

# TAOIST TAI CHI. TAOIST INTERNAL ALCHEMY. AND THE TEACHINGS OF THE FUNG LOY KOK TAOIST TEMPLE

Enviado por Eva Wong  
Miembro de Fung Loy Kok Taoist Temple

## **INTRODUCCION**

Chang San-feng, monje taoísta del siglo XII, quien fundó el Tai Chi Chuan, dijo que en Tai Chi *"todas las partes del cuerpo deben ser afinadas juntas. El Chi (energía interna) debería ser estimulado, el Shen (espíritu) debería ser acumulado y el Jing (fuerza generativa) debería ser cultivado"*. Desde sus principios la estrecha relación entre el Tai Chi y la conservación y cultivo de los Tres Tesoros Taoístas, Jing(fuerza generativa), Chi (energía interna) y Shen (espíritu) es obvia. El Tai Chi Taoísta del Sifu Mr. Moy Lin-Shin, nace de estas raíces taoístas y para comprender y practicar la enseñanza del Sifu debemos, primero, comprender de dónde proviene su enseñanza.

Primero deberíamos ver los principios sobre los que el Tai Chi de Mr. Moy ha sido fundado. A lo largo de esta exposición trataremos de ilustrar los orígenes taoístas del Tai Chi que practicamos, a través de ejemplos entresacados de la enseñanza de Mr. Moy; a continuación, trataremos de situar el Tai Chi Taoísta a la luz de la historia y las enseñanzas del templo taoísta Fung Loy Kok; finalmente, trataremos de cómo la práctica del Tai Chi Taoísta afecta a nuestras actitudes y acciones dentro de la comunidad en la que vivimos y en nuestro propio entorno.

## **PRINCIPIOS TAOÍSTAS EN EL TAI CHI TAOÍSTA**

Hay un número de principios taoístas que son fundamentales en el Tai Chi de Mr. Moy. Estos pueden ser agrupados bajo la rúbrica de Alquimia Interna Taoísta. Alquimia interna significa que existe un proceso de transformación que conduce al cuerpo y a la mente hacia niveles más altos de funcionamiento. Esta idea es fundamental en todas las formas de alquimia interna, incluyéndola el Tantra Yoga, el Tantra Tibetano y la Alquimia Taoísta. En estos sistemas de alquimia interna y específicamente en la tradición taoísta, la mente y el cuerpo no están divididos en unidades independientes y separadas, como sostiene la tradición del pensamiento occidental. Así, en el proceso de transformación, uno no puede cambiar el cuerpo sin cambiar la mente y viceversa. Por lo tanto, en el Tai Chi Taoísta, el desarrollo corporal y mental están estrechamente ligados.

### **1. RETORNO A LA FUENTE**

En Alquimia Interna Taoísta la meta es *"retornar a la fuente"*. "Retornar a la Fuente" tiene diferentes niveles de significado: primero, significa retornar a nuestra naturaleza original; segundo, significa retornar a nuestro estado de ser original. El estado de ser original tiene dos aspectos: conciencia y cuerpo.

Primero consideraremos que es lo que significa "retornar a nuestra naturaleza original". Hay una chispa de bondad en todos nosotros. Esta es la naturaleza original con la que hemos nacido, pero la interacción con el mundo que nos rodea nubla esa naturaleza original y nos convierte en egocéntricos y codiciosos, acumulando malos hábitos y vicios. Necesitamos purgar estos malos hábitos para que nuestra naturaleza original de bondad pueda guiar nuestros pensamientos y acciones. Comprendiendo y practicando las Ocho Virtudes, caminamos hacia el retorno a nuestra naturaleza original. La autodisciplina, el dar, la pérdida del egocentrismo, son manifestaciones de esa naturaleza original de bondad. Quizás, la propia conducta de Mr. Moy es el mejor ejemplo de cómo estos principios son puestos en práctica. Mr. Moy ha empleado considerables esfuerzos en recaudar fondos para el centro de Tai Chi, el centro de la Tercera Edad, la segunda rama del templo taoísta Fung Loy Kok, y otras numerosas causas. Él ha trabajado ampliamente para difundir el Tai Chi Taoísta y preparar a los instructores de los clubs locales. Cuando le pregunté cómo podríamos darle las gracias por su Tai Chi, su respuesta ha sido siempre "*enseña Tai Chi a otros*". Él nos pide difundir el Tai Chi Taoísta para que otros puedan recibir el beneficio de su práctica de la misma manera que nosotros lo hemos recibido de él. Practicar Tai Chi Taoísta no es sólo ejecutar movimientos físicos de la forma que Mr. Moy nos dice que lo hagamos. Si fuéramos capaces de dar el Tai Chi a otros sin la intención de satisfacer intereses personales, entonces, estaríamos practicando Tai Chi Taoísta.

