

Introducción al Dao



Introducción al Dao

Miriam Caravella

道

Radha Soami Satsang Beas

Traducido al español de la versión original en inglés
Introduction to the Dao (1.^a ed. de 2020)
© Radha Soami Satsang Beas

Publicado por:
D. K. Sikri, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2026 Radha Soami Satsang Beas
Todos los derechos reservados
Primera edición en español 2026

Este libro o partes del mismo no pueden copiarse ni reproducirse
de ninguna forma sin la autorización previa y por escrito del editor.

31 30 29 28 27 26 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN

Impreso en la India por:

CONTENIDO

Prefacio	vii
CAPÍTULO UNO: En el Templo de la Nube Blanca	1
CAPÍTULO DOS: El Dao: Donde todo Comienza	33
CAPÍTULO TRES: Dé: Vivir en el Dao	55
CAPÍTULO CUATRO: El Hombre Verdadero: Encarnación del Wu-Wei	91
CAPÍTULO CINCO: Cultivar el Dao	115
CAPÍTULO SEIS: Soñé que era una Mariposa	145
Notas finales	155
Bibliografía	161
Libros sobre espiritualidad	163
Información general y contacto	165

PREFACIO

Orígenes del daoísmo

Los orígenes de las enseñanzas daoístas son desconocidos. Algunos estudiosos sugieren que su primera evidencia se remonta a unos cinco mil años, en una época en la que se creía que los chamanes guiaban a la sociedad. Se les atribuía el poder de transformarse de forma humana a animal, realizar viajes celestiales y descender al inframundo. Además, podían interpretar presagios, tenían revelaciones y actuaban como curanderos, adivinos e intérpretes de sueños. En la historia antigua de China se mencionan diversas figuras míticas chamánicas, y parece ser que en las primeras ceremonias daoístas se encontraron algunos elementos del chamanismo.

En cierto momento de la antigüedad se cree que algunas personas experimentaron directamente el estado superconsciente que llamamos Dios; en chino el *Dao* (Tao). Estos seres superconscientes desarrollaron una práctica o método espiritual para calmar la mente y alcanzar la quietud interior, y luego enseñaron esa sublime experiencia a sus discípulos. Existen evidencias de estas prácticas en el texto *Nei-yeh* (“Inward Training”) [Entrenamiento interior] del siglo IV a. C., aunque es probable que la experiencia humana de esta presencia divina se remonte mucho más atrás. Las numerosas cordilleras remotas y austeras de China habrían proporcionado innumerables cuevas y lugares solitarios donde los ermitaños pudieron practicar.

Las enseñanzas daoístas, a medida que se desarrollaron y recopilaron, impartieron ciertos principios sobre la vida espiritual y la forma de vivir en el mundo. En esencia, subrayan la necesidad de encontrar armonía y equilibrio interior, a menudo descrito como aferrarse al centro, al Dao. El término Dao, que literalmente significa “el camino”, se refiere al origen superconsciente e informe de la creación, el principio dinámico inmanente en toda la creación. También representa el camino interior del alma en el redescubrimiento de su identidad y origen espiritual, el camino interior. El camino del Dao enseña los principios de vivir en armonía con la naturaleza, sin intentar dominarla: “liderar desde atrás” en lugar de ponerse por delante de los demás, y practicar el *wu-wei* (acción desinteresada o actuar sin motivos egoístas), fluyendo con la corriente de la vida.

El Dao implica la comprensión de que el verdadero equilibrio y armonía interior se encuentran en el punto central entre los opuestos del *yang* (externo, masculino) y el *yin* (interno, femenino). Esta idea está explicada de manera convincente en el texto del *Yijing* (*I Ching: the “Book of Changes”*) [*I Ching: Libro de los cambios*], un antiguo manual de adivinación que data del siglo X a. C. Los eruditos consideran que este es el texto más antiguo que presenta las enseñanzas posteriormente asociadas al daoísmo.

Con el tiempo, aparecieron extractos de las creencias y prácticas daoístas en colecciones de dichos y parábolas como el *Daodéjing* (*Tao Te Ching: “Classic of Dao and Dé”*) [*Tao Te Ching: El clásico del Dao y dé*], atribuido a un archivero llamado Laozi (Lao Tse), que probablemente vivió entre los siglos VI y IV a. C., y el *Zhuangzi*, del siglo IV y III a. C., atribuido a Zhuangzi (Chuang-tzu). Aunque no se sabe con certeza si Laozi existió realmente –su nombre significa “el anciano”–, hay evidencia de

que Zhuangzi fue una persona real, ya que menciona a Confucio y a Laozi en sus escritos.

Las enseñanzas de Confucio (Kong Qiu) –al parecer contemporáneo de Laozi–, probablemente empezaron a influir en la sociedad china al mismo tiempo que las primeras enseñanzas daoístas. El confucianismo comenzó como una guía para vivir correctamente, dirigida a quien buscaba vivir en armonía con el Dao, e incluía valores como la benevolencia, la rectitud, los buenos modales y el conocimiento. Estableció una base para la moralidad y la ética, proporcionando a la sociedad valores comunes. Posteriormente, el confucianismo también esclareció prácticas y rituales externos.

En el siglo II d. C., los monjes indios llegaron a China, probablemente siguiendo la Ruta de la Seda, y comenzaron a enseñar el budismo. Tradujeron textos budistas de lenguas indias al chino. Las prácticas y creencias budistas empezaron a influir en la vida china, y el daoísmo adoptó los conceptos del karma y la reencarnación, y también asumió la organización de la comunidad monástica. En el siglo V, el budismo se estableció en el sur de China.

Con el tiempo, el canon budista chino se convirtió en la colección más extensa y completa de textos budistas jamás recopilada, preservando las amplias enseñanzas y la historia del budismo indio. Para el siglo XIII, el budismo se había extinguido en gran medida en la India y, con pocas excepciones, los manuscritos, a menudo escritos en materiales como hojas de palma y corteza de abedul, se habían desintegrado. En contraste, el budismo continuó prosperando en China. La impresión con bloques de madera sobre papel y el patrocinio imperial, garantizaron que el canon budista chino se conservara meticulosamente. Al mismo tiempo, los principios y la

literatura daoístas seguían enseñándose en China. También se constataron muchas similitudes entre ambas tradiciones; algunos incluso creían que Laozi, después de dejar China y dirigirse a Occidente, llegó a ser conocido como el Buda.

Este libro se centra en las creencias y prácticas del Daoísmo chino, aunque en ciertas ocasiones las dos tradiciones se fusionan.

Ortografía y transliteración de las palabras chinas

Existen dos métodos principales para transliterar palabras chinas al alfabeto latino (inglés): el sistema Wade-Giles y el sistema pinyin. El sistema Wade-Giles se desarrolló a partir de un sistema creado por Thomas Francis Wade a mediados del siglo XIX, y se completó con el Diccionario Chino-Inglés de Herbert A. Giles de 1892. El pinyin se creó bajo los auspicios de la República Popular China después de la Segunda Guerra Mundial y se aproxima más a los sonidos del idioma chino. Todos los términos chinos utilizados en este libro siguen el sistema pinyin. Cuando ciertos nombres y palabras son comunes en inglés bajo el sistema Wade-Giles, se indican entre paréntesis la primera vez que aparecen. Algunos ejemplos relevantes son: Laozi (Lao Tse), *Daodéjing* (*Tao Te Ching*) y Zhuangzi (Chuang Tzu).

Traducciones de clásicos como el Daodéjing y el Zhuangzi

Se han utilizado varias traducciones publicadas del *Daodéjing*, seleccionadas en función de su concordancia con la naturaleza espiritual de las enseñanzas, así como con su calidad literaria. Algunas revisiones de estas traducciones han sido realizadas por un equipo de investigadores asociados al multivolumen:

A Treasury of Mystic Terms [Antología de términos místicos], publicado por Science of the Soul Research Centre. Entre las traducciones publicadas figuran las de Ellen M. Chen, Wing-tsit Chan, Gia-fu Feng con Jane English, Lin Yutang, Red Pine, y otros.

