



**LIU HUA-YANG**

**Cultivar la energía  
de la vida**

**LIU HUA-YANG**

# **Cultivar la energía de la vida**

**El tratado del Hui-Ming Ching**

**Traducido del chino y comentado por Eva Wong**

**Traducción francesa de Jean-François Morel**

**Traducción al castellano y notas de Ismael Berroeta**

[www.tarotparatodos.cl](http://www.tarotparatodos.cl)  
[www.tarotparatodos.com](http://www.tarotparatodos.com)

- agosto 2009 -

## PRESENTACIÓN DE LA TRADUCCIÓN CASTELLANA VIRTUAL

El libro publicado bajo el título "Cultiver l'energie de la vie", contiene tres obras maestras. Por una parte, el "Tratado del Hui-ming Ching" texto brotado de la inspiración de Liu Hua-yang. Por otra, la Introducción preparada por la traductora Eva Wong. Además, los Comentarios de la traductora a cada uno de los "Discursos" de Liu Hua-yang. La señora Wong, practicante ella misma de la filosofía para la salud del taoísmo, ha realizado en la Introducción una asombrosa síntesis de las condiciones histórico-filosóficas en las cuales aparece este tratado y de cómo se van entrelazando las enseñanzas del budismo llegado a China con las ideas ancestrales sobre el Tao. En su parte final, la Introducción sintetiza en nueve puntos las principales ideas contenidas en este valioso Tratado, cuya principal importancia pareciera residir en su cualidad de expresar el método activo de meditación taoísta de una forma operativa y no, como en tantos escritos, de una forma descriptiva o alabando sus efectos sobre la individualidad humana. Cualquier opinión personal respecto de los contenidos que aparecen en el Tratado -así como en los Comentarios-sería imprudente, por lo cual hacemos nuestras las expresiones de la señora Wong: "Con el fin de comprender el sentido espiritual de un texto, nos es necesario someternos al texto y dejarlo hablar con sus propias palabras".

*Ismael Berroeta*  
*Agosto de 2009*

## INTRODUCCIÓN

Vivir sana y largamente, en la serenidad y sin la contaminación del mundo ordinario, entregándose a la corriente de energía vivificante del Tao: tal es la intención del que practica la espiritualidad taoísta. La salud, la longevidad y la paz interior tienen un lugar importante en la cultura china. En todas las épocas de la historia china, eremitas, jefes de familia, letrados, administradores y hombres de negocios, han practicado las artes taoístas de salud. Hoy en día, en Hong-Kong y en Taiwán, la alimentación vegetariana, la meditación, los ejercicios Chi Kung y las artes marciales internas son objeto de debates televisivos muy populares. Incluso, no faltará destacar que los libros más preciados en una librería china conciernen a la salud y la longevidad.

Las artes taoístas de la salud se benefician de un interés creciente en Occidente, y el público está a la busca de obras sobre la meditación y el Chi Kung (el arte de hacer circular la energía interna). Practicante yo misma de las artes internas taoístas, tengo la sensación que la mejor manera de presentar la literatura de tradición espiritual taoísta es dejar a los sabios que hablen por sí mismos. Si un libro sobre un tema escogido puede representar una introducción útil, fuentes secundarias no pueden sustituir la enseñanza directa de los maestros. Para aquél que no sabe leer chino, las traducciones siguen siendo la mejor aproximación a la literatura taoísta. Sin embargo, las instrucciones escritas no pueden pretender sustituir la transmisión oral y, a fin de adquirir el conocimiento práctico, es necesario procurar la asistencia de un guía.

El Hui-Ming Ching es ciertamente el tratado taoísta más importante sobre las artes de la longevidad escrito en una época reciente. Después de su primera publicación, en 1794, la comunidad taoísta fue, a la vez, choqueada y encantada. Apartándose de la tradición, el Hui-Ming Ching abandona el lenguaje simbólico específicamente utilizado en los clásicos antiguos y se interesa de manera simple y directa en las Órbitas Microcómica y Microcósmica, en el papel de la respiración en la circulación de la energía, y en la conservación de la energía procreadora. Se trata, igualmente, de uno de los escasos tratados taoístas en describir las etapas del desarrollo espiritual y en ilustrar el proceso de transformación espiritual de comienzo a fin. Incluso doscientos años después de su publicación, el Hui-Ming Ching permanece como una de las obras más accesibles sobre una escuela práctica taoísta envuelta en el misterio desde hace siglos.

La palabra *hui*, de Hui-Ming Ching, significa "sabiduría", y se refiere al espíritu de sabiduría que conduce directamente en la percepción del Tao. *Ming* significa "vida", y se relaciona con la energía primordial del Tao, que otorga al cuerpo vida y apariencia. Estas dos palabras reunidas, *hui-ming* significan "la unión del espíritu de sabiduría (o naturaleza original) y de la energía vital", un título ideal para un clásico sobre el cultivo del cuerpo y del espíritu.

La presente obra contiene una traducción completa del *Hui-Ming Ching* y de sus principales complementos. Los textos originales están publicados en *Wu-liu hsien-tsung* (Técnicas de la inmortalidad de Wu y Liu), recopilación de escritos de Wu Cheng-Hsiu y de Liu Hua-yang, dos maestros taoístas.

El Hui-Ming Ching fue presentado por primera vez al público occidental por Richard Wilhelm en una traducción alemana. Ha sido publicado con el *T'ai-ichin-hua tsung-chih* (El Tratado de la Flor de Oro) bajo el título de

*The Secret of Golden Flower*. Desgraciadamente, la traducción de R. Wilhelm (así como la versión inglesa de Cary F. Bayes) se basaba sobre un texto incompleto del Hui-Ming Ching: los comentarios y las partes más importantes, las ilustraciones, se encontraban ausentes. Por lo demás, la traducción de Wilhelm-Bayes se encuentra fuertemente impregnada de psicología junguiana y no presenta la obra bajo una perspectiva espiritual taoísta. No solamente sus lazos históricos y filosóficos con sus influencias -la Escuela Taoísta de la Realidad Absoluta, el Chan (Zen) y el budismo Hua-yen- son ignorados, sino, por lo demás, las enseñanzas de la secta Wu-Liu, que representan los fundamentos espirituales del Hui-Ming Ching, no son mencionados como fuentes.

No podemos apreciar el valor espiritual de un texto si se superpone allí una perspectiva particular, sobretodo si ésta proviene de una cultura diferente. Con el fin de comprender el sentido espiritual de un texto, nos es necesario someternos al texto y dejarlo hablar con sus propias palabras. Esta sumisión no implica solamente suspender nuestro juicio, sino que exige que nos sumerjamos en el universo del texto y que nos dejemos penetrar por su significado.

Con el fin de entrar en el mundo significativo del texto, debemos familiarizarnos con su contexto histórico y filosófico, y comprender la perspectiva de los autores. Sin embargo, una vez comprendida esta perspectiva, debemos extraerlo de su contexto y escuchar su mensaje como si se tratara de un profesor en cual se tiene absoluta confianza. Una vez que el texto revista para nosotros una significación personal, comenzará a hablarnos como un guía espiritual. Al final, debemos dejar de lado nuestra atadura al texto para que él nos lleve más allá de nuestras propias experiencias y nos conduzca a través de las fronteras de la conciencia espiritual.

## CONTEXTO HISTÓRICO Y FILOSÓFICO

### La secta Wu-liu

La escuela taoísta de la Realidad Absoluta fundada por Wang Ch'ung-yang era una de las sectas taoístas más influyentes que hubieron emergido bajo la dinastía Song (960-1279). Pregonando el doble cultivo del cuerpo y el espíritu, hacía la síntesis de las artes alquímicas internas de longevidad, técnicas de meditación del budismo Chan (Zen) y de la ética del confucianismo. Después de la muerte de Wang Ch'ung-yang, la escuela de la Realidad Absoluta se separó entre una rama del norte conducida por Ch'iu Ch'ang-ch'un, quien era uno de los Siete Maestros Taoístas, y una rama del sur, dirigida por el célebre alquimista interno Chang Po-tuan. La principal diferencia entre las dos ramas de la escuela de la Realidad Absoluta reside en su acercamiento al cultivo del cuerpo y del espíritu. Para empezar, la rama del Norte enseñaba que el espíritu debía ser desarrollado antes que el cuerpo, mientras que la rama del Sur recomendaba que el cuerpo fuese estimulado antes que el espíritu. Enseguida, la escuela del Norte de Ch'iu Ch'ang-ch'un desaprobaba la utilización del yoga sexual para concentrar la energía interna, contrariamente a la escuela del Sur de Chang Po-tuan. Por último, los iniciados de la rama del Norte pronunciaban votos monásticos de celibato, en tanto que los practicantes de la rama del Sur eran originalmente laicos. A partir del hecho de estas diferencias, la escuela del Norte atraía sobre todo a los practicantes jóvenes, mientras que la secta de Chang Po-tuan atraía de antemano a las personas de mayor edad.

En el curso de la dinastía Yuan (1271-1368) y al comienzo de la dinastía Ming (1368-1644), las enseñanzas de las ramas norte y sur de la escuela de la Realidad Absoluta continuaron a divergir. La rama del Norte y, particularmente, la secta Lung-men, incluyó ceremonias así como una disciplina monástica en su práctica, mientras que la rama del Sur se apoyó más y más en técnicas sexuales para cultivar la energía interne. Hacia el

fin de la dinastía Ming, el cambio de las prioridades espirituales en el seno de la secta Lung-men comenzó a atraer descontento y desencanto de algunos de sus miembros. Uno de ellos, Wu Chung-hsiu, un eminente iniciado de la secta, tenía la sensación que una devoción ciega y una disciplina de hierro no favorecían la preparación espiritual. Wu intentó reformar la secta desde el interior, pero fue en vano. Él abandonó la escuela Lung-men en 1615 y escribió el *Huo-hou ching* (Tratado sobre las etapas de la utilización del fuego). En este tratado, Wu estableció un programa de entrenamiento espiritual que combinaba los métodos de armonización del espíritu y las técnicas de conservación y circulación de la energía interna. La síntesis de lo que Wu Chung-hsiu llamaba "lo mejor" de las formas norte y sur del taoísmo de la Realidad Absoluta encontró numerosos adeptos entre las personas que deseaban aprender las artes de la longevidad sin estar interesadas en la ortodoxia y las prácticas de devoción de la secta Lung-men.

A mediados de la dinastía de los Qing (1644-1911), las enseñanzas de Wu Chung-hsiu fueron desarrolladas por Liu Hua-Yang quien incluyó los budismos Chan y Hua-yen en la forma del taoísmo de la Realidad Absoluta defendida por Wu. Al ejemplo de Chang Po-tuan, Liu Hua-yang practicaba el budismo Chan antes de comenzar su aprendizaje de las artes taoístas y, como Chang, él no abrazó el taoísmo antes de cierta edad. Liu reunió lo que él pensaba ser lo mejor del budismo y del taoísmo haciendo la síntesis de la alquimia interna de conservación y de circulación de la energía interna, del método Chan de meditación, de las visualizaciones del budismo Hua-yen y de la idea del viaje espiritual del taoísmo Shang-ch'ing. Su aproximación única del cultivo del cuerpo y del espíritu es presentada en una serie de tratados incluyendo el *Hui-ming ching*, el *Cheng-tao hsiu-lien chih-lun* (Discurso sobre el método correcto de cultivo), el *Cheng-tao kung-fu chih-lun* (Discurso sobre el método correcto del trabajo energético), el *Chan-chi lun* (Discurso sobre la Calma [chan] y el Movimiento [chi]) y el *Chiu-tseng lien-hsin* (Las Nueve Etapas de la Purificación del Espíritu). Estos textos, así como los comentarios escritos

por los estudiantes de Liu, representan la cúspide de la vida de Liu Hua-yang, de toda su experiencia de la práctica y de la enseñanza de las artes taoístas de la salud y de la longevidad.

### **La influencia de la Escuela de la Realidad Absoluta y de la alquimia interna taoísta.**

La influencia de la Escuela de la Realidad Absoluta es del todo evidente a lo largo del *Hui-ming ching*. Las técnicas de cultivo del cuerpo de la secta Wu-liu son similares a las de la rama del sur, y sus métodos de armonización del espíritu semejan a las de la rama Norte del taoísmo de la Realidad Absoluta. No es pues incorrecto decir que la secta Wu-liu ha adoptado las "especialidades" de las ramas norte y sur de la escuela de la Realidad Absoluta y las ha integrado en un nuevo sistema de saber.

La rama Sur de la escuela de la Realidad Absoluta se concentraba sobre el cultivo del cuerpo y la gestión de la energía interna. En el origen, sus técnicas fueron concebidas para ayudar a las personas que comenzaban tardíamente su formación en las artes alquímicas internas. Para Chang Po-tuan y Liu Hua-yang, la fuga de energía generadora o procreadora durante y después de la pubertad era la principal razón que explicaba la pérdida de energía vital. Por consecuencia, los dos maestros ponían el acento sobre la concentración, el desarrollo y la purificación del *ching* (energía generadora o procreadora). Existe, sin embargo, una diferencia entre las enseñanzas de Chang Po-tuang las de Liu Hua-yang. Contrariamente a Chang, que utilizaba técnicas de alquimia sexual para obtener energía generadora de una pareja, la secta Wu-liu no utilizaba tales métodos. Wu Chung-hsiu y Liu Hua-yang pensaban ambos que la energía generadora podía ser concentrada, desarrollada y purificada en el interior del cuerpo de un practicante sin la ayuda de un compañero sexual.

En el *Hui-ming ching*, la clave para cultivar su cuerpo reside en la circulación de la energía vital en las Órbitas Microcósmica y Macrocósmica. Una vez controlada la fuga de energía generadora, la energía vital puede ser concentrada, desarrollada y propagada en el cuerpo. El flujo y el reflujo de la energía interna son regulados aplicando las cantidades de calor correctas en el curso de etapas específicas del ciclo de circulación. El calor requerido para purificar la energía interna proviene del *tan-t'ien* inferior (campo energético), y la circulación de la energía en las Órbitas es controlada por la respiración. Así, la respiración rápida, llamada "el Fuego guerrero", es utilizada para hacer pasar la energía en el cuerpo, y la respiración lenta, calmada, llamada "el Fuego letrado", es utilizada para acrecentar e incubar la energía almacenada. Desde este punto de vista, el método Wu-liu de desarrollo de la energía es semejante a las técnicas alquímicas internas descritas en el *Tsan-tung-chi* (unidad Triple) y el *Lung-fu ching* (Clásico del Dragón Tigre). Los adeptos de la secta Wu-liu y los alquimistas taoístas tradicionales creían que la clave de la salud y la longevidad residía en la transformación del cuerpo terrestre en un cuerpo sutil en el cual la energía sería preservada y constantemente regenerada.

La energía generadora, una vez purificada, es transformada en vapor y almacenada bajo la forma de una masa de energía en el *tan-t'ien* inferior (un campo de energía situado cerca del ombligo). Llamada "la semilla auténtica", esta masa de energía es un feto espiritual (*yuan-shen*) que tiene necesidad de ser protegido y nutrido. En este estado de desarrollo espiritual, los métodos de meditación de la rama del norte de la Escuela de la Realidad Absoluta son empleados para calmar el espíritu y facilitar la incubación del espíritu-feto.

Durante el período de incubación, el practicante podrá percibir las luces, colores y sonidos, y ver imágenes de divinidades, de seres iluminados y de paisajes de reinos de Los Inmortales. Estas sensaciones marcan el recorrido espiritual y no aparecerán sino hasta que el practicante haya

alcanzado un cierto nivel de desarrollo. Las imágenes visuales no forman parte de la experiencia espiritual del taoísmo de la Realidad Absoluta y, para comprender las imágenes y las sensaciones descritas en el *Hui-ming ching*, nos es necesario interesarnos en la influencia del budismo Hua-yen sobre las enseñanzas de Liu Hua-yang.