"Retorno a la fuente" también significa retorno al estado original anterior al nacimiento. En terminología taoísta, esto es denominado como el "*más temprano cielo*" o "*antes del nacimiento*". Antes de nacer, mientras estamos en el vientre de nuestra madre, nuestro cuerpo y nuestra conciencia están en un estado intacto respecto al mundo exterior. La conciencia en ese estado es descrita como "Wu.Chi" el cuerpo, como lo "dorado" o cuerpo puro.

Podríamos ver primero qué significa "*retorno al estado original de conciencia*". Después, lo que se define como "*retorno al cuerpo puro*". En el estado de "Wu.chi", la mente es capaz de ver a través de la miríada de formas de las apariencias y darse cuenta de que las apariencias son solamente fenómenos transitorios; lo que es real y permanente, es naturaleza original. Cuando nacemos y tomamos contacto con el mundo, nuestra conciencia se vuelve diferenciada. Los textos taoístas dicen: "del Wu.chi viene el Tai-chi, del Tai.Chi viene el Yin y el Yang, de éstos vienen las cuatro direcciones, puntos cardinales del Pa Qua, engendrados todos los fenómenos del cielo y de la tierra".

Como continuamos viviendo en el mundo, nuestra conciencia se aparta cada vez más del estado original "Wu-chi". Esto quiere decir que hemos perdido nuestra habilidad para ver esa naturaleza original. Una de las metas de la Alquimia Interna Taoísta es el retorno al estado de "Wu-chi" para poder reconocer que la única cosa real y permanente es nuestra naturaleza original. Recordemos el primer significado de "Retorno a la fuente": significaba retornar a la naturaleza original de bondad que es inherente a nosotros. En el segundo significado, se trata de retornar al estado de conciencia que nos permita ver la naturaleza original. Estos dos significados de "*retorno*" están, así, estrechamente ligados.

Para retornar a la naturaleza original debemos ser capaces de reconocerlo o verlo.

¿Cómo retornar a una conciencia que pueda *ver* la naturaleza original en medio de la confusión y de la distorsión? Esto es a lo que aspiran completar el Tai Chi y la Meditación Taoístas. Una de las metas de la Meditación Taoísta es conseguir un estado de tranquilidad y concentración para vaciar la mente de todos los pensamientos. Cuando somos capaces de sentarnos tranquilos y apartar nuestra conciencia del mundo exterior, entonces podremos dirigirla hacia el interior de nosotros mismos y ver nuestra naturaleza original. En tanto que estemos ocupados con las cosas del exterior, no podremos concentrarnos en lo que está dentro de nosotros. Sentarse tranquilo requiere el

mantenimiento de la postura correcta durante la meditación. La columna, las articulaciones de las caderas, el pecho, deben estar abiertos. Los músculos, relajados. Una de las aspiraciones del Tai Chi Taoísta es preparar y mantener nuestros cuerpos para la práctica de la meditación. Los efectos de los numerosos Dan-yus y Tor-yus que hacemos, se sienten inmediatamente cuando nos sentamos en meditación. Si las caderas no están abiertas, rápidamente sentiremos las piernas entumecidas y dolorosas. Si la columna no está abierta sentiremos dolor en la parte baja de la espalda. Si el pecho no está abierto sentiremos desmayo, incapaces de mantener una postura erecta. Así pues, si el cuerpo no está abierto al sentarnos a meditar sentiremos estar en un asunto extremadamente incómodo. Si el cuerpo no está sentado cómodamente, estaremos distraídos Y seremos incapaces de tranquilizar nuestra mente y mirar hacia dentro. Queda, por tanto, claramente explicada la estrecha relación entre el Tai Chi y la Meditación Taoístas.

