede traducir como el “lado oscuro de la montaña” o “de espaldas al sol” y representa cualidades, como el frío, la quietud, la pasividad, la oscuridad, el interior, etc

El ideograma para el Yang se traduce como el “lado iluminado de la montaña” o “lo que está frente al sol” y representa la calidez, la actividad, la luz, el exterior, etc. Dos conceptos basados en la alternancia de la noche y día, la sombra y luz, el frío y el calor, la luna y el sol.

Posteriormente se fueron ampliando todos los conceptos duales a todos los demás usos de esta fenomenología, como son el calor o frío de la climatología, la situación superior o inferior, interno o externo, izquierda o derecha, actividad o pasividad, etc., abarcando así todos los fenómenos de la naturaleza y universo.

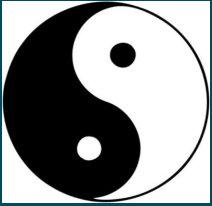
La teoría del Yin-Yang, considera que el universo constituye la unidad e integridad de la naturaleza de los fenómenos, siendo el mismo, a su vez, la consecuencia de la oposición de la unidad Yin-Yang. Así, en el Su Wen, capítulo “Yin Yang Ying Xiang Da Lun”³, dice: “El Yang limpio o puro es el cielo y el Yin turbio o impuro, es la tierra. El Qi de la tierra asciende como nubes y el Qi del cielo desciende como lluvia”.

La génesis, desarrollo y cambios de todas las cosas son la consecuencia de esta aparente oposición dinámica que compone la unidad de opuestos. Así quedó reflejado en el mismo capítulo de la última cita del Su Wen: “Yin y Yang, son la ley del cielo y de la tierra, el concepto de todas las cosas, los padres de todo cambio, la causa del comienzo o nacimiento y de

la muerte: la morada de la vida”.

En los miles de años que han pasado desde que se formuló la teoría Yin y Yang, se han diseñado muchos símbolos que representan gráficamente las interrelaciones del Yin y el Yang. Estos símbolos que representan el Yin y el Yang se llaman símbolos Tai Chi (Tai Ji), de donde toma su nombre por ejemplo, el Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan).

El más utilizado es el dibujo adjunto, el cual tiene un círculo grande en el exterior que simboliza “todo” el universo.



La curva del interior del círculo simboliza la naturaleza Opuesta pero también Interdependiente del Yin y el Yang. Las zonas negras (Yin) y blancas (Yang) simbolizan el Aumento, la Disminución y la Transformación del Yin y del Yang. Dentro de la superficie blanca mayor del círculo hay un círculo negro pequeño, este círculo menor simboliza el Yin inherente (punto negro) en el Yang. Del mismo modo, dentro de la superficie negra mayor del círculo hay un pequeño círculo blanco que simboliza el Yang inherente en el Yin. Estos círculos pequeños simbolizan que el Yin y el Yang no son absolutos, que hay subdivisiones del Yin y del Yang tanto dentro del Yin como del Yang.

En el campo de la actividad y cambios de la materia, el Yang transforma el Qi o sea el vapor, gas, aire o materia informe o forma más inmaterial de la misma, ya que el calor tiende a licuar los sólidos y gasificar los líquidos donde el movimiento es centrífugo. El Yin da forma sólida o sea sólido, material, ya que el frío tiende a concentrar, licuando el gas o solidificando el líquido donde el movimiento es centrípeto.

Según el punto de vista de la Medicina China, todo tiene una existencia física precisamente porque todo manifiesta las cualidades del Yin y del Yang. Al observar los órganos del cuerpo, el sistema chino hace hincapié en

las dos cualidades. Esto supuso la cualificación de Yang a todo aquello que ejerce una acción estimulante, movilizadora o activa, ascendente, alentadora, etc y de Yin a lo que posee cualidades moderadoras, concentradoras, pasivas, materiales, hidratantes, nutrientes, etc...

Por ejemplo se considera que el hígado es un órgano Yin porque es bastante sólido, pero también desempeña la función de potenciar el flujo de Qi o energía, lo que demuestra que hasta cierto punto tiene una cualidad Yang.

Otro ejemplo sería el estómago que es hueco y desplaza el alimento a través de él, por tanto se considera Yang, sin embargo, también desempeña una función de almacenamiento, que representa la función Yin. Aun así estos aspectos del Yin y del Yang son fundamentalmente interdependientes.

