

Título: "El Tao en la Aldea"

Qué hacemos nosotros con eso

©Editorial: Escuela Tao y Esencia

©Premdaan

Autor:

Premdaan

Diseño de Portada: Soflorsan

Imágenes: Soflorsan

Impresión: Escuela Tao y Esencia

Editorial Escuela Tao y Esencia

Tel: 11-5179-7598

e-mail: taoyesencia@gmail.com

Buenos Aires, Argentina

Noviembre 2017

I.S.B.N.: en trámite

©Está prohibido reproducir parte alguna de la obra, por cualquier medio sin la autorización expresa del autor o del editor, dada por escrito.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

ESCUELA TAO Y ESENCIA

Retorno a la Fuente
Guardianes de la Magia



Desde 1986

Educación Consciente

*A todos aquellos caminantes
buscadores de la Esencia
A los anclajes que el amor del Tao me brinda
familia y amigos*



A todos los coordinadores y talleristas que ruedan la Escuela Tao y Esencia

ÍNDICE

Prólogo	4
Materias	6
El alma Zen de la escuela	7
Libros para la eternidad	8
Un espacio para profundizar la mirada	9
Alimentación saludable	10
Géneros musicales	12
La sanación como camino	16
Ensayo filosófico	17
Tao	21
Un poco de historia	24
Tai Chi Chuan	27
Principios	28
Ma Pu	32
Tuei Shou	34
Chi Kung	35
Un oficio	37
Meditación	40
Apéndices	
Anexo I - Tibet	42
Anexo II - Osho	44
Anexo III - Citas	47
Anexo IV – Escuela	48
Contratapa	49

PRÓLOGO

Hay amor en el mundo.

Óvulo y espermatozoide se combinan portando la energía del cielo y de la tierra.

Más tarde nuestra energía primordial es la portadora de esta Esencia.

Avanzar en la vida es retornar.

Cuánta dicha comulgar con el Tao. Tenernos de compañeros.

Haber tenido los oídos prestos para recibir tus enseñanzas y dibujar la Escuela en nuestros corazones firmes y a la vez flexibles.

Días felices.

Saber cuál es la buena obra y hacerla con amor.

Voluntad inquebrantable, venciendo todos los obstáculos.

Con determinación en la búsqueda, así es el camino.

Dos mil quinientos años de enseñanza nos preceden, nos cobijan y nos guían, tenemos la fe de ser guardianes de esta magia.

Con humildad, disciplina y perseverancia en nuestras prácticas y acciones cotidianas, celebrando a cada instante aquello que nos hace singulares y a la vez nos unifica, ese es el amor.

Inagotable como el Tao, inspirados en él, atravesados por él.

Este pequeño libro habla de lo realizado, se trata de compartir, desarrollar nuestro potencial e ir siempre un poco más allá, al encuentro del que siempre hablas, el encuentro con uno mismo.

Noviembre 2017

Patricia

MATERIAS DE ESTUDIO Y PRÁCTICA

El Alma Zen de la Escuela

Talleres

- Zen y Larga Vida
- Literatura
- Cine
- Alimentación
- Filosofía
- Música

Dinámicas

- Meditación
- Chi Kung
- Tai Chi Chuan
- Alquimia



EL ALMA ZEN DE LA ESCUELA

Este proyecto nace después de sucesivas charlas acerca de los beneficios de una buena alimentación y sobre todo el poder acceder a alimentos nutritivos, sanos y sin aditivos químicos.

La posibilidad de obtener estos nutritivos alimentos es ir a buscarlos a tiendas especializadas, sin embargo, el ritmo de vida frenético en el que estamos sumergidos nos ha alejado hasta de la capacidad de administrar el tiempo y darnos a nosotros mismos la satisfacción de una buena y saludable compra.

Por este motivo la escuela concreta esta idea y pone a disposición una amplia variedad de productos que son puro beneficio para la salud.

Estuvimos de acuerdo en ponerle un nombre identificador “El Alma Zen de la Escuela” siendo este nombre de uso exclusivo y pasando a formar parte exclusiva de la escuela como lo crea conveniente

La forma de distribución también se caracteriza por ser dinámica, mano a mano y expansiva, saliéndonos del tipo consumista imperante. Consumir menos, bueno y saludable.

Coordina:

Elena Cerdán

LIBROS PARA LA ETERNIDAD

Nuestros encuentros son una forma de enseñar y sobre todo de aprender mediante la realización y la interpretación de textos relacionados con enseñanzas ancestrales, modernas y también contemporáneas.

Realizado en grupo desenvuelve una predisposición notable a los aspectos creativos de nuestra naturaleza interior.

La palabra como fundamento de nuestra historia.

El símbolo y las ideas de conexión con los orígenes son los pilares de cada encuentro.



Coordina:
María Cristina Carrizo

CINE CLUB

UN ESPACIO PARA PROFUNDIZAR LA MIRADA

La propuesta es conocer el cine universal en todos sus géneros y formatos.

Nuestro objetivo es formar un espectador activo cuyo ejercicio de la mirada aumente su capacidad de comprender y disfrutar todo tipo de cine.

La comprensión en base a la observación de los dispositivos específicos de la narrativa cinematográfica.

No encontrar una mirada única sino un criterio que amplíe la visión y convoque al disenso y al debate en cada proyección.

Recorreremos distintas épocas del cine proyectando diversos films.

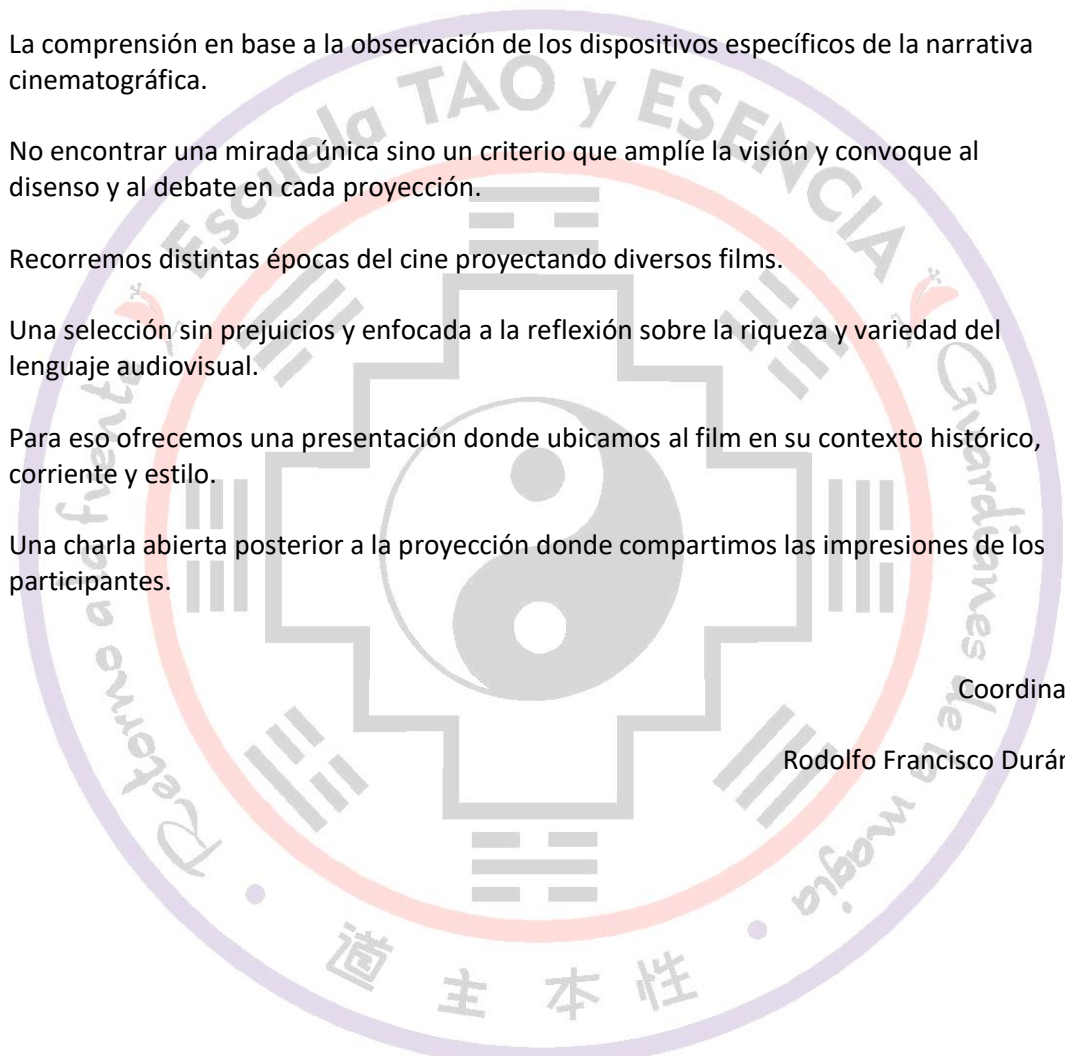
Una selección sin prejuicios y enfocada a la reflexión sobre la riqueza y variedad del lenguaje audiovisual.

Para eso ofrecemos una presentación donde ubicamos al film en su contexto histórico, corriente y estilo.

Una charla abierta posterior a la proyección donde compartimos las impresiones de los participantes.

Coordina:

Rodolfo Francisco Durán



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación correcta, variada y completa permite por un lado que nuestro cuerpo funcione con normalidad y por otro reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones y enfermedades a corto y largo plazo. Con este taller compartimos conocimientos antiguos y modernos acerca de la buena alimentación.

- ☯ EVALUACIÓN PREVIA
- ☯ ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la alimentación familiar a través de la promoción de la alimentación saludable y prevención de enfermedades crónicas degenerativas.

NECESIDADES DE LA CAPACITACIÓN

Nuestra vida moderna enfrenta el problema de la mala nutrición, que se expresa, por un lado, con un gran porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad y, por el otro, con un déficit de nutrientes que llevan a la desnutrición, que luego se manifiesta con el correr de los años.

Este taller de alimentación saludable se ofrece con el fin de proporcionar información y orientación para quienes quieran adquirir las herramientas necesarias que puedan implementar en sus núcleos familiares una adecuada alimentación acompañado de ejercicio físico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ☯ Crear hábitos saludables en los padres de familia
- ☯ Mejores hábitos alimentarios
- ☯ Prevenir las enfermedades cardiovasculares con una adecuada alimentación
- ☯ Brindar información básica sobre nutrición y dieta equilibrada y saludable
- ☯ Implementación de ejercicios físicos adecuados a cada necesidad

CREATIVIDAD EN LA PREPARACIÓN

La promoción y educación para la salud en materia alimentaria, nos brinda los criterios necesarios para la orientación alimenticia más completa, equilibrada, inocua, suficiente y variada posible.