Esta relación no es unidireccional. La práctica de la Meditación Taoísta también afecta a la práctica del Tai Chi Taoísta. Recuerdo que Mr. Moy me decía hace años: *"si quieres que tu Tai Chi avance, debes practicar Meditación Taoísta"*. Ahora estoy empezando a desenmarañar las implicaciones de esta declaración. En la filosofía taoísta la mente y el cuerpo no son unidades separadas. Recuperar el "Wu-chi" de la conciencia no hace completar la transformación alquímica si el cuerpo no es transformado y retornado a su estado original. La Meditación Taoísta no sólo concierne a tranquilizar la mente y volverse hacia dentro, sino también, al masaje de los órganos internos. Esto introduce la idea del "retorno al cuerpo original". Cuando nacemos nuestro cuerpo comienza a respirar el aire del medio ambiente. Injerimos toda clase de cosas. Algunas personas nacen débiles a causa de una falta de nutrición en el seno materno. Todos estos factores, unidos a nuestros malos hábitos alimenticios, el rechazo a ejercitar nuestros cuerpos y nuestra ansiedad ante las ganancias y las pérdidas són la causa de que el cuerpo pierda su salud, vitalidad y energía originales. Nuestros órganos internos son estrujados por malas posturas corporales. El nerviosismo acumula tensión interna de forma que los órganos no son capaces de ejecutar sus funciones apropiadamente. Uno de los primeros pasos para recobrar nuestra salud y energía originales es la corrección de posturas para que los órganos internos no sean maltratados. Esta es una de las metas que el Tai Chi Taoísta aspira a realizar. Cuando la columna está estirada apropiadamente, las caderas abiertas y los cartílagos estirados y relajados, los órganos internos no se verán oprimidos por unas barreras que entorpecen su correcto funcionamiento. El siguiente paso es asegurarse de que las impurezas de los órganos son limpiadas. Por ejemplo, durante la Meditación Taoísta, lágrimas, mocos y flemas fluyen de los ojos y la nariz. Esto indica que el cuerpo está remontándose sobre sus propios elementos de enfermedad. Una vez que "lo sucio", como lo llama Mr. Moy, está fuera, uno puede empezar a masajear los órganos internos para recobrar y mantener su salud original. Aquí podemos ver cómo el Tai Chi Taoísta y la Meditación Taoísta se complementan entre sí para hacer regresar al cuerpo a su estado original. Cuando las articulaciones están abiertas y los músculos relajados, la actividad de la columna empezará a actuar sobre los órganos internos mediante un suave movimiento de masaje. Con el tiempo, los órganos internos estarán siempre moviéndose, automasajeándose, incluso en ausencia de un abierto movimiento corporal. Para que esto suceda, la energía interna (Chi), que reside en nuestro cuerpo, debe ser cultivada, porque es el Chi el que masajeará los órganos. Con la Meditación Taoísta el Chi (energía) es acumulado, cultivado y transformado en algo que puede ser canalizado a través del cuerpo para masajear los órganos internos. Determinadas áreas del cuerpo están capacitadas para almacenar enormes cantidades de Chi (energía). Una de las aspiraciones de la Meditación Taoísta es reconocer estas áreas para poder acumular, almacenar y mover el Chi. Una vez que estas áreas son reconocidas, el Tai Chi Taoísta facilita el proceso de acumulación de Chi abriendo partes específicas del cuerpo para que el Chi pueda moverse sin dificultad. Por lo tanto, a cada fase del retorno al cuerpo original, la relación entre el Tai Chi Taoísta y la Meditación Taoísta es cada vez más estrecha.

El canto de las escrituras también juega un importante papel en el entrenamiento del cuerpo, regulando la respiración y masajeando los órganos internos.

