

PREFACIO

El Tao es la fuerza primigenia que produce todos los fenómenos del universo, de lo infinito a lo infinitesimal. El Tao, invisible pero omnipresente, impregna al mundo con el hálito de la vida, y aquellos que aprenden a ponerse en armonía con él pueden utilizar esta fuerza para mejorar y prolongar su propia vida.

Aunque los principios del Tao fueron formulados por primera vez en símbolos y palabras por los sabios de la antigua China, hace cosa de 5.000 años, el Tao es anterior a cualquier civilización humana y trasciende todos los límites de tiempo y espacio, de raza y cultura, ya que el Tao es el universal y perdurable Camino de la Naturaleza. Pero gracias a la sabiduría y la penetración de aquellos sabios que hicieron nacer la más antigua civilización que existe en nuestro mundo, la cultura tradicional china evolucionó siguiendo las líneas fundamentales del Tao, y aún hoy siguen conservándose sus principios en el corazón de todas las artes clásicas chinas, de la filosofía a la poesía, de la caligrafía a la cocina, de la medicina a la meditación.

El Tao es algo más que una simple filosofía de la vida. Es toda una forma de vivir, y la única manera de obtener los beneficios prácticos que ofrece el Tao es cultivarlo y practicarlo. Tal era el objetivo de los antiguos sabios chinos, que por fortuna nos legaron un abundante material escrito donde dejaron registrados sus avances por este Camino. Hoy en día, los más esclarecidos practicantes de la moderna ciencia occidental también se acercan al Tao, pero desde la dirección opuesta,

y están llegando exactamente a las mismas conclusiones. Esto resulta especialmente evidente en los campos de la física y la medicina, donde la mudable relación entre materia y energía, entre cuerpo y mente, se aprecia cada día con mayor claridad. Sin embargo, aunque las conclusiones son esencialmente idénticas, la simbología poética y las alusiones terrenales con que los sabios chinos expusieron el Tao y su poder son mucho más fáciles de asimilar por las personas corrientes que la complicada jerga técnica en que se expresan los modernos científicos occidentales, y, por tanto, resulta más sencillo contemplar el Tao desde el punto de vista chino.

Este libro se concentra en tres aspectos prácticos del Tao que siempre han sido de vital interés para hombres y mujeres de todo el mundo: la salud, la sexualidad y la longevidad. Estas tres cuestiones guardan una estrecha relación entre sí, y en conjunto constituyen el fundamento de la felicidad humana en esta vida. El propósito de este volumen es presentar al lector una lúcida introducción a los principios básicos del Tao y ofrecerle un programa práctico a través del cual todo el mundo puede aplicar dichos principios y beneficiarse del poder del Tao para mejorar la calidad de su vida y prolongar su duración.

Las investigaciones necesarias para este libro se realizaron básicamente sobre fuentes chinas originales, aunque también fueron consultadas ciertas traducciones al inglés de algunos textos chinos. Cuando no se indica lo contrario, las traducciones del chino se basan en mi propia interpretación de los textos. Mi versión de las citas del *Tao te king*, empero, sigue muy de cerca la del gran sinólogo inglés Arthur Waley, en su excelente traducción *El Camino y su poder*. Asimismo, deseo manifestar mi reconocimiento por las profundas inspiraciones que obtuve de la prolífica obra del difunto sinólogo John Blofeld y de los escritos de R. H. van Gulik, uno de los grandes precursores en estos estudios.

La documentación científica occidental que me sirve de apoyo ha sido extraída de diversos libros de consulta, revistas médicas, estudios sobre la salud, revistas e informes de prensa recientes, casi todos los cuales se citan en el texto o se enumeran en la lista de lecturas recomendadas que se incluye en el apéndice. De todos modos, para que los lectores no tomen esta obra como una mera recopilación de materiales ya existentes en Oriente y Occidente, quiero dejar constancia de que yo mismo he practicado durante muchos años todos los regímenes aquí presentados y que este libro se basa tanto

en una experiencia práctica personal como en una labor de investigación académica.

¡Ojalá este libro proporcione a todos los lectores abundante material para la reflexión y suficiente combustible para impulsar su práctica por el Camino de una vida larga y saludable!

DANIEL P. REID
Montaña del Fénix Peitou, Taiwan
Octubre de 1988

INTRODUCCIÓN

El Tao

Historia del taoísmo en China

Hay una cosa sin forma pero completa
que existía antes que el cielo y la tierra;
Sin sonido, sin sustancia,
de nada depende, es inmutable,
todo lo impregna, es infalible.
Se la puede considerar la madre
de todo cuanto existe bajo el cielo.
No conozco su verdadero nombre;
la denomino «Tao».

Estas misteriosas palabras proceden del subyugante poema de 5.000 palabras a propósito del Tao denominado *Tao te king*, escrito hace casi 2.500 años y atribuido a Lao Tse, el «Viejo Sabio». Las penetrantes intuiciones contenidas en los límpidos versículos de este libro fascinante constituyen una fuente viva de sabiduría que ha proporcionado solaz, consejo y esclarecimiento a millones de personas de todo el mundo. Ningún otro libro ha sido traducido tantas veces y con tanta frecuencia como el *Tao te king* de Lao Tse, y ningún otro libro, salvo la Biblia, cuenta con tantas traducciones al inglés. Con fecha de 1955, existían en el mundo 100 versiones distintas impresas, 90 de ellas en lenguas occidentales, 36 sólo en inglés.

Los datos sobre el autor del *Tao te king* y la fecha en que escribió su obra son muy apropiadamente, oscuros. No obstante, se ha determinado con plena certidumbre histórica, basada en consistencias de

lenguaje y estructura métrica, que este libro fue compuesto entre los siglos III y V a. de C. y que fue obra de un solo autor. También parece comprobada la existencia de un individuo llamado Lao Tse, pues se conservan documentos que lo sitúan (a veces con los nombres de Li Tan, Lao Tan o Li Er) al frente de los Archivos Imperiales durante el período mencionado. Disgustado por la codicia y el caos político que marcaron su época, se retiró de la vida pública a una edad ya muy avanzada y se dirigió a lomos de búfalo hacia las montañas del oeste. Cuando llegó al último paso que señalaba la frontera del imperio, el guardián del paso reconoció al célebre sabio y le suplicó que pusiera sus enseñanzas por escrito para transmitir las a la posteridad. Con desgana, sin haberlo previsto de antemano, y con un astuto sentido de la ironía, Lao Tse hizo un alto en su peregrinaje hacia el olvido y redactó el *Tao te king* en 5.000 caracteres, con la siguiente advertencia en los dos primeros versos:

El camino que puede expresarse con palabras no es el verdadero Camino.

El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero Nombre.

Luego, sin pronunciar otra palabra, cabalgó hacia las montañas y no se volvió a saber más de él.

Tao significa «camino», *te* significa «poder» y *king* (a veces escrito *ching* o *jing*) significa «libro», en el sentido de un clásico histórico. Así pues, el título completo puede traducirse como *El libro clásico del Camino y su poder*. Probablemente este título fue añadido por comentaristas posteriores, pues a Lao Tse los nombres y los títulos le importaban tan poco como la fama y la fortuna.

Lao Tse no inventó el taoísmo. Al igual que Confucio, que obtuvo acceso a los valiosos Archivos Imperiales gracias a sus encuentros con Lao Tse, éste se limitó a recapitular los principios de una forma de vivir que había prevalecido en China 2.500 años antes de su propia época, durante el reinado del «Emperador Amarillo» (Huang Di), uno de los padres fundadores de la China. Tanto Lao Tse como Confucio reverenciaban al Emperador Amarillo como progenitor de la civilización china y lo reconocían como el más destacado practicante del Camino.

El Emperador Amarillo reinó sobre una dispersa confederación de tribus chinas hacia el año 2700 a. de C. Se le atribuye el descubrimiento del secreto de la inmortalidad mediante la sutil combinación de las

esencias masculina y femenina durante el acto sexual, y la transmutación del «elixir» resultante en pura energía y espíritu. De él se dice que mantenía un harén de 1.200 mujeres con las que copulaba a menudo según los principios del «Tao del Yin y del Yang», y que a los 111 años de edad obtuvo la inmortalidad y ascendió al cielo montado en un dragón.

El Emperador Amarillo aprendió el Tao del Yin y del Yang de sus tres principales consejeros en materias sexuales: la Muchacha Sencilla (Su Nü), la Muchacha Misteriosa (Hsuan Nü) y la Muchacha Arcoiris (Tsai Nü). Como se ve, los tres consejeros eran mujeres. Sus conversaciones quedaron registradas en el *Clásico de la Muchacha Sencilla (Su Nü Ching)*, un texto que se remonta al siglo II o III a. de C., pero que recoge un saber que ya era conocido en China desde hacía más de 2.000 años y constituye una verdadera mina de información sobre las antiguas técnicas taoístas que utilizan hábilmente la energía sexual para favorecer la salud y prolongar la vida. Esta obra, notablemente franca y detallada, será examinada con más detalle en el capítulo 6.

Además del yoga sexual, el Emperador Amarillo era un ávido estudiante de la medicina herbal, campo completamente dominado por los taoístas en la antigua China. Sus conversaciones con su principal consejero médico, Chi Po, están registradas en el *Clásico del Emperador Amarillo sobre medicina interna (Huang Di Nei Ching)*, que también procede del siglo III a. de C. Este libro, que aún hoy sigue siendo un texto indispensable para los estudiantes de medicina tradicional china, resumía todo el conocimiento médico transmitido en China hasta la época del Emperador Amarillo y definía claramente los principios fundamentales taoístas sobre los que se basan todas las artes medicinales chinas. Al igual que la Muchacha Sencilla, Chi Po le recordaba constantemente al Emperador Amarillo la estrecha relación que existe entre salud, sexualidad y longevidad, un punto destacado y único que distingue la teoría médica china de todas las demás.

Huang Di y Lao Tse fueron los únicos sabios de la antigüedad que dejaron constancia del pensamiento taoísta antes de la era de efervescencia intelectual que siguió a la desaparición de Lao Tse. Por consiguiente, los historiadores chinos a menudo se refieren al taoísmo como *Huang Lao Tao*, el «Camino del Emperador Amarillo y del Viejo Sabio». Pero basta la simple palabra «Tao» para conjurar en las mentes chinas todo un edificio de filosofía natural que ha servido de guía a la civilización china durante 5.000 años.

Los estudiosos occidentales suelen describir el taoísmo como una

de las grandes religiones del mundo, pero esto no es del todo exacto. Es cierto que, unos 500 años después de Lao Tse, la filosofía taoísta dio lugar a una iglesia organizada provista incluso de su propio «Papa taoísta», pero esta iglesia tiene muy poco que ver con el Tao original. Parafraseando a Lao Tse, «el camino que puede ser organizado no es el Camino verdadero». En realidad, la misma idea de una iglesia jerarquizada, con clérigos de sotana y dogmas religiosos, es completamente contraria al Tao.

El Tao es una manera de vivir, no un dios ni una religión. Literalmente traducido, quiere decir «Camino» o senda; un sendero en el viaje de la vida que se adapta a la topografía y a los horarios de la propia naturaleza. Cualquier camino que no sea el Tao es, por definición, artificio. El camino occidental, que trata de dominar las fuerzas de la naturaleza antes que adaptarse a ellas, conduce inevitablemente a una división esquizofrénica entre hombre y naturaleza. El Tao ve al ser humano como una minúscula y vulnerable criatura dentro del grandioso plan de las cosas, y sugiere que nuestra mejor esperanza de supervivencia reside en vivir en armonía con las grandes fuerzas naturales que nos han formado a nosotros y a nuestro medio ambiente. Ir en contra del Tao es como tratar de nadar contra corriente en un poderoso río; tarde o temprano, las energías se agotan, el nadador se detiene y es arrastrado por las corrientes cósmicas del Tao.