- ☯ Completa
- ☯ Equilibrada
- ☯ Inocua
- ☯ Suficiente
- ☯ Variada

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- ☉ Desarrollarse plenamente
- ☉ Vivir con salud
- ☉ Aprender a trabajar mejor
- ☉ Protegerse de enfermedades
- ☉ Adaptarse a los cambios estacionales

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

VERDURAS Y FRUTAS

Son la única fuente de vitamina C en la dieta, además aportan otras vitaminas como ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como el potasio y el hierro entre otros. Es importante recordar su aporte de fibra dietética, sobre todo cuando se comen crudas y con cáscara.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Este grupo aporta la mayor parte de la energía que se necesita diariamente, así como una importante cantidad de vitaminas. La recomendación de consumir los cereales integrales es con el fin de obtener mayor cantidad de vitaminas, así como de ser una fuente importante de fibra dietética, la cual ayuda a normalizar las evacuaciones y a dar volumen a la dieta.

Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, arroz, amaranto, centeno, cebada y sus productos derivados como la tortilla, el pan, las pastas.

Ejemplos de tubérculos: papa, batata.

LEGUMINOSAS Y PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

Este grupo aporta proteínas que son indispensables para el crecimiento, así como minerales como el hierro, el calcio, el zinc, entre otros, y varias vitaminas como la vitamina A y varias del complejo B.

Ejemplos de leguminosas: frijoles, lentejas, habas, garbanzo, alubias y soja.

Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carne vacuna, cerdo, etc.

Coordina:

Gustavo Otero

GÉNEROS MUSICALES

MANTRAS

La práctica del canto de Mantras es llevar al sujeto a un estado de conexión con la conciencia universal.

Aquietar la mente para que emerja el Ser esencial.

Esto es Akasha (éter) el elemento sutil primordial del que nace el universo, todo lo creado.

Entonando el sonido OM representamos el origen como manifestación vibratoria y a medida que se va expandiendo la quietud y la calma mental tienen poderosos efectos sanadores.

El canto de mantras nos permite sintonizar una vibración y una calidad de energía espiritual diferente a la habitual y cotidiana.

Puede provocar una liberación de pensamientos y emociones perturbadores, al punto de modificar su calidad y amplitud opuesta, dando paso a una mirada nueva y plena de posibilidades.

Nos acerca a una vibración más elevada, un estado espiritual pleno.

La música como máxima expresión de la espiritualidad humana, es el vehículo para expresarnos, fluir, llevar una vida más libre y feliz.

Cada encuentro es una ceremonia y un momento de festividad.

Alcanzar el instante presente es el eje sobre el cual gira la pasión por las cosas realizadas con el Amor y el respeto sublime que se despliega al momento de entonar las primeras palabras sagradas.

SHANTI

OM – SHANTI – SHANTI – SHANTI (mantra palabra de paz)

OM MANI PADME HUM (mantra para armonizar los chacras y la iluminación)

MANTRA YOGA

OM AH HUM (mantra para iniciación al yoga)

OM WAGI SHORI MUMOM AIM HRIM SRIM KLIM SOU HU OM (mantra chakra corona)

OM KRIM NAMAHA (mantra chakra ojos)

OM SO HU NAMAHA (mantra chakra garganta)

OM AIM HRIM KLIM CHAMUNDAYE VICHE (mantra chakra corazón)

OM SRIM NAMAHA (mantra chakra plexo)

OM HRIM NAMAHA (mantra chakra alma)

OM AIM NAMAHA (mantra chakra base)

TARE

OM TARE TUTARE TURE SOHA (mantra que engloba a los 21 tara)

SHIVA

OM NAMA SHIVAYA (mantra transformador: Karma y auto limitaciones)

KRHISNA

HARE KRHSNA HARE HARE (mantra de adoración al Dios Khrisna)

GAYATRI

OM BHUR BHUWAH SVAHA TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMA HI
HUO LO NAH PRACHO DAYAT (mantra para purificación, iluminación, prosperidad
y revitalizante)

SUTRAS

GATE GATE PARAGATE PARASANGATE BODHI SVAHA (mantra para equilibrar las energías
en relación a los otros)

Cada uno de nuestros Chakras o generadores tienen una vibración determinada, existen unos mantras específicos para cada uno de ellos, que serían los siguientes:

☯ Para los Chakras superiores, de la corona y del entrecejo pronunciarás el Mantra

"OM"

☯ Para el Chakra de la Garganta se recurre al Mantra

"HAM" (se pronuncia la "H" como "J")

☯ Para el Chakra del Corazón se emplea el Mantra

"YAM"

☯ Para el Chakra del Plexo Solar se expresa el Mantra

"KAM"

☯ Para el Chakra del Ombligo (hara) se aplica el Mantra

"RAM"

☯ Para el Chakra (raíz o base) se utiliza el Mantra

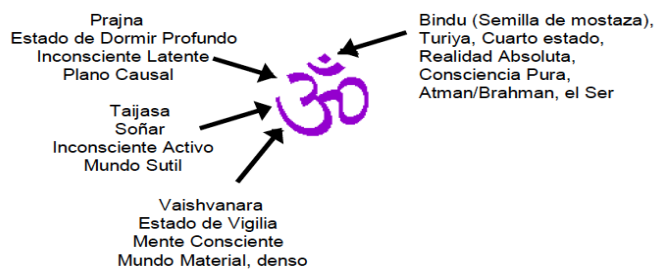
"VAM"

Hay muchas formas de utilización, la más sencilla es realizar una meditación concentrándose o visualizando cada chakra mientras se pronuncia el mantra correspondiente varias veces y luego se realiza la limpieza de toda emoción negativa acumulada.





SIGNIFICADO DEL OM



Coordina:

Walter Martín Asciutto

LA SANACIÓN COMO CAMINO

El Zen y Larga Vida es una práctica accesible a todas las personas tengan o no conocimientos de la existencia de su cuerpo sutil energético. Tengan o no, un nivel de educación formal. Vivan en la ciudad o en la naturaleza más extrema.

Una práctica que nos iguala bajo el cielo.

Tenemos al alcance de la mano la posibilidad de auto regular nuestro cuerpo tal como lo hace la naturaleza, tomando la energía por los centros energéticos denominados chakras aplicando técnicas de respiración y meditación y pasándonos energía con nuestras propias manos.

Esta energía pasada a los chakras se transmite al sistema nervioso central que es el responsable de que todo funcione coordinadamente en salud. Estando a cargo de los maravillosos procesos fisiológicos esta energía va al corazón mismo de lo que comanda toda la unidad corporal.

De ahí su eficacia y lo palpable de los cambios cuando uno pone en práctica esta técnica.

La enseñanza nos permite tener una mirada diferente hacia el manejo de la energía contenida en las emociones; en nuestra manera de enfocar situaciones, cortar con los desequilibrios que nos producen los factores externos y modificar nuestros pensamientos.

El aprendizaje se realiza en un tiempo realmente corto para lo grande que resulta como herramienta, tener estos conocimientos.

La mejora física, mental y emocional y el sentimiento de armonía y conexión con el propio ser se vivencia claramente con la práctica.

Ninguna religión ni doctrina están relacionados con esta ancestral enseñanza.

La meditación zen budista tampoco ha influenciado en los fundamentos.

La búsqueda del equilibrio energético no tiene edad en la historia del hombre antiguo, hasta nuestros días.

Se corresponde con esa desconexión con las leyes que regulan el universo, tanto el mundo interno como el mundo externo del hombre.

Coordina:

Patricia Andrea Salvadeo

ENSAYO FILOSÓFICO

La vida cotidiana del taoísta es una constante sintonía con la naturaleza. No hay otra manera no hay otra forma de expresar el Tao sino es en armonía y consonancia con la energía del Universo.

Las prácticas en sí mismas son las excusas perfectas para entrar en esa sintonía que no es visible a los ojos de los profanos, el Tao es la esencia que se nos manifiesta de forma maravillosa en las pequeñas acciones y en consecuencia en la construcción de nuestro destino.

Comencemos con la cosmogonía

La cosmogonía es una teoría científica que trata de explicar el origen y organización del Universo.

En el propio taoísmo también se explica el origen del Universo.

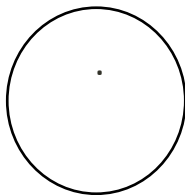
En un primer momento es el vacío, conocido como Wu Chi, que se representa como un círculo. Todas las cosas proceden de Tai Chi, él engloba todos los mundos, materiales y espirituales. El Tai Chi es equivalente al Tao.

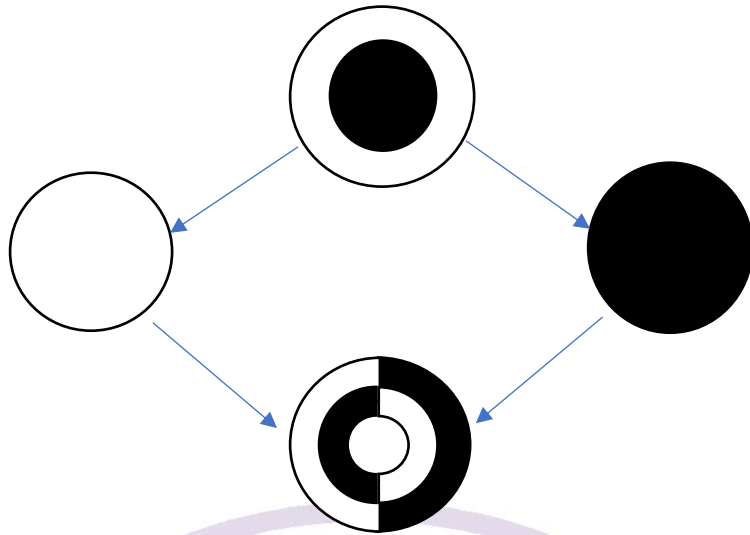
Tao significa camino, vía, es la ley que rige la vida del hombre, su felicidad y su desgracia, su nacimiento y su muerte. Además, significa doctrina, enseñanza.

“El Tao engendra el Uno, el uno engendra el Dos, el Dos engendra el Tres y el Tres engendra a los diez mil seres. Los diez mil seres contienen en su seno el Yin y el Yang”. Lao Tsé.

A esta primera fase le sigue un movimiento primario que da lugar a una condensación de energía, esta condensación de energía explotará para dar lugar a todo el Universo. A esta fase se la denomina Tai Chi, que significa aliento primordial. Se representa con un círculo y un punto en el centro.