Al cantar, la postura arrodillada mantiene la columna estirada y el pecho hacia afuera. Cantando se regula el ritmo de la respiración para que cada inspiración y expiración ejerciten el diafragma, dirigiéndola hacia el abdomen y masajeando los órganos internos. En un determinado nivel, las escrituras fueron hechas para que cuando fueran cantadas, proporcionaran un efecto de concentración de nuestra conciencia, triunfando sobre las distracciones. Esta concentración tiene efectos positivos sobre el aquietamiento de nuestra mente durante la meditación. En otro nivel, el contenido de las escrituras trata de las técnicas de meditación y de alquimia interna. En resumen, el cantar las Escrituras Taoístas es un elemento importante de la Alquimia Interna Taoísta.

## **2. LOS TRES TESOROS TAOÍSTAS**

Tai Chi Taoísta y Meditación Taoísta no están referidas solamente a la apertura de articulaciones, relajación muscular o masaje de los órganos internos, sino que éstos son los primeros pasos de una transformación de cuerpo y mente hacia niveles más altos de funcionamiento. Como se mencionó anteriormente, Chi es uno de los tres Tesoros Taoístas. "Retorno al cuerpo original" significa que los Tres Tesoros son acumulados, conservados y transformados al primitivo estado en el que estaban antes de que nacióramos. Hemos hablado ya de como el Tai Chi Taoísta y la Meditación Taoísta y el Cántico de las Escrituras contribuyen a la acumulación del Chi. En Alquimia Taoísta, Jing, Chi, Shen, los Tres Tesoros Taoístas, están conectados entre sí. El proceso de alquimia interna comienza con el cultivo de Jing (la fuerza generativa). La casual y frecuente actividad sexual, los malos hábitos alimenticios son responsables de la pérdida de Jing. El Tai Chi Taoísta nos ayuda a recobrar nuestra salud y vitalidad para poder prevenir la disipación de Jing.

La segunda etapa del proceso de alquimia interna implica la acumulación del Chi (energía interna) con Jing como agente catalizador. Una vez que el Chi es acumulado puede ser canalizado a través del cuerpo para romper los bloqueos que hemos ido acumulando desde nuestro nacimiento. En esta etapa, el Tai Chi Taoísta prepara al cuerpo y a los órganos internos para que el Chi fluya libremente por los meridianos. Los meridianos son canales situados en nuestro cuerpo que conectan diferentes partes del mismo entre sí. Cuando los meridianos están abiertos todas las partes del cuerpo están conectadas y el Chi puede fluir por el cuerpo sin obstáculos. Por eso, Chang Sang-feng dijo "en el Tai Chi todas las partes del cuerpo deben ser afinadas juntas". Mr. Moy habla con frecuencia sobre como cada parte del cuerpo debería estar conectada. En un nivel indicaba, que los brazos, piernas y columna están conectados de tal forma que el movimiento de la columna impulsa el movimiento de brazos y piernas. En otro nivel, la conexión significa conexión interna, en la que todos los meridianos están abiertos y el Chi puede trasladarse de una parte a otra del cuerpo.

La tercera etapa del proceso de alquimia interna es la transformación del Chi en Shen (espíritu). Cuando el Chi fluye sin obstáculos por los meridianos y la conciencia está vuelta hacia dentro, el Shen emerge. El surgimiento del Shen es parecido al nacimiento de un niño. Esta es la conciencia que ve a través de todos los fenómenos transitorios y reconoce que sólo la naturaleza original es real. En este punto el cuerpo también retorna a un estado parecido al del recién nacido. Mr. Moy ha descrito con frecuencia, como el Tai Chi puede hacer que nuestra piel, huesos y cuerpo se parezcan a los de un niño flexible, dócil y espontáneo. La etapa final de la Alquimia Interna Taoísta implica la acumulación de Shen para abarcar el estado de la no-diferenciación del ser, en el que mente y cuerpo, pensamiento y acciones están unidos, son unidad. Esto es considerado como "Retorno al

Tao" o "uno con el Tao". En nuestra exposición de Alquimia Interna Taoísta se ha hecho hincapié en observar que mente y cuerpo son igualmente importantes. La transformación de ambos es necesaria para completar el proceso alquímico. Así, se ha dicho que en el Taoísmo se cultivan juntas la vida (retorno al cuerpo original) y la naturaleza (retorno a nuestra naturaleza original).