Los taoístas ven todo el universo como imbuido de *Tao te* (el poder del Tao). Este poder cósmico primordial ha recibido los nombres de «Tai Hsu» (Gran Vacío), «Tai Chi» (Fuente Última y Suprema) y «Tai Yi» (Motor Supremo), y constituye la «sustancia» misma del cosmos, la materia inmaterial de la que ha surgido el universo entero.

El Tao engendra el Uno,
el Uno engendra dos cosas,
luego tres, luego las diez mil cosas...

El Uno es la Fuente Última y Suprema. Cuando el «Big Bang» dividió el Tai Chi para crear el universo, surgieron Yin y Yang como polos negativo y positivo de un vasto campo electromagnético, con lo que se puso en marcha ese incesante acrecer y replegarse de fuerzas y fenómenos que denominamos «universo».

Las religiones occidentales proponen el concepto de un ser supremo que gobierna el universo desde su trono en el cielo, y lo denominan «Dios» con «D» mayúscula para subrayar su omnipotencia. El pun-

to focal de las religiones occidentales es «la otra vida», y buena parte de sus fieles manifiestan una morbosa preocupación por el destino de sus almas después de la muerte. En este sentido, las religiones occidentales son más idealistas que prácticas, más interesadas por la otra vida que por la actual.

Los taoístas, por su parte, no hablan de un ser supremo, sino de un supremo *estado* del ser; un estado sublime que se halla profundamente encerrado en el interior de todo ser humano y que sólo puede alcanzarse mediante el más intenso esfuerzo personal y la mayor autodisciplina. Este estado del ser, que por lo común se traduce a los lenguajes occidentales como «iluminación», recibe en Oriente la misma reverencia que los conceptos de «Dios» en Occidente, y forma parte del potencial interior de todas las personas.

Uno de los rasgos más característicos del taoísmo filosófico es lo que el gran sinólogo y traductor Arthur Waley denominó su «aceptación lírica de la muerte». Los taoístas consideran muerte y nacimiento como transiciones de un reino de la existencia a otro, y no como un comienzo o un final absolutos. Tal y como el mayor discípulo de Lao Tse, Chuang Tse, decía a sus discípulos: «¿Cómo sé yo que al apegarme a esta vida no estoy sólo apegándome a un sueño y retrasando mi entrada en el mundo *real*?». Aunque los sabios taoístas tienden a disfrutar de una vida larga y llena de salud precisamente porque se adaptan a lo natural, también afrontan la muerte sin temor ni lamentaciones, porque la muerte es asimismo natural.

El taoísmo se interesa principalmente por la vida en este mundo; traza una inequívoca equivalencia entre salud física y mental, e insiste en que sólo un cuerpo fuerte y sano puede albergar un espíritu fuerte y sano, razón por la cual el Tao se concentra tan intensamente en la salud y la longevidad.

Según el Tao, en nuestra vida cosechamos aquello que hemos sembrado. Por consiguiente, el Tao nos proporciona las semillas de sabiduría que necesitamos para cultivar la salud y la longevidad en el fértil jardín de la vida, y quienes labren el campo del Tao con la práctica y autodisciplina diarias no dejarán de cosechar tan deseables frutos. El Tao nos da el mapa de un camino entre el cielo y la tierra, pero cada uno de nosotros debe recorrerlo con sus propias fuerzas. A diferencia de las religiones occidentales, que ofrecen la salvación a cambio únicamente de fe, las puertas del Tao sólo se abren para quienes se esfuerzan en cultivar el Camino. El Tao no puede suplicarse con oraciones, pero puede utilizarse en la práctica, y quienes aprenden a dominar

su poder acaban descubriendo que «es inagotable». No se puede exagerar la preeminencia que el taoísmo concede a la práctica sobre la fe, a la experiencia sobre la erudición. Las medidas parciales, las medias tintas, nunca son suficientes: hay que «recorrer todo el Camino».

La filosofía dualista de Occidente divide los reinos espiritual y físico en dos esferas hostiles y mutuamente excluyentes, y concede una validez superior a la primera. El taoísmo considera lo físico y lo espiritual como aspectos indivisibles, aunque claramente distintos, de una misma realidad, en la que el cuerpo puede compararse a la raíz que permite el florecimiento de la mente. Una planta puede vivir sin sus flores, pero no sin sus raíces. Lo mismo ocurre con las personas. Alguien que haya «perdido el juicio» puede seguir viviendo mucho tiempo, pero morirá si pierde el corazón, los pulmones o el hígado, por más inteligente o espiritualmente avanzado que sea.

El planteamiento taoísta de la vida se resume esencialmente en la expresión *ching-jing wu-wei*, cuya traducción literal es «sentarse quieto sin hacer nada». «Sin hacer nada» no significa estar todo el día sentado como un fardo, sino más bien hacer sólo aquellas cosas que realmente deben ser hechas, y hacerlas de una manera que no se oponga al orden natural del Tao ni al organizado flujo de las fuerzas cósmicas. Significa dedicarse únicamente a una actividad espontánea y no premeditada, hacer las cosas puramente por ellas mismas y no por motivos subsecuentes vivir en armonía con la naturaleza en vez de tratar de dominarla. Más importante quizá, *wu-wei* implica saber cuándo es el momento de detenerse antes de llevar las cosas a extremos exagerados, y saber cuándo hay que abstenerse por completo de una acción inadecuada. Como lo expresó Lao Tse:

Cuando tu obra esté realizada, ¡retírate!
Tal es el Camino del Cielo.

En cuanto a «sentarse quieto», se trata en realidad del término chino para «meditación». La palabra «meditación» confunde o asusta a numerosos occidentales, puesto que implica «meditar» en alguna idea profunda, pero perpetuamente abstrusa, que nunca logra definirse a satisfacción de nadie. En las tradiciones budista y taoísta, empero, la «no actividad» de la meditación conlleva un serio esfuerzo para *vaciar* por completo la mente, en vez de llenarla con profundidades intelectuales. Esta clase de meditación resulta al mismo tiempo relajante y sumamente vigorizadora, ya que limpia la mente de la incesante chá-

chara interna que agobia y entorpece el espíritu durante la actividad normal. Las subsiguientes calma y claridad mental posibilitan toda suerte de percepciones intuitivas espontáneas sobre el Tao.

El taoísmo se mantiene como una de las más ricas tradiciones filosóficas del mundo, y sin duda la más antigua. Filosofía colorista y ecléctica, llena a rebosar de sabiduría y humor, su historia está cuajada de un delicioso surtido de personajes excéntricos. Con su única combinación de regímenes físicos y mentales, y su equilibrio entre teoría y práctica, el taoísmo ha llegado a englobar elementos tan dispares como la alquimia, la respiración profunda, ejercicios gimnásticos, disciplina sexual, medicina herbal, dieta, helioterapia y muchos otros. Estas variadas disciplinas son analizadas con gran detenimiento en los diversos textos taoístas transmitidos de maestro a discípulo a lo largo de los siglos, y todas se recogen en este libro. De hecho, la «biblia» taoísta, una imponente obra titulada *Tao Tsang (El tesoro del Tao)*, con sus 1.120 volúmenes compilados a lo largo de unos 1.500 años, se cuenta entre los cánones más extensos del mundo y constituye una verdadera «cueva del tesoro» de información esotérica.

Aun así, después de verlo y decirlo todo sobre el Tao, su esencia fundamental se resume en los inspirados versículos del *Tao te king*, que, a pesar de las protestas en contrario del propio Lao Tse, recoge mucho Tao en apenas 5.000 palabras y cubre mucho territorio en muy pocas páginas. Esto es así porque cada línea puede interpretarse simultáneamente en distintos niveles, y cada frase refleja las múltiples facetas del Tao del mismo modo en que una gema refleja la luz. El *Tao te king* trasciende las limitaciones relativas de historia y cultura, de tiempo y lugar. Por lo tanto, antes de explorar el jardín increíblemente fértil que brotó de la poderosa semilla de las palabras de Lao Tse, dedicaremos un poco de tiempo y de espacio a un breve examen de este librito tan notable.

«*El Camino y su poder*»

He aquí cómo Lao Tse ilustra la utilidad funcional del vacío sobre la forma, y cómo todas las «cosas» dependen de «nadas»:

Armamos treinta radios y a esto llamamos rueda,
pero es del espacio, en donde no hay nada, que depende
la utilidad de la rueda.
Moldeamos la arcilla para hacer una vasija,

pero es del espacio, en donde no hay nada, que depende
la utilidad de la vasija.

Horadamos puertas y ventanas para construir una casa,
pero es de los espacios, en donde no hay nada, que depende
la utilidad de la casa.

Por lo tanto, así como nos beneficiamos de lo que es,
también deberíamos reconocer la utilidad de lo que no es.

La inherente superioridad del vacío sobre la forma y de la quietud sobre la actividad, así como su indivisible dependencia mutua, constituyen un punto destacado de muchas filosofías orientales. Sin embargo, a la mayoría de los occidentales, tan volcados hacia la forma concreta y la actividad, se le hace difícil apreciar este punto. Pero tal y como lo expone Lao Tse, hasta un chiquillo podría comprenderlo, pues Lao Tse basa sus argumentos en observaciones sencillas y directas, no en un especioso razonamiento abstracto. El principal método de investigación taoísta ha sido siempre la observación objetiva de la naturaleza, y esta observación revela claramente que «el cuadro completo» debe siempre incluir «lo que no es» tanto como «lo que es», y que la utilidad de cualquier cosa surge de la unión de los opuestos.

El agua era una de las imágenes favoritas de Lao Tse, y aún sigue siendo el símbolo quintaesencial del Taa. Al igual que el vacío, el agua pasa en gran medida inadvertida, aunque posee mucho más *te* que sus elementos opuestos:

Nada bajo el cielo es más blando y suave que el agua,
pero cuando ataca las cosas duras y resistentes
ninguna de ellas puede superarla.

Que lo suave vence a lo resistente
y lo blando vence a lo duro
es cosa que todo el mundo sabe,
pero que nadie utiliza.

Tenemos aquí un buen ejemplo de los múltiples significados que se acumulan en cada línea del *Tao te king*. En primer lugar, este pasaje constituye una sencilla exposición de la filosofía taoísta, donde el Tao es representado por la blandura, la suavidad y la irresistible potencia del agua. Segundo, es una directa lección de sexualidad, que nos muestra cómo la mujer conquista al hombre cediendo ante su pasión, utilizando su suavidad para vencer la dureza de él. En tercer lugar, este

pasaje suele ser citado con frecuencia por los practicantes de las artes marciales chinas, que lo utilizan para resaltar las superiores virtudes de las tradicionales formas «blandas» de origen chino, como el Tai Chi Chuan, sobre sus derivados «duros», como el Tae Kwon Do coreano o el karate japonés. Y no se agotan aquí las interpretaciones.

Otra razón por la que Lao Tse admiraba el agua es que ésta beneficia a todos los seres vivos sin atribuirse mérito alguno por ello. Ciertamente, tras conferir sus beneficios vitales a campo y arroyo, a hombre y animal, el agua se da plenamente por satisfecha acumulándose para descansar en los lugares más bajos y oscuros de la tierra. Cae desde el cielo en forma de lluvia y, una vez realizado su trabajo, fluye hacia los más profundos escondrijos de la tierra:

El mayor bien es como el agua.
La bondad del agua está en que favorece a los diez mil seres
pero no exige atención,
sino que se contenta con lugares que los hombres desprecian.
Por eso el agua está tan cerca del Tao.

Este pasaje, por asociación, implica también la superioridad de todas las cosas simbolizadas por el agua, tales como la hembra de la especie, que da vida a todas las criaturas mediante el parto y la maternidad sin «exigir atención» por ello.