Es la chispa de movimiento en el vacío, es la concepción.





A partir de este movimiento indiferenciado comienza una organización de orden y coherencia en Tai Chi (principio supremo), lo que da origen a la fase denominada Yin y el Yang. El Tao sería la función creativa, siendo el Yin y el Yang el aspecto exterior del Tao. Gracias a Tai Chi todo puede existir y manifestarse en el campo de lo material a través del Yin y del Yang.

Para comprender mejor esto último veamos cual es la actividad de Yang y de Yin:

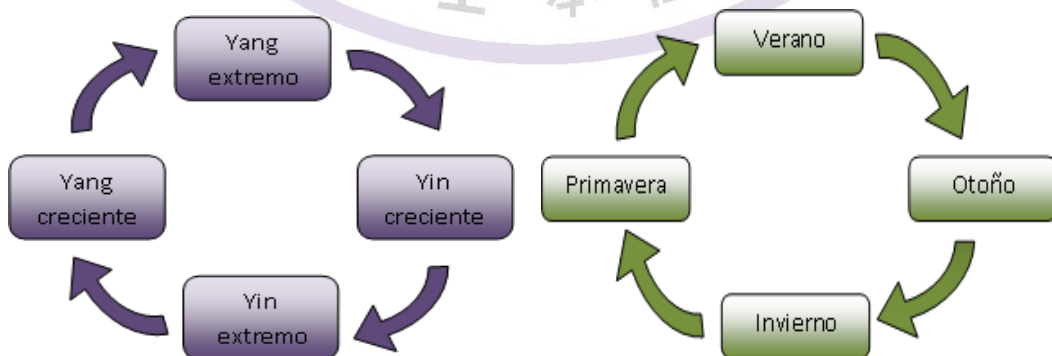
Actividad de Yang: Transformación de Chi (vapor, gas, aire o materia). Acción estimulante, movilizadora o activa, ascendente o calentadora.

Actividad de Yin: Da forma, solidifica. Acción pasiva, moderadora, concentradora.



En esta fase Tai Chi, Yin y Yang están en equilibrio, y se genera un Yang extremo que representa el Cielo y un Yin extremo que representa la Tierra, y una zona intermedia Yin-Yang que corresponde al plano de manifestación del Cielo y de la Tierra, en donde puede existir el hombre.

A partir de este Yang extremo y del Yin extremo, se genera un movimiento que va del Yang al Yin y del Yin al Yang. Esto da lugar a la aparición de un Yin creciente y de un Yang creciente. Así surgen las cuatro estaciones o cuatro estados de la materia.



A consecuencia de la continua transformación del Yang en Yin y del Yin en Yang, aparecen los Cinco Elementos.

La Teoría de los Cinco Elementos (Wu Xing) dice: los ciclos naturales se basan en la alternancia del Yin y el Yang, que se transforman en un proceso de crecimiento y disminución recíproca, las diversas etapas de este proceso dan lugar a los Cinco Elementos.

También podemos decir cinco movimientos, o cinco transformaciones.

Para el pensamiento chino la materia y todos los fenómenos observados son el resultado del movimiento de cinco fuerzas dinámicas e interactivas.

Estos Cinco Elementos son: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua.

La materia y todos los fenómenos observados son el resultado del movimiento y transformación de estos cinco elementos.

- ☯ Madera: Se corresponde con todas las cosas y fenómenos con funciones y características de exteriorización, crecimiento, expansión, ascenso, extensión y desbloqueo.
- ☯ Fuego: Se corresponde con todas las funciones de calentamiento y ascensión.
- ☯ Tierra: Se corresponde con todo lo que produce, engendra, da soporte y recepción.
- ☯ Metal: Todas las cosas que tienen función de limpieza, drenaje y purificación.
- ☯ Agua: Todas las cosas con características de frío, húmedo y descenso.

TAO

Hablar de taoísmo en el Siglo XXI es bastante difícil de argumentar sólo con el razonamiento discursivo, hay que sentir los aspectos simbólicos que se desprenden de la tradición del pensamiento chino.

Una de las diferencias a tener en cuenta es que las enseñanzas filosóficas occidentales proporcionan información objetiva y explícita, en cambio, los orientales proporcionan información subjetiva e implícita.

Hoy la mirada occidental es una visión capitalista, mercantilista y neoliberal, donde se produce una anomalía entre el decir y el hacer cotidiano, una desconexión entre el pensar y el sentir, pues ese ser que cree ser libre no es más que un títere del sistema.

El taoísmo ya sea filosófico como religioso siempre pregonó por la conexión, la sintonía con la naturaleza y el respeto por la historia, los ancestros y los símbolos que siempre acompañaron dicha historia.

Por ejemplo, los textos de los grandes filósofos griegos funcionan de la siguiente manera: el filósofo sabe algo que tú no sabes. Ese algo se define y explica cuidadosamente de manera que es una verdad objetiva y expresada claramente en el texto. Al leerlo, si lo entiendes, conoces lo que el filósofo conocía y tú no. Sin embargo, con los taoístas clásicos no funciona igual: Lao Tsé sabe algo que tú no sabes. Ese algo se expresa de forma poética, con pinceladas que no contienen la información que quiere expresar. Cuando tú lo lees, si lo entiendes, generas la información en tu cerebro a partir del texto escrito y conoces algo que no conocías, pero que puede no ser lo que el autor piensa.

Esta diferencia fundamental no se debe a que los filósofos más primitivos hayan desarrollado un sistema de pensamiento imposible de comprender, es la propia conservación cultural el hecho fundamental que produjo que el pueblo chino a lo largo de los siglos, nunca renegara ni llamara al olvido ninguna de las influencias del pasado, respetando la memoria los pueblos no repiten los errores del pasado.

Pensemos que Lao Tsé fue un ser muy esotérico y misterioso, su obra fue interpretada por muchísimos autores en todo el mundo, sin embargo, es uno mismo el que tiene la posibilidad de realizar con la dedicación necesaria una captación profunda de su mensaje.

Un paso más allá, de la mano de Chuang Tsé, preparar el corazón y el viaje a la naturaleza sin retorno.

Luego hace falta una cuota suficiente de locura y osadía, con un invencible anhelo por la libertad y algo de gimnasia para desarrollar un capullo que nos permita metamorfosearnos como una mariposa.

No olvidemos la preparación y el aporte de nuestro primer amigo Lao con su sapiencia para saltar al tercer pilar del taoísmo antiguo.

Lie Tsé, el tercero de los referentes taoístas nos enseña a sentirnos como volando sobre las nubes. Pero inmediatamente después nos devuelve a la tierra, permitiéndonos caminar por senderos más livianos y seguros que los propuestos por sus maestros.

Entender al maestro es como estar circulando con amigos en lugares conocidos.

Esta es la última gran obra del taoísmo primitivo y antiguo, ése donde la cosmogonía, la metafísica, la antropología, la ética y la política se funden y entrelazan de mil maneras, para el goce fecundo de los lectores de todas las épocas y de todas las culturas.

Volviendo a la necesidad de “la china da que pensar” la influencia que tuvo en importantes filósofos occidentales y otros tantos intelectuales aún hoy se resisten a aceptar como filosofía ciertas concepciones de la china antigua, entre ellas el taoísmo.

Lo clasifican como religión tradicional taoísta, con deidades sólo veneradas por el pueblo, con un fin mágico y no a la manera todopoderosa monoteísta judeo-cristiana y musulmana, sino como dioses inmortales y con poderes sobrehumanos que se los venera como un paradigma de las buenas acciones y el anhelo de la longevidad.

En su anhelo por asimilar las concepciones de diversas civilizaciones al catolicismo o de mostrarlas como sinónimos precursores de éste, divulgaron el concepto del Tao como una idea idéntica al monoteísmo occidental de Dios.

Hicieron lo mismo con la doctrina de Confucio, y la religión popular taoísta paso a ser considerada de segundo orden como de hechicería, chamanismo y demonología.

Resultado de esto debemos reformular la historia y decir que la doctrina filosófica taoísta, no sólo es diferente a la confuciana, sino que la moral y la ética que se pregona ni siquiera se corresponde con los ideales y creencias de la propia religión taoísta y mucho menos del monoteísmo occidental.

La corriente filosófica taoísta no sólo es distinta a la religión taoísta sino opuesta a ella, sus enseñanzas no sólo son diferentes sino contradictorias.

Filosóficamente es necesario sintonizar y adaptarse a la naturaleza, en cambio, religiosamente se enseña una doctrina de acuerdo con la cual hay que actuar en contra de la naturaleza.

A favor de la naturaleza es seguir el curso normal de las cosas.

La religión taoísta tiene como doctrina esencial la longevidad, con la técnica apropiada, se sumerge inmediatamente en un proceso contra la naturaleza.

La religión taoísta data del año 140 de nuestra era cuando el monje Chang Tao Ling le dio origen en poco más de una generación a esta nueva fe vernácula que incluyó un nutrido panteón de dioses e inmortales, un clero organizado, una estructura religiosa compleja y una interminable incorporación de textos de las más diversas proveniencias y temáticas que luego se denominó Tao Tsang o Canon Taoísta, siguiendo la estructura del Canon Budista.

Consta de 1487 títulos, tres divisiones llamadas Tres Cavernas (*San-Tung*) y éstas, a su vez, en varias categorías.

Podemos encontrar obras de meditación, alquimia, pases mágicos, agronomía, adivinación, geografía, filosofía, religión, farmacología, medicina, etc.

Sin lugar a dudas puede afirmarse que, verticalmente, el taoísmo conectó todas las épocas y, horizontalmente, abrazó las Cien Escuelas, es decir todo lo conocido como artes y ciencias premodernas.

La diversidad de escritos taoístas y de entidades sociales que los produjeron ha llevado a una controversia sin resolver aún con respecto a la definición exacta de taoísmo.

Esta forma cultural trasciende la filosofía teórica y se convierte en un modo de encarar la vida.

Pensemos que gran parte de la literatura china es literatura taoísta.

Desde narrativa, poesía, comentarios, escritos descriptivos y técnicos (como los tratados alquímicos, por ejemplo), canciones, habla de personajes que viven según las enseñanzas del hacer sin intervención, la frugalidad, la espontaneidad y el dejarse llevar por los ritmos de la naturaleza y los descatos de la razón.

Amplio como los inimaginables confines del universo, el taoísmo se yergue único en el paisaje de la creación humana, brindando mil y una posibilidades de acercamiento.