Para los escritos del Zhuangzi, he utilizado principalmente las traducciones en inglés de Burton Watson en sus *Complete Works of Zhuangzi* (2013) [Obras completas de Zhuangzi] y *Zhuangzi: Basic Writings* (2003) [Zhuangzi: Escritos esenciales]. Ambos escritos están publicados por Columbia University Press. También he utilizado la traducción en inglés de Thomas Merton, con términos convertidos al pinyin, en *The Way of Chuang Tzu* [El camino de Chuang Tzu] para algunos pasajes en los que Merton era más claro, más apasionado y poético.

Las traducciones de otros textos, como el *Huainanzi* y el *Nei-yeh*, se indican en las notas finales.

Definición y traducción de términos espirituales del chino al inglés

Las palabras son recipientes que transmiten las impresiones de experiencias (espirituales o de otro tipo) que no pueden explicarse completamente con palabras. Funcionan como símbolos o recordatorios y significan algo diferente para cada persona que las utiliza.

Estamos acostumbrados a concebir las verdades místicas como ideas o conceptos que pueden expresarse mediante palabras y textos. Sin embargo, es un error. Esto quedó claro en la correspondencia con eruditos daoístas chinos como el Profesor Russell Kirkland. Al intentar comprender y definir un concepto daoísta específico en inglés, escribí al Dr. Kirkland. Su respuesta fue:

Creo que el problema es que usted parece estar buscando precisión y significados únicos para términos que los daoístas generalmente no definen con exactitud, ni siquiera buscan definir de manera precisa. La teología cristiana proporciona definiciones precisas y significados únicos debido a su peculiar historia de presión política para alcanzar la ortodoxia, de modo que todos crean y digan lo mismo. En contraste, los daoístas generalmente no intentan encontrar un “significado” exacto de los términos, ni siquiera del propio “Dao”. Los daoístas suelen contentarse empleando un “significado” general o vago de cualquier término, incluso del “Dao”. Recordemos que los daoístas consideraban que los términos imprecisos *Daodéjing* y *Zhuangzi* personificaban su verdad. ¿Acaso, alguno de ellos ofrece definiciones precisas y únicas de sus términos?

Aconsejaría no buscar precisión terminológica para entender la espiritualidad daoísta: ese esfuerzo tiende a conducir siempre a la confusión personal, en lugar de a la iluminación personal. Una vez que “se haya captado el sentido de un término” de una manera que le hable a uno, ese es su “significado” para un daoísta.

Otro estudioso escribió en un correo electrónico:

El daoísmo nunca ha pretendido afirmar que sus enseñanzas ofrezcan la verdad completa y total del Dao. Laozi dice en el *Daodéjing* que el *Dao* es tan vasto e ilimitado que está más allá de la capacidad del lenguaje poder expresarlo. Cualquier intento de

describir el *Dao* con palabras no le hará justicia. Por esta razón, las descripciones del *Dao* en el daoísmo pueden parecer oscuras, difíciles de entender, y a veces incluso conflictivas. A pesar de la vaguedad del tema, el *Dao*, debido a su naturaleza profunda e indescriptible, no debe llevar a la conclusión de que el sistema filosófico del daoísmo, que intenta abordar la comprensión del *Dao*, también es impreciso.

El enfoque del daoísmo para abordar la falta de claridad es la práctica: experimentar personalmente el *Dao* a través de la meditación para lograr una comprensión clara de él. La guía de un maestro vivo es necesaria.

El autor desconocido de *Scripture on the Three Pure Subtle Natures* [Las tres naturalezas puras y sutiles] del siglo XVIII –quien atribuyó su colección de dichos al maestro del siglo VIII, Lu Dongbin–, aconseja a aquellos que desean seguir el “gran *Dao*” que no intenten hacerlo solos. Afirma que debería buscarse la orientación de “personas reales”, es decir, maestros vivos iluminados que hayan dominado el *Dao*:

Es necesario buscar con empeño la guía de personas verdaderamente elevadas. Si no conoces a personas reales (*zhenren*) que puedan indicar las sutilezas profundas, no comprenderás el gran *Dao*. Incluso si entiendes algo, solo rascarás la superficie. Al final, fracasarás en alcanzar el Misterio profundo. Si no alcanzas el Misterio, ¿cómo puedes entender el gran *Dao*? Por tanto, para conocer el gran *Dao*, debes buscar enseñanzas auténticas.

Las enseñanzas auténticas se reciben individualmente de un maestro (*shi*). Su guía en la oscuridad revela destellos de iluminación, permitiéndote alcanzar una comprensión perfecta del misterio de los misterios, a través de la cual puedes conocer el gran Camino. Tener este conocimiento es alcanzar la realización. Con esta realización, comprendes el misterio supremo; entonces, el no hacer (*wu-wei*) se logra finalmente¹.

Agradecemos al profesor Roger T. Ames por su generosidad al permitir el uso de las citas de su libro *Yuan Dao* aquí mencionadas.

Nota: Para mayor claridad y coherencia, la ortografía, las mayúsculas y las cursivas de ciertas palabras en chino e inglés, que aparecen en extractos de las fuentes citadas, se han editado para ajustarse al estilo editorial general de este libro.



CAPÍTULO UNO

En el Templo de la Nube Blanca

El objetivo de una trampa para peces es capturar peces, y cuando se capturan, la trampa se olvida. El objetivo de una trampa para conejos es atrapar conejos. Cuando se capturan los conejos, se olvida la trampa. El propósito de las palabras es transmitir ideas. Cuando se captan las ideas, se olvidan las palabras. ¿Dónde puedo encontrar a alguien que haya olvidado las palabras? Me gustaría hablar con él².

Encuentro con un maestro daoísta

Tres amigos nos reunimos en Pekín para explorar cómo se practica el daoísmo en la China actual. Leer libros es una cosa, pero hace tiempo que me di cuenta de que necesitaba un encuentro humano para obtener una idea precisa de lo que el daoísmo podía ofrecer al buscador espiritual. Así que contacté con un par de amigos chinos y les pedí que se unieran a mí en un viaje a China para ayudar a traducir y hacer los arreglos logísticos. Nuestra semana en Beijing en septiembre de 2017 fue un gran descubrimiento en muchos aspectos, pero lo más importante fue que pudimos tener

conversaciones significativas con tres daoístas: el maestro Meng Zhiling, un maestro daoísta verdadero del linaje Quanzhen de Longmen (Puerta del Dragón), que vive y enseña en el templo Bayun Guan (Nube Blanca); el estudiante y antes sacerdote Heven Qiu, del mismo templo; y el académico Yin Zhihua, quien imparte conferencias y realiza numerosas publicaciones. Después de nuestras entrevistas, que se llevaron a cabo en el templo Bayun Guan durante tres mañanas consecutivas, transcribimos las grabaciones y las traducimos simultáneamente al inglés. Esto nos permitió continuar nuestras discusiones durante las tardes. Almorzábamos, descansábamos un poco y luego continuábamos.

Para obtener más información sobre el maestro Meng antes de encontrarme con él, leí la entrevista que le hizo Shi Jing en el Reino Unido en 2012, publicada en la revista británica *Dragon's Mouth* (2013). En esta entrevista, el maestro Meng ofreció un relato sincero de su ardua y austera búsqueda espiritual que duró aproximadamente trece años, hasta que encontró a su maestro y comenzó la práctica contemplativa que sigue en la actualidad.

El maestro Meng comentó que, cuando tenía veinticuatro años, en 1984, dejó su hogar para escapar de algunos problemas personales y buscar dirección y sentido espiritual. En ese momento, no era particularmente religioso y no sabía nada sobre el daoísmo, y apenas un poco sobre el budismo. Explicó que, en esa época, en China la gente no estaba muy familiarizada con el daoísmo y se consideraba algo embarazoso, ya que la sociedad se había vuelto más materialista. Fue a varios templos, incluido el famoso templo de Shaolin, el complejo de Wudangshan (montaña Wudang) y muchos otros, pero ninguno lo aceptó. Continuó viajando y buscando, pasando finalmente por siete provincias de China, incluida Sichuan, pero aun así

no encontró ningún maestro o templo que lo aceptara como discípulo.