El Tai Chi Taoísta esta fundado sobre los principios de la Alquimia Interna Taoísta. Las enseñanzas de la Alquimia Interna Taoísta han sido desarrolladas y preservadas a lo largo de cientos de años en China. Las enseñanzas del Taoísmo difundidas a través de la práctica del Tai Chi Taoísta han sido transmitidas por un largo linaje de maestros de las Tres Religiones Unidas. El templo Taoísta Fung Loy Kok es el máximo exponente de esta tradición de enseñanzas taoístas. Sin el aspecto taoísta, nuestro Tai Chi sería como el de cualquier otra escuela de Tai Chi. Es su relación con el Taoísmo lo que le convierte en único y es la existencia del Templo Taoísta Fung Loy Kok lo que proporciona el rico respaldo filosófico que lo hace posible. El conocer y comprender el histórico linaje y las enseñanzas del templo nos permite retornar a las profundas raíces de nuestro Tai Chi.

## **HISTORIA Y ENSEÑANZAS DEL TEMPLO TAOÍSTA FUNG LOY KOK**

Los orígenes históricos de las enseñanzas del templo taoísta Fung Loy Kok se remontan al Inmortal Lui Tung-pun, uno de los Ocho Inmortales. La biografía del Inmortal Lui está registrada en la Leyenda de los Ocho Inmortales, escrita durante la Dinastía Tang (618-906 d.C.). En ella se dice que mientras preparaba los exámenes oficiales que le calificarían para entrar al servicio del gobierno, tuvo un sueño acerca de su futuro. Vió que sería implicado en intrigas cortesanas, disputas insignificantes, delatado por traidores oponentes políticos con el tiempo y obligado al final de su vida al exilio. Al día siguiente encontró a un adepto taoísta que le invitó a estudiar la Alquimia Taoísta con él. Lui, dándose cuenta de la naturaleza transitoria de las riquezas y la fama, decidió no dedicar su vida a la corte oficial y siguió al adepto taoísta a las montañas. Esto ocurría durante la primera parte de la Dinastía Tang (principios del 800 d.C.). Las enseñanzas del Inmortal Lui han sido transmitidas en línea directa por sus discípulos. Durante la última parte de la Dinastía Tang (finales del siglo X d.C.) un monje budista de la India, llamado Da Mo, llegó al templo de Shaolín. Da Mo, llamado más tarde Boddhidarma y venerado como el más grande maestro, trajo las técnicas de meditación a China. Boddhidarma no sólo fue un monje erudito, sino también un experto en artes marciales. Se supone que fue el fundador del Kung-fu de Shaolin. En el contexto del linaje de nuestro Templo, Da Mo figura como el Sucesor del Inmortal Lui y como depositario de la transmisión de la enseñanza de Boddhidarma, en línea directa, fue transmitida a Hui Neng. Este es también conocido como el Sexto Patriarca y él es fundador del Budismo Ch'an (Zen). En la línea de nuestro Templo, Hui Neng es también el sexto eslabón de la transmisión de la enseñanza desde el Inmortal Lui. Desde Hui Neng en adelante, las enseñanzas fueron preservadas por varios adeptos budistas y taoístas, el más destacado fue Wang Chung Yang y sus siete discípulos. La biografía de Wang Chung Yang y sus siete discípulos ("los siete maestros iluminados") puede estar basada en La Saga de los Siete Maestros Iluminados. Wang Chung Yang fue el que más lejos llegó en la expansión y sistematización de las enseñanzas de la Alquimia Interna Taoísta. Esto ocurrió al final de la Dinastía Sung del Norte (960-1127 D.C.). Durante la Dinastía Yuan (1271-1368 D.C.) sus discípulos consiguieron un fuerte apoyo de la corte Mongol y del pueblo en general y las ideas y práctica de la Alquimia Interna Taoísta alcanzó un elevado

desarrollo. Desde entonces, la transmisión permaneció dentro de la tradición monástica y estuvo perdida en la oscuridad durante un largo tiempo.

