

# El Cuadro de lo Interno

preparado por Eva Wong.

Copyright (c) 1987 en Canadá por el Templo Taoísta Fung Loy Kok.  
Copyright (c) 1987 en Estados Unidos de América  
por la Asociación de Tai Chi Taoísta de Colorado.

Todos los derechos reservados.

## **EL CUADRO DE LO INTERNO**

### **INTRODUCCIÓN**

El cuadro procede de una tabla de piedra del Monasterio Taoísta de las Nubes Blancas de Beijin (Pekín). Se cree que fue grabada al aguafuerte en algún momento del siglo XIX. Las ideas taoístas representadas en el cuadro datan, por supuesto, de mas atrás, al menos de la Dinastía Yuan (siglo XII). El Monasterio Taoísta de las Nubes Blancas fue fundado por Chui Chu Chi, uno de los "Siete Maestros Iluminados". El cuadro es una representación simbólica de la Alquimia Interna Taoísta y del proceso de transformación de los órganos internos en el retorno a la naturaleza y al cuerpo originales. En este artículo traduciré e intentaré explicar el texto y los símbolos del cuadro. Se recomienda al

lector que no tenga cierto bagaje de ideas sobre Alquimia Interna Taoísta y sobre las enseñanzas del templo, que lea primero el artículo Tai Chi Taoísta, Alquimia Interna Taoísta y Enseñanzas del Templo Taoísta Fung Loy Kok. A los lectores que deseen una información más elaborada y detallada de la Alquimia Interna Taoísta, les remitimos al artículo El Altar del Templo Taoísta (The Taoist Temple Altar).

El cuadro contiene alegorías que hacen referencia a la transformación del individuo desde el estado postnatal (Cielo Posterior) al estado prenatal (Cielo Previo). Los símbolos ilustran el Retorno a la Naturaleza Original y al Cuerpo Original. El cuadro tiene forma de embrión o feto. Este feto es la semilla del individuo transformado. Los tres temas principales que caracterizan el Retorno, están representados en el cuadro. Estos son:

1) La inversión del flujo de la fuerza generativa (Jing) desde la base de la columna vertebral a la cabeza.

2) El Almacenamiento y la Circulación de la Luz que se extiende desde la cabeza hacia el medio del cuerpo y vuelve de nuevo. Los métodos de la Meditación Taoísta y del Tai Chi Taoísta pueden ser seguidos con la ayuda del cuadro.

3) El crecimiento del Espíritu (Shen) y el resurgir del Inmortal. El Inmortal es el símbolo del individuo en la existencia prenatal. Este es un estado en el que no existen los opuestos ni las fragmentaciones, en el que el individuo está fundido con el Tao, el Origen de todas las Cosas.

He dividido el cuadro en regiones y explicare cada una de ellas por turno. Las regiones están marcadas por orden alfabético. Por favor, consulta el cuadro cuando leas el artículo.

### **A. El Pueblo de Atrás (The Rump Village)**

Este es el "Wei Lu". Aquí está la Casa del Agua. El agua es el símbolo del Jing, la fuerza generativa. Cuando el abdomen inferior está lleno de Jing, la Inmortalidad no está lejos. El "Wei Lu" está localizado en el área del coxis. Es el punto donde empieza el Meridiano Tu que recorre la columna vertebral desde el coxis a la cabeza. Hay ocho meridianos principales que recorren nuestro cuerpo. Estos meridianos conectan todas las partes del cuerpo. Son los canales por donde fluye el Chi o la energía. Cuando todos los meridianos están abiertos el Chi puede circular sin estorbos por el cuerpo. Esto es lo que se entiende por conexión interna. Una de las aspiraciones del Tai Chi y la Meditación Taoístas es abrir estos canales para que la conexión interna pueda lograrse.