Estrechamente relacionado con la imagen del agua está el concepto de «blandura», con todas sus implicaciones:

El hombre al nacer es blando y débil,
pero al morir se vuelve rígido y duro.
Los diez mil seres, todas las plantas y los árboles
son blandos y flexibles mientras viven,
pero secos y quebradizos cuando mueren.
En verdad, la rigidez y la dureza son rasgos de la muerte,
la blandura y la flexibilidad son rasgos de la vida.
Por eso el arma que es demasiado dura se rompe
y el árbol de madera más dura es el primero en ser talado.
En verdad, lo duro y lo fuerte son derribados
mientras que lo blando y lo débil ascienden a lo alto.

Éste es otro de los pasajes favoritos de los practicantes de artes marciales «blandas» de estilo chino. En él se ensalzan las virtudes de

la no resistencia, de doblarse ante el vendaval, y sus dos últimas líneas parecen repetir la familiar promesa cristiana de que «los mansos heredarán la Tierra».

Lao Tse vivió durante un largo y caótico capítulo de la historia china conocido como el Período de los Estados Combatientes. Mientras docenas de príncipes mezquinos conspiraban y competían por la supremacía, los reinos se alzaban y caían como las olas del mar, con alianzas repentinas que se disolvían en el mismo día y violentos combates que asolaban el país. La última parte de esta época de fermento intelectual se conoce como «Era de las Cien Escuelas» porque produjo grandes filósofos como el propio Confucio, que vagó de estado en estado tratando en vano de persuadir a los belicosos príncipes para que adoptaran su filosofía pacifista en el gobierno del reino.

Contemporáneo de Confucio, es lógico que Lao Tse tuviera también algo que decir acerca de la política, aunque solía envolver sus ideas en sus acostumbradas y penetrantes metáforas. En todo el *Tao te king* ridiculiza los más elevados ideales humanos, como la benevolencia, la piedad, la lealtad y la moralidad, repudiándolos por artificiosos, por ser meras convenciones sociales, y burlándose de toda pretensión de gobernar al pueblo por medio de una ideología. Como señala, la misma necesidad de gobernar mediante leyes y amenazas de castigo indica que la sociedad ya ha llegado a una avanzada fase de decadencia. Lao Tse decía que las personas son iguales en todas partes. Cuando están sanas y felices, se tratan entre sí amablemente y con respeto de manera natural. Cuando están hambrientas y oprimidas, se vuelven naturalmente crueles y revoltosas. Puesto que la mayoría de los gobernantes mantiene a sus súbditos más o menos en un estado permanente de hambre y opresión, les resulta necesario imponer desde arriba las antinaturales trabas de la ley y el castigo para conservar su propia supremacía. Y, más ridículo todavía, para justificar su privilegiada posición se presentan ante el pueblo como personas de moralidad superior.

El verdadero sabio gobierna a las personas «cuidando de ellas y alimentándolas, pero sin reclamarlas para sí», y elimina los *motivos* de disputa en vez de castigar las *consecuencias*:

Si dejamos de buscar personas de moral superior
para el gobierno, no habrá más celos entre el pueblo.
Si cesamos de valorar los productos difíciles de conseguir,
no habrá más ladrones.

Así, el dirigente ilustrado gobierna a su pueblo «vaciando sus corazones y llenando sus vientres». La mayoría de los comentaristas y traductores ha malinterpretado esta frase, como si únicamente quisiera decir que la mejor forma de gobernar consiste en mantener al pueblo bien alimentado pero ignorante. Eso es cierto, pero no se agota aquí el sentido, ni mucho menos. «Vaciar la mente» es una antigua expresión china que hace alusión a una técnica tradicionalmente utilizada en la meditación taoísta para alcanzar el objetivo de librar por completo la mente de toda clase de pensamientos discursivos, para permitir que la comprensión intuitiva del Tao surja espontáneamente. Una mente «abarrota» oscurece el Tao, mientras que una «mente vacía» refleja el Tao como un espejo. Por consiguiente, el gobernante sabio procura mantener las mentes de sus súbditos tan vacías como le sea posible de deseos e ideas artificiosas, pues éstos solamente sirven para confundir al pueblo, para crear conflictos y para distraer la atención del Tao.

Gobernar a la gente «llenando sus vientres» no sólo elimina la principal causa de conflictos, sino que también subraya la prioridad de la nutrición sobre la ideología, de la dieta sobre el dogma. En último lugar, pero no menos importante, «llenar sus vientres» nos remite también a ciertas técnicas respiratorias taoístas en las que el aliento es enviado hacia el abdomen mediante presión del diafragma, técnica que exige a sus adeptos que «vacíen la mente» a fin de concentrarse en «llenar el vientre» con la respiración. Esta pluralidad de significados y versatilidad lingüística son habituales en todo el *Tao te king*.

Uno de los más interesantes e incisivos comentarios políticos que aparecen en el libro se refiere a las relaciones entre reinos poderosos, lo que hoy llamaríamos «superpotencias»:

Un gran reino debe ser como las tierras bajas hacia las que
fluyen todas las corrientes.
Debe ser un punto hacia el que convergen todas las cosas bajo
el cielo.
Debe representar el papel de la hembra en sus tratos con todas
las cosas bajo el cielo.
La hembra por la quietud vence al macho,
por la quietud se sitúa debajo.

Ésta fue, naturalmente, la piedra angular de la política exterior china durante miles de años, antes del siglo xx. Varias veces conquistada

por los invasores tártaros, mongoles y manchúes, China cedió sin resistencia y «se situó debajo» de ellos, seduciendo a los vigorosos agresores con los irresistibles encantos de la cocina y el vestido, la pintura y la poesía, la música y la danza y, no menos importante, de las mujeres chinas. En lugar de enfrentarse al fuego con el fuego, China combatió el fuego con agua y salió vencedora, reduciendo a sus invasores, duros como una roca, a un montón de arena. A la larga, China sobrevivió y prosperó mientras sus diversos «conquistadores» desaparecían para siempre del escenario de la historia. Tales son los beneficios de desempeñar el papel de la hembra en las relaciones internacionales.

Aunque el *Tao te king* fue escrito varios siglos antes del nacimiento de Cristo y en un ambiente cultural completamente distinto al de Occidente, sus semejanzas con el espíritu del Nuevo Testamento son muy notables, y tal vez esto explique su permanente atractivo popular en todo el mundo occidental. Por ejemplo, en San Lucas 6:27 leemos: «Haz el bien a aquellos que te odian», mientras que el capítulo 63 del *Tao* nos sugiere «Responde al odio con virtud». En San Mateo 26:52 encontramos la observación «Quienes viven por la espada morirán por la espada», muy en consonancia con una línea de Lao Tse en el capítulo 42, «el hombre violento tendrá una muerte violenta».

El conflicto sólo puede presentarse cuando se trazan límites rígidos y arbitrarios entre un par de opuestos y luego se procede a defenderlos; límites entre hombre y mujer, entre nación y nación, entre bien y mal. Al eliminar estos límites, de forma que las fuerzas contrarias puedan encontrarse, moldearse y ceder la una ante la otra, ambas acaban fusionándose y establecen un equilibrio natural que elimina automáticamente la causa del conflicto. Como ya iremos viendo en capítulos posteriores, cuando exploremos los diversos aspectos del taoísmo, el equilibrio y la armonía entre opuestos constituyen la clave filosófica de todos los misterios y el fundamento práctico de todos los senderos hacia la salud y la larga vida. Antes de explorar estos misteriosos senderos, no obstante, concluyamos nuestro repaso histórico del taoísmo en China.

La bifurcación del Camino

El mayor exponente del taoísmo filosófico después de Lao Tse fue Chuang Tse, que vivió hacia el año 300 o 350 a. de C. Chuang Tse fue, con mucho, el mejor escritor que existió entre los grandes sabios taoístas de la antigüedad, y se hizo especialmente célebre por su irónico

sentido del humor. Fue él quien, tras despertar de una siesta en la que había soñado que era una mariposa, comentó a sus discípulos que no podía estar seguro de si era un hombre que acababa de soñar ser una mariposa o una mariposa que estaba soñando ser un hombre.

Chuang Tse fue uno de los más tenaces defensores del *wu-wei*, que definía como «conseguir que se hagan las cosas sin hacer nada». En una conversación con sus alumnos observó: «¿Existe acaso la verdadera alegría? Para mí, la perfecta libertad de no hacer absolutamente nada es verdadera alegría, pero la gente corriente lo considera una pérdida de tiempo». Tal y como lo expresa el *Tao te king*:

El Tao nada hace,
pero por su mediación
se hacen todas las cosas.

El sabio que se modela conforme al Tao también lo hace todo sin hacer nada.

La satisfacción y la humildad fueron los dos fundamentos básicos de la vida de Chuang Tse. Su sentido de la humildad no se ajustaba al concepto occidental de mansedumbre y autosacrificio, sino que consistía más bien en el sencillo reconocimiento de que el hombre sabe muy poco sobre los grandes misterios del universo y sólo ocupa un reducto minúsculo e insignificante en el plan general de las cosas. En cuanto a la satisfacción, Chuang Tse la consideraba como un estado mental que se logra sencillamente «estando satisfecho» y no por la adquisición de bienes materiales.

Cuando Chuang Tse desapareció del escenario, el Camino comenzó a bifurcarse en diversos senderos, cada uno de los cuales se concentraba en una faceta única del Tao, aun derivándose todos de la misma semilla sembrada por Lao y Chuang.

Poco después de que el budismo comenzara a echar raíces en China, durante los siglos II y III de nuestra era, la filosofía taoísta empezó a ejercer una poderosa influencia sobre el curso de su evolución en aquel país. Esta forma sinificada de budismo, denominada *Chan* en chino, se extendió primero a Corea y en seguida a Japón, donde recibió el nombre de *Zen*. Numerosos rasgos distintivos del Zen, tales como la irreverencia hacia los rituales, la enseñanza no verbal, la iluminación personal instantánea (*satori*), los acertijos filosóficos (*koan*), el silencio y el humor irónico, muestran todos la huella del taoísmo chino.

A continuación de Chuang Tse surgieron una serie de excéntricos sabios taoístas como no se han vuelto a ver en el mundo. Eran auténticos adeptos del verdadero Tao, no clérigos ni charlatanes, y se interesaron por un gran número de cuestiones que iban desde la alquimia y la medicina hasta el régimen dietético, la respiración profunda y el yoga sexual. Estos sabios dejaron abundantes escritos donde se recogen sus descubrimientos, en voluminosos tomos redactados en una terminología secreta que sólo era comprensible para otros adeptos. Algunos de sus logros e ideas eran sin duda muy notables, aunque quizás un tanto excéntricos, y merecen una detenida atención.

Uno de los primeros taoístas de que se tiene noticia fue Yang Chu, que vivió hacia el siglo IV a. de C. Fue él quien inició la tradición hedonista en el taoísmo, que consideraba la gratificación de los sentidos como una forma de devoción al Tao. Algunos de sus seguidores y sucesores se entregaron a excesos desenfrenados, con los que aseguraban conseguir la misma percepción directa del Tao que otros alcanzaban «sentándose quietos sin hacer nada».