En teoría todo Yin y Yang se puede subdividir infinitamente en aspectos que son ellos mismos Yin y Yang. Por ejemplo, el vapor se considera una cualidad Yang del agua, mientras que el hielo se considera Yin, sin embargo, tanto el vapor como el hielo se pueden ver en términos de moléculas de agua que también contienen partículas Yin (protones y neutrones) en relación con partículas Yang (electrones).

En medicina china, la parte frontal del cuerpo se considera Yin en relación con la espalda, que es Yang, pero la parte superior frontal, el tórax, se considera Yang con relación a la parte frontal Yin, del abdomen.

Se dice que del equilibrio energético complementario del Yin y del Yang surge la salud o la enfermedad debido a su desequilibrio. Los órganos son Yin, las vísceras yang, por lo tanto, hay afecciones Yin y otras Yang. El Yang defiende al organismo de las agresiones externas y por tanto de los agentes patógenos, mientras la función del Yin es transportar los nutrientes y organizar el metabolismo; el que ambas funciones se encuentren en equilibrio es lo que genera salud.

El Yin y el Yang son elementos dinámicos, pero complementarios, y se

interrelacionan constantemente, entre unos límites muy confusos y que pueden alcanzar toda la complejidad que se quiera. Todo aquello que el universo implique reciprocidad, factores contrarios, complementariedad e incluso, en algunos casos sustitución parcial, tanto física, como intelectual o emocionalmente, se puede designar como Yin y/o Yang. Por lo tanto, al estar

formando parte, y ser fundamento, de todo el Universo, la duplicidad Yin/Yang conforma el Tao, es decir, el todo o la nada. Sin embargo, la interdependencia de estos elementos entre sí, se encuentra supeditada a unas leyes que si se transgreden, deviene en el ser humano, la enfermedad. Esta enfermedad se caracterizará por estos cuatro estados, a saber:

- Plenitud del Yang.
- Plenitud del Yin.
- Vacío del Yang.
- Vacío del Yin.

Las leyes del Yin y del Yang.

Al Yin y al Yang, las dos fuerzas tradicionales, se les atribuyen cinco leyes o características que las rigen, dirigen y que se manifiestan a través de ellas. Vamos a estudiarlas una a una, y así poder entender mejor el Yin y Yang como ideas relativas y no como cosas u objetos unicistas y/o fijas.

Ley de Oposición Yin-Yang o Yin Yang Dui Li.

La oposición mutua de todos los elementos es lo primero que llama la atención; día-noche, frío-calor, luz-oscuridad, etc. Aunque se podría, desde la manera de pensar occidental, argumentar que por ejemplo el frío es la ausencia de calor o que la oscuridad es la ausencia de luz, y por lo tanto solo se trata de presencia o ausencia.

Para la mentalidad China tradicional, son dos estados o aspectos de una misma realidad, ya que el hombre observó desde el principio que la noche sucedía al día, el frío al calor, ininterrumpidamente, no siendo por eso dos entidades separadas, sino dos aspectos opuestos o fases de una misma realidad.

Ambas energías se enfrentan y oponen la una a la otra y así de ese

modo se complementan y se compensan.

Se puede decir la oposición es relativa, no absoluta, por lo que nada es totalmente Yin o totalmente Yang. Así se puede decir que todas las cosas contienen el germen de su oposición, por eso es erróneo decir que una cosa es Yin o Yang.

Además aunque todo contiene Yin y Yang, nunca están presentes al 50% cada uno de ellos, pero si en un constante equilibrio dinámico y cambio.

Lo mismo sucede con los plazos largos de la naturaleza, por ejemplo las estaciones del año, en que el frío del invierno va cediendo ante el calor de la primavera y después al del verano y cómo el calor cede ante el otoño y después ante el invierno.

Las dos naturalezas yin y yang, se contrarrestan para poder conseguir una situación de equilibrio, por eso cuando se siente calor se mitiga con frío, cuando se tiene frío se compensa con calor. Cuando el Yin predomina, el Yang sera enfermado y viceversa.

En la MC, esta moderación y oposición es mutua entre ambos y nunca sólo de uno de ellos, o sea que si disminuye esa acción de control, se producirán alteraciones en el organismo por exceso o por defecto: si el control es excesivo, da lugar a patología por defecto del contrario, y si es insuficiente, por su exceso.

Ley de Interdependencia Yin-Yang o Yin Yang Hu Gen.

El yin y el yang, además de ser opuestos, como se consideran una unidad, son también interdependientes, ya que no se puede considerar a uno de ellos independiente del otro, no hay arriba sin abajo, no hay izquierda sin derecha, calor sin frío, etc uno no puede existir sin el otro, ambas energías dependen la una de la existencia de la otra.