Transcurriendo los años, llegó el siglo XX. En China había guerra y gran cantidad de sufrimientos, como nunca antes se había conocido. Los Guardianes de las enseñanzas decidieron que la transmisión ya no debería estar restringida a las privilegiadas comunidades monásticas. La transmisión estaba en manos del Gran Maestro Hung-to, el cincuentaavo eslabón de la transmisión, quién unió las 3 tradiciones religioso-filosóficas, Confucianismo, Budismo y Taoísmo. El Gran Maestro es el fundador de nuestro Templo y muchos de los textos del mismo fueron redactados por él.

Según el Gran Maestro, las tres tradiciones no son contradictorias entre sí. Después de todo, muchos de los eslabones de la transmisión del Inmortal Lui, fueron budistas. En vez de competir por la soberanía religiosa en China, las tres tradiciones podrían ser combinadas en una práctica, puesto que todas eran caminos hacia la misma meta y cada camino complementa y refuerza a los otros. Así, en nuestro Templo, las enseñanzas budistas guían los principios de la creencia, las enseñanzas taoístas proporcionan las bases de la práctica de la alquimia interna y las enseñanzas confucianas rigen el código de la conducta personal. La combinación de estas tres corrientes de enseñanza hace nuestra línea diferente de la pura instrucción budista. En el Budismo, la meta es reconocer y recobrar la Naturaleza Original. Pone el énfasis sobre el cultivo de una actitud mental. En nuestra tradición, la meta no es sólo recobrar la Naturaleza Original, sino también recobrar la Vida o el Cuerpo Original. Así, en nuestra práctica, la instrucción del cuerpo y la mente es igualmente enfatizada.

El Gran Maestro Hung-to también pensaba que la transmisión de sus enseñanzas debería ser hecha asequible a todos. Esta es una época en la que la tradición monástica debería ser cambiada por otra tradición, en la que personal seglar se hicieran responsables de la preservación y difusión de las enseñanzas. De esta forma, todos tendrán la oportunidad de retornar a la naturaleza original de bondad y recobrar la salud del cuerpo original. El Gran Maestro transmitió las enseñanzas del Templo a Mr. Yip. Mr. Yip se las pasó a Mr. Mui Ming-to y a Mr. Moy Lin-shin. Sifu Moy Lin-shin tomó los principios de la Alquimia Interna Taoísta y los incorporó a una forma de Tai Chi. Los movimientos de nuestro Tai Chi están diseñados para facilitar la alquimia interna.

El paso de la transmisión a la comunidad laica tiene importantes implicaciones para la Alquimia Interna Taoísta. Mr. Mui Ming-to dijo una vez: "antiguamente (antes del Gran Maestro) era difícil obtener las enseñanzas, pero una vez obtenidas, practicarlas era sencillo. En nuestros días, lo fácil es obtenerlas, practicarlas es mucho más difícil". Lo que Mr. Mui Ming-to quiere decir es que cuando las enseñanzas eran asequibles solamente en las comunidades monásticas, eran difíciles de obtener porque significaba que uno tenía que dejar familia y comunidad social, para dedicar su vida a dichas prácticas. Por otra parte, las comunidades monásticas eran selectivas y podían no aceptar a todo el que deseara aprender las artes de la Alquimia Interna Taoísta. No obstante, si una persona lograba entrar en una orden monástica, el resto del camino sería sencillo. Había muy pocas distracciones provenientes del mundo exterior. Todos los integrantes de la comunidad practicaban y creían las mismas ideas. Porque al no tener que cuidar de su familia y amigos, uno podía dedicar todo el tiempo a la práctica de la alquimia interna. Por otro lado, cuando las enseñanzas se hicieron asequibles a la gente laica, dejaron de ser el privilegiado conocimiento de unos pocos. Uno no necesitaba abandonar su vida social para recibir las enseñanzas. Si bien las enseñanzas se hicieron más asequibles para nosotros, porque continuamos viviendo en la comunidad social con responsabilidades familiares, la práctica de la Alquimia Interna Taoísta se hace más difícil. No disponemos de mucho tiempo y por fin, cuando lo tenemos, estamos cansados por el trabajo.