Entre los excéntricos taoístas más famosos de todos los tiempos destacan los «Siete Sabios del bosquecillo de bambú», que vivieron en el siglo III d. de C., en una época en que los charlatanes corrompían el Tao a fin de establecer una iglesia organizada que pudiera competir con el budismo. Estos sabios originaron la escuela taoísta de la «Conversación Pura» (*ching-tan*), y su propósito era retornar al taoísmo filosófico puro de Lao y Chuang. También creían que los taoístas debían vivir en el mundo de las personas, no como ermitaños aislados del mundo en las cuevas de la montaña. Se reunían habitualmente en un bosquecillo de bambú próximo a la residencia del poeta Chi Kang (223-262), en Honan. Tras una tarde de «pura conversación», se dirigían a alguna taberna cercana para dedicar la noche a la bebida, sin detenerse hasta quedar todos ebrios y en comunión con el Tao. Todos ellos eran hombres de gran talento que se burlaban de los convencionalismos sociales y preferían dedicar su genio al Tao, y, al igual que otros taoístas en todas las épocas, tenían la reputación de ser unos bebedores prodigiosos. El célebre poeta y bebedor Liu Ling (221-300), por ejemplo, escribió todas sus obras bajo la influencia y en loor del vino. Allí donde iba, lo seguía un sirviente con una jarra de vino en una mano y una pala en la otra, preparado para cavar su tumba en el acto si caía muerto en plena farra. Otro famoso bebedor de aquella época fue el alquimista Ko Hsüan, que cultivaba las técnicas taoístas de respiración profunda reteniendo el aliento bajo el agua.

Para describir el estilo de vida de los Siete Sabios, y de otros como ellos, se utilizaba el término *feng-liu*, que significa literalmente «fluir con el viento», una forma poética de decir «dar la espalda a los convencionalismos». Aquellos adeptos seguían sus propios impulsos durante toda su vida, y nada les divertía más que escandalizar a los severos confucianistas con su excéntrico comportamiento. Eran sumamente sensibles a las bellezas de la naturaleza, y creían que el vino los acercaba al Tao. Sin embargo, los partidarios de la «conversación pura» no se interesaban demasiado por la alquimia, la dieta, el yoga sexual ni demás disciplinas para prolongar la vida, tal vez porque, al igual que Chuang Tse, consideraban la muerte como una mera transición que quizá los condujera a una vida todavía mejor. Eran filósofos puros, y sus escritos preservaron para la posteridad el prístino espíritu original de Lao y Chuang.

Uno de los más destacados adeptos taoístas de toda la historia china fue Ko Hung, que vivió en los siglos III y IV de nuestra era. Ko Hung, que practicó la alquimia, la dieta, la respiración, la sexualidad y todas las demás facetas del taoísmo, escribió a lo largo de su vida 116 volúmenes sobre el Tao.

Las contribuciones de Ko Hung al taoísmo fueron enormes. Escribió con agudeza sobre temas de medicina, control respiratorio, higiene y sexualidad. Preparó recetas de herbolario para ayudar a los reclusos que vivían en remota soledad en las montañas. Experimentó científicamente con la alquimia e incluso trató de preparar el anhelado «elixir de la inmortalidad» a partir de diversos extractos vegetales, animales y minerales. Dicho sea en su honor, él mismo confesó su fracaso en esta empresa, aunque atribuyéndolo principalmente a la falta de recursos para adquirir ciertos ingredientes y materiales de alto precio.

Ko Hung representa el punto culminante en la evolución del taoísmo puro en China, la cúspide de una tradición de 3.000 años que se inició con el Emperador Amarillo hacia el 2700 a. de C. Desde la época de Ko Hung hasta la actualidad, las diversas ramas del taoísmo continuaron desarrollándose con muy pequeños cambios y derivaciones, siguiendo muy de cerca las tradiciones establecidas y documentadas por los sabios taoístas durante los 600 años que separan a Lao Tse de Ko Hung. El discípulo más destacado de Ko Hung, Tao Hung Ching, cultivó rigurosamente las diversas disciplinas registradas en los prolíficos escritos de su maestro, y escribió a su vez numerosos ensayos sobre el tema. Se dice que a la edad de 85 años seguía pareciendo un hombre de 35. También él atrajo a muchos seguidores, que man-

tuvieron viva la tradición. Así es como el Camino ha llegado hasta nuestros días.

El taoísmo es la única filosofía de alcance mundial que subraya la importancia de disciplinar las relaciones sexuales como requisito imprescindible para la salud y la larga vida. La escuela sexual del taoísmo comenzó a florecer entre los siglos II y IV de nuestra era, aunque el *Clásico de la Muchacha Sencilla*, su fundamento principal, apareció unos 400 años antes y la información que recoge tiene al menos otros 2.000 años de antigüedad. Mientras fue practicado por adeptos individuales en la intimidad de sus domicilios, el yoga sexual no causó grandes preocupaciones a las autoridades confucianas, que a menudo solían practicar el Tao en sus alcobas. Pero cuando empezaron a surgir sectas que practicaban el yoga sexual en masa, en los templos taoístas, las autoridades gubernamentales reaccionaron desencadenando una rígida represión y persecuciones.

Las sectas sexuales del taoísmo han seguido apareciendo de vez en cuando hasta la época actual. Refiriéndose a sus prácticas, el monje budista Tao An (292-363) escribió: «Estos taoístas practican licenciosamente disciplinas obscenas del Libro Amarillo (un manual sexológico secreto), en las que hombres y mujeres se entregan a relaciones sexuales promiscuas como las aves y las bestias, con el fin de evitar los desastres y la muerte». Las autoridades confucianas, ofendidas, tomaron medidas para acabar con tales sectas. El régimen comunista que llegó al poder en 1949 se ha mostrado tan severo e implacable como sus predecesores confucianos. En un artículo publicado el 2 de noviembre de 1950, el periódico comunista *Gloriosas Noticias del Día* aseguraba que algunos «dirigentes desvergonzadamente lascivos» organizaban «concursos de belleza» entre sus seguidoras femeninas y «las obligaban» a realizar actos sexuales licenciosos con el fin de obtener salud y longevidad.

Otra importante rama del taoísmo que comenzó a extenderse profusamente por China poco después de Lao Tse y Chuang Tse fue la alquimia. La más antigua referencia a la alquimia de que queda constancia, tanto en Oriente como en Occidente, se remonta al año 133 a. de C., cuando el alquimista taoísta Li Shao-chün registró un experimento que él mismo había realizado para transmutar el cinabrio en oro. El producto resultante no debía ser ingerido, sino que servía para fabricar un recipiente que confería longevidad a quienquiera lo utilizase para comer. Li practicaba también respiración profunda, dieta y otras disciplinas taoístas, y fue uno de los primeros adeptos que organiza-

ron los diversos regímenes en un sistema coherente para la salud y la longevidad.

Li Shao-chün introdujo también la primera deidad del taoísmo. Sus experimentos alquímicos exigían un buen fogón y un intenso calor, de modo que solía invocar los favores de Tsao Chün, el dios del fogón en el folklore chino. Con el tiempo, Tsao Chün llegó a ser más conocido como el dios de la cocina, y hasta el día de hoy la mayor parte de los hogares chinos en todo el mundo siguen dedicándole un altarcito sobre los fogones de sus cocinas. Como «Director de los Destinos», uno de los deberes anuales de Tsao Chün consiste en presentar un informe al Cielo, el día de Ario Nuevo en el calendario chino, acerca de la conducta de todos los miembros de la familia. Eso explica por qué las familias chinas ponen tanto interés en estar a buenas con él.

En el año 150 de nuestra era, el adepto taoísta Wei Poyang redactó el texto más completo sobre alquimia taoísta que jamás se haya escrito. Bajo el título de *Tsan Tsung Chi (La unión de la triple ecuación)*, esta obra comenta la alquimia del «elixir externo» (*wai dan*), que consiste en la elaboración de píldoras a partir de metales y minerales refinados, y la del «elixir interno» (*nei dan*), que comprende la alquimia interior de la respiración y el yoga sexual. Aunque en el prólogo de su libro no faltan palabras de advertencia para los charlatanes y «diletantes», Wei también suscribe la antigua opinión taoísta de que el Tao puede ser hallado y cultivado por cualquiera que esté sinceramente dispuesto a estudiar y practicar sus métodos.

Fue durante este mismo período de fermento intelectual cuando por primera vez se codificó formalmente la teoría médica china a partir de la ingente cantidad de información acumulada por los adeptos taoístas a lo largo de milenios. Tanto el *Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo* como el *Clásico de la Muchacha Sencilla* fueron recopilados en este período, que también produjo dos importantísimos médicos taoístas, Chang Chung-ching y Hua To.

El libro de Chang Chung-ching, *Discusión de las fiebres (Shang-Han-Lun)*, escrito hacia el año 200 a. de C., sigue siendo uno de los principales textos médicos que se han escrito en China. En él se recogen 113 recetas médicas basadas en 100 variedades de fármacos de origen vegetal, animal y mineral, entre los que se cuenta su conocido remedio para la fiebre, todavía utilizado, la «sopa de savia de canelo», compuesta de canela, jengibre, regaliz, peonía y azufaifas. Este médico elaboró también un detallado sistema de diagnóstico basado en los principios taoístas del Yin y el Yang, las «cinco actividades elementa-

les» de la Tierra, Agua, Fuego, Metal y Madera, y los Tres Tesoros de la esencia, la energía y el espíritu.

El médico Hua To, que vivió alrededor del año 200 d. de C., se especializó en una antigua terapia a base de respiración y ejercicios denominada *dao yin* («inducir y guiar»). Se trata de un método para inducir a la energía vital a penetraren el cuerpo y para guiarla luego hacia los diversos órganos y extremidades mediante determinados movimientos rítmicos. Hua To lo utilizaba para curar enfermedades respiratorias y circulatorias, así como en casos de estreñimiento, artritis y reumatismo, fatiga y depresión, complementándolo con recetas a base de hierbas y una terapia dietética. Asimismo, Hua To realizó grandes adelantos en cirugía y medicina naturista. A él se debe el primer anestésico elaborado en China, una receta a base de datura, rododendro y acónito que le permitió efectuar operaciones de importancia. La cirugía china, empero, comienza y termina con él. Muy poco después, las autoridades confucianas promulgaron una estricta prohibición contra la disección del cuerpo humano, tanto muerto como vivo, ya que consideraban el cuerpo como un precioso don de los padres y antepasados. Por esta razón, el hecho de sajar la carne para una operación quirúrgica o una autopsia constituía una grave ofensa contra los propios antepasados y, por extensión, contra uno mismo.

El siguiente período de auge del taoísmo tuvo lugar durante la dinastía Tang (618-907), universalmente reconocida como la «Edad de Oro» de la cultura china, comparable en su espíritu al Renacimiento europeo. La influencia social y política del taoísmo llegó a su apogeo en la época Tang, entre otros factores porque la familia que fundó esta dinastía ostentaba el apellido Li, como Lao Tse, y podía por tanto presentar al gran Sabio como su antepasado imperial. El emperador Hsüan Tzung (712-756) declaró las obras de Lao y Chuang como clásicos oficiales, al mismo nivel que las obras de Confucio, y este honor repercutió en una considerable expansión del taoísmo en toda China. Tan buena imagen, no obstante, resultó un tanto menoscabada en el año 820, cuando el emperador Hsien Tzung falleció tras ingerir una píldora de «elixir externo» que le había preparado el alquimista taoísta Liu Pi a partir de metales y minerales tóxicos.

La época Tang conoció grandes adelantos en los tres campos principales de investigación taoísta: la alquimia, la medicina y la respiración. Tras la prematura muerte del emperador en el año 820, la alquimia se apartó decisivamente de los elixires externos compuestos de minerales tóxicos y se dedicó mucho más a los elixires internos basa-

dos en la esencia y la energía humanas. El término *dantian* surgió por primera vez en la época Tang; significa literalmente «Campo del Elixir» y se refiere a la región situada unos cinco centímetros por debajo del ombligo, entre la pared abdominal y la columna vertebral, donde se concentra la energía vital y se forma el Elixir Interno. Los adeptos «refinan» este elixir mediante la respiración, la meditación y el yoga sexual, a fin de cultivar un cuerpo-espíritu fuerte que les permita acceder a la inmortalidad. Esta alquimia interior llegó a ser y sigue siendo la más profunda y misteriosa de las disciplinas taoístas, y aún hoy existe en Taiwan, Hong Kong y algunas otras comunidades chinas un reducido número de maestros que continúan enseñándola. No puede llegar a dominarse sin la ayuda de un maestro cualificado y exige muchos decenios de práctica rigurosa.