### **La influencia del budismo**

Las influencias del budismo Chan y del budismo Hua-yen son perceptibles a todo lo largo del *Hui-ming ching*. En las ilustraciones, la posición de meditación presentada es la posición Chan del loto total, y el practicante es dibujado como un budista de cabeza rapada y no como un taoísta con una trenza. Por lo demás, las ideas taoístas de la Órbita Microcósmica, del feto espiritual y del Elíxir de Oro se mezclan con las nociones budistas de retorno a la naturaleza original y de la liberación de la Rueda de las Encarnaciones. De esta forma, del hecho de la fuerte influencia budista en sus enseñanzas, la secta Wu-liu es a menudo llamada "la escuela del Hsien-fo ho-tsung" (el Camino combinado de Los Inmortales y de los Budas).

El *Hui-ming ching* ha adoptado la idea del Chan según la cual no existe separación entre la sabiduría (*prajna* en sánscrito); *hui* en chino) y la serenidad (*samadhi* en sánscrito). Además, como el budismo Chan, piensa que la meditación es la herramienta que permite cultivar la sabiduría y que es posible alcanzar la iluminación en nuestro cuerpo en el curso de esta vida. Sin embargo, para Liu Hua-yang, alcanzar la serenidad es un medio, y no un fin en sí. Es, de este punto de vista, que la secta Wu-liu se aparta del budismo Chan. En la práctica Wu-liu, la meditación es utilizada para concentrar y hacer circular la energía interior así como para reencontrar el espíritu original.

Se encuentra numerosas referencias al *Hua-yen ching* en el *Hui-ming ching*. El *Hua-yen ching* es el nombre chino del *Avatamsaka-sutra*, bien conocido en inglés bajo el título de *Flower Ornament Scripture*. Aunque traducido del sánscrito al chino en el siglo V d. J.-C., el *Hua-yen ching* permaneció obscuro hasta que una escuela del pensamiento budista llamada *Hua-yen* fue formada por el monje Fa-tsang en el siglo VII. El *Hua-yen ching* llegó a ser desde entonces uno de los textos más importantes del budismo en China.

Una idea esencial del budismo *Hua-yen* es la división de la existencia entre el Dominio del Principio y el Dominio de los Hechos. El Principio es estático, inmutable, es sin apariencia. Es vacuidad. Los Hechos son dinámicos y cambiantes, tienen manifestaciones específicas que se las puede identificar como apariencias. Es el mundo de los fenómenos. Los dos dominios están en interacción y existen en una armonía interdependiente. Estas enseñanzas del budismo *Hua-yen* están de acuerdo con la concepción taoísta del Tao como siendo todo a la vez la realidad permanente subyacente y el flujo cambiante de las cosas en transformación. Sin embargo, no es esta visión filosófica del mundo sino las ricas imágenes visuales del *Hua-yen ching* que tuvieron la más grande influencia sobre las enseñanzas de Liu Hua-yang.

La influencia más importante de las imágenes del *Hua-yen* concierne a la discusión del *Hui-ming ching* relativa a la concepción y al nacimiento del feto espiritual. Una vez la energía vital purificada y transformada en vapor, ella se acumulará en el *tan-t'ien* inferior bajo la forma de una masa de energía. Esta masa de energía es llamada "feto espiritual" o "Hijo de Buda". Cuando el feto se materializara en el *tan-t'ien* inferior, rayos de luz emanarán del cuerpo del practicante. Estas imágenes son semejantes a las de la descripción hecha en el *Hua-yen ching* de la luz irradiando de los cabellos y entre las cejas del Buda cuando él alcanzó la iluminación. En tanto el feto espiritual crece, el cuerpo y el espíritu continúan (à subir) transformaciones. El practicante taoísta comienza a adquirir poderes

ocultos y, a imagen de Sudhana realizado, penetrando en la morada del Buda Manjushri descrita en el *Hua-yen ching*, es místicamente transfigurado. Al nacer, el feto espiritual aparece al comienzo como una entidad única, pero, con el tiempo, puede manifestarse en cuerpos múltiples. Esta noción semeja a la del *Hua-yen ching* de un "cuerpo que se extiende por todas partes". Cuando el feto del espíritu emerge por primera vez del cuerpo, planea encima de la cabeza del practicante y no va a viajar lejos. Sin embargo, a medida que el espíritu crece, se va a alejar a través de diferentes esferas para recibir la enseñanza de seres inmortales e iluminados.

### **Viaje espiritual e influencia del taoísmo Shang-ch'ing**

El viaje espiritual fue al comienzo practicado por los chamanes de la China antigua. Se pretendía que los emperadores legendarios Yao, Shun y Yü habían todos viajado en el reino celeste para aprender (apures) de las divinidades. Los taoístas practicaban ya el viaje espiritual desde el siglo V a. J.-C. Se encuentra inscripciones del espíritu abandonando el cuerpo para viajar en las otras esferas de la existencia en el *Chuang-tzu* así como en el *Lieh-tzu*. Sin embargo, un grupo de taoístas colocó el viaje espiritual en el centro de su práctica y lo llevó a un grado de sofisticación nunca observado en ninguna otra escuela. Aunque la influencia de este grupo, los taoístas Shang-ch'ing, no sea explícitamente mencionado por Liu Hui-yang, sus enseñanzas son manifiesta en la descripción del *Hui-ming ching* de la maduración y la educación del hijo-espíritu.

El taoísmo Shang-ch'ing fue fundado por un practicante, Wei Hua-ts'un, en el siglo III, bajo la dinastía Tsin [Chin] 265-420 d.C. El objetivo del taoísmo Shang-ch'ing es entrar en una unión estática con el Tao. Esta unión se realiza visualizando las divinidades, quienes son las manifestaciones del Tao, y al viajar hasta sus residencias en el sol, la luna y las estrellas. El viaje celeste Shang ch'ing comporta dos etapas:

abandonar la tierra para volar hasta un cuerpo celeste e vagar de una constelación a la otra. La primera etapa es una corta estadía fuera del reino terrestre, mientras que la segunda es un largo viaje que arrastra al espíritu del practicante hasta límites extremos del reino celeste. Estas dos etapas del reino celeste Shang-ch'ing encuentran su paralelo en las dos etapas del viaje espiritual de la práctica Wu-liu. Cuando el hijo-espíritu emerge por primera vez del cuerpo, él también no hace sino pequeños viajes fuera de éste. Sin embargo, a medida que crece, el hijo espíritu se aleja más y más del cuerpo del practicante, vagando de una esfera de la existencia a otra con el fin de recibir la enseñanza de los seres inmortales e iluminados. En fin, cuando el espíritu haya aprendido como retornar al Tao, el practicante de Wu-liu se desembarazará voluntariamente de su envoltorio corporal para permitir al espíritu regresar a la energía primordial que, en el origen, le dio la vida.

## **ENSEÑANZAS DEL HUI-MING CHING**

Las enseñanzas del *Hui-ming ching* son concretas y simples. Pueden resumirse de la manera siguiente:

1. Cuando estamos en el vientre de nuestra madre, la energía primordial del Tao nos llenaba. En el momento del nacimiento, la naturaleza original y la energía de la vida estaban juntas.
2. Al nacer, entramos en contacto con el mundo. Cuando el aire es respirado por las narices, el soplo interior primordial es contaminado y los lazos con el Tao son rotos. La naturaleza original y la energía vital se separan, la primera se desplaza hacia el corazón y la segunda alcanza los riñones.

3. En la pubertad, el deseo sexual se despierta. Cuando la fuerza vital primordial es transformada en energía procreadora, comienza a huir fuera del cuerpo. Esta pérdida de energía vital es la causa primera del envejecimiento, de la enfermedad y de la muerte prematura.
4. Si la pérdida es detenida y la energía procreadora es conducida al interior del cuerpo, la energía será transformada en vapor primordial del Tao. Cuando no hay brechas por las cuales el vapor vital pueda escaparse, circula en el cuerpo por la Órbita Microcósmica. En el *Hui-ming ching*, este circuito es llamado la "Rueda del Dharma"<sup>1</sup>.
5. Con el tiempo, suficiente vapor se acumulará para formar una masa de energía en el *tan-t'ien* inferior. Esta masa de energía es el espíritu-feto.
6. El espíritu-feto es nutrido por el vapor primordial hasta que crezca. Este proceso es llamado "la incubación del feto".
7. Cuando el espíritu-feto esté listo para nacer, saldrá del cuerpo por la cima de la cabeza. Al manifestarse como entidades múltiples, el espíritu llega a ser omnisciente y el practicante puede ver el pasado y el porvenir.
8. Al comienzo, el espíritu-hijo flota por encima de la cabeza. Pero, a medida que crece, viaja más y más lejos de la envoltura que lo ha

---

<sup>1</sup> N. del T. En la filosofía budista, el dharma es la verdad eterna enseñada por el Buda en lo que concierne a la naturaleza de la existencia, una constante universal. Con el Buda mismo y la *sangha* (comunidad monástica), él forma el *triratna* (tres "tesoros"), los fundamentos del budismo. El dharma budista, en particular las "cuatro nobles verdades", es considerado como el remedio a la ignorancia que atrapa a los seres en el ciclo vida-muerte, y representa entonces la solución a los sufrimientos humanos (*dukkha*). Empleado igualmente en plural, el término se refiere también a los diferentes elementos que constituyen la existencia. (Enciclopedia Encarta <http://fr.encarta.msn.com>)

concebido. En el curso de su viaje en las distintas esferas de la existencia, él aprenderá a regresar al Tao.

9. Al final, cuando el espíritu haya acabado su formación, el practicante abandonará espontáneamente su envoltura con el fin de liberar al espíritu para su retorno final hacia el Tao.

En tanto que texto espiritual, el *Hui-ming ching* propone perspectivas profundas sobre el sentido de la salud, de la longevidad y de la inmortalidad. Los maestros Wu-liu pensaban que cultivar su cuerpo y su espíritu tenía por objetivo preparar para la muerte ante todo prolongando la vida. El *Hui-ming ching* es pues un libro sobre la forma de vivir y la forma de morir. Contrariamente a la alquimia taoísta del siglo III al siglo X, el taoísmo Wu-liu no intenta escapar a la muerte y no considera que se pueda alcanzar la inmortalidad en el cuerpo físico. Habiendo aceptado el carácter limitado de la vida del cuerpo físico, los taoístas Wu-liu pensaban que el objetivo de la vida era reencontrar el vapor primordial del Tao y de liberarlo en el momento de la muerte. Por esta redefinición revolucionaria de la inmortalidad, las artes taoístas de la salud y la longevidad no representan tanto un medio de alcanzar la vida eterna sobre la tierra o en otras esferas sino una forma de renovarla con el Tao, de suerte que el espíritu pueda retornar a su morada original cuando nuestro tiempo en la esfera terrestre se acabe.

***Eva Wong***

**EL TRATADO  
DEL  
HUI-MING CHING**

## Capítulo I

### *La disipación de la energía vital*

Las sutilezas del Tao residen en la naturaleza original<sup>2</sup> y la vida; cultivar la naturaleza original y la vida, es retornar al Uno. Los sabios antiguos utilizaban los símbolos para hablar del retorno de la naturaleza original y de la vida al Uno, porque ellos no querían presentar sus enseñanzas de manera directa. Por consecuencia, es hoy día difícil encontrar a alguien que comprenda verdaderamente la significación del cultivo del espíritu y del cuerpo.

Yo no he quebrado el juramento del secreto al elaborar y presentar las ilustraciones de la presente obra. Yo no he hecho sino que retomar las enseñanzas de las *Escrituras del Hua-yen* y de los clásicos taoístas y los he descrito bajo la forma de imágenes.

El secreto para cultivar la vida se localiza en la cavidad del Uno. Estas ilustraciones están destinadas a ayudar a las personas en su búsqueda espiritual con el fin que ellas comprendan la significación del doble cultivo del espíritu y del cuerpo, y que no se extravíen por malos caminos. Las imágenes muestran como la semilla verdadera es concebida en el interior del cuerpo, como la energía vital es perdida, como el Hijo del Buda es desarrollado, y como alcanzar el Tao.

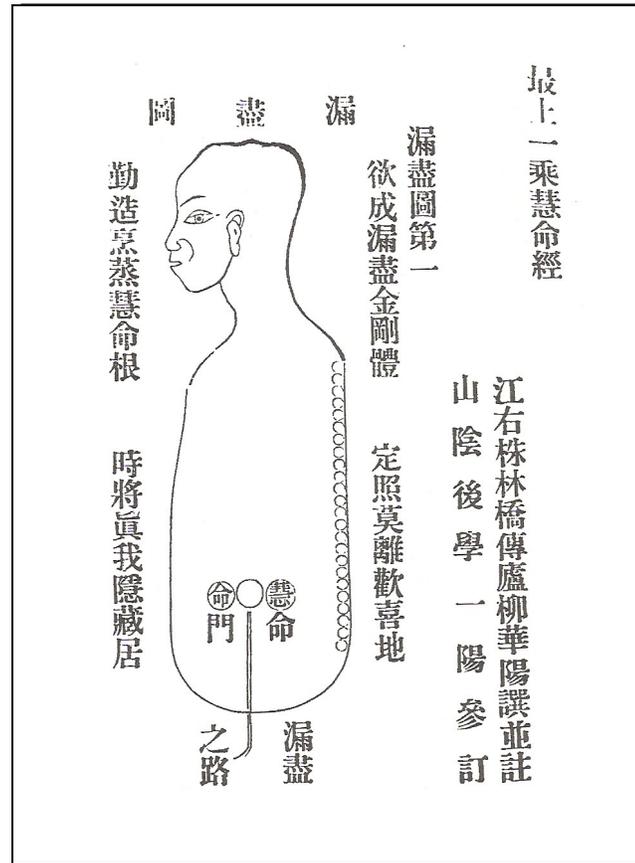
La cavidad del Uno es el origen de la vacuidad. No tiene forma ni apariencia. Cuando el vapor original<sup>3</sup> emerge, la cavidad aparece; cuando la circulación está en reposo, la cavidad desaparece. La cavidad del Uno es el lugar donde está lo sagrado, es el altar de la vida. Posee varios nombres: el Palacio del Dragón en el Fondo del Mar, la Tierra de la Montaña Nevada,

---

<sup>2</sup> N. del T. Espíritu primordial

<sup>3</sup> N. del T. Energía primordial o espíritu primordial en movimiento o alma

el Reino del Occidente, la Puerta Original, la Tierra de la Gran Felicidad y la Casa del Infinito. Si el practicante de las artes de la longevidad no capta esta cavidad, errará durante miles de vidas sin saber dónde buscar.



Primera ilustración del Hui-ming ching: **Esquema de la fuga**

Cada ilustración del Hui-ming ching se acompaña de expresiones mnemotécnicas de instrucción (k'ou-chüeh). Estas expresiones se presentan bajo una forma literaria china en la cual dos expresiones forman un par. Los pares son colocados lado a lado, las dos expresiones de arriba forman un par y las dos de abajo, otro par. Debido a que el chino se lee de derecha a izquierda, la expresión de la derecha es siempre la primera mitad del par.

Las cuatro expresiones de siete palabras significan: "Si antes desea detener la fuga y alcanzar el cuerpo de oro indestructible, concéntrese en el resplandor y mantenga pensamientos alegres. Practique con aplicación para entibiar el origen de la vida. Conserve siempre al verdadero yo oculto en su casa". El círculo situado en la región abdominal de la silueta es la cavidad llamada la "Puerta de la Vida" (ming-men). La vía que conduce de esta cavidad al exterior es denominada "la Vía de la Pérdida".

Esta cavidad es grande y maravillosa. Ella apareció cuando fuimos concebidos en el vientre de nuestra madre. En el interior, la naturaleza original y la vida están entrelazadas como llamas en un horno, y están unidas a las Leyes de la Vía Celeste y a la Gran Armonía. Por esto se dice que antes del nacimiento y la creación la inspiración y la expiración son infinitas.