### **B. El Río del Cielo (The River of Heaven)**

Es la Vía Láctea. Representa la columna vertebral. A través de ella el meridiano Tu hace su recorrido. En el estado de ser postnatal el flujo de energías baja desde el cerebro hasta la base de la columna. Invertir el flujo del Río del Cielo es el medio por el cual el Jing puede ser purificado. El flujo hacia atrás es también un símbolo de "girar hacia atrás el reloj", hacia el estado anterior al nacimiento.

### **C. Los que Mueven la Noria (The Water Wheel Treaders)**

Aquí es donde comienza la inversión del flujo de la fuerza generativa. El proceso está representado por el niño y la niña. Las glándulas seminales y los riñones son concebidos como Yang a un lado y Yin al otro, abarcando los aspectos positivo y negativo del Jing. Las glándulas seminales y los riñones son "casas" de agua, las primeras representan al Yang o aspecto masculino del Jing, los segundos representan el Yin o aspecto femenino del Jing. La rutina misma ilustra la naturaleza cíclica del Yang y del Yin.

### **D. El Trípode del Elixir (The Tripod of the Elixir)**

Es el caldero en el que el fuego y el agua interactúan para convertirse en vapor. Los dos elementos están en equilibrio. Cuando el fuego es sumergido en agua deja de elevarse a gran altura, siendo así la causa de que el corazón se vacíe de emociones y actitudes negativas como el odio, la codicia y el egocentrismo. Cuando el agua es abrasada por el fuego se convierte en vapor y deja de fluir. La inmersión del fuego en el agua se describe como "concentración en el Dan Tien Inferior". El caldero de tres pies simboliza la concentración sobre el Dan Tien Inferior para dirigir el elemento fuego del corazón hasta abrasar el elemento agua del abdomen (específicamente los riñones), vaciando así el corazón de emociones negativas y parando el fluir del agua hacia el exterior del cuerpo. En la práctica de la Alquimia Interna Taoísta esto significa re canalizar las energías del corazón para cultivar la vida en vez de alimentar sentimientos negativos.

### **E. Los Símbolos del Tai Chi (The Tai Chi Symbols)**

Es la Puerta Misteriosa. Es donde reside el Shen. El emerger del Shen es el resultado del cultivo del Jing y del Chi. La Puerta Misteriosa está localizada en el cuerpo, aparece en la parte delantera del practicante de Alquimia Interna Taoísta, pero para los no practicantes es una cavidad oculta. La puerta parece un círculo brillante. En el cuadro está simbolizada por el símbolo del Tai Chi. El Yin y el Yang están invertidos, simbolizando el flujo de las aguas hacia atrás.

### **F. El Vaquero (The Cawherd)**

El texto dice "la Vaca de Hierro y la Tierra Arada". El Vaquero es la representación del Cuerpo Original o Cuerpo Dorado. El campo es el centro del Chi o energía. "Dan Tien" se traduce literalmente como el Campo del Elixir. Arar el campo significa cultivar diligentemente el Campo del Chi. La vaca es el animal que corresponde a la Tierra. Los textos taoístas dicen: "la Vaca de Hierro ara la tierra para cultivar la moneda de oro". La "moneda de oro" es la Píldora Dorada o la semilla del Inmortal. La inmersión de los pensamientos y la contemplación del Campo del Elixir son tradicionalmente conocidas en los textos taoístas como arar. En los textos se dice también:

"En mi casa aro mi campo,  
En él están los renuevos que viven diez mil años,  
La flor es como oro y cambia de color,  
La semilla es como granos de jade y el fruto es abundante,  
Fue plantada en la tierra del Castillo Medio (Dan Tien Medio),  
Y su riego depende de la fuente del Valle Último".

El fuego es enviado desde el Castillo Medio (el corazón) a abrazar las aguas del Dan Tien Inferior. El Valle Último es, por supuesto, el Dan Tien Inferior. La energía del corazón está dedicada, por tanto, a cultivar el Chi y a preservar el Jing, en vez de desperdiciarlo con actitudes y hábitos destructivos.