En la China de los Tang, la medicina aún conoció mayores progresos que la alquimia. Uno de los primeros decretos promulgados por el primer emperador Tang ordenaba que se recopilasen todos los conocimientos médicos diseminados por el imperio y se transmitieran a la capital, donde, en el año 629, fundó la primera academia médica de China. Esto sucedió 200 años antes de que en Salerno, Italia, se fundara la primera escuela de medicina de Europa.

Por entonces habían transcurrido más de mil años desde que Lao Tse desapareciera en las montañas a lomos de su búfalo, y en el correr de los siglos los adeptos y ermitaños taoístas habían explorado las montañas y experimentado con las más variadas sustancias de origen vegetal, mineral y animal, en su búsqueda de un elixir de la inmortalidad. Este proceso permitió compilar una extensísima farmacopea que registraba con todo detalle las características químicas y terapéuticas de tales sustancias. Hay que tener presente que los adeptos taoístas fueron en verdad los científicos de la antigua China, que dirigían sus experimentos con objetividad y completamente de acuerdo con los métodos y principios de la ciencia actual. Dejaron constancia de todos sus hallazgos, y sus descubrimientos condujeron a importantísimos adelantos tanto en la medicina como en la fabricación de porcelana, aleaciones metálicas y tintes, y llevaron a inventos tan notables como la brújula y la pólvora. El Dr. Joseph Needham, conocido sinólogo británico, ha catalogado y analizado las numerosas contribuciones del taoísmo a la ciencia mundial en una impresionante y definitiva serie de volúmenes bajo el título general de *Ciencia y civilización en China*. Es asombroso constatar cuántas cosas que hoy damos por sentadas fueron inventadas por los alquimistas taoístas de la antigua China.

El médico más destacado de la dinastía Tang, y tal vez de toda la historia china, fue el adepto taoísta Sun Ssu-mo (590-692). Aunque Sun cultivó todos los sistemas tradicionales taoístas para la salud y la longevidad, su método favorito para el tratamiento de las enfermedades era la terapia nutricional. Así, por ejemplo, observó que los habitantes de las remotas regiones montañosas del interior eran propensos al bocio, una hipertrofia de la glándula tiroides que hoy sabemos es debida a una deficiencia de yodo. Sun trataba esta enfermedad con una dieta de algas y extractos de tiroides de ciervo y de cordero que eliminaba su causa, con lo que proporcionó una cura puramente nutricional para esta molesta anomalía más de 1.000 años antes de que fuera descubierta en Occidente. También encontró una cura similar para el beriberi (enfermedad debida a una deficiencia vitamínica), que trataba con hígado de ternera y cordero, gachas de germen de trigo y diversos vegetales ricos en vitaminas, como las almendras y los pimientos silvestres. Los médicos europeos no llegaron a una comprensión del beriberi hasta el año 1642, retrasándose de nuevo unos 1.000 años con respecto a los médicos taoístas.

Sun Ssu-mo redactó dos ediciones de su célebre obra *Recetas preciosas* (*Chien-Chin-Fang*), que constituye una verdadera mina de información acerca de la teoría y la práctica médica tradicional taoísta. En dicha obra se hallan dos párrafos —uno sobre la dieta y otro sobre la sexualidad— que resumen sucintamente dos de los más básicos conceptos taoístas acerca de la salud y la longevidad. Con respecto a la terapia nutricional, dejó escrito:

Un médico verdaderamente bueno busca primero la causa de la enfermedad y, tras haberla encontrado, intenta en primer lugar curarla mediante la alimentación. Sólo cuando la alimentación fracasa receta medicamentos.

Y, en la sección titulada «Vida sexual sana», expone claramente el punto de vista taoísta respecto a la disciplina sexual masculina como requisito indispensable para la salud y la larga vida:

Un hombre no debe entregarse a las relaciones sexuales con el único fin de satisfacer su lujuria. Debe esforzarse en controlar sus deseos sexuales para poder cultivar su esencia vital. No debe forzar su cuerpo a excesos sexuales para disfrutar de los placeres carnales, dando rienda suelta a su pasión. Por, el contrario, un hombre

debe pensar en cómo este acto beneficiará su salud y lo mantendrá libre de enfermedades. Éste es un sutil secreto del arte de la alcoba.

Estos temas serán estudiados detenidamente en los capítulos sobre la dieta y la sexualidad (capítulos 1 y 6-8). Lo importante aquí es tomar en cuenta que la alimentación y la sexualidad, que son los dos instintos naturales más poderosos y los únicos que todas las especies necesitan para sobrevivir y multiplicarse, constituyen las dos llaves que abren las puertas de la salud y la longevidad. Y, a la inversa, cuando estos dos instintos naturales son mal utilizados en busca únicamente del placer, conducen rápidamente a la tumba. Es evidente que Sun practicaba lo que predicaba, pues se mantuvo en plena salud hasta la avanzada edad de 101 años.

Otro importante adelanto taoísta durante la época Tang fue el desarrollo del *qigong* (o *chi-kung*), que significa «práctica de respiración» y también «control de la energía». El *qigong* se convirtió en el método más importante de la alquimia del Elixir Interno, y fue practicado con gran entusiasmo durante la época Tang. Anteriormente, la práctica habitual consistía en retener el aliento hasta una hora o más, como el Sabio del Bosquecillo de Bambú, que se complacía en refrescarse permaneciendo sumergido en el fondo de su estanque durante toda la tarde. Pero este método, que con frecuencia provoca interesantes visiones debidas a la intoxicación por dióxido de carbono, sólo puede ser practicado por un puñado de adeptos sumamente avanzados y no resulta especialmente beneficioso para la salud física. El *qigong*, por su parte, se dirige tanto a los adeptos ordinarios como a los más avanzados y busca principalmente controlar y equilibrar la energía, antes que otros objetivos de naturaleza mística.

El paso a la respiración rítmica comenzó en el siglo v de nuestra era, cuando el monje budista Boddhidharma (Ta Mo) introdujo en China el *pranayama* hindú. Boddhidharma combinó el *pranayama* con diversos ejercicios chinos de *dao-yin* basados en los movimientos de los animales, y el resultado llegó a ser una práctica fundamental y denominador común de los sistemas chinos de meditación, medicina y artes marciales. El nuevo método se basaba en la regularidad respiratoria, el ritmo, la respiración diafragmática profunda, moderadas retenciones del aliento y la circulación interna consciente de la energía vital obtenida del aire. Estos métodos respiratorios aún hoy siguen constituyendo el núcleo técnico de los sistemas de me-

ditación budista y taoísta, así como de las artes marciales chinas, y se examinan detalladamente en el capítulo dedicado a la respiración (capítulo 3).

El taoísmo conoció su mayor auge en China bajo la dinastía Tang, pero hacia el final de la subsiguiente dinastía Sung (916-1279) ya se hallaba en decadencia como fuerza nacional unificada. Bajo los Tang, las más elevadas enseñanzas del taoísmo influyeron decisivamente en el budismo Chan, precursor del Zen, y esta influencia confirió al budismo chino un gran atractivo popular, tanto entre la gente común como entre los intelectuales. Durante la época Sung, el estudioso confuciano Chu Hsi, en un esfuerzo concertado por revivir la filosofía confuciana como *ethos* nacional, tomó muchas nociones fundamentales del taoísmo filosófico para formular lo que llegó a conocerse como «neoconfucianismo». Así, con las enseñanzas superiores del Tao bien asimiladas por el budismo Chan y el neoconfucianismo, sólo quedaron los más vulgares y supersticiosos elementos de la iglesia taoísta como una institución social organizada.

Fue en este punto de la historia china cuando los verdaderos adeptos del Tao (*dao-jia*) pasaron a la «clandestinidad» y se retiraron a eremitorios perdidos en lo más remoto de las montañas, dejando que la iglesia taoísta (*dao-jiao*) se las entendiera con la sociedad.

Los eremitorios taoístas brotaron como setas en las brumosas montañas de China, con pequeñas comunidades de reclusos dedicados a cultivar el «elixir interno». Los eremitarios procedían de todas las clases sociales: estudiosos y poetas desilusionados con el «mundo del polvo», generales y magistrados retirados, comerciantes y mendigos. A diferencia de los monasterios budistas, poseían muy pocas reglas y un régimen nada estricto, de acuerdo con la máxima de Lao Tse: «Sin ninguna regla no hay reglas que quebrantar.» Cada uno de los adeptos seguía su propio programa a su propio ritmo. Cuando no practicaban disciplinas espirituales, se dedicaban a leer, escribir, pintar, interpretar música y practicar artes marciales para mantenerse en forma. Recibían bien a los viajeros y vagabundos que deseaban pasar una o dos noches en su compañía, y su principal fuente de ingresos procedía de los peregrinos que acudían en tropel para tomar parte en las celebraciones durante las festividades religiosas que los adeptos en sí raramente observaban, aunque las celebraban en beneficio la gente corriente, que a su vez les dejaba generosas ofrendas de alimentos y dinero. En conjunto, siempre que uno estuviera dispuesto a renunciar a las amenidades y comodidades de la civilización urbana, la vida en un eremitorio

taoísta venía a ser tan relajada como puede serlo la vida. Muchos de los ermitaños vivieron bastante más de 100 años.

Durante la dinastía Ming (1368-1644), la influencia taoísta en la corte siguió menguando, aunque la popular iglesia taoísta con sus vistosos templos siguió gozando del favor del pueblo.

Los manchúes, que sucedieron a los Ming, eran todavía más mojigatos que los confucianos chinos, y se opusieron rígidamente a los cultos sexuales que se derivaban del taoísmo. En consecuencia, el auténtico taoísmo tuvo que ocultarse aún más, de modo que no apareció ningún destacado adepto taoísta durante el reinado de la dinastía Ch'ing de los manchúes (1644-1911), que se rigió por un confucianismo sumamente conservador hasta su caída en el año 1911.

En el apéndice incluido al final de este capítulo se enumera un «repertorio de personajes taoístas» por orden cronológico, desde el Emperador Amarillo hasta la época actual, incluyendo a algunos sabios de los que aún no hemos hablado.

El Tao en la actualidad

Hoy en día no existen en China sectas taoístas organizadas, aunque es posible que algunos individuos sigan practicando el Camino en privado. Cuando los comunistas prohibieron la popular secta I-Kuan-Tao en 1950, dejaron claro que el Tao ya no era bien visto en China, y muchos maestros huyeron a Taiwan, Hong Kong, Japón y los Estados Unidos, donde todavía practican sus esotéricas enseñanzas pero procurando pasar inadvertidos.

Si bien es posible buscar y encontrar a algunos de estos ancianos maestros taoístas, no es en absoluto fácil ser aceptado como discípulo suyo. Puede ser necesario pasar varios años como servidor del maestro, barriendo su casa y realizando otras tareas mundanas para demostrar la sinceridad del anhelo, antes de que él consienta en enseñar incluso las prácticas más elementales. Tal ha sido siempre la costumbre china. Y si el lector desea estudiar con un maestro de Taiwan o Hong Kong no le quedará más remedio que aprender el idioma chino, aunque es cierto que en Occidente existen algunos maestros que enseñan en inglés. Aun así, para quien verdaderamente desea cultivar el Tao, ningún esfuerzo es demasiado grande, ninguna espera demasiado larga, ninguna búsqueda demasiado ardua.