Finalmente, alguien lo llevó a un templo lejano donde vivía una monja budista de edad avanzada. Ella le permitió quedarse, pero después de unos días le dijo que debía proseguir, ya que en un sueño se le había revelado que él realmente no estaba destinado a ser budista y que debería encontrar un templo daoísta. En ese momento se sintió muy frustrado y rechazado; no podía entender por qué había estado buscando durante tanto tiempo sin que nadie lo aceptara. La monja accedió a ayudarlo a encontrar otro lugar donde quedarse, y acabó en un templo muy pequeño, al que era difícil llegar a pie. Se quedó allí durante un año quizás, compartiendo el espacio con otro hombre, pero después de un tiempo, un funcionario del departamento de seguridad del gobierno lo visitó y dijo que, dado que ese templo no estaba oficialmente reconocido, ambos tendrían que irse. ¡Sintió que había desperdiciado otro año!

Para entonces, el maestro Meng había decidido continuar su búsqueda en templos más grandes, situados en las montañas. Visitó varios templos conocidos, pero en todos lo rechazaron. Regresó al de Wudangshan que siguió sin aceptarlo, por lo que fue a Taishan, otra cordillera. En el camino pasó por las montañas Songshan, donde encontró un templo daoísta llamado Zhongye Miao (templo del Pico Medio). Allí, el sacerdote principal, Meng Minglin, lo aceptó como discípulo, y finalmente fue ordenado (iniciado) por él en la tradición de la Puerta del Dragón. Pero después de un tiempo, Meng Minglin lo envió al templo Bayun Guan (Nube Blanca) en Pekín para que obtuviera una comprensión más profunda del daoísmo.

En Bayun Guan disfrutó de la compañía de otros daoístas; se quedó en ese lugar y trabajó con la Asociación Daoísta China

y el Colegio Daoísta que se encontraban allí. Por primera vez, se sumergió en los clásicos daoístas de Laozi y Zhuangzi, bajo la guía de los daoístas veteranos del lugar. Pero echaba de menos la paz y tranquilidad que había disfrutado en las montañas y se hartó de la vida en los templos de la ciudad. Estaba impresionado de que la generación más antigua de daoístas que conoció en Bayun Guan hablaran de las enseñanzas con sencillez, mientras tenían una profunda visión de la vida, y se dio cuenta de que la educación intelectual no era tan importante; estas personas poseían una sabiduría más profunda a pesar de no estar educadas. Le dijeron que para alcanzar esta comprensión debía dedicarse a cultivar interiormente el Dao. Entonces también podría convertirse en “un espíritu inmortal”. Era un poco escéptico al respecto, pero decidió regresar a las montañas para encontrarse con algunos de los antiguos daoístas que vivían allí.

Para ese entonces era 1992, y había asumido numerosas funciones administrativas en Bayun Guan. Era administrador de la Academia Daoísta, y muchos de sus colegas querían que se quedara e incluso que se hiciera funcionario del gobierno. Pero el maestro Meng no estaba interesado en trabajar para el gobierno; quería volver a su práctica de cultivar el Dao. Así que en 1993 se marchó en secreto con el propósito de viajar y buscar a más daoístas antiguos, y encontrar un lugar tranquilo donde poder recluirse y cultivar el Dao, tras decidir que ese era el verdadero camino a seguir.

Terminó en Dongbei (Manchuria), en el remoto noreste de China. Allí hacía mucho frío, y él mismo cavó una cueva donde vivió como un ermitaño. No aceptó donaciones y usó su propio dinero para las pocas cosas que compró, como aceite para cocinar y sal. Aparte de eso, comía las plantas y verduras

que recogía. Rechazó todo lo que pudiera hacer su vida más cómoda; incluso durmió en el suelo, siguiendo el ejemplo de los primeros practicantes del daoísmo Quanzhen. Con el tiempo, los aldeanos de la zona comenzaron a visitarlo y a hacerle preguntas sobre el Dao; no pudo deshacerse de ellos, por lo que una vez más su tranquilidad se vio interrumpida. Por esta razón, viajó más lejos y encontró un lugar aún más remoto, donde vivió en una choza abandonada. Al adoptar esta vida austera, sus ropas se convirtieron en harapos; y emprendía cualquier tarea que hiciera su vida aún más difícil. Dedicaba todo su tiempo a satisfacer sus necesidades diarias y a la meditación.

El maestro Meng se había propuesto utilizar estas dificultades como parte de su autocultivo; creía que superarlas era el medio para recuperar su “naturaleza original”. Quería seguir el Dao, lograr la unidad con el Dao, y usó las dificultades como una herramienta para purificar su mente.

Después de un tiempo, se dio cuenta de que incluso las dificultades físicas pueden superarse a nivel mental y espiritual, y que no habría fin en este proceso. Finalmente, a través de la práctica contemplativa y un arduo aunque austero trabajo, él dijo que alcanzó un estado de tranquilidad total y su mente se estabilizó. En términos taoístas, recuperó su naturaleza original al “quitar el polvo” de sus pensamientos y deseos. Como explicó el maestro Meng:

Nuestra naturaleza original está relacionada con la inmortalidad, con lo informe. Es como una perla resplandeciente, pero a lo largo de nuestro día a día, con todos nuestros pensamientos y deseos, acumulamos una “capa de polvo” que cubre su estado original. Sin embargo, si quitamos este polvo, la

perla podrá volver a brillar. El término para este método de cultivo es estabilizar nuestro corazón y transformar nuestra naturaleza (*xiangxin huaxing*). Estabilizar nuestro corazón significa mantenernos tranquilos. Cuando nos quedamos tranquilos dejamos de acumular más polvo. Y al quitar el polvo viejo que ya hemos acumulado, transformamos nuestra naturaleza. Entonces, una vez que quitamos todo ese polvo de nuestro corazón, se revela nuestra verdadera naturaleza. Y nuestra verdadera naturaleza es el Dao.

El cultivo consiste en unificar los ojos, oídos, boca y corazón, enfocándonos completamente en un punto sin distraernos o desviarnos del punto focal. Si practicamos de esta manera durante mucho tiempo, nos volveremos personas estables y concentradas.

Este tipo de enseñanza se encuentra en muchas historias relacionadas con los maestros Quanzhen. Por ejemplo, hubo un período en el que Qiu Chuji vivía cerca de un río. Si llegaba alguien que necesitaba cruzar el río, lo llevaba a cuestas. No le importaba quién fuera, y nunca pedía ninguna recompensa; él solo quería servir. Mantenía sus ojos, oídos y corazón enfocados. Este es el cultivo verdadero de *xiangxin huaxing*. Independientemente de lo que estemos haciendo, cuando nuestro corazón está estabilizado, nada puede distraernos. Es entonces cuando puede revelarse nuestra sabiduría innata y resplandecer nuestra naturaleza original.

El maestro Meng continuó describiendo cómo se sometió intencionadamente a penurias físicas durante los siete años que

viajó. Iba a las zonas más frías de China y vivía al aire libre; luego, durante los veranos, se trasladaba a los lugares más calurosos. Solo comía lo que encontraba en el bosque. Incluso sobrevivió a un ataque de lobos.

Con este tipo de vida hay pocos pensamientos innecesarios y el corazón puede purificarse. Incluso olvidé si estaba vivo o muerto. Fui allí sin comida, sin nada, y dejé que la naturaleza siguiera su curso. No me correspondía decidir si viviría o moriría; lo dejé en manos de los inmortales.

Finalmente, en 2005 algunas personas de la Asociación Daoísta China lo encontraron y, después de muchos intentos, lo convencieron para que regresara a Pekín por un corto periodo y enseñara a algunos estudiantes. Finalmente accedió, pero ese “tiempo” se ha hecho cada vez más largo y todavía sigue allí.

Cuando conocí al maestro Meng en septiembre de 2017 me recibió muy amablemente, con un comportamiento gentil y respetuoso. Vestía una túnica tradicional daoísta; su apariencia era pulcra y ordenada, al igual que su oficina. Pero más que nada, fue su sonrisa y su manera lógica, pero modesta de hablar lo que me encantó y relajó lo suficiente como para plantearle los temas profundos sobre los que había estado reflexionando.