Todo lo conocido contiene fuerzas opuestas, que son excluyentes mutuamente, pero al mismo tiempo, dependen la una de la otra. El día se opone a la noche, no se puede hacer actividad si no hay descanso, no existe la energía sin la materia, o contracción sin expansión, uno siempre depende del otro, el Yin puede ser también las sustancias nutritivas y el Yang las actividades funcionales, por eso todo es yin-yang y el equilibrio está en el TAO.

Ley de Crecimiento y Decrecimiento Yin-Yang o Yin Yang Xiao Zhang.

Debido a la mutua oposición y dependencia entre el Yin y Yang, el crecimiento de uno de ellos supone directamente la disminución del opuesto, y a la inversa. Si no hubiera una elevación de yang con decrecimiento del yin o viceversa, habría un exceso de uno de ellos con defecto del otro y eso supondría un desequilibrio del yin y yang, estaríamos frente a un patrón patológico del elemento.

Naturalmente, esta predominancia debe de ser alternante y sucesiva para poder garantizar un perfecto equilibrio mutuo, además en condiciones normales, la relación de Crecimiento y Decrecimiento del Yin y del Yang está en un estado de equilibrio relativo, sino estaríamos ante un desequilibrio patológico. Todo es cíclico y ambas energías van creciendo y decreciendo constantemente.

El equilibrio aparece cuando hay alternancia rítmica, vibración y movimiento regular. Las actividades fisiológicas son Yang y consumen materia nutritiva Yin, con lo que se genera energía Yang para poder generar materia con la que construir tejidos (Yin).

Ley de Intertransformación del Yin-Yang o Yin Yang Zhuan Hua.

Bajo ciertas condiciones el Yin se puede transformar en Yang y viceversa. Así puede ocurrir en algunas situaciones de extremo de uno de ellos.

Esa ley afecta a la cantidad, Intertransformación de la misma cualidad, sobre una base de cambio cuantitativo, por lo que para que se dé la transformación de uno a otro, es condición indispensable que se haya alcanzado el máximo por uno de ellos.

Eso es lo que ocurre en la naturaleza, por ejemplo, cuando se alcanza el extremo de calor, se transforma en frío.

Hay dos condiciones importantes para que se pueda cumplir esa transformación de yin en yang y viceversa:

- 1-las condiciones internas/externas.
- 2-duración del tiempo.

1.- Las cosas sólo pueden cambiar por causas internas y secundariamente por causas externas, se dice que el cambio sólo tiene lugar cuando las condiciones internas están maduras. Por ejemplo, un huevo se convierte el pollito por la aplicación de calor, sólo porque el huevo contiene dentro de él la capacidad

de convertirse en pollito y ya está maduro, por mucho calor que se aplique a una piedra, esta no producirá un pollo.

2.- La segunda condición es el factor tiempo, por lo que el yin y el yang sólo se pueden transformar uno en otro en una cierta etapa de desarrollo y tiempo y solo cuando las cosas están maduras para el cambio. En el caso de huevo, el pollito sólo saldrá del cascarón cuando haya transcurrido el tiempo suficiente.

Por ejemplo; la excitación sexual en el Hombre se manifiesta con inquietud, calor, erección, etc... eso es una fase Yang del Fuego, luego se transforma en fase Yin del Agua, que se manifiesta con eyaculación, semen, reposo, cansancio, etc...

Un enfriamiento (Yin), se convierte en fiebre (Yang). El calor (Yang), se convierte en sudor (Yin).

Ley de la división infinita Yin y Yang.

Cualquier cosa, objeto, situación, persona, etc... sea Yin o Yang, contiene en su interior un aspecto Yin y otro Yang, los cuales cada uno de ellos contiene en su interior otro aspecto Yin y otro Yang, y así se va repitiendo infinitamente.

Ejemplos para entender mejor los conceptos Yin-Yang.

Estos ejemplos ilustran la idea:

Una taza de té caliente es de naturaleza Yang, pero si se deja enfriar a temperatura ambiente, su naturaleza se transformara en Yin.

Un coche aparcado seria de naturaleza Yin, si entramos en el coche y arrancamos se vuelve Yang.

Un bloque de hielo seria Yin, para volverlo Yang solo tendríamos que calentarlo, deshacerlo y transformarse en vapor.

Un dolor de cabeza insoportable seria Yang, con una sesión de acupuntura, algún tipo de masaje o como ultimo recurso un analgésico se volvería Yin.