Antes renacer, éramos un feto, una forma redonda en el vientre de nuestra madre. Cuando el vientre es llenado por el vapor primordial<sup>4</sup>, la forma en el interior se mueve, el envoltorio se rompe y, tal como una montaña que se desfonda el feto cae y sale. Desde el primer grito del recién nacido, la naturaleza original y la vida quedan separadas. Desde entonces, la naturaleza original no reconoce más a la vida y la vida no se comunica más con la naturaleza original. Es así que pasamos de la primera infancia a la juventud, y de la juventud a la vejez y a la muerte.

El Tathagata Buda, en su compasión, ha revelado un método para ayudarnos a retornar al vientre. Al unificar la naturaleza original, la vida, el espíritu y el vapor, y haciéndolos retornar a la cavidad del Uno, nuestra verdadera esencia puede ser recuperada. Es como si el vapor original de nuestros padres entrara de nuevo en esta cavidad para crear un feto.

En el interior de la cavidad del Uno reside el Fuego Emperador. En la puerta que lo protege se encuentra el Fuego Ministro. Por las todas partes del cuerpo se encuentra el Fuego Ordinario. Cuando el Fuego Emperador actúa, el Fuego Ministro arde y lo sostiene. Cuando el Fuego Ministro se desplaza, el Fuego ordinario lo sigue en función de sus desplazamientos. En la Vía de Los Mortales, los tres fuegos siguen la Vía que va en la delantera; en la Vía del Tao, los tres fuegos siguen la Vía trasera. Así, la cavidad del Uno, que disipa la energía de la vida, es igualmente la cavidad donde emerge la forma sagrada. Ustedes no sacarán ninguna ventaja si siguen las vías malas. Si ustedes intentaran decenas de

---

<sup>4</sup> N. del T. Vapor original o energía primordial.

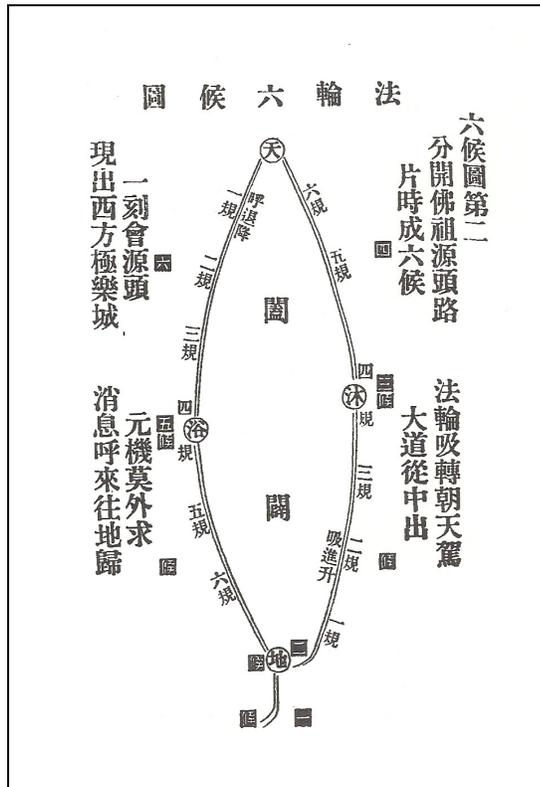
miles de métodos en busca de la Cavidad del Uno en el exterior y ustedes no comprendieran que la clave de la vida está en el interior, gastarán tiempo y esfuerzos, y no realizarán nada.

## Capítulo II

### *Las seis fases de la circulación del Fuego*

El Tao es una rueda que gira sin cesar. Como un vehículo que recorre una ruta, él no espera a los perezosos ni a los retardatarios. El programa de aplicación del fuego y del calor debe ser preciso y el procedimiento debe ser seguido escrupulosamente. El método es descrito en la segunda ilustración. Una vez realizado el proceso de aplicación del fuego, la verdadera visión vendrá del Occidente. Es la clave de todo. El secreto reside en la inspiración y la expiración. Las idas y venidas de la respiración son como la apertura y cierre de un circuito. La verdadera intención debe elevarse y volver a bajar en el mundo interno. Este movimiento es asimilado a un abandono de si en provecho del otro.

Esta ilustración no revela de ninguna forma los secretos de la Vía Celeste. Las personas estúpidas ignorantes no la comprenderán, pues la Vía Celeste no revela el Tao a los que no son virtuosos. La relación que mantienen la virtud con el Tao es similar a la que existe entre un pájaro y sus plumas: la una no pueda existir sin la otra. Usted debe mostrarse abnegado, filial, recto, honorable y puro, y observar las cinco abstinencias antes de cualquiera cosa se produzca. Todos los secretos que es necesario saber se encuentran en el *Hui-ming ching*. Estúdienlo atentamente y alcancen la realidad suprema.



Segunda ilustración del Hui-ming ching: **Esquema de los seis segmentos de la Rueda del Dharma**

Dos series de expresiones acompañan este esquema. La primera serie se compone de cuatro expresiones de siete palabras que significan: "El patriarca del budismo ha abierto el camino del regreso hacia el comienzo, revelando la ciudad de la felicidad en el reino del Oeste. Haga girar constantemente la Rueda del Dharma para elevarse hasta el reino celeste. Adopte una inspiración y una expiración sutiles para reenviar su respiración a la tierra.

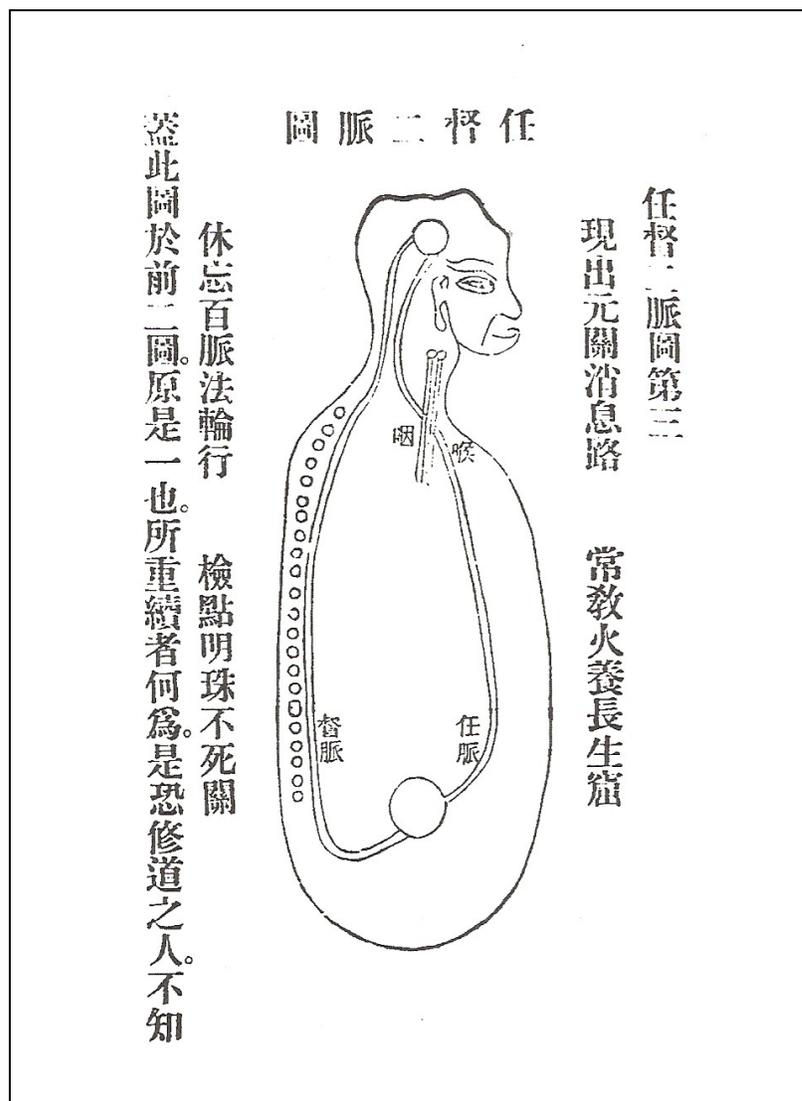
La segunda serie de cuatro expresiones de cinco palabras significa: El programa está dividido en seis segmentos. En una vuelta, usted retornará al origen. El Tao emerge de allí. Usted no tiene necesidad de buscar otros métodos."

Se encuentra seis segmentos en la parte ascendente de la Rueda (mitad derecha) y seis sobre la parte descendente (mitad izquierda). En la cima de la Rueda se tiene al cielo y, abajo, la tierra. Estos puntos representan la transición entre los segmentos ascendentes y descendentes. La ascensión corresponde a la inspiración y la bajada a la expiración. El proceso de purificación tiene lugar a medio camino de las vías de subida y de bajada de la Rueda del Dharma.

## Capítulo III

### *Los meridianos Jen (Función) y Tu (Gobernador)*

En el interior del cuerpo se encuentra un camino llamado "la Rueda del Dharma". La tercera ilustración describe esta rueda para todos los practicantes. Si los meridianos están abiertos, los cien otros canales del cuerpo se abrirán igualmente. El ciervo se acuesta con la nariz contra su orificio anal para cerrar el circuito del meridiano Tu, y la grulla y la tortuga cierran el circuito del meridiano Jen de manera natural. Si estos animales pueden vivir un millón de años, no hay razón para que los humanos no puedan. Si los que cultivan el Tao pueden hacer girar la Rueda del Dharma, podrán hacer circular la energía de la vida, alcanzar la longevidad y realizar el Tao.



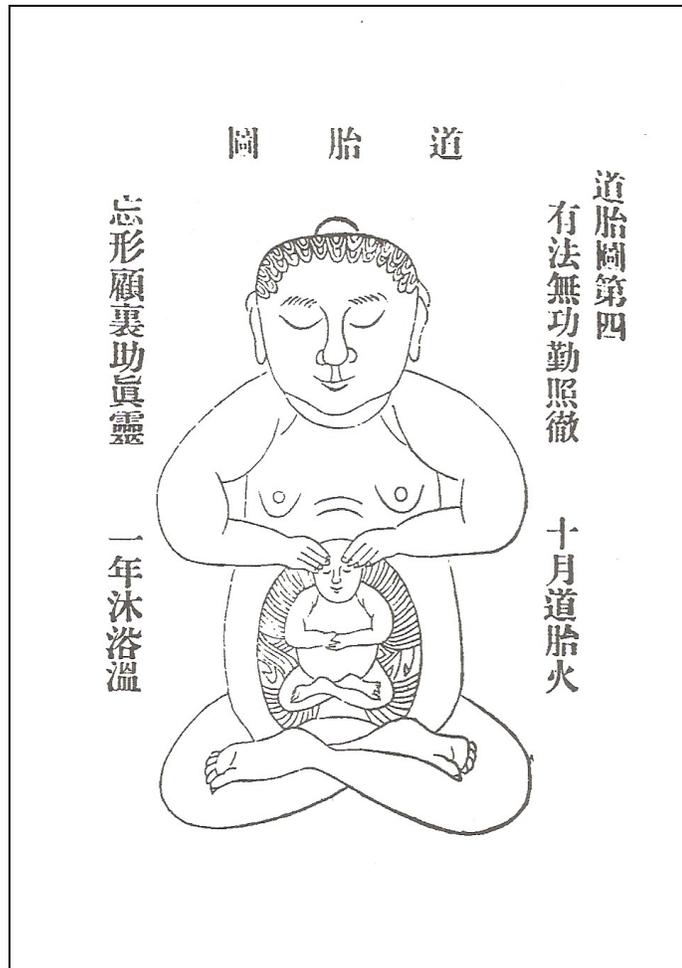
Tercera ilustración del Hui-ming ching: Esquema de los dos meridianos

Las cuatro expresiones de siete palabras significan: "La Puerta Original y la Vía de Respiración sutil son reveladas. Cuando todos los pensamientos cesen, la Rueda del Dharma circulará en los cien canales. Guarde y mantenga siempre los fuegos en la cavidad de la Longevidad. Preste atención a la perla resplandeciente y a la puerta que trasciende la muerte." Liu Hua-yang prosigue diciendo que este esquema es el mismo que el precedente (2ª ilustración) y que él describe proceso de transformación idénticos con términos ligeramente diferentes de manera que los lectores no echen de menos su mensaje.

## Capítulo IV

### *El feto del Tao*

La cuarta ilustración se funda sobre las enseñanzas de las Escrituras del *Hua-yen*. Los monjes ordinarios no comprendían la significación del feto del Tao pues no se les habían transmitido estas enseñanzas. En la presente obra, me propuse explicar estas enseñanzas de manera que todo el mundo sepa que el Tathagata Buda conocía el feto sagrado del Tao. Este feto no tiene ni forma ni apariencia. Es creado a partir de dos sustancias y es producido por el vapor espiritual en el interior. El espíritu entra al comienzo en el vapor, después el vapor envuelve al espíritu. Cuando el espíritu y el vapor sean unificados y la intención esté calma, el feto emergerá. Cuando el vapor coagule, el espíritu llegará a ser numinoso. Las Escrituras describen las dos sustancias en el origen del feto como acercándose y reaccionando la una con la otra. Nutriéndose recíprocamente, se desarrollarán y crecerán. Y, cuando haya suficiente vapor, el feto se completará. Al final, emergerá por la cabeza. Este fenómeno se llama "el feto emergiendo cuando la forma está terminada". El feto del Tao es igualmente llamado "el Hijo de Buda".



Cuarta ilustración del Hui-ming ching: **Diseño del feto del Tao**

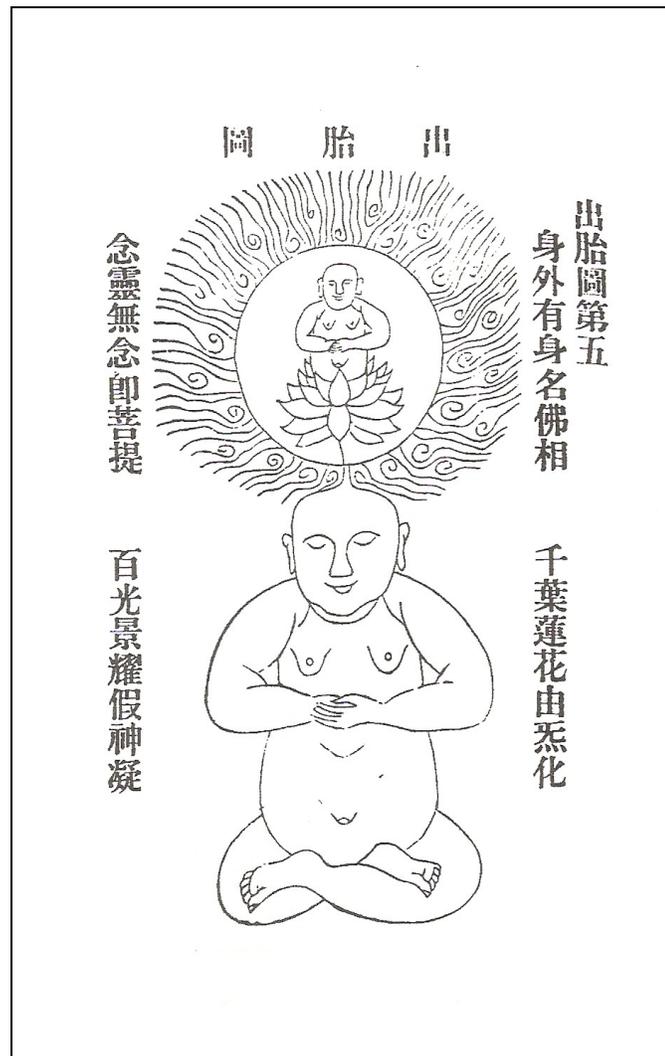
Las dos expresiones de siete palabras significan: "Aplique el método sin esfuerzo y deje cuidadosamente la radiación penetrar. Olvide la apariencia y ponga cuidado del interior para ayudar al verdadero espíritu a desarrollarse."

Las dos expresiones de cinco palabras significan: "Incube el feto en el fuego durante diez meses. Báñelo y purifíquelo en el calor durante un año".