Lo que más me impresionó durante las conversaciones fue cómo el maestro Meng enfatizaba la experiencia personal por encima de la mera lectura de libros y el análisis intelectual. Por experiencia se refería tanto a la meditación como a las tareas físicas que su maestro le había pedido que hiciera.

Primero le pregunté cómo había encontrado a su maestro, y esto fue lo que dijo:

El proceso de encontrar al maestro es muy difícil. Hay muchas personas que buscan el Dao: algunas no encuentran un maestro en toda su vida, mientras que otras tardan veinte o treinta años en encontrarlo; sin embargo, hay personas que tardan dos o tres años tan solo. Todo depende del karma y de la determinación del buscador. Una vez escribí un pequeño poema: “Buscaré el Dao hasta que (los huesos de) mis rodillas queden al descubierto”. A menudo se requiere un gran refinamiento de la mente del buscador, no solo soportar las dificultades físicas. Debes humillarte verdaderamente, despejar tu mente, hasta que nada te perturbe.

Luego mencionó la creencia daoísta de que hay varios maestros en los planos interiores –seres inmortales–, que monitorean el progreso del buscador. Al final, sin embargo, aparece el propio maestro de esa persona. Como explicó el maestro Meng:

Cuando un buscador comienza, muchos maestros lo saben y prestan atención a su progreso. No tienen que conocerse ni encontrarse entre ellos. Cuando el estudiante está listo para convertirse en un verdadero gran vehículo del Dao, cualquiera de los maestros aparece y puede guiar y enseñar al estudiante. Una vez que la mente humana muere, aparece la mente del Dao. Así que no es el discípulo el que busca al maestro, sino el maestro quien busca al discípulo.

En otras palabras, pensé, mientras tengamos una mente activa, atrapada por las impurezas de este nivel humano físico,

nuestra mente superior o refinada, que el maestro Meng llama la mente del Dao, la mente activada por el Dao, está suprimida. El maestro aparece una vez que estas tendencias básicas, que el maestro Meng llamaba la mente humana, estén controladas. Luego continuó:

Muy pocas personas pueden encontrar un maestro y obtener la técnica. Una vez que encuentran al maestro y tienen la técnica, necesitan encontrar un lugar solitario o un monasterio para ponerla en práctica. Puedo explicar con mi propia experiencia cómo es al principio, para mostrar que no es un camino para la gente del mundo.

Lo primero que hice fue dejar de leer libros. Es un obstáculo, al igual que todas las formas de pensamiento intelectual e incluso recordar a los amigos. Así que en veinticuatro horas, excepto por un corto tiempo para dormir, todo lo que hice fue concentrar la mente. Para ayudar a concentrar la mente, solo hice dos cosas:

Uno, me sentaba en meditación para aquietar los pensamientos y calmar la mente. Por supuesto, hay un método para hacerlo. La práctica de la meditación conduce a un cambio en las funciones físicas normales de los órganos internos. El cambio inicial es que el funcionamiento físico del cuerpo se detiene. El mundo médico puede considerar esto como una enfermedad, pero no lo es. Al utilizar una determinada técnica, se bloquean las funciones físicas del cuerpo, tanto en hombres como en mujeres, hasta que regresan al estado físico de un bebé. Esta es la etapa inicial de

la práctica. El propósito de sentarse en meditación es aquietar la mente, porque nuestra mente a lo largo del día no está bajo nuestro control. La práctica es para mantener la mente controlada. Se necesita mucho tiempo para llegar a este estado.

Lo segundo que hice fue trabajar duro (austeridad). Hay un dicho que afirma que la práctica debe provenir del “campo de la amargura”. Esto no es lo mismo que la aceptación pasiva de la amargura en la vida. Se trata de buscar activamente el trabajo duro y amargo. Realizas el trabajo arduo sin hacer preguntas. Por ejemplo, nuestro maestro ancestral Qiu hacía rodar una piedra montaña arriba y luego la hacía rodar montaña abajo, y otra vez montaña arriba. Este es el método de refinamiento para ayudar a concentrar la mente: simplemente controla la mente y enfócate en el trabajo que estás realizando en ese momento.

Muchos daoístas consideran que buscar tales dificultades y austeridades para controlar la mente es una disciplina mental necesaria, así como una forma de inculcar la obediencia al propio maestro, lo que en última instancia constituye la base para desarrollar la humildad y renunciar a la conciencia del yo. Ahora el maestro Meng comparte su propia experiencia:

Sentarse en meditación es separar nuestra consciencia espiritual de nuestro cuerpo físico, porque la naturaleza espiritual es independiente del cuerpo. Nuestro maestro ancestral dice que la práctica consiste en un setenta por ciento de trabajo sobre *xing* (naturaleza o

carácter humano) y un treinta por ciento sobre *ming* (vida interior; mundo interior). Así que la meditación representa el treinta por ciento del trabajo. Lo demás se dedica al temperamento de la mente, el cual no puede refinarse mediante la meditación. Se necesita el entorno adecuado para ayudar a cultivar la mente, en las montañas, donde no hay ninguna resistencia. Una vez que desarrollas la resistencia, puedes regresar a la vida mundana. En ese momento, te integras y ocultas tu práctica.

Luego compartió lo que hizo para refinar su *xing*: su naturaleza o temperamento humano. Hizo todo tipo de trabajo físico en las montañas con el fin de controlar las tendencias externas de su mente y hacer que se concentrara sin rendirse a las distracciones.

Por ejemplo, fui a buscar trabajo duro. Durante el frío invierno, iba a las montañas a buscar leña. La madera debía provenir de árboles muertos, y yo la arrastraba. Así que simplemente hacía el trabajo sin hacer preguntas. Realizaba otras tareas, como cavar un pozo, a pesar de que no tenía los conocimientos ni las habilidades o la fuerza física para hacerlo. En los años que estuve en las montañas, hice casi todo tipo de trabajos: carpintería, reparación de tejados, y cosas por el estilo. Durante esos trabajos enfocaba todos mis sentidos, incluyendo mis oídos, ojos, etc., en la tarea que estaba haciendo, sin prestar atención a lo que me rodeaba, hasta que alcancé un estado en el que nada de lo que había a mi alrededor me

molestaba, y la mente no se perturbaba por nada. Un santo verdadero o un ser humano verdadero no se movería frente a una montaña que se desmoronara.

Le pregunté por qué había adoptado esta técnica –si había sido por instrucciones de su maestro–, y respondió de una manera que refleja mucho de lo que escuché no solo del maestro Meng, sino también de otros taoístas durante mi visita a China: la práctica es extremadamente individual y secreta. No se puede compartir ni comentar con otros porque existe únicamente entre maestro y discípulo. Él explicó:

No hay necesidad de hablar de los detalles de la instrucción, porque la técnica de cada persona es diferente. Lo que ves es la manifestación de la técnica.

Otro ejemplo es que cuando preparo mi comida y estoy cortando las verduras, pongo toda mi atención en el corte. Incluso si la olla se está quemando, no me distraigo hasta que termino de cortar las verduras. O si una caja de fósforos cae al suelo, no dejo que mi mente se perturbe: recojo las cerillas una por una y las vuelvo a poner en la caja de forma ordenada y con esmero, con una mente tranquila e imperturbable; lo mismo si cae arroz al suelo. Por eso, nuestro maestro ancestral dice que el setenta por ciento de la práctica consiste en refinar la mente (*xing*, la naturaleza humana).

Para darte un ejemplo de los efectos iniciales de la práctica, el *Zhuangzi* dice: “Observa la apertura, luego en la habitación vacía, aparece una luz brillante y pura”. Esto significa que después de practicar la

técnica durante mucho tiempo, aparece la luz del día, incluso si estás en una habitación oscura. Esto es similar a la sección del *Zhuangzi* que trata sobre el “ayuno de la mente” (que según él, es muy básico). En las etapas posteriores, los efectos de la práctica se vuelven mucho más amplios, profundos y superiores.

El maestro Meng explicó cómo estas prácticas lo condujeron a visiones interiores de luz, que lo han acompañado siempre.