### **G. La Cueva del Misterio de los Riñones (The Cave of Mystery of the Kidneys)**

Después de que el Campo del Elixir ha sido arado y cultivado, su energía es canalizada hacia la región de los riñones, también llamada "el eje del río". Desde allí la energía Yang –controlada- es dirigida hacia arriba, al Río del cielo. La inscripción que hace referencia a esta localización es "en esta cazuela, montaña y agua hierven". La montaña hace referencia a Kun, una dirección del Pa Qua. Kun es un símbolo de enraizamiento y de estabilidad.

### **H. La Doncella que Teje (The Weaving Maiden)**

La Doncella representa la fuerza negativa Yin. Se la sitúa en la región de los riñones (agua). La Doncella y el Tallador de Piedra (alias el Vaquero) forman un par. Juntos representan el éxito de la conexión entre el Yang y el Yin, la unión de los opuestos. El Vaquero ara el campo preparándolo para la unificación. Como la Joven que trabaja en la Lanzadera, la Doncella teje el puente que conecta las fuerzas positiva y negativa. En el cuadro esta conexión puede ser vista entre los latidos del corazón subiendo por la Pagoda de los Doce Pisos (ver J), al Estanque Celestial (ver K). El hilo de la Doncella termina en la Ciudad Celestial de Jade (ver L). Conectando estos dos latidos está el canal, desde el occipital (la Luna) por el que fluye el Néctar Dorado. El Néctar Dorado es la esencia que alimenta la semilla del Inmortal.

### **I. El Divino Niño Tallador de Piedra (The Divine Boy Stone Cutter)**

El Tallador de Piedra es el Vaquero en su forma celestial. Es también el Gran Oso, las Siete Estrellas, simbolizado por el arado. El Corazón es el Divino Niño, el Tallador de Piedra. Él es el alquimista que preserva el Shen. En el cuadro coge piezas de oro del centro del corazón (el Campo del Elixir que estuvo arando como Vaquero) y las lanza al aire para formar las Siete Estrellas. Esto arroja algo de luz sobre el significado del movimiento del Tai Chi "Ponerse de pie para formar las Siete Estrellas".

"Ponerse de pie" hace referencia al paso desde una forma de ser inferior (el Vaquero) a otra forma de ser más elevada (El Tallador de Piedra).

"Formar las Siete Estrellas" hace referencia al resultado del cultivo del Campo del Elixir.

Uno puede ver que los nombres de los movimientos de nuestro Tai Chi arrancan del rico trasfondo de la Alquimia Interna Taoísta y abarca las ideas del regreso a nuestra Naturaleza Original y a nuestro Cuerpo Original.

En la naturaleza u orden macrocósmico, las Siete Estrellas son las residencias de los dioses. En el orden microcósmico las Siete Estrellas están en nuestro cuerpo. Son las siete aberturas del corazón. Cerca de esta área está escrito "Tierra de Inmortalidad".

Esto corresponde a "la montaña permanece quieta" del I Ching. Se refiere a aquietar el corazón. (Ver también la referencia G). Es el asentamiento del fuego mientras que el abdomen lo es del agua.

## **J. La Pagoda de Doce Pisos (The Twelve Storeyed Pagoda)**

La garganta está simbolizada como un canal para el Chi energizado en el corazón y los pulmones del Cielo Posterior (ser post-natal) y para la transferencia del Néctar Dorado del Cielo Previo (ser pre-natal) en el Meridiano Jen. En la base está conectado con el corazón y los pulmones y en su cima con la boca y la lengua. El Puente Celestial entre el Vaquero (el Tallador de Piedra) y la Doncella que Teje hace referencia a esta conexión. En meditación, cuando la lengua presiona hacia arriba contra la parte superior de la boca, se forma el Puente del Cielo Posterior. Completar la conexión del circuito entre fuego y agua es el Puente del Cielo Previo.