## Capítulo V

### *Emergencia del feto*

Según las *Escrituras del Hua-yen*: "Cien rayos de luz se manifestarán en la cumbre de la cabeza del Señor Buda y un loto con mil pétalos emergerá de la luz. Sobre el loto se encontraba el Tathagata Buda. Se veía diez rayos de cien luces sagradas irradiando de su cabeza y propagándose en todas direcciones. Todos los que lo vieron se regocijaron de la llegada del Tathagata irradiando luz." El espíritu reseñado en las escrituras es el espíritu yang emergente, igualmente llamado "el Hijo de Buda". Sin embargo, si usted no hace sino repetir las enseñanzas del Chan (Zen) y usted no conoce el método para cultivar la vida, no podrá mantener su cuerpo y realizar el Hijo del Señor Buda descrito por los taoístas. Al revelar el secreto de las *Escrituras del Hua-yen*, he puesto sus enseñanzas a disposición de las generaciones futuras. De esta manera, cada uno puede alcanzar el Tao, construir su medioambiente interno agrado y liberarse del polvo del mundo.



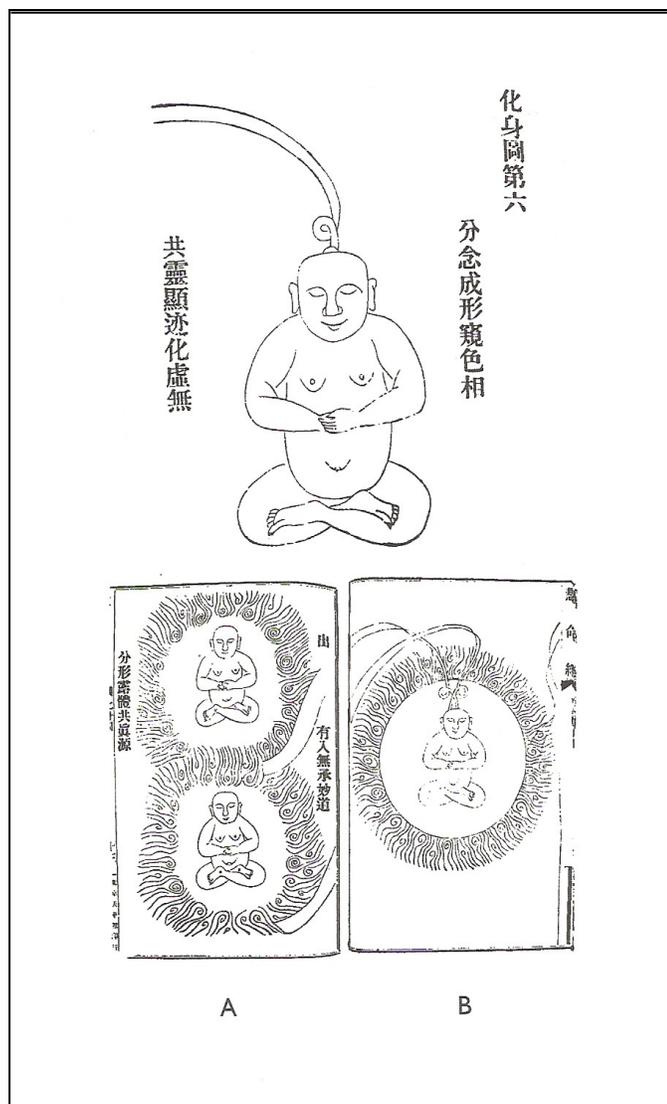
Quinta ilustración del Hui-ming ching: **Diseño del feto emergiendo**

Las cuatro expresiones significan: "El cuerpo más allá del cuerpo se llama "el rostro de Buda". El alma-espíritu sin espíritu es la Bodhi. Los mil pétalos de loto son emanaciones del vapor. Cien rayos de luz brillarán sobre la imagen cuando el alma sea captada.

## Capítulo VI

### *Las transformaciones del cuerpo*

(No hay texto)



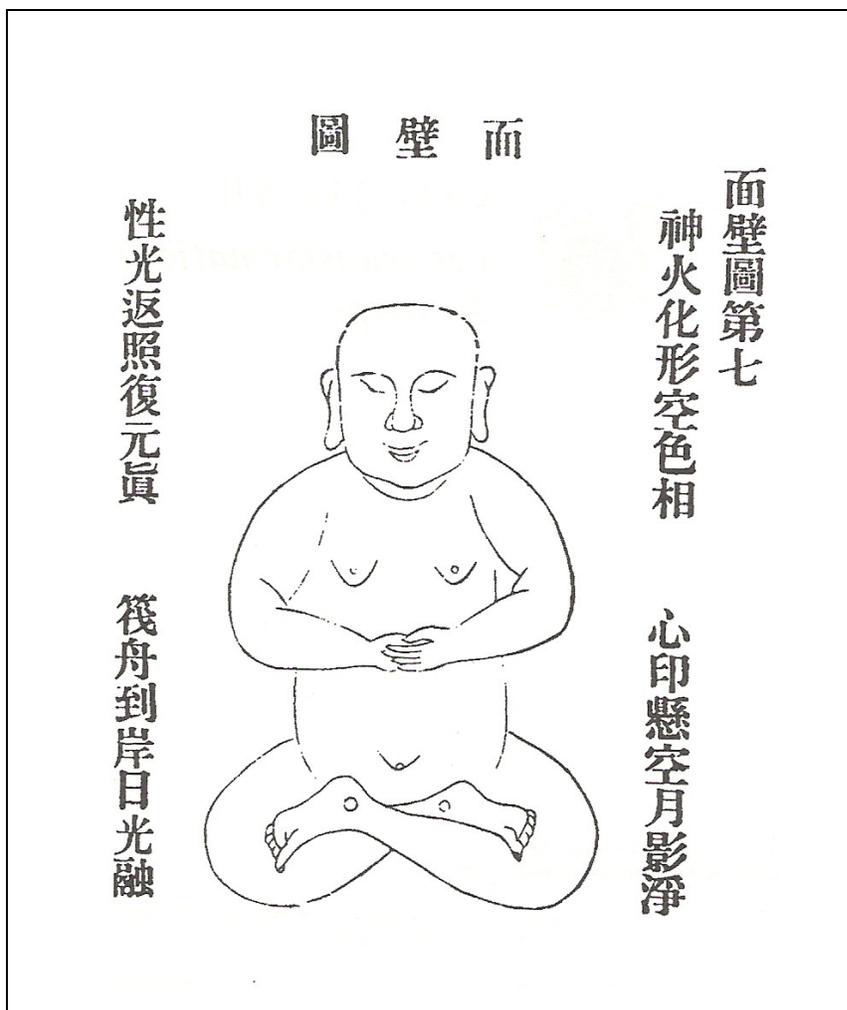
Sexta ilustración del Hui-ming ching: **Diseño del cuerpo volviéndose varios cuerpos**

- A. "Aunque el espíritu se divida y la forma emerja, la verdadera apariencia asciende de la cavidad. Como el alma, ella es transformada en vacuidad".
- B. "Cuando nada ni entra ni sale, el maravilloso Tao es realizado. La forma se divide en alma-cuerpo para retornar al verdadero origen."

## Capítulo VII

### *Frente al muro*

(No hay texto)



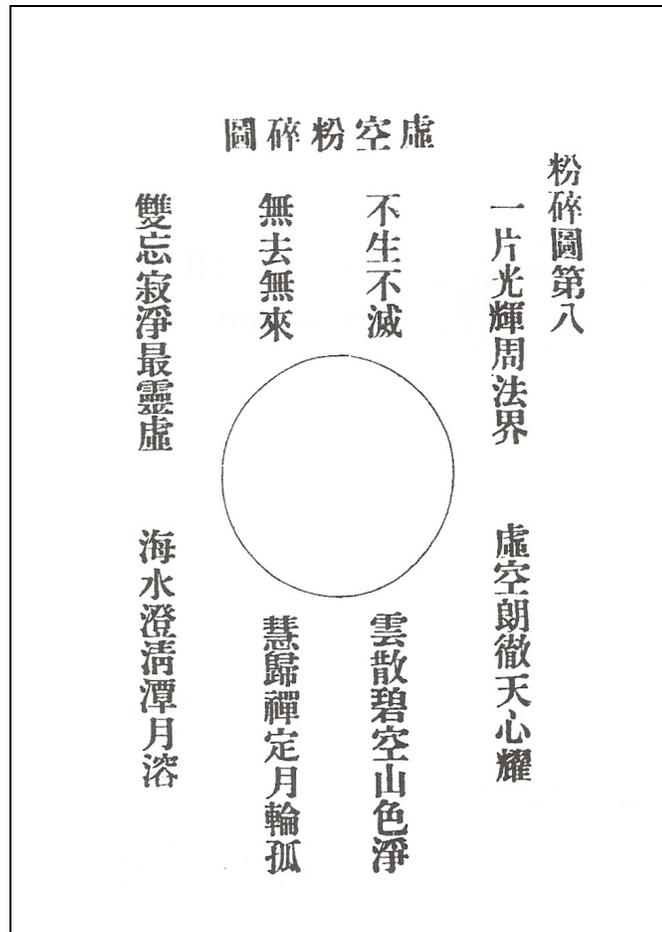
Séptima ilustración del Hui-ming ching: **Diseño de cara al muro**

Las cuatro expresiones significan: "El alma-fuego es transformada en una forma vacía. La luz de la naturaleza original irradia al interior para retornar a su verdadero origen. La huella del espíritu se mantiene alto en el cielo como la sombra de la luna pura. La embarcación alcanza la ribera bajo el resplandor del sol".

## Capítulo VIII

### *Extinción total en la vacuidad*

(No hay texto específico)



Octava ilustración del Hui-ming ching: **Diseño de la vacuidad y de la dispersión**

Las cuatro expresiones de siete palabras a derecha y a izquierda del círculo significan: "Un rayo de luz resplandeciente ronda sobre el universo del Dharma. Cuando los dos son olvidados, la calma es numinosa y vacía. En la Vacuidad de la Gran Expansión, el espíritu celeste brilla. Las aguas del océano son claras y la luna se refleja en el lago profundo".

El par de expresiones de cinco palabras por encima del círculo significa: "Sin nacimiento, no hay muerte. Nada sale y nada llega".

El par de expresiones de siete palabras debajo del círculo significa: "Cuando las nubes se dispersan, el cielo es azul y la montaña está despejada. Al retornar a la vida en la calma chan, la luna llena está sola".

**Discurso sobre el  
Método Correcto de  
Cultivo**

**chen - tao  
hsieu - lien  
chih-lun**

### Según Liu Hua-Yang

Al cultivar la vida, debemos recobrar la energía perdida. Al purificar la vida, debemos utilizar el fuego para transformar la sustancia. El fuego<sup>5</sup> debe ser acompañado de viento<sup>6</sup> antes de ser eficaz. Por lo demás, es necesario al vapor un lugar para que sea recogido y almacenado. Las personas inteligentes de ayer y de hoy utilizan todas el método del viento y del fuego para cultivar la naturaleza original y la vida. Hay que recordar que, en nuestros días, la mayor parte de las personas no están informadas y que sólo algunos conocen las enseñanzas secretas. La mayor parte de la gente cultiva la naturaleza original pero olvida mantener la vida. Debido a que no comprende los principios del movimiento y de la calma, sus esfuerzos no desembocan en nada.

Cuando la energía vital está agitada, se escurre fuera del cuerpo. Cuando toda la energía ha sido disipada, morimos. Si morimos, ¿dónde la naturaleza original se puede encontrar?. ¿Y cómo el Tao podría vivir en nosotros?. Estas son las razones por las cuales las personas iluminadas observaban los ciclos de movimiento y de calma, y se cultivaban en consecuencia.

La raíz de la vida se sitúa en los riñones. Cuando los riñones están activos, el agua es producida. La raíz de la naturaleza original se encuentra en el corazón. Cuando está activo, el fuego es producido. Si el fuego es sumergido en el agua, la naturaleza original y la vida no se disiparán.

Atiza el fuego con el viento para producir el verdadero grano. El método es simple, y aquéllos que lo comprendan cultivarán el verdadero grano y alcanzarán la iluminación. Espera a que esté en calma, pone orden cuando cambie. Coloca las dos sustancias (la vida y la naturaleza original) en el mismo horno. Este procedimiento se llama "la transformación por el

---

<sup>5</sup> N. del T. Energía.

<sup>6</sup> N. del T. La respiración.

fuego". Sigue los pasos del Tathagata Buda<sup>7</sup> y toma asiento bajo el árbol del Gran Maestro. El movimiento del fuego sigue la secuencia de las transformaciones. Si aparecen monstruos, fortalécete por el Fuego Guerrero<sup>8</sup> e impide a la energía vital huir fuera de tu cuerpo. Permanece atado a la claridad y a la calma. Preserva la armonía interior. Báñate frecuentemente en el vapor<sup>9</sup> a fin de fortalecer y proteger la fundación de la perla<sup>10</sup>. Hazla circular haciendo girar la Rueda del Dharma<sup>11</sup>, invocando alternativamente el Fuego Guerrero y el Fuego Letrado<sup>12</sup>. Que captés o no las sutilezas dependerá de las instrucciones de tu profesor y de tu intuición.

Cuando el grano de iluminación esté maduro, es necesario detener el Fuego Guerrero y utilizar el fuego Letrado para incubar y reunir el vapor de la vida. "Incubar" significa "preservar". Cuando una perla resplandeciente aparezca, todos los monstruos<sup>13</sup> desaparecerán. Hace circular dulcemente la perla por la vía del Gran Canal<sup>14</sup>. Cuando el feto del Tao esté completamente formado, tu inteligencia será multiplicada por mil. Incúbalo de manera que tu vida esté anclada en el Tathagata. Cuando la energía vital no se mueve, cultiva la calma con aplicación. En la medida que el resplandor del espíritu luminoso aumenta, déjalo brillar y aclarar tu intuición. No te hundas en la desazón, la somnolencia o la confusión. La fuerza de tu calma dependerá del vacío de la naturaleza original y de la única verdadera intención. Cuando el yo dármico esté calmado, se verán copos de nieve revolotear alrededor por todas partes. Este estado se denomina "la salida de la calma". En efecto, una vez alcanzado la cumbre

---

<sup>7</sup> N. del T. Tathagata significa, literalmente, "El que ha *ido* a tal como es", o bien "El que ha *llegado* a tal como es", o sea, un "iluminado", Buda o "un Buda". (Adaptado de Wikipedia la Enciclopedia Libre, <http://en.wikipedia.org>).

<sup>8</sup> N. del T. Respiración rápida.

<sup>9</sup> N. del T. La energía

<sup>10</sup> N. del T. Núcleo o concentración de energía para formar el feto espiritual

<sup>11</sup> N. del T. Órbita microcósmica.

<sup>12</sup> N. del T. Respiración lenta.

<sup>13</sup> N. del T. Las distracciones de la mente.

<sup>14</sup> N. del T. Meridiano Gobernador.

de la calma, el Tao volverá a reaccionar. La rueda comienza a girar a la hora del *tzu* (de 23 h a 1 h). El movimiento de la verdadera sustancia debe ser anclado en la calma: es la clave para reconstruir la Vía maravillosa y restablecer la vida. Cuando la calma está anclada, los límites del infinito son alcanzados.

### Comentario

Al nacer, hemos recibido el don de la naturaleza original y de la vida. Cuando el vapor de la vida<sup>15</sup> alcanza su cima en la pubertad, comienza a huir fuera del cuerpo. Si un profesor pudiera guiarnos antes que esta fuga se produzca, no será necesario volver a encontrar la energía perdida y podremos penetrar inmediatamente en el reino del Tathagata. Por otra parte, los que han perdido energía vital deben recuperarla para que el cuerpo pueda estar entero y sano. Deben utilizar el movimiento y la calma para dirigir el vapor de la vida hacia el interior y reunir el que ha sido perdido. Cuando la energía vital cesara de ser excitada o agitada por el deseo, llegaremos a ser inmortales.