Solo comprenderás esto cuando lo experimentes tú mismo. En las montañas, no dormía por las noches. Me sentaba durante la noche, pero tal vez dormitando aquí y allá. De repente, la habitación se iluminaba con la luz del día. Abría los ojos, pero fuera estaba oscuro. Más tarde, estas ocasiones se hicieron más frecuentes. Entonces comprendí lo que significaba. Cuando uno de mis maestros me enseñó la práctica de refinar mi naturaleza, me dijo que una vez que terminara con esta práctica, no habría noches oscuras. Más tarde, la luz del día se convirtió en una visión y se volvió constante.

Describió otras visiones interiores de acontecimientos futuros que experimentó como resultado tanto de su meditación como de sus prácticas ascéticas.

Un día tuve una visión de una montaña y agua, y al pie de la montaña apareció un joven monje daoísta vestido de manera pulcra y con aspecto elegante. A la mañana siguiente, alguien desde fuera me llamó,

y la misma persona del sueño vino hacia mi huerto. Esto también sucedió cuando estaba buscando el Dao; esos maestros sabían de antemano si alguien iba a venir a visitarlos. Más tarde comprendí que estos son efectos iniciales de la práctica muy básicos. Esto no se puede explicar por la ciencia o la filosofía.

El maestro Meng enfatizó que intentar encontrar la espiritualidad por medios intelectuales es inútil. Sin embargo, este es el camino que la mayoría de las personas modernas intentan seguir. Él dijo:

Si estás buscando cómo practican el daoísmo las personas modernas, te decepcionarás enormemente, porque el daoísmo tradicional y lo que la gente moderna piensa que es el daoísmo es muy diferente, incluso del daoísmo de hace veinte o treinta años. En esta universidad (en el templo Bayun Guan, la mejor universidad daoísta de las nueve que hay en China), hay graduados y posgraduados. Estos jóvenes no tienen idea de qué es el daoísmo tradicional.

El único que puede hablar sobre el daoísmo tradicional soy yo, debido a mi formación, intereses y experiencia personal en la búsqueda de la comprensión del daoísmo tradicional, la cual he enriquecido visitando a los daoístas tradicionales. Por eso, me han invitado a esta y otras universidades para explicar y enseñar el daoísmo tradicional.

No creo que el maestro Meng dijera esto por orgullo o arrogancia; simplemente estaba afirmando un hecho: que la

mayoría de las personas de hoy en día no entienden qué es el daoísmo. Continuó:

Los jóvenes de hoy en día son mucho más intelectuales y tienen una capacidad mucho mayor para leer y estudiar que las generaciones anteriores. También son muy devotos y entusiastas del daoísmo. Pero debido a que el método ha cambiado, su comprensión del daoísmo también ha cambiado. El daoísmo tradicional comienza con la práctica real. Y luego, con la comprensión obtenida de la práctica, los estudiantes confirman esa comprensión leyendo los libros y escritos clásicos. Para reforzar su experiencia, siguen las orientaciones de los libros y escritos clásicos, que les ayudan en su práctica posterior.

El estudio del daoísmo por parte de los jóvenes de hoy en día se basa en los libros y se convierte en la comprensión de una cultura más que en una práctica real.

El Dr. Yin Zhihua, un académico y estudioso del daoísmo a quien conocimos unos días después, amplió la observación del maestro Meng, señalando que incluso las prácticas físicas como el *taiji* y el *qigong* no representan el nivel más profundo del daoísmo. “Las prácticas daoístas tienen dos niveles. Uno es la alquimia interna, la práctica interior para volverse inmortal. El otro es para la gente común; es una práctica física, una serie de ejercicios físicos, que se originó en la antigüedad a partir del *daoyin*. Son prácticas de respiración y ejercicio físico para el bienestar físico. Estas son para la gente común. Pero la práctica fundamental del daoísmo no es esa”.

En mis conversaciones con el maestro Meng, exploramos los conceptos básicos y las prácticas del daoísmo que él les enseña a sus estudiantes y discípulos, centrándonos en la idea de que el Dao existe por sí mismo, no emula ni se basa en nada más.

Yo abordaría los dos conceptos básicos clave del daoísmo, *ziran* (autoexistente, por su propia naturaleza) y *wu-wei* (no hacer), como lo enseñaron Laozi y Zhuangzi. La comprensión académica de estos términos es diferente de la que tenemos quienes practicamos el daoísmo.

Las culturas occidentales, incluida la cultura china, se centran en los seres humanos. Consideran a los seres humanos como el centro del universo; el daoísmo es lo contrario. *Ziran* y *wu-wei* son las características esenciales o la naturaleza intrínseca del Dao, y todo proviene de eso. El Dao es el origen de todo (en la creación). Nosotros, los seres humanos, al igual que todo lo que existe en la creación, poseemos nuestra propia naturaleza intrínseca y original, es decir, *ziran*. “El gran Dao existe en las miríadas de cosas”, dice el Daodéjing. Este es su significado. (La naturaleza intrínseca y omnipresente de todo es el Dao).

El término *ziran* aparece en el capítulo veinticinco del Daodéjing, donde el texto nos da una idea del orden de la creación: cada nivel depende del que está por encima, pero el Dao es el origen de todo, autoexistente y omnipresente:

El ser humano emula la tierra.

La tierra emula el cielo.

El cielo emula el Dao.

El Dao existe por sí mismo, es autoexistente.

El maestro Meng explicó el nivel más profundo del significado del término *ziran*:

Zi significa uno mismo, *ran* significa así. Significa simplemente así, simplemente es, tal como es, autoexistente (“talidad”, como se denomina en el budismo). En términos daoístas, también se llama *ben lai mian mu*, la forma original, la naturaleza original. Nuestra apariencia física no es lo que somos; *ziran* es nuestro aspecto original. En esencia, es la consciencia espiritual en nosotros. Es nuestro verdadero ser.

Lo primero que hay que saber es que el Dao no tiene forma. *Ziran* no tiene forma. La ausencia de forma no significa que sea aire, sino que está más allá del mundo físico.

La visión daoísta del universo es que consta de dos partes: una es el mundo físico (que podemos percibir a través de nuestros sentidos), y la otra es el mundo no físico. El mundo del Dao está más allá del mundo físico, y es el estado original del hombre, del cielo y la tierra, y de las miríadas de cosas (la multiplicidad de la creación). Nuestro cuerpo físico pertenece al mundo físico. Es un vehículo. Pero nuestra verdadera naturaleza original no es este cuerpo físico y no tiene forma. La parte informe es la parte espiritual.

El *Yijing* (*I Ching, Book of Changes*) [I Ching, Libro de los cambios] dice: “Lo que está más allá de las

formas se llama Dao. Lo que tiene forma se llama vehículo”. El Dao domina el vehículo. El vehículo es el portador del Dao. Los seres humanos y todo lo demás son el vehículo o receptáculo del Dao. Este es el principio fundamental del daoísmo.

La parte informe del ser humano es absolutamente armoniosa y está universalmente conectada con todo lo demás. Nuestra conexión o característica común con plantas y animales se da en el nivel informe (un nivel que nuestra conciencia o intelecto no pueden alcanzar), y es armoniosa. La singularidad del daoísmo radica en que pone gran énfasis en la naturaleza universal y original (*ziran*) de los seres humanos y de todo lo demás en el nivel de lo informe, que es el Dao. En el nivel del Dao sin forma, todas las cosas en la creación, incluidos los seres humanos, están unificadas y en armonía.

Él continuó:

El “vehículo” tiene formas. Toda la desarmonía surge al dejar la fuente, la raíz, que es lo informe, y adentrarnos en el mundo físico de las formas, que son las ramas. Dentro de la creación, toda desarmonía se debe a las formas. Donde no hay forma, hay armonía. Por ejemplo, si los seres humanos tratamos las cosas solo en el plano físico, vemos algunas personas bellas y otras no tanto; vemos personas con riqueza y personas pobres. Así es cómo y dónde se produce la discordia. Pero a nivel espiritual y sin forma (puesto que existe una conexión), hay armonía. Por

eso, el daoísmo se esfuerza por dejar que lo informe domine la forma.