Los taoístas cambian con el tiempo y responden a las transformaciones de las cosas y los seres.

Han establecido el principio de la simplicidad para manejar los asuntos. No hay situación a la que no se adapten. Señalan que la frugalidad facilita las cosas, y que cuando no se hace nada, es mucho lo que se logra.

UN POCO DE HISTORIA

Existen muchas teorías acerca del momento histórico en que surge y quien fue su iniciador.

Una de ellas se le atribuye a un monje proveniente de la India llamado Bodhidharma (500 a.C.). Viajó a China y se estableció en Shaolín para transmitir sus enseñanzas budistas.

Observó que, si bien existía un gran desarrollo de la meditación y su consecuente ayuno, también observó una muy mala cantidad de ejercicios físicos diarios.

Comenzó a revertir esta situación en el templo y obligaba a ponerse de pie y realizar ejercicios a los débiles compañeros.

Poco a poco imitando los movimientos de los animales pudo revertir esa situación.

Estableciendo lo que luego se conocería como un gran desarrollo gimnástico, que se conocería como Kung Fu.

Otra referencia de la china antigua que se ha encontrado sobre estilos suaves de lucha, sin hablar todavía de Tai Chi Chuan, se remontan a la dinastía Han (206-221 a.C.), en la obra "Anales de los Estados de Wu y Yüeh, donde aparece un diálogo entre el rey de Yüeh y una guerrera llamada Yüeh Nü.

Yüeh Nü era experta en tiro con arco y en el uso de la espada. El rey de Yüeh conociendo sus habilidades le invitó a la corte para que le asesorara sobre cómo fortalecer a su ejército. Ella compara el arte de la espada al abrir y cerrar de una puerta, al yin y yang que gobierna todas las cosas, fortaleciendo el espíritu y permaneciendo relajado exteriormente. El rey quedó tan impresionado que la nombró Señora de Yüeh, e instruyó a los oficiales del ejército.

Es la exposición más antigua del arte de la espada conocida hasta ahora, e influyó en las artes marciales chinas durante generaciones. Esta es la respuesta a la petición del rey:

"El arte de la espada es sumamente sutil y difícil de lograr y sus principios son muy secretos y profundos. El Tao es su puerta de entrada. Su yin y yang abre y cierra la puerta, el yin declina y el yang se eleva. Cuando se practica el combate de mano vacía se concentra el espíritu internamente y, externamente se relaja. Se debe parecer una mujer modesta y atacar como un tigre feroz. Para adoptar las distintas posturas se debe regular el Chi, moviéndose siempre con el espíritu. La habilidad debe ser tan evidente como el sol y tan sorprendente como huida de una liebre. El adversario intenta estudiar tu estilo y dar caza a tu sombra, pero tu imagen flota entre la existencia y la no existencia. La respiración se mueve dentro y fuera y nunca debe contenerse. Tanto si te acercas al contrario vertical u horizontalmente, a favor del flujo o en contra de él, nunca debes atacar frontalmente. La maestría de este arte hace que uno pueda enfrentarse a cien adversarios, y cien podrían enfrentarse a mil. Si a su alteza le gustara probarlo, podría hacerle una demostración."

Estos principios son los mismos que se encontraron en los clásicos del Tai Chi Chuan dos mil años después.

Una recopilación histórica nos dice que Chang San Feng (1247), un monje taoísta que vivió en el XIII cuenta que se encontraba en el Monasterio de Wu Tang y observó como peleaban una grulla y una serpiente.

Determinados movimientos de uno y otro animal lo llevaron a sintetizar la suavidad y la flexibilidad con la firmeza y la fuerza, creando así la técnica del Tai Chi Chuan.

Otro registro histórico más fiable por la proximidad en el tiempo, el Tai Chi actual empezó hace unos 300 años, en Chenjiagou, provincia de Henan, se señala a Chen Wang Ting, comandante de la guarnición del distrito de Wenxian, como creador del Tai Chi Chuan.

Muchas guerras de la época terminaron sembrando el aprendizaje y difusión de todo tipo de Artes Marciales, el estilo de Chen seguía el principio de “someter los movimientos vigorosos con movimientos suaves”, basándose en los siguientes principios:

- ☯ Usar la calma contra la excitación
- ☯ Usar la suavidad contra la dureza
- ☯ Usar lentitud contra rapidez
- ☯ Una técnica puede enfrentarse a muchas

Chen Wang Ting se habría inspirado en el libro de boxeo de las 32 posiciones, y en el libro taoísta del patio amarillo (clásico taoísta de los siglos IV-V), introduciendo en este estilo conceptos de filosofía y medicina tradicional china. Convirtió la villa Chenjiagou en un lugar sagrado para los practicantes de este arte marcial. Chen Wang Ting expresaría la doctrina del Yin y el Yang en la forma de Tai Chi Chuan, con las siguientes características.

Se funde en el Tai Chi Chuan los ejercicios chinos tradicionales de respiración, integrando la conciencia-intención Yi en estos ejercicios y en los movimientos, desarrollando así el trabajo interno o Nei Kung.

Se integra a la teoría de los canales o meridianos de la medicina tradicional china. Crea movimientos envolventes, circulares y redondos.

Crea los movimientos de empuje de manos “Tuei Shou”, condensando las habilidades de captura, agarre, golpes y lanzamiento.

Funda las bases de la teoría del Tai Chi Chuan de acuerdo a su propia experiencia, explicando sus características fundamentales, tales como: suavidad, redondez, lentitud, ritmo, altura, continuidad y fluidez.

La difusión toma una clara extroversión de la mano de Yang Lu Chan (1799-1872), que creó un estilo que le valió para ser reconocido internacionalmente como el padre del estilo Yang. Fue autor de algunos estilos exclusivos, directamente practicados por las familias imperiales en Pekín.

Según la familia Yang, Yang Lu Chan, habría aprendido de Chen Chang Xingú (1771-1853)

Quien fue el 14 generación de la familia Chen cuyo sistema de lucha se remontaría a Chen Wang Ting.

Tener en cuenta que por esa época el Tai Chi era practicado en el campo y en las aldeas de Henan, al mismo tiempo Yang Lu Chan lo introduce en Beijing (Pekín), y a consecuencia de ello repercute en todo el país.

En el último siglo Yang Chen Fu (1883-1936) hijo de Yang Lu Chan, modificó el estilo haciendo movimientos más relajados, suaves y continuos, intercambiándolos por los movimientos más duros, rígidos y explosivos. Este estilo logra imponerse en el mundo debido a sus resultados terapéuticos prácticamente inmediatos.

Por último, quiero señalar una parte importante de la historia. La entrada del régimen comunista prohibió todas las artes marciales, destruyó innumerables templos, los maestros fueron perseguidos y aniquilados y muchos tuvieron que huir para salvar sus vidas. El problema fue que los ciudadanos empiezan a empeorar en materia de salud, por eso los funcionarios al ver que aumentaba el presupuesto en salud del país, deciden exigir a los ciudadanos la práctica obligatoria de todas las artes antiguas, hasta que el gobierno chino fundó la Universidad Nacional de Wushu y se oficializaron formas y estilos incorporando aspectos de un nuevo régimen de entrenamiento deportivo y competitivo.

Con el comunismo se suprime el aspecto taoísta, ya que se enfoca más en el aspecto físico y beneficioso para la salud que en el aspecto filosófico y esotérico.

Varias son las historias acerca del origen del Tai Chi Chuan, aunque todavía queda un último punto de vista histórico y es el referido a que no sería sólo un fundador o creador, sino que serían varios maestros e investigadores los que han promovido el legado de esta corriente que hoy se sabe es muy beneficioso para un desarrollo integral de la persona.



TAI CHI CHUAN

Sabido es la gran cantidad de calistenias que podemos encontrar en todos los países del mundo sobre la base original del Tai Chi.

A medida que pasan las generaciones tenemos que intentar buscar la síntesis acerca del conocimiento antiguo de todas las épocas y lugares del planeta. Es necesario entender este concepto para poder avanzar y progresar en virtud de una técnica mucho mejor y preferentemente mejor amalgamada con el ser humano de estas sociedades actuales, modernas, tecnológicas y emocionalmente manipuladas.

Sin perder lo auténtico, sin perder la esencia, sin perder los principios y las condiciones necesarias para el desarrollo consciente de estas técnicas ancestrales por de una mejor calidad de vida y salud para todos y todas aquellas que se atreven a sumergirse en estas aguas profundas del Tao.

Tras haber estudiado algunas de las distintas familias tradicionales que han desarrollado las distintas formas y variantes del arte del Tai Chi Chuan y por consiguiente de la técnica del Chi Kung decidimos rescatar las que considero más relevantes en materia de mejoramiento en salud física, mental y espiritual.



PRINCIPIOS DEL TAI CHI CHUAN

Estos principios fueron transmitidos oralmente por Yang Cheng Fu y registradas por su alumno Chen Wei Ming en el libro "Taijiquan shu" ("El arte del Tai Chi Chuan") publicado en 1925.

Yang Cheng Fu, nieto del creador del estilo Yang, Yang Lu Chan, fue uno de los mayores difusores del Tai Chi Chuan. Además de introducir modificaciones en las técnicas para hacerlas más accesibles, potenciando el aspecto terapéutico por encima del marcial, hizo hincapié en estos diez principios como referencia para la práctica correcta del Tai Chi.

Los 10 principios del Tai Chi Chuan

1. "La energía debe estar en la parte superior de la cabeza y debería ser suave y sensitiva"

Significa que la cabeza debe estar erguida y sin ladearse, con el cuello recto pero relajado como si se estuviese colgando de un hilo invisible, así el Shen (espíritu, alma o mente) alcanza su punto más elevado. No se debe usar la fuerza muscular, pues si se usa la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el Chi (energía) no circulan correctamente.

Puede ser que en los principiantes las primeras prácticas se tensionan más de lo habitual. La importancia de las rodillas ligeramente flexionadas para que no se trabe la energía.

La boca debe estar en posición natural sin apretar y con la lengua tocando el paladar. Igualmente, los músculos de la cara deben estar relajados. Debe existir una sensación de suavidad y naturalidad. Sin esta suavidad y sensibilidad el Chi, la energía, no llegará a la parte superior de la cabeza, y por lo tanto el Shen no alcanzará esta parte.

El Shen es la energía espiritual influye en un mayor y mejor descanso, lucidez y apertura de Conciencia, una suave sensación de calidez y temperatura cálida. Hay tensión en la espalda, en los músculos trapecios, debemos lograr ahuecar el pecho, y lograr la circularidad de los brazos.