La sustancia transformada no es otra que el vapor primordial interior. Este vapor primordial está aislado en el interior de su cavidad. Cuando es agitado, se escurre fuera del cuerpo como energía ordinaria, y se encuentra perdido. Si la energía es reenviada a su lugar original, es transformada en vapor por el fuego. Sin embargo, esta transformación no se producirá si no utilizáis sino el viento. El viento y el fuego deben ser utilizados juntos. La inspiración y la expiración deben trabajar de manera sincronizada para atizar el fuego y transformar la energía en vapor. La intención debe ser dirigida hacia la cavidad del Vapor, y la respiración debe ser utilizada para invertir el flujo. Es importante que estas dos funciones sean aplicadas conjuntamente.

---

<sup>15</sup> N. del T. Vapor de la vida = energía vital.

En el curso de centenas y millares de generaciones precedentes, los seres iluminados que buscaban el Tao con aplicación utilizaron todos el método del viento y del fuego para cultivar la naturaleza original y la vida. Hoy en día, muchas personas intentan practicar las enseñanzas del Buda recitando las escrituras, algunos intentan conducir su vida en función de los preceptos, y los adeptos más avanzados practican la meditación Chan (calma). Sin embargo, sólo algunos comprenden la significación de la naturaleza original y de la vida. Muchos pretenden que el Buda no enseñaba sino el cultivo de la naturaleza original. Ellos no saben que la naturaleza original y la vida presentaban la misma importancia en las grandes enseñanzas del Mahayana. Si no comprendes la función del movimiento, tu meditación será improductiva. Practicar el mal método no entrará solamente tu progreso, sino que te hará igualmente retroceder, de tal forma que todos tus esfuerzos no desembocarán en nada.

Numerosos son los que se pretenden los discípulos del Buda, pero que no han recibido las verdaderas enseñanzas del Tathagata. Ellos están atados a su propia concepción de la naturaleza original y no comprenden la importancia de cultivar la vida. Así, cuando la energía de la vida está en movimiento, no saben como juntarla. Incluso si la fuerza vital no se escapa hacia el exterior, no está desarrollada, y si la energía vital no es cultivada, será malgastada. Cuando los recursos de la vida hayan desaparecido, la muerte vendrá. Y si la muerte viene, ¿cómo podrás alcanzar el Tao?

Las personas corrientes piensan que pueden cultivar el Tao abandonando a sus familias para ir a vivir en las montañas o en valles remotos, o aún en una comunidad monástica. Piensan que estando sentadas en calma, podrán alcanzar el Tao. No saben que sin las verdaderas enseñanzas, no comprenderán el significado ni la función del movimiento. Por consecuencia, su quietud se parecerá a una muerte en vida. Son como el gato que vigila un hoyo desierto esperando que la rata se asome.

Si usted no conoce la función del movimiento, perderá su tiempo y todos sus esfuerzos serán vanos. Si desea cultivar la vida, debe tranquilizar su espíritu y esperar que el movimiento se produzca en los riñones. Cuando experimente este movimiento, comience a purificar su corazón y sus riñones. Cuando el corazón y los riñones estén unificados, la naturaleza original y la vida no serán más que uno. Es esto lo que los sabios antiguos llamaban "unificar el par".

La energía vital es el vapor primordial. Cuando el vapor reacciona, se vuelve "agua". La naturaleza original es la verdadera intención. Cuando la intención se activa, se transforma en fuego. La intención del corazón debe ser dirigida de manera de ser reunida con el vapor de los riñones. Cuando el vapor sea atraído hacia la intención, no se escurrirá hacia el exterior. El viento es la respiración, y el fuego es la intención. Incluso si la pérdida es controlada cuando el vapor es atraído por la intención, se puede encontrar energía vital no transformada en el cuerpo. Estos residuos pueden suscitar el deseo y crear problemas. Mencius denominaba a aquélla la respiración que distraía de la intención. En las *Escrituras del Hua-yen*, se le trata como monstruo de las tinieblas. Estos monstruos de la sombra no pueden ser transformados en luz resplandeciente sino por la disciplina y la determinación. Cuando estos monstruos hayan desaparecido, el corazón y el cuerpo estarán en paz, y las sensaciones de deseo no aparecerán más. Es esto lo que Aquél que es Honrado del Mundo (Buda) comprendió, cuando decía: "Debemos penetrar los tres fuegos para conquistar el dragón de fuego". Estas son las enseñanzas secretas del budismo y del taoísmo. Si usted siguiera estos métodos, sus deseos desaparecerán naturalmente y el espíritu estará en calma. Esto es lo que significa "utilizar el Tao para abastecer el espíritu, y utilizar el espíritu para entrar en comunicación con el Tao". Con la práctica, el movimiento celeste comenzará en su cuerpo. La substancia emergerá de la no-substancia y el verdadero grano aparecerá.

La dificultad de cultivar el Tao reside en el hecho que existen numerosos métodos incorrectos. Si las personas tienen el buen karma de recuperar este método, el resto del aprendizaje es simple y directo. Incluso si untes comienza a los ochenta años, podrá alcanzar el Tao en el curso de su vida. Sin embargo, si usted no recibe la verdadera transmisión, no podrá tener la intuición de las enseñanzas, por más duramente que se ocupe. Numerosos budistas Chan no hacen sino enseñar la manera de vaciar su espíritu y de sentarse en calma. El método que expongo aquí, al contrario, le enseñará a juntar el verdadero grano, a purificarlo y a transformarlo en el Hijo de Buda. La clave de este método es el siguiente: antes de que el movimiento intervenga, usted debe permanecer en calma y esperar que el movimiento se produzca; cuando se produzca, utilice la intención para mantenerlo. Aquél que es Honrado del Mundo llamaba a la unificación de la intención y del vapor "la transformación por el fuego." El camino seguido por el movimiento del fuego sobre los meridianos *Jen* y *Tu* es llamado la Rueda del Dharma. El árbol de la Bodhi<sup>16</sup> es el puro dominio del *tan-t'ien*. Aquél que es Honrado del Mundo penetraba en este reino cuando alcanzaba la calma perfecta bajo el árbol de la Bodhi.

El maestro Tao-i dijo un día: "Si no hay movimiento, no hay calma; si no hay calma, no hay movimiento." Cuando la energía vital reacciona, la intención reacciona. Cuando la energía vital está calmada, la intención está calmada. Los monstruos de la sombra en el interior del cuerpo son los vapores oscuros de la energía no transformada. Al aparecer bajo la forma de alucinaciones o de sueños, estos vapores pueden bloquear funciones físicas y acarrear enfermedades. En el curso de la meditación, estos

---

<sup>16</sup> N. del T. Palabra sánscrita que significa inteligencia y pertenencia a la terminología budista. Es el nombre de la perfección intelectual y moral, de la ciencia y la sabiduría suprema, por la adquisición de la cual se llega a ser un Buda, y que asegura la posesión virtual del Nirvana o de la liberación final. La Bodhi puede ser sin embargo adquirida por otros que no sean Buda, de allí viene que se distingue tres Bodhis: la Bodhi suprema, la Pratyeka-Bodhi, la Bodhi de los Srâvakas (oyentes), No obstante cualquiera que ha alcanzado una de estas tres Bodhis, ha alcanzado al mismo tiempo la liberación final, entra como moribundo en el Nirvana, es decir, es del todo liberado del nacimiento, de la muerte, en una palabra de la transmigración. (L. Feer). (Enciclopedia Imago Mundi [www.cosmovisions.com](http://www.cosmovisions.com))

vapores aparecen bajo la forma de monstruos y, en los sueños, bajo la forma de animales salvajes. Los vapores oscuros son peligrosos, porque pueden disipar la energía vital y dañar el grano del Buda. Si usted siente su presencia, debe aumentar el viento y el fuego para purificarse y serenarse. Queme los monstruos con el fuego, expulse los fantasmas de la sombra con el viento, y no volverá a tropezar con el peligro. Cuando los monstruos no aparezcan más, utilice la intención para incubar y proteger el grano. Comience el movimiento de la Rueda del Dharma. Utilice el Fuego Guerrero para controlar el aumento y la disminución de la energía, y el Fuego Letrado para bañarla y purificarla. El flujo y reflujo del fuego tiene igualmente sus componentes guerrero y sabio. Aunque su maestro pueda revelarles los secretos de estas funciones, deberá servirse de su intuición para captar estas sutilezas.

Cuando el grano del Buda se haya concebido, utilice el Fuego Letrado para abrazarlo. Si usted utiliza el Fuego Guerrero en su lugar, el grano del Buda será dispersado. Este es un momento crucial de su aprendizaje y usted deberá ser extremadamente prudente. Cuando el grano del Buda esté concebido, detenga el soplo del Fuego guerrero y use el Fuego Letrado para atraer la luz sagrada hacia el interior. Utilice simultáneamente la verdadera intención para nutrirlo y protegerlo del peligro. Cuando los buenos cimientos estén contruidos, el grano del Buda está listo para nacer. El grano es la perla resplandeciente. Cuando esté madura, tendrá una forma y una apariencia bien determinada. Cuando la perla brillante emerja, los cien monstruos son expulsados. Este proceso es llamado "la extinción total".

El grano del Buda es reforzado desplazándose por la columna vertebral. Si la velocidad es aminorada, el grano no se desarrollará correctamente. Cuando el grano llegue a penetrar en el Palacio Central, los cabellos blancos se volverán cafés, los dientes caídos se repondrán, y la inteligencia y la intuición se acrecentarán. Usted conocerá el pasado y el futuro, y su sabiduría será infinita. En ese momento, si usted usa el Fuego

Letrado para desarrollar y bañar al grano, no puede ocurrir nada malo. Una vez que usted haya comprendido lo que es necesario hacer, el conocimiento estará siempre con usted. Cuando la calma se instale en el Palacio Central, la sabiduría brillará sobre el océano de la naturaleza original.

"Chan" significa "la calma" y "Eso" significa la "naturaleza original". Cuando usted alcance este estado de desarrollo, no tendrá sino que cultivar la calma de la naturaleza original y regular el fuego de su respiración. No es necesario hacer intervenir la sabiduría del conocimiento. Con el tiempo, la naturaleza original en el vientre del Tao llegará a ser más u más numinosa. El conocimiento del pasado y del futuro, de la suerte y la mala fortuna, no deberá afectar su práctica. En la calma absoluta, deje brillar la luz interior. El verdadero conocimiento y la verdadera visión deben afirmarse antes que la verdadera apariencia de la naturaleza original sea realizada. Es esto lo que las *Escrituras del Hua-yen* llaman "aclarar el espíritu y extinguir la conciencia del conocimiento". Si la calma es inmovilizante, no habrá respiración en el feto, y usted será cogido en una trampa en una meditación improductiva. Si surgen pensamientos parásitos, el feto se perderá, el fuego se enfriará, el vapor se disipará, y nada será alcanzado. Que la calma pueda o no ser mantenida en el vientre dependerá del estado de espíritu. En el curso de los diez meses de incubación del feto, la intención debe ser concentrada en el vientre. Cuando los pensamientos cesen y la respiración esté en calma, el feto crecerá. Según las *Escrituras del Hua-yen*, "cuando la calma absoluta se instale, el Chan enraizará el conocimiento". Es esto lo que significa "no penetrar en la vía de la muerte".

Si usted viera nieve o flores revolotear a su alrededor cuando medita, sabrá que el feto está maduro. En ese momento, imágenes del feto emergiendo comenzarán a aparecer. Es importante que usted deje salir el feto. Si lo guardara en el vientre, el espíritu no llegará a ser numinoso. Así, aunque el feto esté maduro, no realizará nada.

La substancia del yang puro comienza a reaccionar una vez que la calma perfecta se ha alcanzado. El yang puro no puede ser agotado. Los seres iluminados han escogido modelo a partir del sol y de la luna, y han deducido los principios de los ciclos de cambio. Los sabios han guardado este método secreto, pues tenían miedo de revelar la Vía celeste a los que no estaban preparados.

Al practicar el método del desarrollo y purificación de la energía vital, usted debe acumular la preciosa substancia en el interior. Debe guiar la entidad concebida hacia el interior y unificarla con la energía de la vida. Con el tiempo, podrá entrar y permanecer en la gran calma.

**Discurso sobre el  
Método Correcto de  
Trabajo Energético**

chen-tao  
kung-fu  
chih-lun

### Según Liu Hua-yang

Cuando usted comience a aprender a cultivar la vida, practique su meditación en una habitación tranquila. El cuerpo debe ser como un árbol y el espíritu como las cenizas frías. Deje la luz del alma ser su guía. Coloque la naturaleza original y la vida en el mismo lugar. Esta es la primera etapa en el cultivo del Tao.

Cuando la calma haya alcanzado su cima, el movimiento comenzará. Este movimiento es la raíz, es la hoja del Tao, el creador de toda cosa. Cuando la energía se arremoline en la cavidad del Uno, proyéctela hacia el interior y no deje la fuerza vital escaparse. Mantenga esta fuerza, déjela crecer, luego, armonícela y dispérsela en el interior. Así, los fundamentos del feto del verdadero grano serán fuertes. Éstas son las enseñanzas de la Vía Verdadera.

Lo que los antiguos describían como "la transformación por el fuego", "la unidad y la armonía", "la Balanza<sup>17</sup>", todo aquello para referirse al funcionamiento del Tao. Cuando usted haya alcanzado un cierto nivel de desarrollo, una substancia emergerá de la nada. En ese momento, deberá ordenarle fluir hacia atrás en lugar de hacia delante. Bodhidharma llamaba aquello "el proceso de concentración". Cuando la substancia haya vuelto a su origen, la Rueda del Dharma girará. Abriéndose y cerrándose, subiendo y descendiendo, se establecerá en el espíritu celeste. Siguiendo los meridianos *Jen* y *Tu*, la substancia regresará a las raíces y hará renacer su vida. Es a eso que se refieren los cuatro ciclos y las seis fases.

Existen métodos específicos para recoger y dirigir la preciosa substancia a través de las puertas. Si usted reúne sin creer, o crea sin reunir, su método no es el correcto. Si desea aprender correctamente, debe pedir

---

<sup>17</sup> N. del T. La Balanza (Osa Mayor); ver página 73. Tomado de <http://www.lagrandeourse.org>.

la ayuda de un profesor. Debe igualmente cultivar la fuerza del Cuerpo del Dharma antes de alcanzar el Tao.

La subida y disminución del fuego en el horno son controladas por la intención. Cuando la intención se calma, la preciosa substancia es dada a luz. Esto es lo que el Tathagata Buda llamaba "encender los fuegos del horno". Si usted viera la imagen de Shakyamuni Buda delante suyo, no se asuste. Cuando el movimiento comienza, debe ser prudente. No deje la substancia escaparse. Después que el movimiento haya penetrado en la desembocadura del río Ganga<sup>18</sup>, trepará hasta la cima del monte Sumeru<sup>19</sup>. Cuando en el Reino de las Flores del Esplendor del Sur, usted se encontrará sentado en la sala sagrada del Buda de luz. A menudo, chubascos de nieve, cayendo como la lluvia de primavera, se arremolinarán en el Palacio central. Es un signo que le indica que ha concebido el feto del Tao. Debe ahora permanecer sentado en paz, en la satisfacción y la quietud. Desarrolle el feto por el hecho de no pensar. Ayúdelo a crecer incubándolo en la calma y bañándolo en la luz. Cuando la serenidad sea absoluta, verá de pronto una luna resplandeciente colgada en el cielo. Concéntrese sobre la luna redonda y espere. Rápidamente, un poso de luz proveniente del sol rojo nacerá al centro de la luna. En ese momento, recoja la luz y ocúltela en el interior. Cuando todo se calme, practique el método de la dispersión reenviando la substancia así como la no substancia hacia el caos indiferenciado. Eso se llama el *wu-wei*.