La armonía en el reino informe es eterna. La armonía en el reino de las formas no puede durar mucho. Por ejemplo, debido a sus formas físicas, los tigres y los leones están en conflicto con nosotros. Pero si los crías desde cachorros y estableces una cierta conexión, estás en armonía con ellos. Lo mismo ocurre con una sociedad: si lo informe domina, hay armonía en la sociedad. Si domina lo que tiene forma, hay caos y discordia en la sociedad. El concepto más elevado de lo informe es el Dao y el *dé*. (*Dé* es el Dao manifestado en el individuo).

Todas las actividades del ser humano deben obedecer, seguir y someterse a la relación armoniosa, en lugar de anteponer al ser humano a todo lo demás; este estado de armonía no es solo la verdadera naturaleza de los seres humanos sino también la naturaleza universal de la creación, la naturaleza del Dao. Este es el concepto del *wu-wei* (no hacer) de Laozi. El Dao es el principio de armonía general en la creación.

Para lograrlo, los seres humanos primero deben tomar conciencia de su propia naturaleza original, es decir, *ziran*, y luego seguir y someterse a esa naturaleza, que es el acto de *wu-wei* (no hacer). No hacer significa no actuar según nuestros propios deseos y opiniones, que son limitados. Así que Laozi nos dice que abandonemos nuestra sabiduría e inteligencia. Cualquier cosa que hagamos sin pensar está en armonía *con* la naturaleza. Cuanto más pensamos, más problemas surgen.

Con eso concluyó la exposición del maestro Meng sobre los principios básicos del daoísmo: *ziran* –“en sí mismo”– naturaleza original inherente; y *wu-wei*, “no hacer”. Él dijo:

Si nosotros, los seres humanos, dejamos de considerarnos el centro del universo y de intentar controlarlo, y en su lugar seguimos nuestra propia naturaleza original e inherente, entonces seremos sumisos a esa naturaleza inherente, y permitiremos que tenga control sobre nosotros para así lograr la armonía.

La segunda parte de mi encuentro con el maestro Meng se centró en la práctica daoísta. El maestro Meng introdujo el tema enfatizando la necesidad de comenzar la práctica en las montañas, buscando un monasterio o un lugar tranquilo donde se pueda seguir una vida de reclusión.

Todas las prácticas se realizan en las montañas. Algunos van a monasterios para practicar durante ocho o diez años, y cuando regresan a la vida mundana han desarrollado una gran resistencia, ya que han mantenido su mente en constante calma. Los estudiantes aquí en la universidad no hacen este tipo de práctica; solo estudian libros.

Le pedí que me hablara más sobre la práctica. Él dijo:

El primero de los tres pasos es tomar conciencia de nuestra naturaleza original. Esto es distinto al intelecto o la inteligencia. Los practicantes deben abandonar el intelecto y el conocimiento adquirido a través de los

sentidos, de modo que parezcan ingenuos, y entrar en un estado de silencio mediante ciertas técnicas, para poder experimentar el reino sin forma del Dao.

Le pregunté si sus técnicas incluían *zuowang*, “sentarse en el olvido”, que se comenta en muchos textos daoístas. Él hizo hincapié en que es difícil explicarlo verbalmente, ya que “solo aquellos que la practican pueden hablar de la técnica”.

Conceptualmente, se trata de practicar el “silencio” mencionado en el Daodéjing, estar en silencio y quieto (*qingjing*), y no hacer (*wu-wei*). (...) Laozi dice: “Puedes saber todo lo que hay bajo el cielo sin salir de casa”. (...) Hace un momento mencionaste “sentarse en el olvido”, *zuowang*; esa es una técnica muy limitada, muy básica. Pero hay una técnica secreta que se ha transmitido durante miles de años. Mediante esta técnica se descubre otro mundo.

En comparación con ese mundo, nos damos cuenta de lo simple que es este mundo físico. Es como el mundo de las hormigas o las abejas. Sus mundos son maravillosos, pero no exentos de limitaciones. Lo mismo ocurre con nuestro mundo de los sentidos; hay limitaciones en este mundo. El reino del Dao está mucho más allá de nuestro mundo, más allá de nuestros sentidos. También es como el pez en el agua. Para los peces el agua no existe, pero nosotros podemos verla. Para nosotros, el aire no es nada, pero para el mundo del Dao es la sustancia del Dao. Por eso, el reino del Dao, que es claro y vacío, no se puede entender con los sentidos.

Por lo tanto, debes dejar ir todo lo físico, incluido el yo y el cuerpo físico –como dice Laozi: “Tengo una gran dolencia porque tengo un cuerpo físico”– para estar libre de obstáculos en los reinos sin forma.

He tenido muchos maestros (profesores) sin formación académica. Su conocimiento y sabiduría no provienen de los libros, sino de la práctica de abandonar los sentidos físicos. Su conocimiento y sabiduría son muy superiores, lo que se conoce como el logro del Dao. Cuando eres interiormente uno con el Dao, te vuelves universal y adquieres conocimiento y consciencia de todo. Este conocimiento no proviene de los libros.

El maestro Meng continuó explicando que los maestros han enseñado la técnica durante miles de años, incluso antes de la aparición de Laozi.

Desde la antigüedad –hemos tenido santos antes de Laozi, e incluso antes de que existiera el lenguaje escrito– existe una técnica secreta que se ha transmitido desde entonces. Ni qué decir tiene que, si vienes a preguntar por la técnica, incluso si eres estudiante o discípulo, cuando no es el momento adecuado no podrás recibir la instrucción del maestro. La técnica no es un negocio. Es como una espada preciosa; solo aquel que es digno puede recibirla. Por eso, los maestros son muy cuidadosos al revelar la técnica secreta. Existe una regla que dice que debes dar la técnica a la persona adecuada y no a la persona equivocada. Por eso, no se puede hablar sobre ella.

Pero puedo hablar en público sobre las técnicas, lo que hacen (los practicantes) en las montañas, para darte algunas ideas de la técnica.

“¿Significa eso que el estudiante debe estar preparado?”. Pregunté.

La preparación no es lo que imaginas. No se necesita ninguna preparación. Sin la técnica adecuada, por más hábil que alguien sea, no alcanzará el Dao. Por ejemplo, por muy bueno que sea el coche de una persona, si no encuentra la salida correcta hacia el camino correcto, no encontrará el camino.

Así es como el daoísmo se diferencia de otras religiones. En el daoísmo se cree que el destino humano está en nuestras propias manos, no en el Cielo (con Dios). Cualquiera puede llegar a ser “inmortal”. Las religiones occidentales no se atreven a decir eso. El daoísmo tiene un extenso sistema de inmortales, un estatus que se alcanza partiendo de la condición humana.

El maestro Meng enfatizó que la visión del mundo occidental considera que los seres humanos tienen un papel en la transformación del mundo. Esta no es la perspectiva china. Los chinos ven el destino y la naturaleza como fuerzas que guían y determinan el curso de todo, y que los seres humanos deben actuar en concordancia con la naturaleza, convirtiéndose en parte del flujo, sin tratar de imponer su voluntad.

Cuando alguien le preguntó qué consejo podría dar a aquellos en Occidente que desearan seguir el daoísmo, el maestro Meng respondió:

Aunque puede parecer básico, lo más importante es mantener el corazón simple y limpio. Esto es igual para todos, ya sea que cultives el Dao en Oriente u Occidente. No te enredas en demasiadas teorías sobre el cultivo; eso solo crea más ideas. Solo mantén tu corazón simple y limpio. Hay muchas maneras de cultivar el Dao, pero este es el punto importante.