Un ataque de diarrea seria de naturaleza yin (frío, humedad), tomar la fitoterapia o dietoterapia energética adecuada se volvería Yang (calor).

El caluroso día de verano es Yang y pasa a ser Yin cuando cae la noche fresca de verano.

Pedro G. Murcia Casas
Titulado en Medicina Tradicional
China
taichicartagena@hotmail.es

CUENTOS DE WUDANGSHAN

袁微琪 (JURE ČEH) RECTOR DEL TEMPLO TAOÍSTA ESLOVENO (斯洛文尼亚 道教 太和 宫)

Zhenren Tang Chongliang, quien logró el Dao, y su discípulo interior, Wudang Yiren Zhou Jinfu
道成大真人唐崇亮和他的关门弟子武当逸人周金富。

Zhenren Tang Chongliang (真人 唐崇亮)

En 1869, el octavo año del emperador Tongzhi de la dinastía Qing, Tang Chongliang nació en la aldea de Santang en el condado de Yingshang de la provincia de Anhui.

Su nombre de nacimiento era Tang Chiyuan. Cuando tenía 3 años, un monje de Youfang visitó a su familia. Al ver al niño, el monje sintió que desarrollaría rasgos de carácter excepcionales y tendría una historia de vida gloriosa, que le contó al padre del niño. Fue entonces cuando cambiaron su nombre por el de Tang Chongliang (崇 - alto / digno / elevado / para honrar; 亮 - luz / brillante / iluminación).

Tang Chongliang nació en una familia pobre como el mayor de 8 hermanos y hermanas. En 1885, el undécimo año del reinado del emperador Guangxu, a la edad de 17 años, decidió descargar a su familia uniéndose al ejército imperial.

En 1894, el año 21 del reinado del em-

perador Guangxu, el ejército japonés atacó los buques de guerra de la Flota Beiyang en el Mar de China Oriental, lo que marcó el inicio de la primera Guerra Sino-Japonesa; Tang Chongliang fue asignado a la unidad del general Zuo Baogui.

En las batallas de Pyongyang, Jiuliancheng y Lüshunkou, Tang Chongliang y sus compañeros lucharon sin miedo pero, lamentablemente, sin éxito. Regresó a su lugar de nacimiento, donde todo había cambiado después de su partida: sus padres habían muerto, su hermana se casaba por segunda vez y el hogar familiar se estaba deteriorando. Así, en 1898 partió hacia Wudangshan, donde se instaló en el templo taoísta de Baxianguan (el templo de los ocho inmortales). Aquí es donde comenzó a seguir la tradición daoísta y comenzó su camino daoísta enseñado por el maestro Wang Xintang. Se convirtió en el discípulo interno de Wang Xintang; así es como se convirtió en el descendiente de la 26a generación de los portadores de la tradición pai de Longmen.

En 1908, el año 33 del reinado del emperador Guangxu, dejó Wudangshan. Viajó a la base de la montaña Baiyun en el condado de Biyang de la provincia de Henan, donde se instaló: luego,

se dedicó a la meditación y la medicina taoísta.

Esforzándose por ayudar a las personas con sus problemas de salud, Tang Chongliang creó el unguento curativo Bǎicǎo gāo (百草膏) y el vino para mejorar la salud Hǔ gǔ zhuī fēng jiǔ (虎骨酒). Como sus tratamientos eran gratuitos, se hizo muy popular entre los aldeanos. Comenzaron a usar el apodo de un “verdadero hombre”: Tang Zhenren.

En sus últimos años, Tang Chongliang transmitió sus secretos de longevidad a las generaciones más jóvenes. En 1981, comenzó a transmitir sus enseñanzas de toda la vida a su aprendiz Zhou Jinfuju.

Tang Chongliang murió el 22 de enero de 1983, a los 115 años.

Yiren Zhou Jinfu (逸人 周金富)

Nacido en 1957 en Dengzhou, Henan. Nació en una familia con cuatro hermanos mayores y una hermana mayor. Su madre estaba comprometida con el taoísmo e influyó en el interés de los niños por los clásicos taoístas. A pesar de crecer durante una revolución cultural que no fue propicia para la tradición y las religiones chinas, a la edad de 19 años, la decisión de ir entre los monjes maduró. Su madre lo apoyó en su decisión, pero su padre no se opuso.

El 1 de abril de 1997, a los 20 años, se

embarcó en su viaje a Wudangshan, donde se convirtió en monje taoísta. Fue introducido al mundo del taoísmo por Wang Jiaohua (王教化), de 76 años, quien en ese momento era el vicepresidente de la Asociación Taoísta China.