El Gran Tao es infinito. Cuando la calma haya alcanzado su cima, el movimiento comenzará. Cuando la substancia única sea ligada al feto del Tao, la Rueda del Dharma girará. Cuando el movimiento haya seguido su curso, todo quedará de nuevo en calma. Cuando la calma sea extinguida en

<sup>18</sup> N. del T. Ganga es la diosa hindú del río Ganges (adaptado de Wikipedia <http://fr.wikipedia.org>)

<sup>19</sup> N. del T. El monte Meru correspondería quizás a una montaña localizada en la rivera occidental del lago Manasarovar, denominado actualmente monte Kailash (su nombre en sánscrito es *Meru* o *Sumeru*). El monte Meru es la montaña mítica considerada como eje del mundo en las mitologías persa e hindú (adaptado de Wikipedia <http://fr.wikipedia.org>).

el vacío, el feto estará maduro y lleno de energía. Un millar de pétalos flotarán alrededor, y el Hijo de Buda emergerá en la calma para elevarse más allá de los tres reinos. Es la emergencia del Tathagata Buda.

Al comienzo, cuando el feto emerja de la calma, es necesario vigilarlo con prudencia para que no sea atacado por monstruos. La Rueda de la Luz Dorada es el alma interior. Si ella es captada y reenviada hacia el origen, será transformada en la Maravillosa Medicina. Cultivarla es como criar y alimentar niños y bebés.

Por último, realice los preparativos necesarios para ocultaros en un valle profundo lejos del polvo del mundo y regresar a la vacuidad para no ser sino uno con el Tao. Es la última tarea del Tathagata Buda. Espero que los que comparten mis aspiraciones no sean distraídos por las pretendidas enseñanzas del Chan y no consideren como falsa la Verdadera Vía.

### **Comentario**

La sala de meditación debe estar situada en un lugar donde usted no será perturbado. Cuando medite, debe desprenderse de la apariencia. Alcance la calma sin ocuparse del espíritu. Atraiga la luz hacia el interior y deje a la naturaleza original penetrar en el Palacio de la Vida. De esta manera, la naturaleza original y la vida serán cultivadas simultáneamente.

Cuando la verdadera calma se instale, el movimiento comenzará. No se trata de una intención o de una actividad consciente del espíritu sino del movimiento del vapor en el *tan-t'ien*. El Quinto Patriarca (el maestro Chan Hung-jen) describía aquello como la "emergencia de la sensación", y el Sexto Patriarca (el maestro Chan Hui-neng) hablaba del "espíritu deseoso" como del "espíritu del Tao". Si los estudiantes no comprenden los matices de esta enseñanza, no conocerán la significación del movimiento. Por consecuencia, no sabrán por donde comenzar ni como progresar.

Aquél que es Honrado del Mundo sabía utilizar el movimiento para construir el *tan-t'ien* y cultivar el Hijo de Buda. Él era pues capaz de trascender lo profano y de penetrar lo sagrado. No subestime estas enseñanzas, por cuanto representan los fundamentos del cultivo del Tao.

Las personas corrientes no conocen el método de cultivo y de purificación de la vida. Es por esto que, cuando el movimiento se produce, el espíritu es excitado y la fuerza vital se escapa, fuera de control. Mencius designaba aquello como "la emoción que despierta la intención". Al seguir la vía de los mortales, los hombres y mujeres utilizan la energía de la vida para procrear, de la misma manera que los machos y las hembras de todas las formas de vida utilizan su energía para acoplarse y crear las diez mil cosas. Sin embargo, mientras que las otras formas de vida no consagran su energía sino en procrear, los seres humanos la utilizan para el placer. Por lo demás, las personas ordinarias creen que los seres iluminados igualmente buscan el placer sexual. Comprenden mal las enseñanzas, porque no saben que el Buda ha esperado en la serenidad que el movimiento de la fuerza vital sea despertado, ni que él se ha servido del fuego para purificarlo, y del viento para activarlo antes que el espíritu sea excitado. Cuando los riñones externos (los testículos) se han acallado y el espíritu es como el agua clara, ¿cómo puede haber deseo sexual?. Cuando el viento dirige la semilla hacia el interior, ¿cómo el deseo puede estar presente en el espíritu?. Estas cosas hacen parte de la vía natural del Tao y son las fuerzas que mueven el cielo y la tierra. Todo debe producirse naturalmente. El espíritu no debe estar ocupado. Es la clave para transformar lo ordinario en sagrado. Todo se sostiene en el secreto del movimiento siguiendo las agujas de un reloj y del movimiento inverso.

Los sabios del pasado tenían varios nombres para designar el vapor primordial. Llamaban "la substancia", "el agua", y "lo que es producido en la cámara". La cavidad crucial es la cavidad del Vapor situada en el *tan-t'ien*. Cuando está abierta, se trata de la Puerta de la Vida. Los tratados

médicos la designan como "la zona situada entre los riñones". Tanto para los hombres como para las mujeres, es de allí que se escapa la energía procreadora. Las palabras *sabiduría* y *vida* fueron utilizadas por Aquél que es Honrado del Mundo para designar lo que los Chinos llamaban tradicionalmente "el vapor primordial". Una vez que fuimos concebidos en el vientre de nuestra madre, hemos recibido el don de este vapor que es la fuerza creadora de toda cosa. Nuestra naturaleza de Buda está igualmente contenida en este vapor, pues éste es también el espíritu celeste y la naturaleza original. Él circula siguiendo los ocho meridianos extraordinarios y se enlaza con la respiración de la madre. Es por esto que el feto no respira por la nariz o la boca cuando está en el vientre de su madre. Cuando sale, por el contrario, la envoltura se rompe y su boca y su nariz son puestos en contacto con el mundo. Sin embargo, del hecho que los ocho meridianos extraordinarios están siempre cerrados, el vapor primordial permanece encerrado en el interior. En la pubertad, sube por las puertas y se escapa. Cuando el vapor comienza a disiparse, la cavidad no puede cerrarse más. Ya que cuando el movimiento se produzca, el vapor abandonará el cuerpo.

Un discípulo de esta escuela llamado Yüan-ming, vivía en la Montaña de Oro. Recibió su formación y llegó a ser abad del monasterio Wing-shui. De los que enseñan el Chan, decía: "Ellos no hablan de la pérdida de energía. No se ocupan sino de cultivar el espíritu". Puesto que estos profesores sufren igualmente la pérdida de la energía, no son diferentes de las personas ordinarias. Según las *Escrituras del Hua-yen*, "si el deseo está presente en el cuerpo y el espíritu, las raíces del deseo no se han cortado". La gente caliente cinabrio<sup>20</sup> y espera que se convierta en arroz. Centenas y miles de años después, están aún con sus pedazos de cinabrio. Sin el método correcto de aprendizaje, yerran a través de innumerables reencarnaciones y son incapaces de conseguir la liberación. Es

---

<sup>20</sup> N. del T. Sulfuro de mercurio de color rojo, usado principalmente para la fabricación de bermellón. (Diccionario del Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales <http://www.cnrtl.fr>)

incomprensible que numerosos profesores de Chan no hablen de la energía vital. Las enseñanzas de Aquél que es Honrado del Mundo han sido transmitidas a generaciones de Bodhisattvas<sup>21</sup>. Siguiendo sus enseñanzas, los tres deseos se extinguirán.

La respiración se compone de la inspiración y de la expiración. Sin embargo, si la intención no está presente, la respiración en el *tan-t'ien* no puede ser regulada. El método de respiración correcto hace intervenir aumento e incubación. Una vez la energía vital reinstalada en su lugar de origen, la respiración será suave e impalpable. En este momento, la verdadera intención debe ser utilizada para proteger la energía. Trátela como a las chispas en el horno. Cuando la intención y el vapor estén unificados, serán transformados en la verdadera semilla. De la nada emergerá una substancia. Es así como la energía vital y el espíritu original son cultivadas de manera simultánea. Si usted se aparta de esta vía, sus esfuerzos no alcanzaran a nada.

El fuego es la verdadera intención. Cuando la naturaleza original y la vida estén unificadas, concentre su mirada en el interior, hacia el *tan-t'ien*. Instale la verdadera intención en la posición de las aguas del Norte en el cuerpo. Se dice que cuando el Tercer Patriarca del budismo Chan se sentaba en medio del movimiento y entraba en estado de cesación total, sus estudiantes le pedían que se los enseñara. Después que se lo hubieron solicitado tres veces, les transmitió finalmente el verdadero método del Ojo Oculto.

Usted no puede terminar el cultivo de la naturaleza original y de la vida en un día o en una noche. Le será necesario años de duro trabajo y de

<sup>21</sup> N. del T. El término sánscrito de *bodhisattva* (*sattva ser, bodhi* despertar), del vocabulario del budismo, designa a aquél que ha hecho los votos de seguir el camino indicado por el Buda Shakyamuni, se ha refugiado junto a los tres tesoros (boudha, dharma y samgha) y respeta estrictamente las disciplinas destinadas a los bodhisattvas, para conseguir primero su propio despertar y ayudar enseguida a los otros seres sensible a despertarse (adaptado de WIKIPEDIA, <http://fr.wikipedia.org>)

disciplina antes de lograrlo. El tiempo necesario para su aprendizaje dependerá del momento en el cual usted comience su práctica y de su aplicación o de su indolencia. El progreso no se mide en horas y en minutos sino por el tiempo que es necesario para que la preciosa substancia emerja. Cuando esta nazca, el espíritu la reconocerá intuitivamente. Si usted permanece sentado en la calma sin hacer nada, perderá la ocasión de acumularla. Cuando la substancia aparece, tiene tendencia a escurrirse fuera del cuerpo. Si la deja fluir en el sentido de las agujas de un reloj, se escapará, pero, si usted invierte el flujo, será reenviada al interior del cuerpo.

La energía vital toma nacimiento en el *tan-t'ien*. Luego ella sube a lo largo de la espalda y vuelve a bajar por la parte delantera del cuerpo. Este circuito es llamado "la Rueda del Dharma". El movimiento de la energía vital es dirigido por la respiración, tanto interna como externa. Cuando el aliento externo desciende, el aliento interno sube; cuando el aliento externo sube, el aliento interno desciende. Desplazándose de manera sincronizada con la respiración, la energía se arremolina al comienzo hacia la cúspide de la cabeza para caer enseguida hacia el abdomen. Es lo que el Sexto Patriarca (Hui-neng) entendía por "tengo una substancia. Hacia lo alto, ella sostiene el cielo. Hacia lo bajo, ella se clava en la tierra".

El espíritu celeste es el Centro Amarillo. Está situado entre el cielo y la tierra y se llama el "Pivote Celeste" o la "Manija del Conducto". En el macrocosmo del cielo, es el espíritu celeste. En el microcosmo del cuerpo, es la verdadera intención en el Palacio Central. Si usted pierde la verdadera intención, su cuerpo será como un ministro sin soberano. La verdadera intención es el engranaje que asegura el movimiento de la Rueda. Debe estar presente en el Palacio Central cuando la Rueda del Dharma es puesta en movimiento. Cuando la Rueda del Dharma gira, la intención y la energía vital deben desplazarse juntas sobre el meridiano Tu. Si la intención actúa, pero no la energía vital, o inversamente, el Hijo de Buda no será concebido.

Si usted desea retornar al origen, debe contener y concentrar el vapor. Deje a la energía subir y bajar. Auméntela e incúbela. Cuando haya comprendido este método, y lo haya practicado, la cavidad de la Vida se llenará progresivamente de vapor. Si usted puede mantener su calma, el movimiento celeste comenzará. Cuando el vapor circule a través del cuerpo, la substancia yang estará completa y numinosa<sup>22</sup>, y usted se sentirá feliz y en armonía. Cuando la substancia llegue a ser numinosa, concéntrela y hágala circular. Déjela fluir a través de las Tres Puertas y diríjala hacia el Palacio Central. Este método ha sido mantenido en secreto durante largo tiempo porque nadie se ha atrevido a hablar.

Si usted concentra el vapor en un momento inoportuno, la substancia perderá su frescura. Si no la captura cuando ella comienza a reaccionar, perderá la ocasión de recogerla. Estos problemas pueden surgir si usted no aprovecha las instrucciones de parte de un profesor. Muchos entre quienes estudian el budismo no reciben las enseñanzas completas. Pensando que saben todo, denigran a sus profesores y son indolentes en su práctica. Por consecuencia, no tienen ningún conocimiento de las enseñanzas secretas. Sin embargo, si usted es humilde y sincero, y deseoso de respetar y mantener el Dharma, los profesores le transmitirán las instrucciones que es necesario conocer. La virtud es la estructura del Tao, y el espíritu original es su función. Si usted sigue a un profesor pero no cultiva la virtud, las enseñanzas no cuajarán. La virtud tiene la misma relación con el Tao que las plumas con un pájaro. Si la una o el otro falta, nada será cumplido. El conocimiento de este método así

<sup>22</sup> N. del T. Ligado a un poder misterioso y fascinador (adaptado del Diccionario de la Real Academia Española). Aquello que presenta a la experiencia humana el carácter de lo sagrado (Diccionario Reverso <http://dictionnaire.reverso.net>). Que desprende una fuerza indecible, misteriosa, sobrenatural, que produce una impresión, una sensación directa sobre el consciente. Nota: Las reacciones frente a la numinosidad pueden ser de dos órdenes: la persona puede tener terror de la fuerza a la cual hace frente o ser invadida por la serenidad o la quietud (Gran Diccionario Terminológico <http://www.granddictionnaire.com>)

como un trabajo duro y actos caritativos son indispensables para que la verdadera intuición se instale. Aunque pretende cultivar el Tao, muchas personas están atadas al poder, a la celebridad, al reconocimiento y al dinero. Que no se equivoquen. Usted debe adquirir el Cuerpo de Buda antes de dominar la Vía de Buda. Las personas iluminadas lo saben desde el comienzo, pero numerosos estudiantes creen siempre que pueden alcanzar el Tao simplemente quedándose sentados en calma. Saben que el maestro Liu alcanzó el Tao estando sentado en silencio pero ignoran que sus cualidades igualaban las del Sexto Patriarca.

El horno se encuentra en el *tan-t'ien*, y la intención debe ser dirigida allí. Según el Tathagata: "Si usted no sabe donde se encuentra el espíritu y los ojos, no puede superar el polvo y desembarazarse de los problemas". Que la substancia emerja o no del horno dependerá de la fuerza de la verdadera intención. La substancia es el vapor primordial. El Tathagata de la Luz Púrpura nos dice que cuando el fuego esté caliente y que el movimiento sea puesto en marcha, el Hijo de Buda será concebido. Interiormente, tendrá sensaciones de calor, y, exteriormente, verá imágenes. Estas imágenes pueden ponerlo inquieto si no comprende las verdaderas enseñanzas. Cuando aparezcan imágenes, no se asuste. Mantenga la calma vea lo vea. Si el espíritu está agitado o el alma está aletargada, la semilla del Buda se disipará.

La columna vertebral es a veces llamada "el río Ganges" o "el arroyo Ts'ao". Si su curso es obstruido, debe ordenarle a la verdadera intención desbloquear la desembocadura del río y abrir el camino que conduce a la cima de la cabeza. La cúspide de la cabeza se llama "el Monte Sumeru". La garganta se llama "la pagoda de las numerosas historias", porque está dividida en doce segmentos. La sabiduría emerge cuando el circuito se enlaza con el origen. Se pretende que cuando el Discurso sobre la Ley dármica fue expuesto por primera vez, la Dama Dragón presentó una perla hacia el sur, que ella se transformó en hombre y alcanzó la Bodhi. El Sur simboliza la cavidad del Espíritu. En su estado ordinario, el espíritu

prefiere el movimiento a la calma. Quiere ser excitado por cosas nuevas, se desplaza, se altera, entra y sale de la cavidad con desenvoltura y no sabe como retornar a su residencia original. Desde el nacimiento a la muerte, y a través de las formas de vida variadas de las seis esferas de la existencia, vagabundea sin dirección ni objetivo. La muerte llega, porque no comprendemos la esencia del espíritu. Sin embargo, si sabemos utilizar la sabiduría y la vida para domesticar al espíritu caprichoso, podemos cambiar nuestra naturaleza animal en naturaleza original, y transformar la conciencia-alma en alma original. Este procedimiento es comparable a la utilización del plomo para retener el mercurio. Cuando el mercurio se asocia al plomo, queda inerte y pierde su naturaleza caprichosa. Usted debe entonces dirigir la naturaleza original y la vida hacia la cavidad del Espíritu antes de poder domarlos. En caso contrario, tan aplicado como sea en su práctica, se quedará con la conciencia-alma de la post-creación, y no alcanzará nunca la naturaleza original de la pre-creación. La naturaleza original entró en la vida una vez que salimos del vientre de nuestra madre. La naturaleza original es por lo tanto denominada "destino celeste". Aquellos que practican la Vía de Buda deben comprender la diferencia entre pre-creación y post-creación. Si usted permanece ignorante en estos temas, nada se realizará.