De hecho, puede que usted descubra un avanzado maestro taoísta en su misma ciudad o vecindario si saca a colación el tema en la lavan-

dería china, en una charla con el camarero de su restaurante chino preferido o se dedica a pasear por los parques, mercados, herboristerías, casas de té y templos de cualquier Barrio Chino del mundo. A menudo los taoístas se ganan la vida como médicos y herbolarios, astrólogos y artistas marciales, calígrafos y pintores, incluso como cocineros y vendedores de fruta. Por lo general, practican sus disciplinas taoístas a solas, a las horas más inesperadas del día o de la noche. Si se busca con suficiente intensidad, necesariamente se acabará encontrando un maestro... o quizá sea el maestro quien encuentre al discípulo. En cualquier caso, el maestro sólo es imprescindible para las enseñanzas superiores, en particular para aquellas que se refieren al desarrollo espiritual. Los elementos básicos pueden aprenderse con este libro.

Una de las ventajas fundamentales de estudiar el taoísmo, aparte de obtener salud y longevidad, es que desvela los «inescrutables» misterios del carácter y la cultura chinos.

El Tao discurre como un hilo de oro por todo el tapiz de la cultura china. Los principios básicos de la cocina china, por ejemplo, no fueron formulados por cocineros y gastrónomos, sino por herbolarios y médicos taoístas, lo cual explica por qué la comida china se digiere tan bien en el cuerpo que «uno vuelve a estar hambriento al cabo de una hora». En la pintura china, los taoístas establecieron la naturaleza como tema principal, y fueron los precursores de la técnica consistente en utilizar el espacio en blanco como parte de la imagen. También los poetas chinos hallaron abundante inspiración en el Tao, y con frecuencia emulaban a los ermitaños taoístas retirándose durante largo tiempo a la montaña para cultivar el Tao. El arte chino de la medicina y las artes marciales fueron completamente desarrollados por taoístas, al igual que algunos de los descubrimientos científicos más importantes del mundo, como la pólvora, la porcelana y las aleaciones metálicas. Los principios fundamentales de todas las artes chinas —sencillez y sobriedad, equilibrio y armonía, la importancia decisiva de la espontaneidad creativa— surgen todos del Tao. De hecho, el concepto del Tao está tan profundamente arraigado en el alma china que incluso el régimen comunista se vio en la necesidad de ocuparse del pensamiento taoísta, reinterpretando ciertos pasajes del *Tao te king*. Así, la versión comunista de un párrafo clave reza «en la antigüedad, el pueblo no conocía la propiedad privada»; en otro párrafo, «la misteriosa nivelación» que se produce cuando mediante el Tao se eliminan todos los deseos” innecesarios ha sido formulada por los ideólogos comunistas como una llamada a la abolición de todas las distinciones de clase feudales.

Lao Tse no tenía intereses que defender, ni ambiciones personales que lograr, ni dioses que apaciguar, ni tiempo para tonterías. Lo que con tan gran acierto intentó transmitir en los fascinantes versos del *Tao te king* «no depende de nada, es inmutable, todo lo penetra, no falla nunca». La rica tradición de investigaciones científicas y espirituales que surgió de sus palabras proporciona un elocuente testimonio del poder del Camino.

El Camino aún está ahí, como lo estaba mucho antes de Lao Tse y lo seguirá estando mucho después de nosotros, y su poder se halla disponible para cualquiera que haga el esfuerzo de descubrirlo y cultivarlo. Como veremos más adelante, la actual ciencia occidental está llegando –lentamente pero con seguridad, y en ocasiones de mala gana– a numerosas conclusiones que confirman las antiguas verdades del Tao.

El Yin y el Yang

El Uno engendra dos cosas...

[*Tao te king*]

El significado original del ideograma chino que representa el «Yin» es el de «la ladera umbría de una colina». Representa la oscuridad y la pasividad, y se asocia con las cualidades de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción. Se mueve hacia abajo y hacia adentro, y sus símbolos principales son la mujer, el agua y la tierra. «Yang» significa la solana o «ladera soleada de la colina», representa la luz y la actividad, se asocia con la resistencia, la dureza y la expansión, se mueve naturalmente hacia arriba y hacia afuera, y sus símbolos son el hombre, el fuego y el cielo.

El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables. A pesar de su polaridad ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra, como se ilustra en el conocido círculo Yin/Yang. El círculo en sí representa la Fuente Suprema, medio Yin y medio Yang, y en el interior de cada mitad crece un punto de la contraria. El límite entre las dos, en forma de «S», indica que sus fronteras nunca son fijas. Siempre que el constante crecer y menguar de las energías polares conduce a un exceso crítico de una u otra, ésta se transmuta espontáneamente en su opuesta. Un buen ejemplo de esta transformación lo vemos cuando

el agua (Yin) absorbe tanto calor (Yang) que se transforma en vapor (Yang) y asciende hacia arriba (dirección Yang). Así pues, para los taoístas el cambio no es lineal, sino cíclico, y por tanto predecible. El *Libro de las Mutaciones (I Ching)*, con 3.000 años de antigüedad, predice acontecimientos futuros en base a la interacción cósmica del Yin y el Yang.

El Yin es más fuerte y más abundante que el Yang, pero el Yang es más visible y activo. En el mundo hay más agua que fuego, por ejemplo, pero los fenómenos asociados con el fuego, como el relámpago, son más espectaculares y llaman más la atención. Sin embargo, desde que comenzó a utilizarse el término Yin/Yang en China, la palabra «Yin» siempre ha precedido a la palabra «Yang», cosa que en chino refleja una condición de superioridad por parte del Yin que es muy anterior al advenimiento del patriarcado en la sociedad china.

La cosmología del Yin y el Yang se remonta a los brumosos orígenes de la civilización china, mucho antes de la época de Lao Tse. La referencia escrita más antigua aparece en el *I Ching*, redactado hacia el año 1250 a. de C., donde podemos leer: «La incesante interacción del Cielo [Yang] y la Tierra [Yin] da forma a todas las cosas. La unión sexual del macho y la hembra da vida a todas las cosas». Así, la unión sexual del macho y la hembra se considera como la más esencial manifestación terrena de la gran danza cósmica del Yin y del Yang.

Un comentario en el *Libro de las Mutaciones* indica que la interacción del Yin y del Yang se denomina Tao, y el proceso generativo que de ella resulta se denomina «cambio». Por consiguiente, es posible hallar el Camino en la interacción del Yin y del Yang, en la unión de los opuestos, no en un extremo ni en el otro. En razón del incesante fluir del Yin y del Yang, el atributo primordial del Camino es el cambio constante, no el éxtasis.

En el *Libro de las Mutaciones*, el hexagrama que simboliza la unión sexual es el número 63, llamado «Culminación» (o «Cumplimiento», o «Después del cumplimento»). Este hexagrama se compone del trigramma «agua/mujer/nubes» situado sobre el trigramma «fuego/hombre/luz». Esto no sólo sitúa el Yin sobre el Yang, sino que sugiere también la imagen de un caldero de agua suspendido sobre el fuego que llega lentamente al punto de ebullición. Se trata de la más fundamental alegoría taoísta para la unión sexual humana, pues simboliza concisamente las diferencias esenciales entre hombre y mujer en el acto sexual. A fin de durar el tiempo suficiente para hacer hervir ese caldero de

agua, el hombre debe racionar su combustible y controlar cuidadosamente su fuego. Si quema su combustible con demasiada rapidez, el fuego se apaga prematuramente cuando el agua no pasa de tibia. Pero si conserva su fuego durante el tiempo necesario para hacer hervir el agua, entonces basta con la más pequeña llamita para mantenerla hirviendo durante mucho tiempo.

La «culminación» simboliza la relación fundamental entre el Yin y el Yang, y separa claramente el Tao del característico dualismo de la filosofía occidental. Según el *Tao te king*, cualquier fuerza, objeto o idea resulta incompleto y carente de significado sin una referencia a su opuesto básico:

Lo difícil y lo fácil se completan el uno al otro.

Lo largo y lo corto se comparan uno con otro.

Lo alto y lo bajo se determinan el uno al otro.

El bien carece de significado sin un mal que lo defina; la belleza es invisible si no puede contrastarse con la fealdad. En el pensamiento clásico occidental, los opuestos están divididos en dos campos mutuamente excluyentes, en los que sólo se concede valor a lo bueno, lo bello y lo verdadero. Los aspectos malos, feos y falsos de la vida son deliberadamente reprimidos (aunque en vano) o descartados. El punto de vista taoísta consiste en reconocer y equilibrar las fuerzas opuestas que subyacen en todas las situaciones y fenómenos, pero sin hacerse ilusiones en cuanto a la «derrota» de ninguna fuerza cósmica, positiva o negativa.

La física de Newton, sello distintivo del pensamiento científico occidental hasta hace unos pocos decenios, percibe el universo como una dispersa colección de objetos estáticos no relacionados entre sí, cada uno de los cuales actúa siguiendo leyes absolutas de las que se deriva su valor. Los taoístas, por el contrario, ven el universo como un océano vivo de fuerzas móviles en un estado de flujo constante, como las olas del mar, donde todo está relacionado e interactúa con su propia cualidad opuesta, de la que depende para existir.

La correlación del Yin y del Yang

Las relaciones complementarias del Yin y del Yang impregnan todo el universo, y su oposición elemental proporciona la tensión dinámica necesaria para cualquier cambio o movimiento.

En la medicina china, por ejemplo, los diez órganos vitales se consideran divididos en cinco pares, cada uno de los cuales se compone de un órgano Yin «macizo» y un órgano Yang «hueco». Los órganos Yin son más vitales que los Yang, y las perturbaciones de aquéllos son las que causan los más graves problemas de salud. Los órganos no están emparejados arbitrariamente, sino que los unen conexiones funcionales y anatómicas concretas:

Corazón. Llamado el «Jefe de los Órganos Vitales», el corazón regula a los demás órganos por medio del control de la circulación sanguínea. Alberga el espíritu y rige los estados de ánimo y la claridad mental. El estado de la energía cardíaca se refleja en el color del rostro y la lengua: un rojo oscuro indica exceso, un gris claro deficiencia. El corazón está emparejado con el intestino delgado, que separa los subproductos de la digestión puros e impuros, controla la relación entre excrementos líquidos y sólidos y absorbe los nutrientes, que luego envía al corazón para que éste los distribuya por todo el cuerpo.

Hígado. El hígado almacena y enriquece la sangre, y regula la cantidad enviada al torrente sanguíneo para la circulación general. «Cuando el hombre se mueve, la sangre se mueve; cuando el hombre está quieto, la sangre retorna al hígado», indica el *Clásico del Emperador Amarillo*. Esta afirmación coincide perfectamente con el hecho, comprobado por la ciencia médica, de que en los períodos de descanso, sobre todo en tiempo frío, de un 30 a un 50 por ciento del volumen total de sangre permanece acumulado en el hígado y en el páncreas. Durante el sueño, la sangre se fortifica en el hígado para ser luego usada por el resto del cuerpo en la actividad. El hígado alberga el alma humana (*hun*), como se refleja en el término chino *hsin-gan* («corazón e hígado»), que se traduce «cariño» o «querido/a». El corazón y el hígado albergan nuestras características más específicamente humanas.

El hígado es la sede metabólica del organismo y, por tanto, el más directo responsable de la vitalidad y el bienestar general de la persona. Las afecciones del hígado se reflejan en los ojos, en las uñas de manos y pies y en los músculos. El compañero Yang del hígado es la vesícula biliar, cuya estrecha relación funcional con el hígado es bien conocida por la medicina occidental.

Páncreas. El páncreas controla la producción de las enzimas vitales necesarias para la digestión y el metabolismo. Esta función lo relaciona directamente con su compañero Yang, el estómago. Si el páncreas deja de producir las enzimas suficientes, el proceso digestivo se

estanca, con lo que los alimentos fermentan y se pudren en el estómago en lugar de ser digeridos. El páncreas controla el atributo humano del pensamiento racional. Sus perturbaciones se reflejan en la demarcación de la piel, carne y extremidades, escaso tono muscular, fatiga crónica, dificultades digestivas e incapacidad para concentrarse.