En 1981, dejó Wudangshan como monje errante. El camino lo llevó a la montaña Baiyun en la provincia de Henan, donde conoció a Tang Chongliang, se convirtió en su discípulo interno (關門弟子) y lo cuidó hasta la muerte del maestro el 22 de enero de 1983.

Después de la muerte del maestro, fue al templo de Changchun en Wuhan desde donde fue enviado al templo de Baijungen en Beijing para la educación taoísta. En 1984, ingresó en el Baiyun Guan (Templo de la Nube Blanca) en Beijing, donde se graduó del segundo nivel de estudios taoístas y se especializó en la enseñanza de las técnicas de Wuzhong y Dandao.

En julio de 1988, recibió una invitación del Beijing Haidian College (actualmente Beijing City College - 北京城市学院), para asumir la cátedra de Qigong. Después de recibir el permiso del Templo Baiyun Guan y la Asociación Taoísta China, aceptó la oferta y ha estado enseñando allí desde 1989.

El profesor Zhou Jinfu realizó nuevos avances en la investigación del uso de las técnicas de Wuzhong para el tratamiento de enfermedades complicadas como la diabetes. El 15 de marzo de 1993, publicó un libro titulado "Chinese Wudang zhong Hengong" (中國武當中和功), en el que describe las técnicas para prevenir y tratar la diabetes. En 1994, coescribió la versión actualizada con Ji Xinhua (纪新华), que recibió atención entre las comunidades médicas nacionales y extranjeras, así como entre los expertos en Qigong de salud.

Debido a esto, el profesor Zhou Jinfu fue designado como el primer miembro de la Asociación Internacional de Medicina Tradicional China.

Zhou Jinfu también es un calígrafo de renombre mundial: su técnica de caligrafía, que se basa en los trazos Yin / Yang, no se llama Shu fa (书法), sino Shu Dao (书道).

Como uno de los instigadores del establecimiento del Templo Daoísta de la Armonía Suprema de Eslovenia, se convirtió en su senador honorario el 23 de mayo de 2018.

Wang Jiaohua (王教化)

Wang Jiaohua nació en una familia campesina pobre en la ciudad de Zhangzhou, provincia de Henan. Perdió a su padre cuando tenía 8 años y a su madre cuando tenía 10. Su hermano mayor lo cuidó hasta que cumplió los 12, que fue cuando decidió convertirse en pastor. Debido a la pobreza, nunca recibió educación formal.

En 1926, se fue a Wudangshan, y en el Templo Zixiao (Nube Púrpura) se unió al taoísmo, se convirtió en monje juramentado y comenzó a caminar por el camino del Dao enseñado por el maestro Zhang Heyu.

En la primavera de 1931, el comandante He Long y su Ejército Rojo invadieron el área de Wudangshan. Xu Benshan, que era el abad en ese momento y apoyó la revolución popular, les dio tres reglas que debían seguir:

Respetar la tradición taoísta

No cause daño a las reliquias religiosas / culturales o sitios históricos

No dañe las plantas y los árboles de la zona montañosa de Wudang.

Los miembros del Ejército Rojo acataron estas reglas, razón por la cual se ha desarrollado una amistad y respeto genuinos entre ellos, los lugareños y los monjes taoístas. Más de 50 monjes taoístas colaboraron con ellos y los ayudaron de diversas formas. Wang Jiaohua fue asignado al pequeño grupo de personas que ayudaron a tratar a los soldados heridos o enfermos con su conocimiento de la medicina tradicional china.

Debido a su apoyo al Ejército Rojo, el abad de Wudangshan, Xu Benshan, fue asesinado tan pronto como la 51ª división del Kuomintang ocupó el área.

Wang Jiaohua fue severamente torturado, pero sobrevivió. Vivió escondido con otros hermanos que habían logrado escapar de la ira de las fuerzas del Kuomintang hasta 1949, cuando el Ejército Rojo se apoderó de la zona una vez más.

En 1957, Wang Jiaohua se convirtió en uno de los fundadores de la Asociación Taoísta China. En 1980, fue elegido tercer vicepresidente de la asociación.

En 1977, se convirtió en el maestro de Zhou Jinfu (周金富), y en 1981, también comenzó a enseñar a Wang Guang De (王光德), quien era 10 años mayor que él y luego se convirtió en el abad de Wudangshan. Wang Guang De luego enseñó a Zhong Yun Long (钟云龙), quien actualmente es el abad de Wudangshan, y a You Xuán Dé (游玄德), quien es el portador de la decimocuarta generación de la tradición Wudang Xuan Wu.