Encuentro con un discípulo

El día después de reunirnos con el maestro Meng, tuvimos una conversación muy agradable con Heven Qiu (Qiu Qing), un estudiante de la universidad daoísta en el templo Bayun Guan. Qiu originalmente había sido sacerdote en el templo y ha vivido allí durante veintiún años. Qiu explicó que tomó el nombre inglés “Heven,” escribiendo mal, intencionadamente, la palabra “heaven” (cielo), porque él no es perfecto. Además, para él la letra “a” representa a su maestro, He Yongzhang, que había fallecido tiempo atrás, por lo que Qiu eligió el nombre Heven como un tributo a su maestro. Mientras He vivía, Qiu lo visitaba una vez al año. Qiu explicó que su maestro era de la decimoctava generación del linaje Puerta del Dragón de Quanzhen, lo que hace que Qiu sea de la decimonovena generación. Comentó que el maestro Meng también pertenece al linaje Puerta del Dragón. Qiu explicó:

Hay muchos profesores, pero en esta universidad, solo el maestro Meng es daoísta. Los otros profesores provienen de universidades externas. El maestro Meng también es mi profesor, pero un profesor es diferente de un maestro. Un maestro daoísta es como

un padre daoísta. El maestro Meng no es mi padre daoísta. Un maestro puede tener muchos alumnos; soy uno de sus alumnos, pero no soy su discípulo, ya que He Yongziang sigue siendo mi maestro.

Nuestra conversación con Qiu abarcó muchos temas de los que habíamos tratado con el maestro Meng, aunque de manera más breve. En cuanto a la meditación, él coincidió con lo que habíamos escuchado de otros, incluido el maestro Meng:

Puedo hablar sobre la meditación, pero no sobre el método. El método de meditación no se discute públicamente, tal como dijo el maestro Meng. Hay un dicho que afirma que el Dao no debe transmitirse entre seis oídos (tres personas). Solo se transmite uno a uno entre el discípulo y el maestro. Como cada persona es diferente, sus métodos también son distintos.

De modo que todo parece reducirse a la relación individual entre maestro y discípulo. Sin embargo, el maestro no se lo explicará todo al discípulo, él tiene que descubrirlo por sí mismo.

Qiu luego explicó con más detalle los periodos y posturas más deseables para la meditación, así como la forma de crear el mejor ambiente para meditar. Dijo que las mejores horas para meditar son la medianoche, el mediodía, la mañana y la tarde, es decir, las 12:00 a. m., las 12:00 p. m., las 6:00 a. m. y las 6:00 p. m. Esas son las horas clave para meditar porque, según él, es cuando el *yin* y el *yang* se alternan. Los daoístas generalmente meditan entre treinta minutos y una hora cada vez, a veces sentados con las piernas cruzadas o en posición de loto. Qiu prefiere sentarse recto en una silla, con las manos sobre las rodillas. Explicó que

la forma de meditar cambia según la persona, porque todos somos distintos e incluso nuestro estado de ánimo cambia cada día. Dijo: “El Dao cambia; tus propios pensamientos, tu propio cuerpo y tu propio estado cambian”. Puedes concentrarte en tu respiración y en uno de los tres “campos de elixir” que están en el abdomen, el corazón y el cerebro. También mencionó que puedes contar tus respiraciones o fijar los ojos en un objeto. Puedes quemar incienso o practicar *qigong*.

Sobre el karma y la reencarnación, Qiu reconoció que los daoístas creen en la reencarnación, pero no le dan gran importancia. En lugar de centrarse en la próxima vida, como en el budismo, prefieren enfocarse en su propósito en esta vida: alcanzar el Dao y no tener una próxima vida. Qiu comentó que la mayoría de las personas están preocupadas por el futuro o su destino. Dijo que el budismo y el daoísmo comparten muchas creencias comunes sobre el karma, pero los daoístas creen que el futuro está en nuestras propias manos. El destino es el resultado de la causa y el efecto de la vida pasada. Esto no se puede cambiar, pero podemos cambiar nuestro futuro.

Le pregunté sobre la devoción o el amor por su maestro. Qiu relacionó la devoción y el amor con la oración externa como una forma de traducir el amor en acción. También habló de la creencia daoísta en los “inmortales”, almas avanzadas que ya no tienen cuerpo físico y que encarnan el Dao. El propósito de su vida es convertirse en un inmortal.

Sobre sus oraciones, dijo que los practicantes del Dao recitan y cantan ciertas escrituras, incluido el *Qingjingjing* (“The Scripture of Clarity and Stillness”) [La escritura de la claridad y la quietud]. Diariamente cantan en público una escritura. Lo hacen por la mañana y por la tarde, e incluyen cantos con tonos y música. Qiu explicó:

Al inicio, el maestro nos guiaba en el repaso de las escrituras, haciéndonos arrodillar frente a las estatuas de los inmortales para enseñarnos cómo cantar. Hay algunos términos que son tabú, así que tenemos que usar sustitutos. (...) Este método de canto se transmite de maestro a discípulo de boca en boca. El maestro solo enseña cómo leer o cantar, pero no explica los significados de las escrituras: le corresponde a cada persona comprenderlas por sí misma.

Qui también enfatizó que la comprensión de los principios daoístas debe surgir de la práctica individual. Dijo:

La comprensión del Dao y otros términos depende de la práctica y la consciencia de cada persona. Cuando comienzan su camino, los maestros no les explican el significado de estos términos. Le corresponde a cada persona leer las escrituras muchas veces para lograr su propia comprensión. El daoísmo pone énfasis en cultivar la vida y la naturaleza.

Encuentro con un erudito del daoísmo

La tercera persona a la que entrevistamos durante este viaje de investigación fue el Dr. Yin Zhihua, mencionado anteriormente, un destacado estudioso del daoísmo. Principalmente, tratamos muchos temas de los que habíamos comentado con el maestro Meng, pero el Dr. Yin ofreció una perspectiva más histórica y académica.

Sobre la necesidad de mantener en secreto las prácticas reales, confirmó que las prácticas difieren entre individuos y dependen de la guía del maestro. Dijo:

La apariencia del daoísmo puede haber cambiado, pero la práctica real no ha cambiado desde los tiempos antiguos. A diferencia del budismo, que se centra en la quietud y la observación, el daoísmo se enfoca en el *qi* (la energía) y en la fusión de *jing* (esencia vital), *qi* y *shen* (espíritu) en una sola entidad. Además, el daoísmo presta más atención a la práctica individual. Se dice que la vida está en nuestras manos, no en la mano del Cielo (de Dios), y que no depende del destino.

“¿Llevas contigo el destino de tu vida anterior?”, le pregunté.
“Sí –respondió–, pero lo que haces en esta vida puede cambiarlo”.

“Entonces, ¿tienes libre albedrío?”, pregunté. Con gran convicción, él respondió:

Sí, porque los seres humanos tienen la capacidad de comprender el misterio del universo. Si pueden entender este misterio, pueden trascender su destino. El daoísmo tiene un gran respeto por los seres humanos, ya que no tienen que aceptar el destino de forma pasiva. Tienen la capacidad de descubrir la ley natural y hacer que esta sirva a su propósito. El clásico daoísta “Scripture of the Harmony of Seen and Unseen” [Escritura de la armonía de lo visible y lo invisible], también traducido como “Classic of the Yin Convergence” [Clásico de la convergencia del yin], dice: “Observa el *Dao* del cielo; así podrás comprender cómo actúa lo divino, a través de la práctica”.

El Dr. Yin enfatizó varias veces que el camino del Dao es natural, y no se debe intentar intelectualizar lo que se revelará naturalmente en el momento adecuado. Recomendó cultivar la conciencia de la respiración. Le pregunté más sobre las visiones, los sonidos interiores de truenos y la “melodía sin cuerdas” mencionada en el poema *Baizibeh* del siglo X. Enfatizó que ciertos estados de conciencia envolverán a una persona, pero esto no proviene de la mente, sino del alma.

Esas son descripciones del estado o avance en la práctica. Cuando alcanzas una determinada etapa de la práctica, estas experiencias ocurren de forma natural. No se trata de lo que persigues, sino de lo que sucede al alcanzar cierta etapa. No es algo que necesariamente proviene de la mente ni se trata de un fenómeno psicológico. Es en el momento en que la conciencia y la percepción alcanzan un determinado grado, que estas cosas se te revelan y eres parte de ellas; las experimentas y no te sientes separado de ellas.

Me resultó interesante que describiera la experiencia interior como algo de lo que llegas a ser parte, en lo que te fusionas, y no como algo que se logra a través de un proceso intelectual o psicológico. Esto significa que es una experiencia puramente espiritual, no algo que la mente proyecta.