Pulmones. «Los pulmones controlan el *qi*», declaran los textos médicos chinos. Puesto que *qi* significa tanto «aliento» como «energía», los pulmones gobiernan la respiración y la circulación de la energía. Cuando el aliento es deficiente, también lo es la energía. Los pulmones, Yin, están relacionados con el intestino grueso, Yang. Las afecciones del pulmón se reflejan en la piel, hecho bien conocido por la medicina occidental, pues la piel es en sí un órgano respiratorio, y tanto los pulmones como el intestino grueso son en realidad extensiones internas de la piel, una desde arriba y la otra desde abajo. La neumonía y otras enfermedades respiratorias graves suelen presentarse acompañadas de estreñimiento, y el estreñimiento a su vez suele causar opresión y malestar en el pecho.

Riñones. «Los riñones controlan el agua.» El exceso de agua y otros líquidos de desecho son enviados a los riñones y convertidos en orina, que luego pasa a la vejiga para ser excretada. Así, la vejiga está funcionalmente relacionada con los riñones, como órgano Yang hueco. Los riñones reciben la denominación de «puerta de la vida» porque son los que controlan el equilibrio general de los fluidos vitales en el cuerpo, que a su vez influye directamente en el nivel y el equilibrio de la energía. Los riñones son los principales equilibradores del Yin y del Yang en el organismo humano. Albergan el atributo humano de la fuerza de voluntad y controlan la médula ósea, el lomo y las regiones sacra y lumbar. Sus perturbaciones suelen traducirse en dolores de la parte baja de la espalda e incapacidad para enderezar la columna. Están estrechamente relacionados con la corteza suprarrenal (glándulas suprarrenales), que los envuelve y segrega a la corriente sanguínea cortisona, adrenalina y hormonas sexuales esenciales. Los riñones y glándulas con ellos relacionadas controlan así las funciones y la potencia sexuales.

El Yin y el Yang se manifiestan en todo contraste concebible, ya sea a escala grande o pequeña. En el cuerpo humano, Yin controla las superficies internas, las regiones inferiores y la parte delantera, tanto en el cuerpo en su conjunto como en cada órgano individual, mientras que Yang rige las superficies externas, las regiones superiores y las par-

tes posteriores. Yin controla la sangre, Yang gobierna la energía. Los instintos innatos pertenecen a Yin, las habilidades adquiridas a Yang. Yin desciende, Yang asciende. Comer es una actividad nutritiva Yin, mientras que beber alcohol es una actividad depletiva Yang. En la respiración, inspirar es Yin, espirar es Yang. En el ciclo de las estaciones, el fresco otoño y el frío invierno pertenecen a Yin, mientras que la tibia primavera y el caluroso estío pertenecen a Yang. La lista de complementarios sería interminable, pero la cuestión es siempre la misma: nada existe ni actúa si no es en directa conjunción con su propio opuesto básico, y todos los fenómenos anormales, desde la enfermedad hasta las tormentas eléctricas, se deben a un desequilibrio crítico entre estas dos fuerzas primordiales.

Entre los síntomas más comunes de un «exceso de Yang» figuran una tez enrojecida, temperatura corporal elevada, sequedad, hiperactividad, estreñimiento y pulso rápido. El «exceso de Yin» se refleja en una tez pálida, escalofríos, humedad en las articulaciones, letargia, laxitud intestinal y pulso lento. En este punto interviene el médico chino y realiza un acto extraordinario para restaurar la armonía y el equilibrio de las diversas energías del cuerpo. Por medio de poderosas hierbas, acupuntura, masaje, dieta y otros métodos tradicionales, «tonifica» la energía deficiente, «elimina» la excesiva, «enfria» la energía calurosa, «calienta» la fría, «seca» la humedad, «humedece» la sequedad, «dispersa» las energías malignas y «cultiva» las energías nutritivas.

Los principios del Yin y del Yang se aplican a todas las cosas, desde el movimiento de planetas y estrellas a las más microscópicas funciones celulares del organismo. Las leyes dietéticas taoístas se basan en el equilibrio Yin/Yang entre alimentos «fríos» y «calientes», donde los términos «frío» y «caliente» no se refieren a la temperatura ni al sabor, sino al tipo de energía que liberan tras su ingestión. Los herbolarios chinos preparan y administran recetas basadas en la teoría del Yin y el Yang, combinando fórmulas «calentadoras» para los estados «fríos», fórmulas «enfriadoras» para las dolencias «calientes», recetas «secadoras» para la «humedad», etc. En el yoga sexual taoísta, el abundante y poderoso elemento Yin de la mujer es cuidadosamente equilibrado con la vulnerable y limitada energía Yang del hombre.

Otra extensión del Yin y del Yang la encontramos en la geomancia china, denominada *feng shui*, literalmente «viento y agua». La ciencia de la geomancia se basa en los aspectos cósmicos y geológicos del Yin y del Yang. Su objetivo consiste en determinar la situación más ventajosa para edificar viviendas humanas, de modo que sus ocupantes ob-

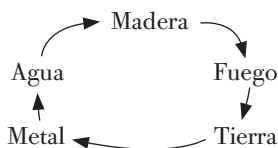
tengan el máximo beneficio del flujo natural de las fuerzas cósmicas de la zona. Para ello, se calculan cuidadosamente las posiciones y ángulos de montes, valles, árboles, rocas y masas de agua con relación al edificio que se va a construir, para garantizar que ninguna parte de la casa perturbe en modo alguno las invisibles «venas de dragón» que conducen la energía Yang desde el cielo y la energía Yin desde la tierra. En China, templos y ermitas se han construido siempre según los principios del *feng shui*, lo cual podría explicar por qué siempre parecen «encajar» tan bien con el paisaje circundante.

Las cinco actividades elementales

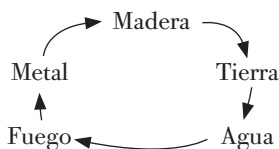
La teoría de las Cinco Actividades Elementales (*wu hsing*) explica en más profundidad las relaciones cosmológicas entre el hombre y el universo. A diferencia de los cinco elementos de la filosofía tradicional occidental, las Cinco Actividades Elementales del taoísmo son fuerzas activas, no elementos inertes, aunque se representan por medio de símbolos muy parecidos. El *Clásico del Emperador Amarillo* declara: «Las Cinco Actividades Elementales de la Madera, el Fuego, la Tierra, el Metal y el Agua abarcan todos los fenómenos de la naturaleza. Es un simbolismo que se aplica igualmente al hombre».

Estas cinco fuerzas cósmicas primordiales actúan según unas relaciones determinadas, basadas en sus características relativas. Cada una de las fuerzas es generada («nace») por otra, y suprimida («derrotada») por una tercera, de la siguiente forma:

Ciclo generativo (madre/hijo):



Ciclo supresor (vencedor/vencido):



El examen literal de los símbolos explica sus relaciones. La madera al arder engendra el fuego. El fuego produce cenizas, que engendran la Tierra. La Tierra engendra el Metal, que se extrae de ella. Al ser calentado, el Metal se funde, con lo que engendra el elemento Agua. El Agua favorece el crecimiento de las plantas, con lo que engendra la Madera. En el ciclo supresor, la Madera agota las sustancias nutritivas del suelo, con lo que acaba con la Tierra. La Tierra enfanga y canaliza el Agua, de modo que la «conquista». El Agua elimina el Fuego, extinguiéndolo. El Fuego elimina el Metal, fundiéndolo, y el Metal suprime la Madera al cortarla. El ciclo generativo recibe el nombre de relaciones «madre/hijo», mientras que el ciclo supresor se compone de las relaciones «vencedor/vencido». Sus interacciones constantes producen los incontables fenómenos del universo.

Las Cinco Actividades Elementales se manifiestan en el cuerpo humano a través de su relación con los cinco grupos de órganos emparejados, principalmente los órganos Yin sólidos. El corazón es gobernado por el Fuego, el hígado por la Madera, los riñones por el Agua, el páncreas por la Tierra y los pulmones por el Metal. Existe, por ejemplo, una relación generativa de tipo madre/hijo entre la energía Madera del hígado y la energía Fuego del corazón, así como una relación supresora de vencedor/vencido entre la Madera del hígado y la Tierra del páncreas. Un exceso de energía Agua en los riñones ataca la energía Fuego del corazón; el páncreas y el estómago deben generar la suficiente energía Tierra para mantener la energía Metal de los pulmones e intestino grueso, etc.

Las Cinco Actividades Elementales tienen también otras relaciones primigenias. Existen Cinco Sabores Elementales, Cinco Estaciones, Cinco Sonidos, Cinco Climas, y así. Las tablas compaginadas ilustran de manera fácilmente comprensible las importantes asociaciones cósmicas y relaciones sistemáticas de las Cinco Actividades Elementales.

Los médicos chinos utilizan una combinación de Yin/Yang y las Cinco Actividades Elementales para diagnosticar la causa de la enfermedad, pronosticar su evolución y prescribir los remedios adecuados. Es una tesis fundamental del taoísmo que los mismos principios básicos que rigen el universo en su conjunto también actúan en todas y cada una de las partes que lo componen, siguiendo las mismas leyes. Tal es, asimismo, la conclusión de la moderna física cuántica, que considera todo el universo como un gigantesco átomo macrocósmico, y el átomo como un miniuniverso. Los médicos chinos consideran el cuerpo humano como un microcosmos del universo global, y no establecen

Tablas ilustrativas de las Cinco Actividades Elementales y sus asociaciones cósmicas

EJEMPLO I:

Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Órgano Yin	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmones	Riñones
Órgano Yang	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Sentido que controla	Vista	Palabras	Gusto	Olfato	Oído
Alimenta los	Músculos	Vasos sanguíneos	Grasa	Piel	Huesos
Se expande hacia	Uñas	Color	Labios	Pelo del cuerpo	Pelo de la cabeza
Líquido emitido	Lágrimas	Sudor	Saliva	Moco	Orina
Olor corporal	Rancio	Quemado	Fragante	Carnoso	Pútrido
Temperamento asociado	Depresión	Emociones inestables	Obsesión	Angustia	Miedo
Sabor *	Cólera	Alegría	Simpatía	Pesar	
Sonido	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Tipo de clima peligroso	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
Estación	Viento	Calor	Humedad	Secuedad	Frío
Color	Primavera	Verano	Mediados verano	Otoño	Invierno
Dirección	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Desarrollo	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Cereal beneficioso	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosechar	Almacenar
Carne beneficiosa	Trigo	Mijo	Centeno	Arroz	Habas/judías
Nota musical	Pollo	Cordero	Buey	Caballo	Cerdo
	chío	chih	kung	shang	yu

* Agrio como el vinagre, amargo como el limón amargo, dulce como el azúcar, picante como el jengibre, salado como la sal común

EJEMPLO II:

Actividad	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Dirección	este	sur	centro	oeste	norte
Color	azul/verde	rojo	amarillo	blanco	negro
Números	8 y 3	2 y 7	10 y 5	4 y 9	6 y 1
Clima	ventoso	caluroso	húmedo	seco	frío
Planeta	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Sonido	grito	risa	canto	llanto	gemido
Virtud	benevolencia	corrección	fe	rectitud	sabiduría
Emoción	cólera	alegría	compasión	pesar	miedo
Hora	3-7 am	9 am-1 pm	1-3, 7-9 am	3-7 pm	9 pm-1 am
Animal	dragón	fénix	buey	tigre	serpiente, tortuga
Tallo celeste: (yin)	i	ting	chi	hsin	kuei
(yang)	chia	ping	wu	keng	jen
Ramas terrestres:	yin, mao	ssu, wu	ch'ou, wei, ch'en, hsu	shen, yu	tzu, hai
Signos del Zodiaco	{ Géminis, Cáncer	{ Virgo, Libra	{ Tauro, Leo Escorpión, Acuario	{ Sagitario, Capricornio	{ Aries, Piscis

ninguna distinción entre «naturaleza» y «naturaleza humana», como en el dualismo occidental, que aísla al hombre de sus raíces en la naturaleza. A continuación siguen unos cuantos ejemplos sencillos de cómo se aplican las Cinco Actividades Elementales en el diagnóstico y el tratamiento tradicionales chinos:

A una persona de temperamento iracundo que sufra de visión borrosa y acostumbre gritar a la gente se le diagnosticaría una inflamación hepática, porque, según nuestra tabla, las afecciones hepáticas se reflejan en la vista y se asocian con la emoción de la cólera y el sonido del grito. Cuando la energía Madera del hígado inflamado arde descontroladamente, provoca una excesiva excitación de la energía Fuego del corazón, según la relación generativa entre Madera y Fuego. El médico dispone de un par de alternativas para restaurar el equilibrio de las energías perturbadas: puede sedar el hígado, a fin de eliminar sus efectos inflamatorios sobre el corazón, o puede tonificar los riñones para reforzar su energía Agua, lo cual resulta doblemente eficaz, puesto que la energía Agua alimenta la Madera del hígado afectado y al mismo tiempo elimina el exceso de Fuego en el corazón debido a la hiperactividad de la Madera en el hígado.