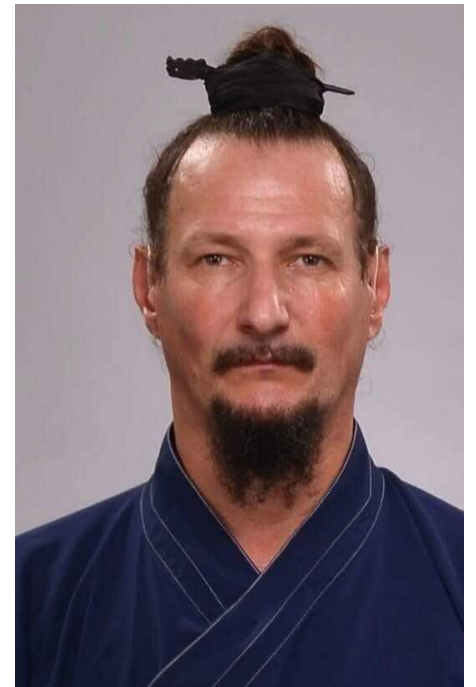
En 1984, se fundó la Asociación Daoísta de Wudangshan: en su vejez, Wang Jiaohua fue elegido presidente honorario.

Wang Jiaohua murió el 7 de enero de 1989 a las 6:20 p.m., a los 88 años.

Escrito el 9 de enero de 2021

Rector del Templo Taoísta de la Armonía Suprema de Eslovenia

Yuan Wei Qi (袁微琪)



ORACIONES EN EL TAOÍSMO

AUTOR: MISIÓN TAOÍSTA (SINGAPUR)



El término “oración” en el taoísmo generalmente se refiere a dos tipos, a saber, las oraciones rituales (ritos de oración matutina y vespertina) y las oraciones comunes.

Los ritos de oración matutina y vespertina (早晚 功课 ‘Zao Wan Gong Ke’) son para sacerdotes taoístas ordenados que llevan una vida sacerdotal.

Como dice el refrán taoísta: 功课乃课自己之功 - Gong Ke Nai Ke Zi Ji Zhi Gong (Ritos de oración como una forma de autocultivo), los ritos matutinos y vespertinos son prácticas que no solo buscan bendiciones sino también una forma de cultivo para los taoístas. Suele ser realizado por taoístas iniciados.

Para la mayoría de los devotos taoístas: pueden ofrecer incienso y respeto a las divinidades todas las mañanas y noches, lo que podría ser conocido como “oraciones comunes” (“Bai Shen”). Con un incienso encendido, los taoístas siempre rezarían mirando al cielo, de acuerdo con el Gran Tao, manifestándose como los Tres Puros (San Qing Dao Zu 三清道祖) y el Emperador de Jade Celestial (Yu Huang Shang Di, 玉皇上帝), luego volviéndose hacia el altar principal para mostrar respeto a las diferentes deidades honradas.

Las oraciones rituales se llevan a cabo durante ocasiones específicas, festivas, días festivos y celebraciones.

La oración ritual se conoce como “Ke Yi” (科仪) y solo los sacerdotes taoístas iniciados pueden dirigir y realizar tales oraciones. Hay diferentes oraciones rituales para diferentes propósitos, p. Ej. buscar bendiciones, evitar desastres, ritual de conformidad, ritual de cumpleaños de divinidades, rituales de salvación y liberación, etc.

SEn un sentido más amplio, la oración ritual taoísta es parte de la cultura del ayuno y ritual (Zhai Jiao 齋醮) de la religión.

El ayuno y la observación de los preceptos (Zhai, 齋 / Zhai Jie 齋戒) se refieren a la purificación de la mente, el cuerpo y el espíritu antes del ritual y la observación de la dieta vegetariana.

Ritual (Jiao 醮), por otro lado, es un tiempo y espacio sagrado para que la humanidad se encuentre con los poderes espirituales del universo.

En el taoísmo, los diferentes linajes, regiones, sectas y tradiciones tienen diferentes conjuntos de rituales. Los procedimientos pueden variar, pero los objetivos son similares. Algunas prácticas también se ven comúnmente en la mayoría de los rituales.