La cavidad del Palacio Sagrado (central) se sitúa bajo el corazón. Es allí que el feto del Tao es nutrido. Cuando el Hijo de Buda penetre en este lugar, el cuerpo sentirá como nubes que flotan y una lluvia que cae. Los cien canales se abrirán y la circulación llegará a los cuatro miembros. Cuando aquello se produzca, usted debe inmediatamente hacer girar el ojo del espíritu hacia la izquierda luego hacia la derecha treinta y seis veces. Enseguida, hágalo girar hacia la derecha después hacia la izquierda veinte y cuatro veces. Por último, déjelo instalarse en la calma. La naturaleza original y la vida estarán entonces reunidas en el Palacio Central para nutrir el feto del Tao. Cuando usted haya alcanzado este estado de desarrollo, no perderá nunca lo que ha adquirido. Estará en un estado de

felicidad suprema, pues usted habrá de ahora en adelante entrado en la verdadera clama del han.

Al inicio de la concepción del feto del Tao, la respiración de la post-creación es siempre tangible, aunque imperceptible. Este estado se llama "el olvido de la apariencia". En este momento, usted debe dirigir su intención hacia el vientre espiritual y mantener la calma absoluta. No se hunda en la somnolencia o en el aburrimiento. Esté vigilante y despierto a todo instante. Este estado se llama "la iluminación de la apariencia".

Cuando usted vea la luna ascender del *tan-t'ien*, utilice la verdadera intención para retenerla. Unifique el sol y la luna, concéntrelos, y ocúltelos en el interior. Permanezca en la calma absoluta del vacío y no deje surgir ningún pensamiento. Cuando todo haya retornado al origen, el Gran Tao emergerá. El movimiento volverá a empezar cuando la calma haya alcanzado sus límites. La pura substancia yang subirá desde la Fuente borbotante y entrará en el Palacio central para abrazar al feto del Tao. Después que esta substancia se haya fundido con el Feto del Tao, descenderá hasta el *tan-t'ien* inferior y fluirá hasta la base de la columna vertebral. De allí, remontará hasta la cima de la cabeza luego volverá a caer en el Palacio Central. Esta preciosa substancia es la fuente de alimento para el feto. Cuando la respiración por la nariz llegue a ser débil e intangible, la calma suprema se instalará y la circulación en los seis canales de los brazos se inmovilizará. Cuando vea caer flores, sabrá que el feto está maduro; si usted no las ve, es que el feto está aún incompleto. Cuando vea imágenes de flores cayendo, deje a la intención emerger de la calma. Ordénele surgir del Palacio Central, canalícela hacia la cima de la cabeza luego guíela hacia abajo hasta la Puerta de la Vida. He aquí las sensaciones que acompañan la emergencia del Tathagata. Ellas son descritas en las *Escrituras del Hua-yen* como "rayos de luz emanando de Aquél que es Honrado del Mundo".

Cuando el espíritu abandone el cuerpo por primera vez, imágenes de Bodhisatvas pueden aparecer. Si le hablan, no les responda y no deje a su intención vagabundear. Deje al espíritu salir y entrar naturalmente, pero no lo deje viajar lejos. El espíritu emergente no debe ser ligado a las diez mil miríadas de cosas. Cuando una rueda de luz resplandeciente aparezca, vuelva su Cuerpo Dármico hacia la luz. Confúndase con él y atráigalo hacia el cuerpo ordinario. Una vez el cuerpo ordinario y el Cuerpo Dármico unificados, aliméntelo con la energía de la vida. Progresivamente, el cuerpo ordinario se transformará en vapor. Si el cuerpo ordinario no es nutrido por la luz dorada, impurezas se depositarán y el cuerpo no será transformado en vapor. La cantidad de impurezas recogidas dependerá del nivel de virtud y de mérito al cual usted ha alcanzado. Las enseñanzas secretas de la Rueda Celeste son ahora totalmente reveladas.

Cuando el espíritu se aventura por primera vez fuera del cuerpo, se manifiesta como una entidad única. Sin embargo, con el tiempo, se manifestará bajo la forma de innumerables cuerpos. Una vez que usted haya llevado a cabo las innumerables manifestaciones del espíritu, encuentre un escondite al fondo de las montañas donde nadie lo perturbará. Siéntese en calma y transforme el cuerpo en vapor. Finalmente, el espíritu regresará a su estado informe en el vacío.

**Discurso sobre  
la Calma (Chan)  
y el  
Movimiento (Chi)**

**Ch'an - chi-lun**

**Según Liu Hua-yang**

En la Vía del Tao y de Buda, la naturaleza original y la vida son simbolizadas por el dragón y el tigre. El dragón representa el movimiento y el tigre representa la calma, y el ciclo del movimiento y de la calma es la clave del mecanismo secreto en el interior del cuerpo. Según los Budas antiguos, el Gran Tao no puede ser alcanzado sin el conocimiento de la naturaleza original y la vida. Todos los Budas y los patriarcas han alcanzado la iluminación cultivando y purificando la naturaleza original y la vida siguiendo los principios de calma y movimiento.

La naturaleza original y la vida están unificadas cuando estamos en el vientre de nuestra madre. Al nacer, están separadas en entidades distintas. Antes de la pubertad, la preciosa fuerza vital es vigorosa y abundante. Sin embargo, cuando la substancia primordial de la vida es excitada por los cambios físicos y emocionales que acompañan la pubertad, ella se escapa del cuerpo. Si podemos evitar esta fuga dirigiendo la luz hacia el interior y guiándola con la intención, podemos reenviar la preciosa substancia primordial hacia el Mar del Norte. Se trata de procesos de armonización, de unificación y de concentración de la substancia. Del hecho que la substancia puede circular en el sentido de las agujas de un reloj o en el sentido inverso, este proceso es a menudo llamado "el mecanismo secreto". Al no llamarlo "el mecanismo secreto", las personas no entenderán el papel importante del tesoro supremo que representa la circulación de la energía de la vida.

Si usted se sienta en silencio pero no comprende la unidad de la naturaleza original y de la vida, estará encerrado en un silencio improductivo y no encontrará la verdadera semilla. Cuando el movimiento se detiene, la calma se manifiesta como una no-diferenciación, es lo que se llama *chan*. Comience los movimientos de apertura y de cierre, y ponga el mecanismo primordial de la Rueda del Dharma en movimiento. De esta manera, la verdadera preciosa semilla retrornará directamente a las raíces. Los sabios antiguos llamaban aquello "La vía de la recuperación de la vida y del retorno al origen".

Acumule el grano de Buda reenlazando la acción por la no-acción. Ilumínelo en el silencio y la calma. En el lugar donde el corazón y los ojos se encuentren, usted hallará la perla de Shakyamuni. La perla brilla como cinabrio y tiene la forma de un copo de nieve. Tiene la consistencia de una sopa espesa y es azucarada como la miel. Activa y juguetona, fluye por todos lados. No debe estar inquieto o desconfiado cuando usted practique el mecanismo secreto. Espere pacientemente que la circulación intervenga. Es una vía verdaderamente maravillosa y muy eficaz para concentrar la esencia de la vida. Cuando la energía se desplace, penetrará por las Tres Puertas de Hierro. Eso es lo que se llama "trascender la mortalidad para entrar en lo sagrado".

Una vez la perla sagrada de Shakyamuni retornada al centro, sosténgala suavemente y déjela brillar; eso corresponde al *chan*. En la calma del *chan*, tendrá un profundo sentimiento de felicidad suprema. Sin embargo, al centro de la no-acción aparecerá de pronto la acción; eso corresponde al *chi*. Si no se le llama *chi* (o movimiento) a la no-acción, las personas no sabrán que una cosa tan maravillosa existe y no se concentrarán sino sobre el vientre del feto. Cuando la maravillosa substancia ha proseguido su curso y ella ha sido de nuevo guiada hacia el vientre para instalarse en una calma prolongada, es el *chan* o el proceso de extinción del nacimiento y de la muerte. Cuando la calma sea absoluta, una substancia aparecerá de repente, eso es el *chi*. Espere que ella se concentre, aquello es el *chan*. Cuando ella emerja, aquello es el *chi*. Concéntrela, ocúltela y déjela brillar suavemente mientras la retiene, eso es el *chan*. Cuando esté iluminada en la calma, dos substancias fluirán de la cavidad de la Fuente Borboteante, eso es el *chi*. Después de haberla concentrado, hay un período de calma, eso es el *chan*, o el proceso de dispersión. Cuando todo esté disperso, se verá copos de nieve revolotear, eso es el *chi*. En ese momento, deberá salir de la calma sin demora. Si usted deja la semilla permanecer en el vientre, la misteriosa transformación estará perdida. Cuando el feto emerja, quedará liberado de los tres reinos. Esperar en la calma que él

emerja totalmente, eso es el *chan*. Cuando un pozo de luz dorada aparezca colgado en el espacio, eso es el *chi*. Concentre esta última y diríjala hacia el interior dejando a la calma instalarse en la calma, eso es el *chan*. Después de un largo período de calma, la forma y el espíritu se dispersarán ambos. Este será el fin de los ciclos de *chan* y de *chi*. Espero que todos los que practican la vía de Buda no sean desviados del recto camino por las vías tortuosas de falsos profesores que hablan del método del Chan pero no comprenden el mecanismo secreto.

### Comentario

Al nacer, recibimos el don de la naturaleza original y de la vida. Alcanzar el Tao significa recuperar la naturaleza original y la vida que un día formaron parte de nosotros. La naturaleza original y la vida están simbolizadas por el dragón y el tigre, y la esencia del dragón y del tigre se manifiesta respectivamente bajo la forma de movimiento y de calma. El movimiento es llamado *chi* y la calma es llamada *chan*. Muchos nombres han sido utilizados, pero hacen todos referencia a la naturaleza original y la vida. Todo lo que no es la naturaleza original o la vida no es real, sino que es el producto de la imaginación de los que se han extraviado. Numerosas escuelas intentan penetrar los secretos de la naturaleza original y de la vida, pero no llegan a comprender lo esencial. Algunos cultivan la naturaleza original, otros cultivan la vida, pero ninguna de ellas sabe como cultivar las dos. Finalmente, fracasan todas, porque no saben que la naturaleza original y la vida deben ser desarrolladas de manera simultánea antes de poder alcanzar el Tao.

La esencia del espíritu es descrito como *chan* y la esencia de los riñones es descrita como *chi*. Cuando fuimos concebidos en el vientre de nuestra madre, el vapor de nuestro padre y el de nuestra madre estaban unidos. Un punto de luz numinosa, que es la naturaleza original, está presente en el feto. Es lo que los antiguos entendían por "armonizar las tres familias para producir el cuerpo". Al nacer, gritamos y caemos del vientre de

nuestra madre al suelo. La naturaleza original se desplaza hasta el corazón, y la vida entra en los riñones. Los dos están separados por 21 cm y, para la mayor parte de la gente, la naturaleza original y la vida permanecen alejadas hasta la vejez y luego hasta la muerte.

Alrededor de los quince o dieciséis años, el vapor primordial de la pre-creación oculto en el *tan-t'ien* comienza a agitarse. Cuando la vida de la post-creación dirige el orden de las cosas, el vapor de la pre-creación es excitado. Si el vapor no ha sido cultivado cuando comienza a reaccionar, forzará las puertas del yang, será metamorfoseado en su forma de post-creación y se disipará fuera del cuerpo.

Cuando el *chi* [movimiento] se produce, aparecen imágenes interiormente y los testículos son estimulados exteriormente. El patriarca Chi-wu [vacuidad absoluta] ha dicho: "Dirige el espíritu hacia la cavidad y el vapor regresará a su cavidad naturalmente". Según Aquél que es Honrado del Mundo, "donde el corazón se encuentra, se encuentran los ojos". "Unificar el corazón y los riñones" significa "dirigir el corazón hacia los riñones". Cuando el flujo va en el sentido de las agujas de un reloj, el vapor llega a ser energía procreadora y se escapará del cuerpo. Cuando el flujo es invertido, es decir en el sentido contrario de las agujas de un reloj, el vapor es transformado en vapor primordial, que es la preciosa substancia de la vida. El *chi* es el movimiento. El vapor primordial es la fuerza vital. Cuando el vapor está agitado, se disipa. Cuando se disipa, la vida está perdida. Los que cultivan el Tao no deben dejar la fuerza vital disiparse. Deben contenerla en el interior de manera que puedan realizar el Tao. Este vapor es la energía que crea la vida. Por esto es que es llamado "la preciosa substancia".

Numerosos profesores de *chan* no comprenden el significado de la sabiduría y de la vida. Piensan que permaneciendo sentados, calmados como la muerte, podrán alcanzar el Tao. Ignoran que si la naturaleza original y la vida no son unificadas, hacer brillar el espejo no servirá de

nada. Sin las técnicas de armonización y de concentración del vapor, la verdadera semilla no puede ser concebida.

Cuando el movimiento está en reposo, la fuerza yang no está excitada y la energía vital no reacciona. Cuando el movimiento se detiene, atraiga la luz hacia el interior y cese todo pensamiento o acción. Este estado se llama "el *chan*", o "la calma". Si usted recoge la substancia en el momento oportuno, podrá reunir la verdadera semilla. Capte la substancia en el Palacio Central y aplique el método de cierre y apertura. El cierre y la apertura hacen referencia a las respiraciones interna y externa. Cuando la inspiración y la expiración están en sincronía, la Puerta primordial se abre y el verdadero grano puede ingresar al camino sobre los meridianos Jen y Tu. Porque la respiración es utilizada para empujar el grano a través de los canales, esta técnica se llama "el Método del Movimiento Primordial de la Rueda del Dharma".

La semilla está oculta en el *tan-t'ien* inferior. Al circular, regresará a la cavidad original de la vida. Todo eso es llevado a cabo haciendo girar la Rueda del Dharma. El Hijo de Buda es producido cuando la naturaleza original y la vida son purificadas. El viento es utilizado para activar la circulación y captar la luz hacia el interior. La mirada interior debe ser mantenida durante siete días. El espíritu y los ojos deben estar concentrados hacia el Hijo de manera que los tres estén entrelazados. En el interior el vientre es rojo, pero la luz emanando hacia el exterior es blanca. Cuando el *tan-t'ien* llegue a calentarse, un néctar azucarado aparecerá en la boca. La intención debe estar en calma cuando el Hijo emerja del horno. Una vez el Hijo concebido, usted debe hacer circular el feto y la intención juntas. Utilice la dulzura para controlar la firmeza, y recoja lo que corre con el movimiento. Para el cultivo de la vida, no corresponde otro método sino éste.

No use los métodos "antes" o "atrás". El método "antes" hace referencia a técnicas de masaje y de control de la respiración. El método "atrás" se

relaciona con técnicas de intensa meditación [perspicacia]. Estos métodos no cultivan la naturaleza original y la vida de manera simultánea.

Existen tres aberturas a lo largo de la columna vertebral. A izquierda y a derecha de cada abertura se encuentran tres cavidades alineadas las unas por encima de las otras. El Hijo de Buda es aquietado en la región por debajo del ombligo. Cuando el Hijo está maduro, debe abandonar su medioambiente mágico. Si no parte, habrá sido concebido vanamente. Cuando aplique el calor para incubar la región por debajo del corazón y encima de los riñones, usted será envuelto por una nebulosa de gran vapor armonioso del reino celeste. Estará en un estado de felicidad suprema y se sentirá como embriagado. El Buda llamaba aquello "los tres salvadores de la calma *chan*". Los taoístas lo designan como "el rocío azucarado colgado en medio del espacio".