2. "Descender el pecho y elevar la espalda"

Significa que el pecho debe estar suavemente relajado permitiendo que el Chi descienda al Tan-T'ien o Dan-Tien (el Hara en japonés, la zona pélvica o nuestro centro de gravedad). Se debe evitar expandir el pecho para que el Chi no se acumule en él, desplazándose así el peso a la parte superior del cuerpo con la consecuente pérdida de enraizamiento. También hay que evitar inclinarse doblando la cintura por el mismo motivo. Si se relaja el pecho, entonces la espalda se eleva de forma natural y el Chi se adhiere a la columna, proyectando la fuerza desde el eje espinal.

Sentir la liviandad, amanecer rodeado de las gotas de rocío, realizar la práctica y no dejar huellas, sentirse como flotando y pisando los capullos de algodón.

3. "Relajar la cadera"

La cadera (o cintura) es el punto central del cuerpo y lo gobierna. Si la cadera está relajada, entonces las piernas tienen fuerza y los pies potencia. La posición será estable. Cambiar el lleno por el vacío vendrá de la rotación de la cadera. Por consiguiente, se dice que la cadera es una de las áreas más vitales. Si el movimiento no posee energía, tenemos que buscar la causa en la cadera. Para relajar la cadera y la cintura se debe prestar atención al coxis, que ha de estar recto. Se debe evitar inclinar la columna, doblar el cuello y sobresalir el coxis para no perder el centro de gravedad. Es una de las áreas más vitales y fuente de la energía vital.

La fuerza de las piernas se logra una vez que podemos relajar y ser conscientes de la cadera.

La posición logra equilibrio, la cadera queda basculante y libre, destrabada.

4. "Distinguir entre lleno "Shi" y vacío "Xú"

Distinguir entre lo lleno y lo vacío es el primer principio del Tai Chi Chuan. La teoría del Yin-Yang aparece aquí una vez más. Si el peso de todo el cuerpo permanece en la pierna derecha, entonces la pierna derecha está llena y la izquierda vacía. De otra manera se producirá el error del doble peso. Solamente después de distinguir entre lleno y vacío se podrá girar en los movimientos de forma suave, ágil y sin esfuerzo. Si no se hace esta distinción los pasos serán pesados y las posturas incómodas e inestables, perdiéndose fácilmente el equilibrio y la armonía en los movimientos.

Conscientes de lo lleno y lo vacío, distinguir el símbolo del yin y del yang.

Liberar un pie, liberar una pierna para dar generación al siguiente movimiento.

Llenar una pierna, llenar un pie y terminar el movimiento.

5. "Descender los hombros y dejar caer los codos"

Significa que hay que relajar los hombros y todas las articulaciones de los brazos, dejándolas caer naturalmente a ambos lados del tronco. Si no están relajados, los hombros se levantan y el Chi se eleva con ellos dejando todo el cuerpo sin fuerza. No debe emplearse fuerza muscular desde los hombros. Dejar caer los codos significa que los codos estarán relajados, apuntando hacia abajo, pero sin estar pegados al cuerpo o muy separados. Si los codos están levantados entonces los hombros no pueden hundirse.

Respirar adecuadamente siguiendo el ritmo de los movimientos, Pensar deliberada y constantemente que mis codos están hacia abajo, hacia la tierra.

6. "Usar la energía y no la fuerza"

Significa que se debe depender exclusivamente de la mente-intención Yi y no de la fuerza física. En la práctica del Tai Chi todo el cuerpo debe estar relajado. Si se es capaz de eliminar la más mínima sensación de tensión o de pesadez, entonces se desbloquearán los nervios, tendones, vasos sanguíneos, y huesos, consiguiendo entonces libertad de movimiento y estos serán suaves, ligeros, ágiles, circulares y

espontáneos. Según la teoría de la medicina tradicional china, los meridianos del cuerpo son como vías de agua y cuando estas vías de agua están bien abiertas entonces es cuando el Chi (energía vital) corre libremente por ellas. Si las tensiones bloquean los meridianos, habrá obstrucciones del Chi y la sangre y los movimientos ya no serán ágiles. La mente-intención *Yi* (que es parte del *Shen*) es la que debe dirigir los movimientos y para ello debe mantenerse en calma. Si se utiliza *Yi* en vez de la fuerza, donde vaya la mente también el Chi la seguirá, consiguiéndose así la auténtica fuerza vital. Se dice en el "Tratado del Tai Chi Chuan" que "sólo de la máxima suavidad viene la máxima dureza". Los brazos de aquellos que han practicado Tai Chi Chuan son como hierro oculto en algodón y son extremadamente pesados.

Visualizar en todo instante el fluir de la energía en todo el cuerpo en forma de mangueras tubulares o vía de circulación.

La mente anticipa el movimiento de la energía, lograr la actitud y la calma necesaria para permitir ese flujo, toda mente distraída cambia el eje y el sentido de esta práctica.

7. "Unidad de la parte superior y la parte inferior"

Es lo que en el "Tratado de Tai Chi Chuan" significa "la raíz está en los pies, distribuida a través de las piernas, controlada por la cadera y expresada en las manos". Desde los pies a las piernas y a la cadera debe circular el Chi de forma continua. Cuando las manos, cadera y pies se mueven conjuntamente, el espíritu *Shen* en los ojos, se mueve con ellos. Es entonces cuando hay unidad de la parte inferior y la parte superior del cuerpo. Si falla alguna parte se perderá la armonía de los movimientos, es necesario una unidad perfecta.

Sólo es necesario entender e internalizar que con una mente en armonía, siendo el conductor de las diferentes partes del cuerpo, poder descubrir el punto de encuentro, de fusión, de disolución entre la inhalación y la exhalación, entre el ir hacia arriba con la extensión de las piernas y el ir hacia abajo con la flexión de las piernas.

8. "La unidad de lo interno y lo externo"

Lo que el Tai Chi Chuan entrena y ejercita es el espíritu o *Shen*. Por lo tanto, se dice: "el espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza". Si elevamos el *Shen*, entonces nuestros movimientos serán naturales y suaves, y se pondrá en movimiento el Chi. Cuando lo interno y lo externo se unifican en un solo Chi, entonces no hay interrupción en parte alguna y cuerpo y mente están unificados.

Comprender y no perderse en vagos pensamientos, poner en marcha el espíritu a través de la visualización de la energía alrededor y en el interior del cuerpo.

Generar el cuerpo de energía es la experiencia de una práctica que se pone en acción desde el momento en que la profundidad del silencio gana terreno y puede controlar conscientemente a la sensibilidad emocional que una vez despertada sólo le queda crear y disfrutar, en este caso con la danza del Tai Chi.

9. "Continuidad sin interrupción"

La fuerza se consume antes de aparecer la nueva. En Tai Chi Chuan se usa la mente (Yi) y no la fuerza. Desde el principio al final no hay interrupciones y los movimientos se enlazan unos con otros de forma natural. Todo es completo, continuo, circular e interminable. Esto expresa la idea de continuidad en un sólo Chi, "como un gran río fluyendo sin fin".

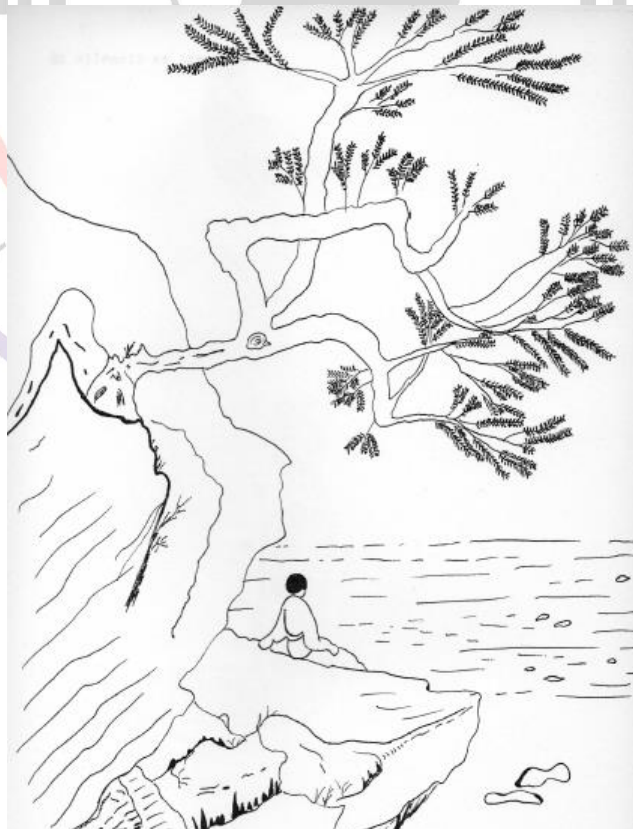
Conciencia de que la forma o calistenia del Tai Chi es un solo movimiento, es un comienzo y es un final sin interrupción, dinámica y constante.

10. "Buscar la quietud en el movimiento"

El Tai Chi Chuan usa la quietud o calma para responder al movimiento. Incluso cuando se está en movimiento se permanece en calma. Al practicar las posturas es mejor encadenarlas lo más lentamente posible. Cuando se ralentiza el movimiento, entonces la respiración es más lenta, larga y natural, el Chi puede elevarse desde el Tan-T'ien y el pulso nunca esta acelerado.

Es el logro del corazón del Tai Chi, poder expresar esa comunión entre toda una serie de premisas y parámetros corporales, y manifestar la sutil actitud y expresión de un carácter lleno de silencio y calma propios de una acción en la inacción.

Wei Wu Wei.



MA PU

Estando de pie, separar los pies distancia de ancho de hombros y un poco más.

Bascular ligeramente la pelvis hacia adelante.

Los pies paralelos entre sí y los dedos de los pies hacia el frente.

Las piernas a la altura de las rodillas flexionadas formando entre la tibia y el fémur un ángulo de 90º en la medida de las posibilidades de cada practicante, es decir los muslos poder quedan paralelos al suelo.

Rodillas alineadas con los pies, tratar de no abrirlas y no sobrepasar las puntas de los dedos.

Columna vertebral derecha.

La cabeza estirada hacia arriba como sostenida desde lo alto, como si fuera una marioneta.

Fortalece la musculatura de las piernas, mejorando el retorno venoso y la circulación general.