## **K. El Puente Sobre el Estanque Celestial (The Bridge Over the Heavenly Pool)**

En el cuadro, una fuente mana del occipital (centro óptico) y vierte al "estanque donde se revuelca el dragón". El Puente cruza el estanque. Hay una cavidad en el paladar a través de la cual el Jing fluye hacia afuera. El Puente tapona la cavidad y permite el flujo del Néctar Dorado desde la Puerta Misteriosa del Meridiano Jen hasta el Dan Tien Inferior.

Cuando todas las cavidades por donde las energías se van son bloqueadas y todos los canales que dirigen el flujo de las energías por todo el cuerpo están abiertos, se dice que lo interno está conectado. La formación del Puente hace posible que el Chi se eleve desde la base de la columna por el Meridiano Tu hasta la cabeza y baje por la boca y el Meridiano Jen hasta el Dan Tien Inferior, para completar la circulación.

El Néctar Dorado es un líquido producido en el proceso alquímico en el cual los Tres Tesoros *Jing, Chi y Shen*, son transformados en su forma primordial. Cuando la boca está llena de saliva (Néctar del Cielo Posterior), se traga para dirigirla al Meridiano Jen, al Dan Tien Inferior, para encerrar la fuerza generativa. El Néctar Dorado nutre la semilla del Inmortal (el nuevo ser).

## **L. La Ciudad Celestial de Jade (The Celestial Jade City)**

Es llamada también la Cueva del Campo del Espíritu y Dan Tien Superior. Es donde reside el Shen. Es donde termina el hilo de la Joven que teje en la Lanzadera (la Doncella que Teje). Está situada detrás del centro óptico donde la columna entra en el cráneo. Partiendo de aquí se forma otra conexión del Yin con la Luna (ver M) y el Estanque Celestial (otro símbolo). (En general, todas las alegorías de agua son símbolos del Yin). Es en la Ciudad Celestial donde se recoge la Luz que emerge del almacenamiento del Shen.

## **M. La Luna (The Moon)**

Es el occipital o centro óptico. Está situado a nivel de los ojos. Es el productor del Néctar Dorado. Cerca de la Cueva del Campo del Espíritu está la fuente de canal ascendente que lleva su líquido desde la Luna que a su vez ha arrancado su humedad a las profundidades.

## **N. El Monje Bárbaro de Ojos Azules (The Blue-eyed Barbarian Monk).**

El texto del grabado dice "el Monje Bárbaro de ojos azules mantiene los cielos en sus manos". La silueta formada por sus brazos estirados para arriba es una alusión a los dos arcos (pómulos) donde se apoyan los ojos. El monje es Boddhidharma, fundador de la meditación y las artes marciales en China. Boddhidharma vino de India y es reconocido como uno de los eslabones de la transmisión del linaje del Templo. La mirada quieta del monje está dirigida al corazón (Dan Tien Medio) y al Dan Tien Inferior, apuntando a las áreas que son la base de la meditación.

## **O. El Sol Rojo (The Red Sun)**

El Sol Rojo y la Luna se representan como órganos encubiertos. En sus aspectos de Cielo Posterior (post-natal), el Sol es el ojo izquierdo (Yang) y la Luna es el ojo derecho (Yin).

Una vez que las energías de la parte inferior del cuerpo han sido estimuladas, son reforzadas por el Dan Tien Superior. El Dan Tien Superior irradia la naturaleza interior. Es esta naturaleza interior de bondad por la que nos esforzamos en el entrenamiento taoísta. Cuando el desarrollo del Retorno a la Naturaleza Original sigue a la luz del Dan Tien Superior se irradia cada vez más. Este área es llamada también "Sala de Iluminación", en la cual se reunían los emperadores a discutir con los sabios. Tradicionalmente, la Casa de Li en el Pa Qua, está orientada hacia el sur. Es también la Casa de Fuego, el asiento

del puro Yang. Mirando al sur se arranca el Yang de la naturaleza. Eso facilita el cultivo de las energías Yang dentro del cuerpo.