Muchas personas no saben que una colaboración entre las vías humana y celeste es necesaria para alcanzar el Tao. La circulación celeste debe ser guiada por la intención antes de poder penetrar en el Palacio Central. Cuando los vapores primordial y ordinario estén en reposo, algo emergerá del *tan-t'ien*. Brillante de forma resplandeciente y colgada en medio del espacio, esta cosa no tiene forma ni apariencia. Después de dos o tres ciclos de inspiración y de expiración, algo distinto emergerá en el *tan-t'ien*. Sin forma y brillante, se trata de la misma substancia aparecida un poco antes. En ese momento, usted debe utilizar el método secreto del orden celeste con el fin de concentrar la luz en el interior del vientre. Vacíe sus pensamientos y cese toda acción. Permanezca absolutamente sereno pero permanezca atento. Dos flujos de substancia yang subirán entonces de la cavidad de la Fuente Borboteante hasta la cima de la cabeza y caerán en el Palacio Central. Cuando no haya respiración proviniendo de la nariz, los seis meridianos estarán en reposo. Cuando no haya entrada ni salida, usted alcanzará la verdadera realidad. No deje al feto salir demasiado rápido. Cuando salga de la cima del cráneo, el feto flotará treinta o sesenta centímetros encima del cuerpo. Los métodos de *chan* guardados

en secreto durante siglos están de ahora en adelante totalmente revelados.

## Las Nueve Etapas de Purificación del Espíritu

Chiu - tseng

Lien - hsin

LA PRIMERA ETAPA DE LA PURIFICACIÓN del espíritu es el dominio del espíritu impuro. El espíritu impuro está lleno de pensamientos y de cháchara vana. Los pensamientos provienen del deseo y la cháchara vana nace de la ignorancia. Cuando usted comience a practicar la meditación,

deje el deseo de lado y rompa su atadura con el mundo. Haga cesar los pensamientos vagabundos y la charla vana. Utilice el método de la observancia<sup>23</sup> de la calma para dispersar todo en la nada. Concéntrese sobre la región detrás del ombligo y delante de la Puerta de la Vida. Debajo, en el interior, se encuentra un círculo vacío. Es en esta dirección que usted debe dirigir su mirada interior. Ilumine el espíritu y fíjelo en el cielo. Concéntrelo con la energía y consérvelo en sus límites. Déjelo ir y venir flotar en el interior del cuadrado en el círculo. Deje cada aliento reunirse con el origen para ser unificado con el acto natural de la creación. Debe estar seguro y calmado, o el misterioso mecanismo interior no estará claro y puro. El rayo de luz interno debe ser unido al verdadero aliento y permanecer en un estado de no diferenciación y de serenidad. Este es el trabajo preliminar para purificar el espíritu y cultivar el vapor.

La segunda etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu de la calma. Si el rayo de luz interna está unificado con la verdadera energía, penetrará en la oscuridad primordial y emergerá por la misteriosa abertura. Si el espíritu es inestable, el alma-conciencia le volverá al recto camino. Si el espíritu y el vapor están separados, no podremos ver nuestro rostro original. Lo importante aquí es no dejar vagar el conocimiento y la inteligencia cuando el espíritu y el aliento están unidos. Conserve el espíritu en la energía, pero no se distraiga. Deje a la energía envolver el espíritu, pero no piense. En el caos y la no diferenciación, déjelos llegar a ser uno. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu para unificarlo con la energía.

La tercera etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu para devolverlo a su verdadero lugar. Durante la etapa precedente, usted experimentó la armonía indiferenciada universal. Cuando el yin baje hasta su punto más bajo, el primer rayo de yang regresa. Este fenómeno se llama "la emergencia del espíritu del cielo y de

---

<sup>23</sup> N. del T. **Observancia**. (Del Lat. *observantia*). 1. f. Cumplimiento exacto y puntual de lo que se manda ejecutar, como una ley, un estatuto o una regla. (Tomado del Diccionario de la Real Academia Española <http://buscon.rae.es>).

la tierra en la *Misteriosa Caverna del Uno*". En ese momento, las energías generatriz [*ching*], vital [*chi*] y espiritual [*shen*] se encuentran en el estado de pre-creación. En su inicio, las tres energías no están diferenciadas, y, si el espíritu está sereno, es posible captar y hacer circular esta energía primordial. Cuando la energía sea captada, usted verá cosas que jamás había visto y oirá sonidos que nunca había escuchado. Pero si el espíritu no está sereno, todo fracasará y la energía caerá en el reino de la post-creación. El vapor indiferenciado será separado para convertirse en las energías generadora, vital y espiritual ordinarias. Lo importante aquí es que, cuando la *Misteriosa Puerta* [o *Caverna del Uno*] aparezca por primera vez, usted marche inmediatamente hacia la nube de fuego y siga al vapor hasta la caverna del Hueso trasero. Serene el espíritu, modere la respiración, golpee sobre el tambor de hierro, atraviese las tres puertas y deje al vapor reposar en el Kunlun<sup>24</sup>. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu y en perseguir el vapor.

La cuarta etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu oculto. Durante la etapa precedente, usted marchó sobre la nube de fuego, atravesó las tres puertas y ordenó al espíritu y al vapor entrar en la caverna de la Bola de Barro. Sin embargo, si el alma-conciencia está activa en la caverna de la Bola de Barro, el vapor se enfriará y no será transformado en la verdadera agua. Por consecuencia, todo el trabajo

---

<sup>24</sup> N. del T. La cordillera montañosa **Kunlun** es una de las más largas cadenas montañosas de Asia, extendiéndose a lo largo de más de 3000 Km. Corre a lo largo del borde occidental de China, hacia el Sur, al lado de la cordillera del Pamir, curvándose luego hacia el este para formar la frontera norte del Tíbet. Las montañas Kunlun son muy conocidas en la mitología china, y se considera que encierran el paraíso taoísta. (Tomado de Wikipedia, la Enciclopedia Libre <http://es.wikipedia.org>).

Llevado a cabo en los Tres Palacios no servirá de nada. Lo importante aquí es que usted sepa lo que debe pasar en la cima del Kunlun. Utilice el espíritu para dirigir el aliento hacia lo alto de manera que la calma pueda ser unificada con el vapor. Cuando el vapor llegue a ser un néctar azucarado, fluirá del palacio sobre la lengua luego en la garganta. Bajando por la Torre descendiente, entrará en el Palacio amarillo y se descargará en el Océano Primordial. Rugiendo como el trueno, fluirá hasta el fondo del mar y aguardará que la Misteriosa Puerta reaparezca. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu para conseguir el vapor.

La quinta etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu de buen cimiento. Durante la etapa precedente, el vapor entró en la cavidad de la Bola de Barro, la fuerza vital retornó a la cavidad del Vapor y la rueda hidráulica fue puesta en marcha. De ahora en adelante, usted no debe preocuparse sino de una cosa: no deje la circulación detenerse. El cimiento se ha construido en cien días. Si pensamientos y deseo surgieran, la base del elixir no será estable. Construir la base requiere captar la energía generadora y unificarla con el espíritu. Si usted no trabaja duro, la energía generadora y el espíritu se disiparán, y usted no podrá prologar su vida ni alcanzar el Tao. Lo importante aquí es comenzar la circulación a las horas de *tzu* (de 23 h a 01 h) y de *wu* (de 11 h a 13 h). Aliméntese de combustible todos los días. Utilice el *k'an* para llenar el *li*. Almacene la energía generadora y fortifique el vientre. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu y dirigir la respiración.

La sexta etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar su esencia realizada (cumplida). Durante la etapa precedente, el movimiento de la rueda hidráulica ha sido lanzado, la energía generadora ha sido recogida y el espíritu ha sido reunido. La raíz del espíritu es ahora estable y firme. De ahora en adelante, el néctar del corazón descenderá en cuanto el aliento de los riñones suba. Esto es la interacción del *kan* y del *li*. En el caos indiferenciado, usted oirá el sonido de olas rompiendo y rugiendo. Una mitad de este sonido corresponde al aliento del agua, la otra mitad al

aliento de la bruma. Este es el primer despertar del metal y del agua. Si el espíritu vagabundea cuando es tiempo de cultivar el néctar de jade y de hacer circular el elixir, todos los esfuerzos precedentes serán malgastados. Lo importante aquí es que el metal y el agua se separen cuando emerjan del *tan-t'ien*. Sus caminos deben divergir antes que regresen a la cavidad de la Fuente Borboteante. Cuando estén reunidos en la cavidad del Hueso trasero, la verdadera respiración cesará. Cuando el aliento esté en reposo, comience el movimiento inmediatamente y deje a la energía subir hasta la cavidad del Valle Celeste. Luego, debe tragar el vapor, hacerlo pasar por la garganta y dejarlo caer hacia el Palacio Amarillo [Central]. Si usted lo nutre y lo humedece constantemente, el espíritu estará sereno y claro. La sangre se espesará y el ánimo será unido a la tierra. En el interior de la tierra nace el mercurio, que es el círculo resplandeciente del espíritu. Cuando el espíritu sea redondo y claro, usted sostendrá firmemente la espada del alma y podrá romper su atadura al mundo. Mencius describía eso como "la penetración del espíritu y el conocimiento de la naturaleza original". Los inmortales taoístas describía aquello como "el cultivo del elixir yin y e la píldora interna". Esta es la tarea que consiste en purificar la esencia resplandeciente y original del espíritu.

La séptima etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el brillo de la naturaleza original. Durante la etapa precedente, usted templó el metal, captó el agua y soltó la rueda hidráulica. Esos procesos forman todos parte de la purificación interna. De ahora en adelante, debe trabajar en la purificación externa y en la unión entre lo externo y o interno. Cuando el verdadero espíritu esté centrado, dejará de vagabundear. Sin embargo, aunque el cuerpo interno sea resplandeciente, la substancia mercurial puede aún escaparse, y, aunque la purificación interna esté consumada, el elixir yin puede aún ser estropeado. Si la pureza del vapor no es preservada, la naturaleza original puede ser perdida. Lo importante aquí es colocar el espíritu claro y vacío, los maravillosos principios y las buenas cantidades de cinabrio y de tierra en

la casa del otro. Que la casa del otro esté vacía y la suya esté llena. Que nada esté en la casa del otro y que la sustancia esté en la suya. Utilice la sustancia para captar la nada e impulse la sustancia en el vacío. Cuando el espíritu esté sereno como la muerte, el vapor primordial de la pre-creación emergerá repentinamente del vacío. En el primer ciclo, aparecerá como el primer yang y se presenta como el trueno [el trigramma *chen*]. En el segundo ciclo, se transforma en el segundo yang y se presenta como el lago [el trigramma *tui*]. En medio de este ciclo, comience a armonizar el elixir. Por una parte, una bocanada de verdadero vapor es exhalada como un tigre emergiendo del agua. Por otra, un punto de luz misteriosa desciende como un dragón que se eleva del fuego. Cuando el dragón y el tigre se acoplen, y la naturaleza original y el sentimiento sean unificados, una lucha tendrá lugar. El cielo y la tierra se ensombrecerán, y el cuerpo y el espíritu permanecerán serenos. Es en este momento que el tercer yang se excita, su estructura semejando un trigramma *ch'ien* [cielo, padre]. Como el agua y el fuego, la bruma y el humo, el hielo y la nieve, y las flores que caen, brilla y resplandece. Cuando eso se produzca, coja inmediatamente la espada con una mano, haga el signo del Mudra de la espada con la otra, y camine en el sendero de la Balanza [Osa Mayor]. Agite la armonía primordial, aumente el calor, deje al vapor atravesar las tres puertas y guíelo hasta la cavidad de la Bola de Barro. Todos los poros de su piel deben estar ahora enteramente abiertos. Este proceso es diferente del movimiento del néctar de jade en la rueda hidráulica de la etapa precedente. Es importante que usted se trague la sustancia inmediatamente, que permita a la pre-creación tomar el control y que lo unifique con la naturaleza original y la vida de la post-creación. Este proceso se llama "el Gran Retorno del Elixir". Su esencia es el fuego y su número es el siete. La vida es asociada al elemento metal. El número del metal es el nueve, y cuando el nueve vuelve a su origen, la "circulación del siete y el regreso del nueve" son consumados. Desde este momento, el plomo controlará al mercurio y el espíritu permanecerá siempre resplandeciente y firme. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu para alcanzar el alma.

La octava etapa de la purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu conquistado y unificarlo con el alma. Durante la etapa precedente, el siete ha vuelto a su sitio, el nueve ha circulado, y el espíritu ha alcanzado la serenidad perfecta una vez que el mercurio se ha sometido por el plomo. Sin embargo, es aún necesario aumentar<sup>25</sup> e incubar para transformar el vapor en el alma. El alma reside en el cuerpo, pero, de vez en cuando, debe viajar al exterior. En el transcurso de los doce meses del año, los meses *mao* [cuarto mes] y *yu* [décimo mes] son utilizados para el baño, y los diez meses restantes son consagrados a regular el flujo y el reflujos de la energía. Este proceso se llama "los diez meses de incubación". Si usted se confunde y cree que se trata de diez meses en tiempo cronológico, el espíritu no se volverá numinoso incluso si usted alcanza la serenidad absoluta. Si usted purifica y tranquiliza el espíritu, el alma-espíritu emergerá. Cuando el alma reaccione, intervendrán transformaciones y el alma emergerá del cuerpo. En ese momento, permanezca enteramente sereno y no esté distraído por sentimientos de apego. Esta es la tarea que consiste en purificar el espíritu para penetrar el alma.

La novena etapa de purificación del espíritu consiste en cultivar el espíritu ya unido al alma y dejarlo dar vueltas en el vacío. Durante la etapa precedente, el alma emergió del vientre y se encuentra en un estado de calma. Debe ahora seguir el movimiento de la intención y viajar sin tropiezos. Déjela flotar con las nubes, vagabundear en los lugares distantes o permanecer en un estado de felicidad suprema. Sin embargo, si el alma-espíritu no está vacía, no puede abarcar las diez mil cosas. Es por esto que la vacuidad debe ser cultivada. Al cultivar la vacuidad, el corazón debe estar vacío y completamente abierto. En la claridad y la calma, el espíritu sabe intuitivamente que está de acuerdo con el cielo y la tierra. Sabe que el yo no es el yo y que la vacuidad no está vacía. El mundo puede ser impuro, pero la vacuidad es pura. El universo puede estar

---

<sup>25</sup> N. del T. En el original: *décupler* = *decuplicar* (multiplicar por diez).

incompleto, pero la vacuidad está completa. El alma llena la vacuidad y la Ley del Dharma abarca al mundo ilusorio. He ahí el apogeo del proceso de purificación del espíritu.

## TABLA DE MATERIAS

PRESENTACIÓN DE LA TRADUCCIÓN CASTELLANA VIRTUAL	03
INTRODUCCIÓN	04

- Contexto histórico y filosófico 07
- Enseñanzas del Hui-ming ching 14

TRATADO SOBRE EL CULTIVO DE LA VIDA  
EL HUI-MING CHING

- I. La disipación de la energía vital 18
- II. Las seis fases de la circulación del fuego 23
- III. Los meridianos Jen (Función) y Tu (Gobernador) 25
- IV. El feto del Tao 27
- V. Emergencia del feto 29
- VI. Las transformaciones del cuerpo 32
- VII. Frente al muro 34
- VIII. Extinción total en la vacuidad 36

DISCURSO SOBRE EL  
MÉTODO CORRECTO DE CULTIVO  
chen-tao hsieu-lien chih-lun

- Según Liu Hua-yang 38
- Comentario 40

DISCURSO SOBRE EL MÉTODO CORRECTO  
DE TRABAJO ENERGÉTICO  
chen-tao kung-fu chih-lun

- Según Liu Hua-yang 48
- Comentario 50

DISCURSO SOBRE LA CALMA (CHAN) Y  
EL MOVIMIENTO (CHI)  
Ch'an chi-lun

- Según Liu Hua-yang 61
- Comentario 63

LAS NUEVE ETAPAS DE  
PURIFICACIÓN DEL ESPÍRITU  
Chiu-tseng Lien-hsin

68