En los rituales taoístas, el sacerdote precedente que dirige el ritual se conoce como el maestro ritual “Gao Gong” (高功). Un ritual comúnmente consta de diferentes etapas como purificación, invocación de las deidades, oraciones, consagración, ofrendas, presentación de peticiones, canto de himnos, recitación y canto de escrituras, etc. Uno puede ver al maestro ritual realizando pasos místicos: la danza de estrellas (行罡步斗 Xing Gang Bu Dou) para comunicarse con lo divino. El maestro ritual es responsable de conocer la secuencia completa del ritual, se comunica con la burocracia celestial en nombre de los devotos y recita invocaciones y encantamientos.

Los talismanes (符咒) a veces pueden quemarse para invocar energías espirituales; y los pedidos y peticiones (疏文) pueden quemarse para transmitir nuestros deseos y apelaciones al reino celestial. La petición está escrita en lenguaje literario, indicando el nombre y el propósito del ritual, su fecha y ubicación, los nombres y direcciones de los participantes, y un voto, que es una solicitud y un compromiso en nombre de todos los participantes.

Los rituales taoístas son coloridos, llenos de música tradicional, incienso, ofrendas, arreglos elaborados y movimientos espirituales estilizados. En el corazón del ritual taoísta está el concepto de traer orden y armonía a muchas capas del cosmos: el cosmos como un todo (el mundo de la naturaleza), el mundo o la sociedad humana y el mundo interior de los individuos humanos.

El lugar para realizar los rituales se

conoce como Recinto del Tao (Dao Chang, 道场). Los rituales taoístas tienen sus raíces en los antiguos ritos chinos que son anteriores al surgimiento del taoísmo como filosofía y tradición espiritual. Los ritos fueron adoptados y enriquecidos por prácticas espirituales taoístas. Los altares se instalarán en el recinto de Tao.



Los templos taoístas o los recintos del Tao son terrenos sagrados para la adoración y las oraciones. Se adoran a las deidades y se llevan a cabo ritos y rituales en estos locales. Uno siempre debe vestirse apropiadamente, mostrar respeto y buenos modales al ingresar a estos recintos.



PRÁCTICA Y VIDA DIARIA

EXTRACTO DE UN ARTÍCULO DEL MAESTRO TIAN CHENGYANG QUE NOS ENSEÑA TRES PUNTOS EN LOS QUE SE PUEDEN HACER CIERTOS ESFUERZOS EN LA VIDA COTIDIANA.

TIAN CHONGSHANG



“I- Desear rectificar a los demás es ante todo rectificarse a uno mismo, desear respeto por los demás es ante todo respetar a los demás.

Para tratar adecuadamente las relaciones interpersonales y asegurar los efectos de la práctica, es necesario ser riguroso sobre todo en tus peticiones a ti mismo, es de ti mismo que comienzas a actuar. El significado de esta oración es que si queremos rectificar a otros, primero debemos enmendarnos a nosotros mismos para permitir que otros reciban los beneficios, y si queremos que otros nos respeten, primero debemos respetarlos.

Este tipo de mirada enfática sobre los demás no significa mostrar debilidad, ni es la actitud negativa

de un sentimiento de inferioridad, sino manifestar una mente abierta que viene de adentro y en virtud de una intención justa de tratar a las personas de manera civilizada.

Para eliminar inteligentemente las perturbaciones que vienen del exterior, uno persevera en aplicar su propio Gongfu (habilidad). Pero en el caso de que uno no pueda rectificar los pensamientos de los demás, no es necesario enojarse, al contrario, es una buena oportunidad para rectificarse uno mismo.

Este tipo de cosas en sí mismo es una especie de prueba para aquellos que perseveran en el trabajo de la quietud y es solo disciplinando continuamente nuestro temperamento dentro de la realidad de la vida que podemos mejorar gradualmente los resultados de nuestra práctica.

Los antiguos decían: “La gran reclusión se encuentra en el polvo (la vida en el mundo)” o “No hay necesidad de ir y perderse en las montañas para callar”. Este es exactamente el significado de lo que sólo dije.

II- Responder a las cosas cuando surjan, olvidarlas una vez que hayan pasado.

En la vida cotidiana hay muchas cosas que deben ser atendidas, pero entonces, ¿cómo se tiene la capacidad de mantener la tranquilidad interior? Es precisamente cuando las cosas se presentan por sí mismas que uno debe cumplirlas con calma y compostura, además, uno debe esforzarse en lo posible por cumplirlas satisfactoriamente y sin imperfecciones, de esta manera no quedará ningún arrepentimiento en el corazón. Al mismo tiempo, cuando estamos ocupados con algo, no debemos pensar en otro asunto, si pasamos por otra carga mientras estamos ocupados con algo, no es seguro que podamos lograrlo. correctamente con lo que estamos ocupados, quizás también que estos nodos foráneos darán a luz nuevas ramas y al contrario de lo que esperábamos, solo agregaremos más problemas al mismo tiempo que perturbará la paz de nuestro mundo interior.