En el cuadro hay una inscripción:

"Entre las cejas brilla la radiante luz blanca - puede destruir la miseria del renacimiento en todas las criaturas". El cultivo de la luz culmina con el resurgir del Inmortal, que marca el Retorno a nuestra Naturaleza Original y a nuestro Cuerpo Original. Nacimiento, muerte, renacimiento están ligados. Cuando hay nacimiento, muerte y renacimiento le siguen.

Si podemos liberarnos del nacimiento, podremos romper el ciclo de renacimiento continuo. Esto se cumple cuando retornamos a nuestra existencia del Cielo Previo. Cuando estamos fundidos con el Tao, la Fuente de todas las cosas, transcendemos nacimiento y muerte. El Tao en sí mismo es sin tiempo, no está sujeto a nacimiento, ni a muerte ni a renacimiento. Al fundirnos con el Tao, nosotros nos volvemos también inmunes al nacimiento y a la muerte. Por eso se dice que la luz "puede romper la miseria del renacimiento".

### **P. Lao-Tze (Lao-Tze)**

El hombre que está meditando en el cuadro es el sabio taoísta. Es el símbolo del Inmortal, del estado de existencia del Cielo Previo, cuando el individuo y el Tao no están alejados uno de otro.

### **Q. El Palacio de la Bola de Barro (The Palace of the Mud Ball)**

Es llamado el Ni-wan. Es también el centro del cerebro. Es la puerta final del Chi que asciende por el Meridiano Tu y el primer punto del Chi que desciende por el Meridiano Jen. En la etapa final de la transformación alquímica y del resurgir del Inmortal, la semilla atraviesa el Ni-wan por la cima del cráneo y emerge. En este punto se cumple o se completa la transformación alquímica del cuerpo.

### **R. Los Nueve Picos (The Nine Peaks)**

Estos son las montañas eternas de Kun Lun. Kun Lun es una cadena de montañas del oeste de China. Es la columna vertebral del dragón sobre la tierra. En el cuerpo simboliza la columna vertebral. El nombre del movimiento de Lok Hup "El Chi se eleva a las Montañas Kun Lun", hace referencia al Chi elevándose desde el Wei Lu por el Meridiano Tu (columna vertebral) al Ni-wan en la cabeza.

### **S. La Perla Roja (The Red Pearl)**

La perla roja es el Tesoro del Taoísmo. Es el signo del Inmortal. La circulación del Chi es completa, todos los meridianos están abiertos y el cuerpo está internamente conectado. En el Inmortal, todos los opuestos son unidos, todas las fragmentaciones son deshechas. El Inmortal es el individuo que es uno con el Tao, el origen de todas las Cosas. La semilla del Inmortal se condensa hasta que nace, apareciendo sobre la coronilla como un Buddha sobre un loto.

## Epílogo.

Este artículo está basado en las anotaciones que estuve haciendo a lo largo de 1985 y 86 sobre el Cuadro de lo Interno. Cuando mi comprensión del Tai Chi Taoísta, de la Meditación Taoísta y de las enseñanzas del Templo aumentó, me di cuenta de que existían muchas conexiones entre las prácticas taoístas y el Cuadro. Fui reuniendo interpretaciones del Cuadro a partir de mi comprensión y mis interpretaciones de las discusiones mantenidas con Mr. Moy y Mr. Mui Ming-to y de la lectura de las Escrituras del Templo. Las interpretaciones que se presentan en este artículo no son significados finales. Han sido presentadas con la intención de poner de manifiesto la estrecha relación que existe entre nuestro Tai Chi y nuestra Meditación y lo Interno. Espero que los lectores puedan desarrollar aprecio por los orígenes y aspiraciones del Tai Chi Taoísta y puedan comprender el regalo que el Sifu Moy Lin-shin nos hace.

.

, ~

, .

.

,