Un niño que suele sufrir miedos crónicos (emoción Agua) tiende a orinarse en la cama (función Agua) y, por consiguiente, es probable que padezca una deficiencia de energía en los riñones (órgano Agua). Ni con palabras de consuelo ni con severas advertencias se conseguirá jamás que el niño corrija esta situación. Lo que harían los chinos en estas circunstancias sería tonificar los riñones del niño mediante una dieta adecuada, hierbas y acupuntura, con lo que la energía de los riñones aumentaría hasta el punto de eliminar la emoción de miedo que se asocia con la deficiencia renal, así como el síntoma concomitante de la incontinencia.

Una persona de tez muy rojiza (color Fuego) que tienda a reír mucho (sonido Fuego) y se muestre excesivamente jovial (emoción Fuego) probablemente tiene un corazón (órgano Fuego) hiperactivo. También en este caso existen dos alternativas para apaciguar el Fuego: se puede sedar la energía del corazón con hierbas Yin de naturaleza refrescante o bien tonificar los riñones, como en el primer ejemplo, a fin de reforzar la energía Agua para que pueda eliminar el exceso de energía Fuego en el corazón a través de

la relación vencedor/vencido que une a Agua y Fuego en el ciclo supresor.

[Reid, *Chinese Herbal Medicine*]

Las permutaciones y combinaciones de este sistema son complejas y casi infinitas, y el médico chino debe aprender a relacionar todos los factores, internos y externos, para emitir su diagnóstico. A continuación, aplica el mismo sistema de fuerzas en un sentido inverso para conseguir la curación. Esto exige una gran experiencia clínica, que los chinos denominan *lin chuang*, o «experiencia junto a la cama». Como en todas las artes taoístas, la clave del éxito en medicina está en los resultados prácticos, no en deducciones abstractas.

El sistema médico chino toma en consideración numerosos factores vitales que la medicina occidental habitualmente omite o malinterpreta. Por ejemplo, cuando determinadas condiciones climáticas —como el viento, el calor o la humedad— llegan a ser extremadas, el sistema de energías asociadas hace que se vean afectados determinados órganos internos en particular. Por consiguiente, los chinos varían siempre su dieta según el clima y la estación del año, a fin de equilibrar las condiciones energéticas internas y externas. En los climas y estaciones sumamente húmedos, los menús chinos utilizan en abundancia el jengibre, el ajo, la pimienta y otros sabores picantes asociados con la energía Fuego, porque equilibran y «secan» la excesiva humedad acumulada en el cuerpo a causa del clima y la expulsan en forma de transpiración. En invierno se utilizan alimentos y especias «calientes» para combatir el frío exterior, mientras que en verano los alimentos «refrescantes» protegen a los órganos internos del excesivo calor exterior. Hoy en día, la Moderna refrigeración y los transportes rápidos permiten disponer de todo tipo de alimentos a lo largo de todo el año, lo cual sólo ha servido para que las dietas occidentales se alejen aún más de las normas estacionales previstas por la naturaleza.

Las modificaciones bruscas en el estado anímico y emocional pueden provocar una reacción en cadena de desequilibrios energéticos en todo el organismo, y estas reacciones son tan fuertes como las debidas al viento y al calor, a la alimentación y a las drogas. Actualmente, incluso la medicina occidental reconoce que una persona sometida a una aflicción extrema, como la ocasionada por la pérdida del cónyuge, se vuelve sumamente vulnerable a toda clase de enfermedades y debilidades, y si el pesar es prolongado, los daños pueden llegar a hacerse irreversibles. El miedo, como hemos visto, es un síntoma de una per-

turbación temporal de los riñones, pero el miedo crónico puede provocar a la larga un daño permanente a los riñones. Los arranques de ira frecuentes revelan problemas hepáticos, pero una persona que por naturaleza se muestre constantemente airada acabará dañando su hígado sano, que entonces generará aún más ira, en un círculo vicioso psicosomático. En la medicina china, los factores fisiológicos y psicológicos son tan inseparables como el Yin y el Yang. A los médicos chinos, la idea de tratar a los pacientes con trastornos mentales y emocionales graves haciendo que se tiendan en el diván de un psiquiatra y hablen de sus problemas se les antoja un método apropiado para exorcismos espirituales en las ceremonias de un templo, pero completamente inútil desde un punto de vista médico. Como veremos más adelante, recientes investigaciones en terapia nutricional han confirmado las invisibles relaciones entre salud física y mental, un hecho de la vida conocido y registrado por los taoístas desde hace miles de años.

El dinamismo de los contrarios en la actualidad

El Yin y el Yang, posiblemente el concepto chino más antiguo de que se tiene constancia, siguen aún hoy indisolublemente presentes en la vida cotidiana del pueblo chino. Los arquitectos chinos consultan con geománticos taoístas antes de construir sus modernos rascacielos, los médicos aplican este sistema en sus diagnósticos y tratamientos, los cocineros equilibran los ingredientes y utilizan los condimentos según sus afinidades naturales, etc. Quizás una de las razones por las que los estudiantes chinos de hoy destacan tan notablemente en la moderna teoría cuántica y la física nuclear sea que ya poseen una comprensión innata del Yin y del Yang, que es precisamente la dirección que está tomando la física actual.

Aunque la mayoría de los científicos occidentales sigue haciendo caso omiso de la antigua teoría china del Yin y del Yang, aquellos que poseen la suficiente imaginación para explorar este campo de forma objetiva y sin prejuicios quedan invariablemente asombrados por la exactitud de sus observaciones. Soulié de Morant, el cónsul francés en Shanghai que introdujo la acupuntura en Europa, escribió en 1919:

Los chinos denominan Yang a la energía positiva y atribuyen su origen al Sol y las estrellas; la energía negativa la denominan Yin, y atribuyen su origen a la Tierra...

¿Cómo es posible que los antiguos chinos (pues estas ideas se

hallan en escritos que se remontan al siglo xxviii a. de C.) pudieran percibir estas fuerzas y distinguir bajo el nombre de «energía Yang» la electricidad atmosférica positiva, y bajo el nombre de «energía Yin» la carga negativa de la Tierra?

El secreto, por supuesto, es que, partiendo de la premisa fundamental taoísta de que el cuerpo humano es un microcosmos del universo, los adeptos taoístas obtuvieron una profunda comprensión de las fuerzas cósmicas universales por medio de la observación y la percepción de sus efectos en sus propios órganos y redes de energía. Mientras que la ciencia occidental ha tenido que esperar a disponer de instrumentos lo bastante sensibles como para observar, registrar y medir las ondas lumínicas, los impulsos eléctricos y las partículas atómicas, los taoístas se limitaron a «sentarse quietos sin hacer nada» durante el tiempo necesario para despertar sus propios reflejos internos del universo.

Por suerte para la filosofía occidental, la ciencia ha conseguido finalmente superar la barrera del dualismo y comienza a confirmar los conceptos taoístas tradicionales sobre la materia y la energía. Por ejemplo, la conocida ecuación de Einstein $E = mc^2$ establece como hecho científicamente comprobado la antigua premisa taoísta de que materia y energía (lo que ellos denominan «esencia y energía») son intercambiables. Los campos magnéticos funcionan completamente de acuerdo con la teoría Yin/Yang, y ninguna corriente eléctrica podría fluir por los cables sin una polaridad Yin/Yang de cargas positivas y negativas. En la física nuclear encontramos la acción del Yin y del Yang a nivel molecular, ya que es la atracción y la repulsión de fuerzas opuestas lo que literalmente «pega» a las partículas atómicas entre sí para constituir la materia. Pero cuando descomponemos estas moléculas, de pronto descubrimos que cesan de existir como materia y se convierten en haces vibratorios de pura energía organizada según determinadas pautas y que, al ser observados de lejos, producen la ilusión de solidez. Esta constatación elimina parte del misterio de la antigua afirmación budista (y taoísta) de que «la Forma es Vacío y el Vacío es Forma», pues podemos comprobar que, como dijo Einstein, todo depende del punto de vista del observador. Cuando la Forma se lleva a sus últimos componentes, no hallamos nada más que Vacío, y cuando la energía pura del Vacío se organiza estrechamente en pautas rítmicas, comienza a aparecer y a funcionar como Forma.

El Yin y el Yang están presentes por todas partes en la vida moderna, pero por lo general no nos damos cuenta de ello. El avión que cruza continentes y océanos se mueve gracias al principio de la propulsión a chorro: «Por cada acción hay una reacción igual de sentido contrario». Así, el movimiento hacia adelante no es más que un subproducto relativo del chorro impulsado hacia atrás por los reactores. La moderna ciencia de la nutrición subraya la vital importancia de una dieta «equilibrada» y de las reacciones bioquímicas de ciertas combinaciones de alimentos en el estómago, como ácido/alcalino, proteínas/hidratos de carbono, sodio/fósforo, etc. Esto no es más que el Yin y el Yang con un ropaje actualizado, los mismos principios que vienen utilizando los chinos para escrutar los secretos del universo desde la época del Emperador Amarillo, hace 5.000 años.

Los chinos demuestran una notable capacidad para adoptar y adaptarse a las costumbres extranjeras y acomodarse con éxito a los tiempos modernos, pero nunca a costa de renunciar a sus arraigadas creencias taoístas. Para ellos, sus antiguas tradiciones complementan, no contradicen, la ciencia y la tecnología. Esta actitud ya es de por sí una aplicación del Yin y del Yang, donde la filosofía tradicional taoísta proporciona el elemento Yin intuitivo y la moderna ciencia occidental proporciona el elemento Yang racional. Los dos juntos, el Yin y el Yang forman «el cuadro completo», y cada uno de ambos opuestos impide que el otro distorsione las cosas bajo su propia luz particular.

Esta mezcla complementaria de cultura tradicional y ciencia moderna ha sido el factor clave del increíblemente rápido y eficaz proceso de modernización del este de Asia en los últimos cuarenta años. Si el mundo occidental fuera capaz de absorber la filosofía oriental con tanto interés como el mundo oriental ha absorbido la tecnología occidental, muchos de los problemas que aquejan a la sociedad contemporánea en los países industrializados de Occidente se resolverían radicalmente.

Aunque la terminología de la ciencia moderna y la del taoísmo tradicional son distintas, sus conclusiones son absolutamente idénticas, y puesto que, como dijo Lao Tse, «el nombre que puede ser nombrado no es el verdadero Nombre», dejemos de preocuparnos por las palabras y concentrémonos, en cambio, en las fuerzas y relaciones a que se refieren.