Los beneficios de realizar la postura correcta son:

- ☯ Tonifica el Yang de los riñones y calienta el Ming Meng
- ☯ Tonifica el Chi Original
- ☯ Alimenta la fluencia del Chi en el canal o meridiano Du Mai
- ☯ Previene dolores lumbares
- ☯ Alimenta y Nutre el Ching
- ☯ Expulsa el factor patógeno frío
- ☯ Dispersa el viento interno
- ☯ Regula los sistemas cardiocirculatorio, renal y urogenital
- ☯ Previene patologías en los huesos y dientes
- ☯ Calma la mente

El principio fundamental para realizar esta postura es mantener la quietud y lograr sostener por unos cuantos minutos y de forma progresiva una respiración lenta, profunda y tranquila, logrando la fuerza y resistencia que nos van a brindar las piernas y la capacidad pulmonar.

Se activa el Fuego del Ming Meng, palacio del Ching, o Esencia, un fuego necesario para activar todos los procesos fisiológicos y todas las funciones de los órganos internos, por ejemplo, el desarrollo y maduración del óvulo en las mujeres y los espermias en los hombres. Procesos que parecen naturales pero indisolubles de un buen proceso de activación del Ming Meng.

La Puerta de la Vida (Tan Tien Inferior) y el Chi Original son interdependientes y se relacionan con el riñón.

El Chi Original es un tipo de Esencia que se activa, con la correcta respiración, entre sus muchas funciones para producir sangre, necesita calor para cumplir su misión en el cuerpo.

La energía asciende hasta el corazón aportando paz y serenidad en la sede de la mente.

En síntesis, esta postura previene enfermedades y preserva la salud, física y mental.



TUEI SHOU

La práctica de Tai Chi es interpretada en occidente como una gimnasia enteramente basada en la tranquilidad, la búsqueda del silencio, un encuentro con uno mismo.

La ganancia en salud, vitalidad y energía para el desarrollo de nuestras capacidades cotidianas y que necesitan un equilibrio entre la vida agobiante de las grandes urbes y el stress asfixiante de la incesante ambición de la vida capitalista.

Frente a esta observación habitual por las mayorías, la práctica de Tuei Shou se presenta dentro de la doctrina taoísta como un accionar y despertar de una energía relacionada con el combate, la competición, la agresividad, etc. y muchas personas creen que con la práctica de las formas se pueden adquirir los beneficios del Tai Chi Chuan sin tener necesariamente que hacer Tuei Shou.

Esta práctica es una de las columnas vertebrales del conocimiento de esta disciplina, pues nos sumerge en un conocimiento profundo acerca de las raíces de la práctica y por ende uno de los aspectos prácticos de la manifestación del Yin-Yang.

Al practicar Tuei Shou, valoramos por nosotros mismos la capacidad de actuar con el cuerpo tranquilo y relajado, por ejemplo, si tenemos relajadas las articulaciones (de hecho, es más fácil aprender a relajarse, porque tocando al otro es posible notar la tensión, y ambos compañeros pueden entonces ayudarse mutuamente), si además mantenemos el equilibrio de forma constante, la columna y el centro de gravedad derecho, si en el movimiento el cuerpo se expresa con armonía entre brazos y piernas, entonces podemos vislumbrar esa armonía que lleva a sentir la unidad del Yin-Yang, vacío y lleno, avance, retroceso y de cómo la fuerza interior se adapta ante las circunstancias cotidianas. En este caso CONSCIENTEMENTE.



CHI KUNG

Los ejercicios de Chi Kung son tan antiguos como los ejercicios de Tai Chi Tsao.

Ejercicios de movilidad, de precalentamiento, de estiramiento, de elongación, de torsión, y sobre todo de respiración.

Debemos saber que durante la práctica es menester sentir y manifestar tanto lo lleno como lo vacío, el movimiento como la tranquilidad y lo duro como lo blando.

El Chi Kung es un método antiguo de salud interior, en este método podemos combinar movimientos muy activos como muy calmos y lentos con el objetivo de ir al encuentro de la tranquilidad.

El silencio es el primer punto a tener en cuenta. Al sostener un ritmo con la respiración larga, profunda, lenta y tranquila sabemos que estamos contribuyendo a cumplir ese primer punto.

Además, dicha respiración va a oxigenar a nivel celular cada uno de los órganos internos, llamados Sam y Fu.

La coordinación es el segundo punto, las calistenias nos van a exigir que encontremos la armonía entre las distintas partes del cuerpo, por ejemplo, entre las manos y los pies, los codos y las rodillas los hombros y las caderas, de manera de poder cumplir este principio también llamado los tres pares de coordinación.

La sucesión de movimientos armoniosos suaves y redondos durante estos ejercicios se profundiza en sí mismo, gracias a la concentración en la respiración y en las posturas del cuerpo que nos mantienen en estado de alerta del mundo interno, atentos y conscientes de todo cuanto nos rodea.

Lo logros son resultado de un trabajo constante y perseverante por reconocer y modificar ese mundo interno, esa concentración interna es energía que vamos a guardar y conservar en nuestro bajo vientre o Tan Tien.

Podemos comprobar los efectos de los ejercicios haciendo previamente un chequeo médico, después de los primeros tres o cuatro meses volver a realizar otro chequeo y cotejar las diferencias.

Observaremos por ejemplo en nuestra cabeza una renovación en nuestro pensar.

Podemos sentirla que ya no está embotada, ni cargada de pensamientos, el cuerpo se siente como más liviano, se acomoda el metabolismo, hay reducción de peso, hay un mejor dormir y una mejor predisposición en el pensar y encarar la vida cotidiana.

La voluntad en el hacer comienza a ser diferente se amplían las posibilidades en la toma de decisiones, repercute en lo físico a través de un mejor suministro de oxígeno, la mejor circulación de la sangre, por ejemplo, en los ojos se pueden observar notables mejoras en la visión ya sea a corta o larga distancia, en cuanto al corazón y los pulmones son ayudados por la respiración profunda. El resultado es una tensión arterial equilibrada.

Las sobre cargas emocionales aumentan la tensión arterial y es necesario el uso de drogas y remedios convencionales. Con un buen seguimiento y chequeo médico nuestro sistema puede llegar a ser beneficiado por la reducción de fármacos que por sus consecuencias secundarias generan otros desarreglos innecesarios.

La capacidad respiratoria aumenta, el pecho o el tórax se siente más expandido con la respiración profunda de esta manera logramos mejorar el descanso nocturno.

La digestión mejora considerablemente desde el momento en que la Conciencia corporal y de salud, nos lleva por el camino del conocimiento y la selección de alimentos saludables y lo más naturales posibles.

Depende enteramente de nosotros y de un cambio en la toma de decisiones en la selección de dichos alimentos.

Veremos reflejados los efectos en los órganos digestivos y en aquellos encargados de depurar la sangre y los encargados de la eliminación de los desechos.

Fuerza física, energía y salud las claras manifestaciones de hábitos saludables.

Volviendo a los ejercicios, no olvidar que deben ir acompañados de un ritmo y una suavidad que van a ser determinadas por la calidad de la respiración.

Esta sencilla premisa requiere de mucha dedicación y paciencia pues consideramos una de las tareas más complejas, la de unificar movimiento con respiración, avanzar y retroceder, abrir y cerrar, adelante y atrás, distribución del peso en las piernas.

Es lo que llamamos la interacción del Yin y el Yang.



...su oficio señor?

HERRERO Y ALQUIMISTA

El arte alquímico del amarillo y el blanco se remonta a los años 400 al 225 a.C. Aunque bien podría remontarse al siglo VI a.C. según algunas fuentes.

Comenzó su desarrollo en la búsqueda de un elixir, o la obtención de un medicamento o la fabricación con metales de una pócima que podía prolongar la vida y obtener la inmortalidad física.

Nada más alejado de la realidad, el punto máximo ocurre cuando falsos alquimistas se transforman en consejeros imperiales al punto de realizar pruebas con animales y de milagro no asesinar algún emperador, distinto fue el final de las mascotas.

Los primeros indicios los encontramos en el libro llamado "Shih Chi" (Notas Históricas) redactado por Ssu Ma Chien que vivió sobre los años 163 a 85 a.C. Durante el periodo de la Dinastía Han (Siglo I a.C.) la alquimia estaba muy extendida en China.

Como contrapartida a la transformación de metales no preciosos en oro y plata, se fomentaba como alquimia de transformación todas las formas de magia, hechicería y adivinación.

El tratado taoísta del siglo II d. C. denominado "Wei Po-yang" se considera la obra más antigua de la alquimia china.

Este libro trata los secretos de la alquimia, además de ocuparse del "Elixir de la Inmortalidad".

Otra obra muy difundida es la del maestro Ko Hung (284-361 d.C.) el cual utilizaba el seudónimo "Pao Pu Tzu", donde expuso de manera extensa y exhaustiva la transformación de metales.

Durante las Dinastías Tang (618-907) y la Sung (960-1279), la alquimia gozó de protección y aprecio por parte de los Emperadores.

El alquimista más conocido en ese período fue Chang Po Tuan (984-1082) el cual redactó un libro con el título de "Wu Chen Pin" (Tratado sobre la Alquimia) en el que comentaba muy extensamente el secreto del arcano del que él llamaba "El Elixir Interno y Externo).

Tratado que desarrolla la Escuela Tao y Esencia.

Durante la Dinastía Yuan (1279-1368) bajó la reputación de la Alquimia y los alquimistas se limitaron a comentar los escritos difíciles de comprender.

Durante la Dinastía Ming, los alquimistas desaparecen de la corte del Emperador y se refugian en las montañas.

Aquí comienza otro proceso y otro ciclo de acerca de la enseñanza, el ocultismo y el esoterismo envuelve la doctrina y se conserva de forma secreta en las montañas sagradas de Wu Tang.

Esta alquimia o proceso de transformación interior se basa en el efecto del cambio de los principios opuestos "Yin" y "Yang".

Además, contiene la teoría o sistema denominado “De los 5 elementos, es decir madera, fuego, tierra, metal y agua), que puede pasar del uno al otro en un movimiento rotatorio.

El cuerpo humano como ente integrado al proceso de la naturaleza en un permanente devenir sin límite, es decir, un devenir incesante desde la vida a la muerte, o desde la muerte a la vida y así indefinidamente.

Ahora bien, las enseñanzas ocultas plantean una característica distintiva de la alquimia taoísta y es el frenar o detener este ciclo natural. Y comenzar la larga marcha en contra de la naturaleza.

Si podemos comprender la evolución primordial desde el interior del círculo, detallado anteriormente, en ese instante, nace la subjetividad que es necesaria desarrollar para darle fuerza “voluntad” y conducir la energía a lo alto, hacia la comprensión más elevada en virtud de la Conciencia Universal.

Nos encontraríamos con la ley común, la esencia, y su acontecer cósmico.

Interrelacionado tanto interna como externamente.