Una vez que se ha logrado una cosa y se tiene tiempo libre, entonces se debe olvidar por completo, en el Corazón no hay carga alguna, como si esta cosa nunca hubiera existido. Esta forma de no mantener las cosas realizadas en la mente hace que en el Corazón no haya negocio, no haya carga en el pensamiento, los pensamientos parasitarios se reducen al mismo tiempo y la práctica progresa informalmente.

III- No dejarse encantar por la ganancia, no entristecerse por la pérdida.

En la psique de la gente común, todo lo que obtenemos nos encantará, al contrario, lo que perdamos nos preocupa y entristece, nuestro Corazón se vuelve esclavo de las cosas del mundo exterior, incapaz de controlarse y tomar control de sí mismo. a cargo sin poder hacerlo por uno mismo. En las personas que se cultivan a sí mismas, el dominio dentro del Corazón es noble, inmaculado, las diez mil consideraciones están todas vacías, sin encanto por los objetos y sin tristeza por el cese, “El desastre y la fortuna han sin ataduras, es sólo el Hombre quien los llama por sí mismo”.

Por lo general, lo que consideramos pérdida o ganancia, desastre o felicidad son en realidad suposiciones de nuestra mente que ocultan nuestra propia Naturaleza y Verdadero Corazón. Además, la relación entre los dos (ganancia y pérdida, infelicidad y felicidad) no es absoluta, pueden convertirse el uno en el otro. Laozi dijo: “La infelicidad genera felicidad, la felicidad genera infelicidad”.

Está la antigua parábola del anciano de la frontera que pierde su caballo, dice que había un anciano en la fortaleza de la rontière y que había perdido su caballo, sus vecinos estaban muy preocupados en su lugar Pero cualquiera que sea el caso, desaprobó esta preocupación: “¡Quizás sea algo bueno!” Luego el caballo llegó a casa solo, trayendo otro caballo consigo, los vecinos felicitaron al anciano que todavía no veía las cosas de la misma manera: “¡Esto no es nada bueno!”. Luego el hijo del anciano se rompió la pierna mientras montaba a caballo, los vecinos volvieron a estar preocupados, pero el anciano aún no estaba de acuerdo: “¡Este no es un mal evento!”. Luego, mientras se levantaban tropas en la zona fronteriza, el hijo del anciano no se vio obligado a unirse a las filas para servir como carne de cañón debido a su lesión.

Esta vieja historia es una buena ilustración del principio de que “el desastre y la felicidad no siguen las reglas”. La ganancia no es necesariamente algo bueno, ni la pérdida necesariamente será algo malo, la ganancia y la pérdida no siempre son fijas.

El punto principal es que el cuerpo y la mente no deben ponerse al servicio de las cosas externas. En cuanto a las personas que se cultivan a sí mismas, deben salir del círculo mundano sin verse afectadas por el peso externo para mantener la calma y la claridad de cuerpo y mente y, por lo tanto, aumentar los resultados de su práctica. .

Por lo dicho anteriormente, resulta obvio que la práctica taoísta y el Qigong popular no son lo mismo, la práctica taoísta requiere sobre todo que las personas sean personas rectas que sigan principios éticos, personas nobles, También podemos decir que antes que nada hay que ser una buena persona, “primero recorremos el camino de los Hombres hasta el final, luego cultivamos el camino de los Inmortales”. La práctica taoísta tiene estrictos

criterios éticos, es decir que el camino de los Hombres es la base del camino del elixir, sin reglas éticas no se puede cultivar el Tao, esta base define el carácter real y la autenticidad. del método taoísta de cultivar el elixir.

“El camino de los Inmortales aprecia lo real”, no son palabras vacías y son incomparables a las supersticiones de todo tipo “.

Traducido del chino por Chongshan para el Instituto de Estudios Taoístas de Laozhuang.

¿Quieres suscribirte y recibir estas revistas directamente?

Estamos en el grupo privado de Facebook RED TAOÍSTA. Búscalo en Facebook. A partir de Diciembre pondremos artículos relacionados con el Taoísmo, desde distintos puntos de vista, para tu amplitud de miras.

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

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

Estamos comenzando un grupo de estudios Taoístas, de dos años de duración. Forma parte de la apertura de un Linaje Taoísta real. Si estás interesado, contacta con nosotros.

**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.