Mucha gente encuentra dificultades para reservar una parte de su tiempo cada día, para practicar meditación. Muchas personas forman una familia y como consecuencia no pueden dedicar tanto esfuerzo a la preservación y restauración del Jing, como los miembros célibes de una orden monástica. A causa de nuestro compromiso con el entorno social, nuestra práctica de alquimia interna se reduce a mínimos. En un ambiente monástico, el reglamento y las normas se hacía cumplir estrictamente. La actividad sexual, responsable de la pérdida del Jing, estaba prohibida. La imposición de estas reglas en una comunidad cerrada, por parte de las autoridades del templo, hacía más fácil la regulación de la conducta. En una época en la que la transmisión se ha abierto a personas laicas, la imposición de tales normas para la vida privada no es posible. Así, hemos de obligarnos a cumplir las disciplinas a nosotros mismos. La autodisciplina es muy difícil, como todos sabemos bien y con frecuencia, no podemos controlar nuestros deseos. Por todo esto, en esta etapa de la transmisión de las enseñanzas, es fácil recibir las ideas, pero difícil practicarlas.

El hecho de no poder dedicar mucho tiempo y esfuerzo a la práctica de la meditación Taoísta, no significa que no podamos alcanzar nuestra meta enteramente. Mr. Moy siempre dice que si tenemos responsabilidades familiares que no nos permiten tiempo ni esfuerzo para practicar la alquimia interna, podemos dejarlo a un lado durante un tiempo y retomarlo cuando hayamos cumplido esas obligaciones después que los niños hayan crecido y los padres estén en condiciones. Esto significa que el completar el proceso alquímico puede llevar más tiempo. De todas formas, la excesiva y casual actividad sexual debería ser evitada, porque disipa el Jing y drena toda la vitalidad que has estado acumulando al practicar Tai Chi Taoísta y meditación. Se requiere también disciplina para practicar otras enseñanzas del Templo. La autodisciplina es necesaria para practicar las Ocho Virtudes, cantar los textos y hacer Tai Chi. Solamente entonces puede ese trabajo cotidiano necesario quedar incluido en nuestros esfuerzos por recobrar los Tres Tesoros del Taoísmo.

El Tai Chi Taoísta de Mr. Moy Lin-shin está diseñado para facilitar el entrenamiento interno taoísta en una época en la que el tiempo de la gente está absorbido por las responsabilidades sociales y familiares. Mr. Moy ha incorporado los principios de la instrucción interna taoísta a los movimientos del Tai Chi. En este sentido, algunos de los muy difíciles métodos y técnicas de la alquimia interna se han hecho accesibles para nosotros. Por esto, nuestro Tai Chi se llama "Tai Chi Taoísta" y por lo que nuestro estilo es único respecto a otras escuelas de Tai Chi. Sin la innovación de Mr. Moy probablemente, nunca habiéramos tenido la oportunidad de practicar la Alquimia Interna Taoísta.

En el cambio de enfoque para dejar la transmisión de las enseñanzas, el Gran Maestro pensó que deberíamos vivir en una comunidad social mejor que en una orden monástica o en solitario, lejos del mundo. Esto significa que la interacción constante entre la sociedad y nosotros, ayuda a otros a retornar a la naturaleza original de bondad y a recobrar la salud del cuerpo original por la enseñanza del Tai Chi Taoísta y la Meditación Taoísta. Nosotros no deberíamos estar apegados a las ganancias y pérdidas de este mundo, pero sí deberíamos estar involucrados en él ayudando a otros, haciendo del mundo un lugar mejor para todos. Así pues, vemos como la práctica de las enseñanzas del Templo, de la Alquimia Interna Taoísta y del Tai Chi Taoísta no existen en un vacío social.

## **LA RELACION DE LAS ENSEÑANZAS DEL TEMPLO Y LA PRACTICA DEL TAI CHI TAOÍSTA CON LA VIDA COTIDIANA.**

Las enseñanzas del Gran Maestro y del Templo tienen implicaciones de largo alcance en nuestra interacción con el mundo. Además de la alquimia interna, las enseñanzas nos guían en nuestra conducta y actitudes hacia los otros.

Primero, nos enseñan que no deberíamos guardar algo beneficioso, para nosotros mismos solamente. Debemos compartirlo con los demás. Esta es, también, la enseñanza del budista Boddhisatva, un gran ser que sacrifica su progreso personal, para que otros puedan recibir las enseñanzas y beneficiarse de ellas.