Internamente a través del desarrollo del ser consciente y de su expresión inconsciente en los términos cotidianos, vivencias y palabras.

Y luego la conexión con el Inconsciente Colectivo a través de imágenes, símbolos y arquetipos que son la expresión psíquica de la identidad, formando estructura que trasciende diferencias étnicas y raciales por igual.

Estos símbolos actúan sin cesar, y se desarrollan incesantemente de forma global y colectiva.

Conformando un Ser como unidad autónoma, hasta que logra identificar y formularse la cuestión si es realmente quien cree ser.

La construcción de una respuesta al enigma comienza en el otro, como espejo de mí mismo.

En el proceso que se inicia de individualización, el sujeto quiere integrar en sí mismo tanto las exigencias y vivencias conscientes como las inconscientes, llegando al momento de la no identificación de su parte consciente y por lo tanto se sitúa entre el consciente y el inconsciente que sería el sí mismo, una personalidad espiritual que ya no padece el conflicto emocional de la cotidianidad, aunque no se detiene en seguir vivenciando, sino que ha cambiado su observación y su singularidad.

Etapas

1. Conserve primero, y enriquezca la semilla vital
2. Luego, el cuerpo del guerrero se alimente sin exceso, domine sus locas pasiones, practique sano ejercicio, respire profunda, pero suave, imperceptiblemente
3. Acumule el Chi cósmico rodeado de quietud
4. No se encariñe demasiado con las cosas, ni corra sin necesidad de un lado a otro, ¡la quietud basta!
5. No tiene porqué atizar el fuego del cuerpo, ¡acumule reserva pura de Chi cósmico!
6. Su mente permanezca serena, en calma
7. Cultive conciencia pura, sin objeto en que fijarse, habitando en un vacío indiferenciado
8. Deseche, por último, toda distinción entre “yo” y “otro”. Y encúmbrese más allá del sol y la luna, donde el Tao se extiende sin límites, más allá del universo. Y espera con brazos abiertos la vuelta del caminante.



MEDITACIÓN

La técnica de meditación se trata simplemente de sentarse en posición cómoda y vaciar la mente de pensamientos y calmar las emociones para permitir que florezca una conciencia inmediata y no racional de la realidad.

Es un sentir sin verbalizar, sin contextualizar, sin racionalizar.

Entonces la realidad se experimenta de forma directa, presente sin pasado ni futuro, sin el filtro del pensamiento racional ni la distorsión del caudal emocional.

Esta experiencia de unidad indiferenciada entre el observador y lo observado es la base fundamental del estado meditativo.

El sujeto y el objeto se funden en un todo indiferenciado y unificado.

Dice Chuang Tsé “la mente en calma del sabio es un espejo donde se reflejan el cielo y la tierra, es el reflejo de todas las cosas”.

La pura realidad, la esencia, no tiene forma y está vacía, pero ésta simple vacuidad no es un vacío ordinario, es todo lo contrario, es un vacío vivo que contiene un potencial creativo infinito e ilimitado y es origen y fuente de toda la vida.

Cuando la persona olvida sus sentimientos, opiniones, creencias, juicios, incluso olvida su propia identidad y olvida que está olvidando, entonces experimenta su naturaleza original.

Chuang Tsé nos ilumina diciendo: “Cuando abandono mis extremidades y mi cuerpo, alejo la percepción y el intelecto, elimino la forma, quito la comprensión, me hago idéntico al Tao. Esto es lo que quiero decir cuando me siento y me olvido de todo”.

Si creemos que los conceptos que forman la estructura del sistema son realidades estamos cometiendo un error de construcción.

La meditación taoísta infiere que cuando los pensamientos surgen, el meditador los observa como si fueran nubes lejanas que se desplazan en el cielo.

La meditación termina siendo un proceso natural que sucede.

Sentarse y permitir que los pensamientos pasen y regresen al vacío de donde provienen.

De esta manera se van a desvanecer en el momento que tomas conciencia de su naturaleza vacía.

Seguir los principios del Wu Wei, muchas veces traducido como no hacer, que es el principio que implica espontaneidad y armonía con el Tao para que todo pueda llevarse a cabo.

La práctica diaria es un oasis en el medio de la jungla de cemento.

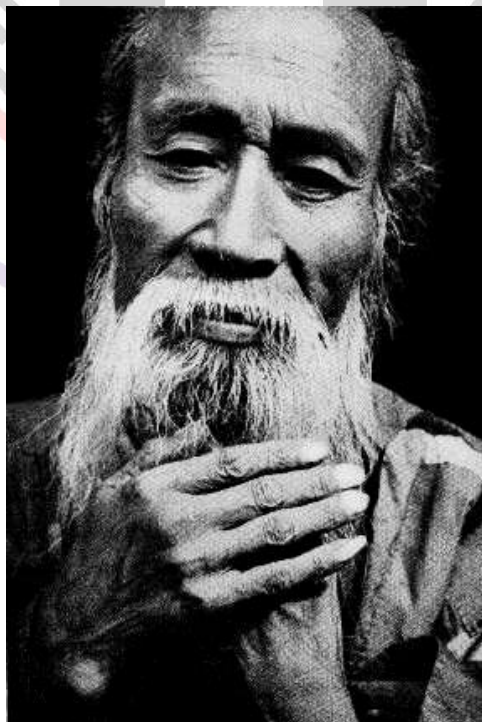
Los beneficios son múltiples, reduce la tensión y el estrés, libera la mente de preocupaciones, proporciona serenidad y claridad de ideas, facilita la resolución de conflictos y el acierto en la toma de decisiones.

Mejora la empatía y la percepción nítida de la realidad. Incrementa la capacidad de vivir el momento presente que en definitiva es el único que de verdad tenemos. Nos permite centrarnos en el aquí y ahora, no antes ni tampoco después sino en el más genuino instante en la más absoluta inmediatez, para disolver sentimientos de culpabilidad derivados del pasado o estados de preocupación sobre el futuro.

Mejora la atención, concentración, memoria y capacidad de aprendizaje. Nos conduce a la ecuanimidad. Desarrolla la intuición y la creatividad. Y lo más importante nos aporta paz y sosiego.

En la medida de tus posibilidades procura:

- ☯ Elegir un lugar tranquilo y silencioso en el que no haya interrupciones durante el tiempo que dure la meditación.
- ☯ Sentarse sobre un cojín o almohadón con las piernas cruzadas, mantén el cuerpo y sobre todo la columna vertebral erguida y las manos sobre las rodillas, dirige un poco el mentón al pecho o tórax y cierra los ojos suavemente.
- ☯ Si nos resulta más cómodo una silla, hacerlo sin inconvenientes.
- ☯ Primero mantén la mente atenta y focalizada en el proceso de respiración. La mente toma plena conciencia en el movimiento del abdomen o plexo solar, que se llena y se vacía como si fuera un globo, en el sonido que genera el aire cuando entra por las fosas nasales, la sensación táctil que produce la entrada del aire y la percepción del contraste de la temperatura del aire: más fresco al entrar y más cálido al salir.
- ☯ La respiración se hace cada vez más y más lenta y los ciclos de inspiración y espiración se igualan, la mente se mantiene atenta y focalizada en la misma. “Pensar solo en una cosa para olvidar diez mil”, reza el adagio taoísta. A partir de este momento ya no pienses en nada y olvídalos todo. Si surge un pensamiento, no lo alimentes, déjalo que pase como si fuera una nube en la lejanía.
- ☯ Empieza la práctica con sesiones de 5 minutos diarios y poco a poco aumentalas hasta llegar al cabo de unos meses a 60 minutos.
- ☯ Practica diariamente para favorecer la actitud meditativa al resto de las actividades del día.



ANEXO I

PROCESOS EJECUTIVOS DEL CALOR PSÍQUICO

Al aspirar, la fuerza vital penetra dentro de los nervios psíquicos derecho e izquierdo.

Estos se expanden, como si se distendiesen con el aire.

De allí la fuerza vital ingresa en el nervio medio.

La llena en su forma roja plenamente configurada.

Y mientras el "llenado" y la "igualación" continúan de esta manera,

concentra tu mente en estos procesos.

Mientras exhalas, imagina que la respiración va saliendo del nervio medio, en corriente azulada (la benéfica influencia psíquica simultánea a la fuerza psíquica).

Sin embargo, la respiración tiene en realidad su salida a través de las fosas nasales.

Piensa que con cada una de esas respiraciones la llama se eleva medio dedo más arriba; y que mediante ocho de esas respiraciones alcanza el centro nervioso del ombligo.

Con esas diez respiraciones, todos los pétalos de los nervios psíquicos del centro nervioso del ombligo se habrán llenado de fuego psíquico.

Con diez respiraciones más, el fuego se desplaza hacia abajo y llena todas las partes interiores del cuerpo, incluso las puntas de los dedos de los pies.

Desde allí, con diez respiraciones más, se enciende hacia arriba y llena todo el cuerpo hasta el centro-psíquico del corazón.

Con diez respiraciones más, el fuego se traslada al centro-psíquico de la garganta.

Con diez respiraciones más, alcanza la coronilla (el Loto de Mil Pétalos).

Con diez respiraciones más la visualizada letra HAM, dentro de la coronilla, se disuelve mediante el fuego psíquico en la fuerza vital secreta del transmutado

transmutado "Fluido Lunar" o fluido generativo y éste llena el centro-nervioso psíquico del cerebro.

Aquí es cuando se procesa el Amrita o néctar de la inmortalidad.

Con diez respiraciones más, llena el centro del nervio psíquico de la garganta.

Con diez respiraciones más, llena el centro del nervio psíquico del corazón.

Con diez respiraciones más, llena el centro del nervio psíquico del ombligo.

Con diez respiraciones más, todo el cuerpo se llena hasta la punta de los dedos de las manos y los pies.

Aprendiendo así el "Proceso de Ordeñar".

Estas 108 respiraciones constituyen un Curso de ejercicios.

Esto constituye el arte de dirigir el cuerpo, la mente y la vitalidad, para la producción del Calor

Psíquico Tumo (Kundalini)

Llamándose: "Procesos Ejecutivos del calor Psíquico"."