Es también lo que nos dice Mr. Moy, enseñar Tai Chi a otros sin considerar nuestros propios intereses.

Segundo, existiendo la fundación del Tai Chi Taoísta, las enseñanzas nos proporcionan un camino para recobrar cuerpos saludables y actitudes positivas. Tercero, las enseñanzas instruyen a nuestra conciencia para ver a través de las ilusiones de codicia, de ganancias y pérdidas personales. En un nivel, las enseñanzas pueden ayudarnos a vencer la ansiedad y las tensiones psicológicas que resultan de estar demasiado apegados a formas de existencia transitorias. En otro nivel, cuando ya no se está apegado a las ganancias personales, podemos dar espontáneamente, en reservas ni consideración del propio interés. Al final, cuando la nube de la distorsión se ha ido, estamos en nuestra naturaleza original de bondad enteramente.

Las enseñanzas Taoístas del Templo son muy prácticas. Básicamente, nos hablan de ser amables, generosos y útiles para todos los seres vivientes. Nosotros creemos que la bondad es inherente a nosotros y que existen métodos de transformación de nuestros cuerpos enfermizos en cuerpos que estarán libres de enfermedades. Estos métodos para curar la mente y el cuerpo son conocidos conjuntamente como Alquimia Interna Taoísta en la que el Tai Chi Taoísta, la Meditación Taoísta y los Cantos Taoístas son sus principales componentes. Desde esta perspectiva parece que la naturaleza de las enseñanzas del Templo es muy diferente de Taoísmo, Budismo y Confucianismo no son "religiones" en el sentido occidental. Estas tres grandes tradiciones filosóficas encarnan enseñanzas de prácticas de vida: cómo deberíamos interactuar con los otros, con nosotros mismos y con la naturaleza. Nos enseñan a ser útiles a los demás, a recobrar nuestra naturaleza original de bondad y a no dominar ni explotar nuestro entorno.

Este artículo fue escrito con la intención de relacionar la Tradición Taoísta, las enseñanzas específicas del templo Fung Loy Kok y el Tai Chi de Mr. Moy entre sí. No obstante, muchos sabemos que los tres no son independientes, lo específico no tiene que ser ejercitado o sistematizado. Espero haber hecho las conexiones más explícitas. Sabemos que al deletrear algo se corre el riesgo de poner nombre a cosas que podrían no ser nombrables (Lao Tzu dice: "El Tao que puede ser nombrado no es el Tao"), de poner conceptos a fenómenos que deberían mejor ser experimentados de primera mano. He intentado permanecer en el nivel de exposición de las enseñanzas más que en el de la descripción de experiencias internas. Mr. Mui Ming-to y Mr. Moy Lin-shin han hablado sobre muchas de estas ideas una y otra vez. La historia del linaje del Fung Loy Kok me fue descrita, primeramente, por Mr. Mui Ming-to. Esto fue complementado con información obtenida de varios maestros con los que hablé en el Instituto Yuen Yue de Hong Kong. Yo completé alguno de los con textos históricos para hacer el linaje más comprensible a los que no tienen un conocimiento profundo de la historia china. (En la exposición del linaje del Templo, Mr. Mui asumió que el oyente tiene una sensación histórica de los acontecimientos). La exposición de la Alquimia Interna Taoísta, está basada en las lecturas de Mr. Mui Ming-to, mis conversaciones personales con él y en sus respuestas a las preguntas de otras personas. He rellenado algún hueco con la ayuda de textos Taoístas tradicionales y las escrituras del Templo. Estoy muy agradecida a Mr. Mui Ming-to por el tiempo y esfuerzo dedicado a explicarme las enseñanzas del Templo.

La exposición del Tai Chi de Mr. Moy y de la Alquimia Interna Taoísta proviene de mi interacción con Mr. Moy y de las observaciones de sus comentarios mientras instruía a otros.

Sinceramente agradezco a Mr. Moy su paciencia al darme instrucción de TaiChi y explicarme su papel en la práctica de la Alquimia Interna Taoísta.

Eva Wong