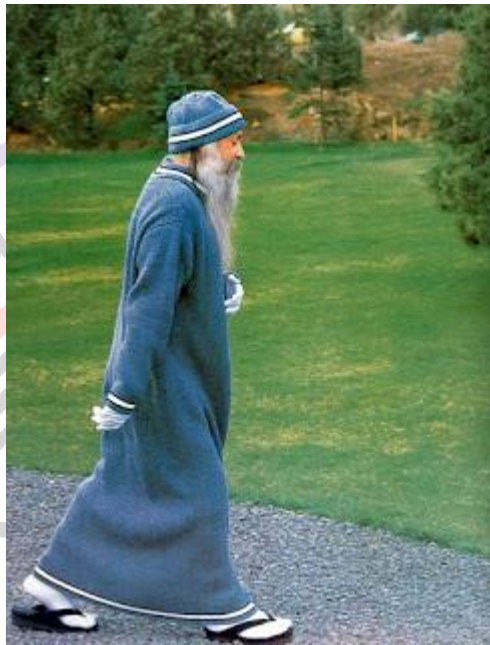
Evans-Wentz



ANEXO II

CORTESÍA

Osho, Confucio y Lao Tsé



"La mayor cortesía está libre de toda formalidad" ¿Has observado a la gente "educada"? No encontrarás, por lo general, gente más egoísta que ellos. Observa a una persona "educada". El modo en que habla, en que mira, el modo en que camina o cómo está de pie; se las arregla para que todo aparente ser "educado", pero en el interior el ego está manipulando.

Observa a la gente llamada humilde. Dicen que son don nadie, pero cuando lo dicen, mira en sus ojos al ego afirmándose. Es un ego muy astuto, porque si dices, "Soy alguien", todo el mundo estará en tu contra y todos intentarán ponerte en tu lugar. Si dices, "Soy un don nadie", todos se ponen de tu parte, nadie está contra ti.

La gente "educada", por lo general, es muy astuta, lista. Saben qué decir, qué hacer, de forma que puedan explotarte. Si dicen, "Soy alguien importante", todo el mundo estará en su contra. El conflicto surge porque todo el mundo piensa que él es un egoísta. De esta forma será difícil explotar a la gente porque todo el mundo estará en guardia. Si dices, "Soy un don nadie, sólo soy polvo a tus pies", se te abrirán las puertas y podrás explotarlos. Toda etiqueta, cultura, es un tipo de astucia sofisticada, y tú la estás utilizando.

Ocurrió una vez que **Confucio** fue a ver a **Lao Tsé**, el Maestro de **Chuang Tsé**. Y **Confucio** era la imagen de la cortesía convencional. Era el mayor formalista del mundo, el mundo no ha conocido nunca a un hombre tan centrado en los modales. Él era simplemente modales, formalidad, cultura y etiqueta. Fue a ver a **Lao Tsé**, su extremo opuesto.

Confucio era muy viejo, **Lao Tsé** no lo era tanto. Lo correcto era que cuando **Confucio** entrara, **Lao Tsé** debiera de levantarse para recibirlo. Pero permaneció sentado. Era imposible para **Confucio** suponer que un Maestro tan importante, conocido por todo el país por su humildad, fuera tan incorrecto. Tenía que decirselo.

Inmediatamente le dijo, "No es lo correcto. Soy mayor que tú". **Lao Tsé** se rio en voz alta y dijo, "Nadie es más viejo que yo. Existía antes de que todo existiera. **Confucio**, somos de la misma edad, todo es de la misma edad. Desde la eternidad hemos venido a la existencia, por lo tanto, no arrastres esa carga del ser viejo, siéntate".



Confucio había acudido a plantear algunas preguntas. Le dijo, "¿Cómo debería de comportarse un hombre religioso?"

Lao Tsé le dijo, "Cuando el cómo aparece, no hay religión. Cómo no es una pregunta para un hombre religioso. El cómo muestra que no eres religioso, pero que deseas comportarte como un hombre religioso, por eso pides el por qué".

"¿Acaso pide un amante cómo debería amar? ¡El ama! En realidad, es después cuando uno se da cuenta de que se ha enamorado. Puede que sólo cuando el amor se haya ido sea consciente de que estaba enamorado. El simplemente ama. Sucede. Es un suceder, no un hacer".

Preguntara lo que preguntara **Confucio**, **Lao Tsé** siempre respondía de forma que **Confucio** se sentía muy perturbado: "¡Este hombre es peligroso!".

Cuando volvió, sus discípulos le preguntaron, "¿Qué ha pasado, qué clase de hombre es ese **Lao Tsé**?".

Confucio dijo, "No os acerquéis a él. Puede que hayáis visto serpientes peligrosas, pero nada comparado con ese hombre. Podéis haber oído de feroces leones, pero no son nada al lado de ese hombre. Ese hombre es como un dragón que camina por la tierra, que puede nadar por el mar, y puede volar a los mismos confines del cielo; muy peligroso. No es para nosotros hombrecillos; somos demasiado poco. Él es peligroso, vasto como un abismo. No os acerquéis a él, pues os podéis marear y caer. Incluso yo me sentí mareado. Y no puedo comprender lo que dijo, él está más allá de toda comprensión".

Lao Tsé está más allá de toda comprensión si intentas comprenderlo a través de lo formal, de otro modo él es simple. Pero para **Confucio** es complicado, es así imposible de entender, porque él entiende mediante sistemas, y **Lao Tsé** no tiene ni métodos y carece de formalismos. Sin nombre, sin formalismo, vive en lo infinito.

Lao Tsé estaba en lo correcto. Él le estaba diciendo: "Somos de la misma edad. En realidad, somos lo mismo. La misma vida que fluye en ti, fluye en mí. Ni eres superior a mí, ni yo soy superior a ti. No es cuestión de superioridad ni de inferioridad, y no es cuestión de senectud o juventud. No hay cuestión, somos uno".

Si **Confucio** hubiera mirado a los ojos de **Lao Tsé** hubiera visto que esos ojos eran divinos. Pero un hombre cuyos ojos están llenos de leyes, reglas, normas, formalismos, está casi ciego, no puede ver.

(Bhagwan Shree Rajneesh, "Osho")

Como discípulo de Osho me tomo el atrevimiento de tomar sus palabras y compartirlas con vosotros.

Gracias Maestro

Premdaan

ANEXO III

BIBLIOGRAFÍA

Taoismo, John Blofeld, ediciones Martínez Roca, 1979

Las Enseñanzas Internas del Taoísmo, Chang Po Tuan, ediciones La Llave, 2004

Lao Zi, el libro del Tao, Juan Ignacio preciado, Alfaguara, 1978

Yoga Tibetano y Doctrinas Secretas, Evans – Wentz, Editorial Kier, 1971

La China da que pensar, Francois Jullien, Anthropos editorial, 2005

El Secreto de la Flor de Oro, Thomas Cleary, Editorial EDAF, 1991

otrobosquetaoista.blogspot.com.ar/2016/07/cortesia-entre-osho-confucio-y-lao-tse.html

ILUSTRACIONES y FOTOGRAFÍAS

Símbolo de la Escuela Tao y Esencia creación de Graciela Fernández

Página 15 OM, símbolo universal internet

Página 17, 18 creadas por el autor

Página 20, circulación libre internet

Página 27, 33, 34, 36 fotografías del autor

Página 31, ilustración del autor “El Silencio es Armonía”, 1995

Página 39, órbita micro cósmica internet

Página 41, ermitaño taoísta

Página 44, maestro Osho

Página 45, imagen de la película Confucio año 2010

ANEXO IV

PRINCIPIOS DE LA ESCUELA TAO Y ESENCIA

Expresión de Conciencia

Ser es Vida y Conciencia

No-Ser es materia y forma

Dualidad no separada, sino relacionada

Existe atracción y repulsión

Se manifiesta el Universo

yin y yang es trinidad

Ser, No-Ser y la relación entre ambos

Trinidad, fundamento de todos los Universos

Fundamento de la expresión de la Conciencia

Voluntad, Sabiduría, Creación

Ser piensa en No-Ser y reconoce su Ser

Es un salto al vacío

Es un salto cuántico

Es la máxima sabiduría

Ser se retrae de No-ser en su pura naturaleza

Liberándose de la forma. Es la suprema felicidad

En su actividad es la Mente creadora

Tres divinos aspectos del Ser Universal que en contacto

Con la materia universal se disponen a crear

El aspecto de la voluntad se infunde en la materia

La cualidad de inercia, la fuerza de resistencia, la estabilidad y la quietud

El aspecto de actividad infunde en la materia la responsabilidad a la acción o movilidad

El aspecto de sabiduría da a la materia el ritmo, la vibración y la armonía

La materia así preparada se manifiesta como Ser, reflejo de la Conciencia Universal.

CONTRATAPA

Los inicios son dudosos, un poco inseguros, lo sé, a todos nos ha sucedido y puntualmente con aprender a caminar de nuevo, aprender a respirar, aprender a escuchar, aprender a hacer silencio, frente a una decisión de tamaño estatura, te puedo decir que ya estás aquí, iniciándote en el arduo camino de mirar en tu interior.

De esta manera la flor de tu Consciencia se abrirá y su suave aroma se esparcirá a todos los seres por igual.

Late, pulsa, siente y se emociona, ese es tu Ser más auténtico.

Simbolismo, tradición y conocimiento cultural muy diferente a los nuestros como pueblo latinoamericano y mezcla de razas indoeuropeas.

Sin embargo, hay que destacar la gran sintonía que encuentra en cada practicante el hecho de realizar una práctica gimnástica tan profundamente relacionada con nuestra esencia, con nuestra historia.

No hablamos de muchos siglos, hablamos de una historia reciente, 500 años desde la colonización, no son nada en el hilo continuo de la historia.

El hombre vive realizando cambios de comportamiento permanentes, lo que era una vida en contacto con la naturaleza y el respeto por la misma, hoy ya no lo vemos, no lo vivimos, le han sido impuestas nuevas formas de subjetividades y complejidades, de desconexiones y banalidades, de consumismos y sometimientos.

Lo que parece y se cree como más libertad, termina siendo una nueva forma de esclavitud encubierta.

Las grandes urbes, la jungla de cemento es una realidad concreta y a su vez se espera para la próxima década que un 65 % al 70 % de los habitantes de este planeta se instalen definitivamente en las grandes ciudades.

Los comportamientos son todos condicionados e impuestos por la misma hegemonía sin fin, que todo lo penetra y en la que todo puede suceder.

Mientras el universo siga expandiéndose significa que estamos en un ciclo de permanente evolución.

Para comprender esto debemos aperturar nuestra conciencia y encontrar respuestas frente a los muchos hechos inexplicables que ha dejado la historia de la humanidad.

Frente a esto, las escuelas de conocimientos iniciáticos y antiguos como la nuestra, propone que la luz y la fuerza de tu misma estructura, de tu misma dimensión y vibración, se eleve hacia lo alto de la cabeza e ilumine la Consciencia más elevada del Ser.