En el daoísmo hay mucha discusión sobre la “alquimia interna”, y le pregunté al Dr. Yin si esto significaba una forma de meditación. En su opinión, no es una forma de meditación. En realidad, es un refinamiento de nuestro ser físico burdo en energía, y finalmente en luz espiritual.

La alquimia interna es la transformación de la vida, de una forma física burda a una entidad más pura y fina mediante el refinamiento y la fusión del *qi* (energía) y la consciencia en uno, como si de la nada estuvieras produciendo un nuevo bebé dentro de ti. Este nuevo bebé no tiene forma, hasta que sale por la parte superior de tu cabeza (*dingmen*), lo que se denomina espíritu *yang* (el espíritu puro positivo). Luego se refina aún más para fusionarse nuevamente con el Dao, que es la fuente original y el océano de la vida.

Una forma sencilla de explicar qué significa “alquimia interna” es que se trata de un proceso para reconstruir o reproducir el yo (verdadero o real). Nuestra vida se manifiesta en esta forma física, pero necesitamos existir en otra forma de vida: como el *qi*, la energía. Según *Zhuangzi*, el estado más elevado de esa vida es existir en forma de luz; se trata de una transformación de un ser burdo a un ser refinado, y finalmente en luz. El estado más alto de realización es existir en forma de luz.

El Dr. Yin habló del *dé* como la manifestación del Dao en un individuo, como la naturaleza intrínseca inherente de esa persona. Le pregunté si diría que el amor es nuestro *dé* esencial; no el amor como una cualidad individual, sino como un poder universal. Yin respondió:

Hay una diferencia entre la cultura y la religión china y la occidental. El amor es un concepto en el cristianismo; en el daoísmo, el principio básico es

la vida o la creación. Se trata de permitir la vida en la creación, por ejemplo, la creación de una planta. El núcleo de la creación probablemente es el mismo que el poder o la fuerza del amor. La visión daoísta de la creación es acoger la vida de todo lo que existe. La perspectiva de la cultura china del Dao como madre no tiene tanto que ver con el amor, sino con el poder creativo.

En el daoísmo hay dos niveles de práctica: uno es la práctica real con técnicas; el otro es la consciencia o iluminación del Dao, que no necesita lenguaje. Solo se requiere experiencia para elevar la consciencia. Por tanto, no importa si el practicante es chino u occidental.

El antiguo maestro daoísta Laozi dijo en el *Daodéjing*, que el Dao es tan inmenso que trasciende la limitación de las palabras. Es indefinible. Intentar dar significados precisos a la terminología daoísta es vano y puede resultar confuso, porque asumir que la experiencia daoísta puede expresarse en palabras es un error. Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, al encontrarnos con un maestro daoísta y apreciar la belleza de la literatura daoísta, tanto antigua como moderna, al menos podemos abrirnos a la inmensidad de la experiencia. Podemos reconocer un destello de nuestra naturaleza espiritual interior, reflejada en estas enseñanzas sublimes. Lo ilimitado es intrínseco a la naturaleza profunda del Dao y a cómo los seres humanos pueden encarnar y reflejar el Dao en su vida y en su propio ser.

Al purificar la mente a través de la meditación y transformarla en un espejo limpio y sereno, permitimos que la claridad y la luz supremas del Dao emerjan.



CAPITULO DOS

El Dao: Donde todo Comienza

Solo una mente vacía de contenido puede seguir el Dao libremente³.

Es absurdo intentar escribir sobre el Dao, pues es un tema, una realidad tan amplia y profunda que resulta difícil de entender, incluso conceptualmente. Es casi imposible ponerlo en palabras. Lo mejor que puedo hacer es compartir algunas metáforas que se utilizan para describirlo. Tal vez, explorando el tema, podamos inspirarnos para experimentarlo por nosotros mismos, ya que la experiencia es la única forma de saber lo que es.

Todavía puedo recordar la primera vez que leí una traducción al inglés del *Daodéjing* allá por 1969 o 1970. Lo encontré misterioso pero atractivo. Parecía ser una colección de dichos paradójicos, pero de alguna manera tenían sentido para mí. Era como si estuviera descubriendo una voz que expresaba lo más íntimo de mi alma, y leer el libro me hacía sentir equilibrada y en paz.

Atribuido a Laozi, que literalmente significa el “anciano”, el *Daodéjing* probablemente data del siglo IV o III a. C. No se

sabe si estos pasajes fueron escritos por una persona llamada Laozi o si son una colección anónima de dichos de sabiduría transmitidos de generación en generación antes de su primera publicación.

El título significa el clásico (*jing*) del Dao y *dé* (*te*). El Dao es la vacuidad suprema, el no ser, la no existencia, la realidad eterna y sin forma que precede a la creación y, sin embargo, la impregna. Es eterno. En las religiones occidentales, el nivel de no ser sería el que antecede a la existencia del Creador o Dios. Desde el no ser o la vacuidad última se proyecta el ser: la existencia. El ser da origen a la mirada de cosas de la creación, que el *Daodéjing* llama literalmente “las diez mil cosas”.

La existencia se produce a partir de la no existencia. El mundo físico de las formas se origina en el reino no físico y sin forma. Tanto la existencia como la no existencia están presentes simultáneamente, pero en diferentes niveles de percepción de consciencia. Nuestra percepción o consciencia no es estable; está en constante cambio. Por eso, a veces solo experimentamos el nivel de existencia, de ser, mientras que en otras ocasiones nos acercamos a una experiencia de no existencia o no ser, un nivel de consciencia superior que no contiene rastro de los reinos físicos o materiales.

El Dao también significa “el camino”. Por lo tanto, el Dao no solo es el flujo del poder espiritual o esencia desde el estado de la nada, de ausencia de forma, hasta su manifestación en la “miríada de cosas” de la creación. También es el camino de regreso al origen o fuente de la creación. Desde la perspectiva del ser humano, el Dao es tanto la fuente de la creación como el camino interior de regreso a ella. También se podría decir que el Dao es una consciencia espiritual superior, que lo impregna y abarca todo. No se puede comprender en el plano físico o

material, sino que solo puede experimentarse a través de la consciencia espiritual superior. Y, sin embargo, el Dao está presente en todas partes.

Dé (el segundo carácter en el título del libro) se describe mejor como el Dao cuando se manifiesta en la creación, en el nivel del ser. Es la naturaleza espiritual intrínseca de cada persona, criatura y cosa. Todo y todos tienen su propio *dé*. El *dé* de una persona es su esencia, la manera en que el Dao se manifiesta en ella. A veces, *dé* se traduce como potencia, poder intrínseco o incluso virtud, pero potencia es una traducción más antigua y adecuada.

El *dé* es el potencial innato de una semilla que la impulsa a convertirse en un árbol. El girasol se orienta hacia el sol cada día; eso es su *dé* manifestado. En los seres humanos, el *dé* representa la naturaleza espiritual esencial e inherente que infunde en cada persona la atracción hacia la realización de su impulso divino interior. El *dé* puede verse como el Dao manifestado en el reino del ser. Un ser humano es fiel a su *dé* cuando actúa de acuerdo con el Dao, en armonía con él. El *dé* sigue a la naturaleza. Aunque el Dao es inefable y abstracto, se hace concreto cuando se expresa como *dé*. Es lo abstracto convertido en concreto. En virtud del Dao, todo encuentra su *dé*, su naturaleza intrínseca, su impulso interno para convertirse en lo que fue creado o programado para ser.

El Daodéjing

El *Daodéjing* es la guía clásica para cualquiera que desee comprender cómo los daoístas de la antigüedad concebían la vida. Aunque experimentaban el Dao como un vasto vacío espiritual, totalmente inefable y abstracto, existe una paradoja en la

naturaleza humana: queremos comprender lo incomprensible mediante el intelecto, reduciéndolo a palabras, en lugar de experimentar directamente la realidad espiritual.

A continuación, comparto algunas líneas que pueden parecer paradójicas, pero que se acercan a explicar qué es el Dao. Al decir lo que no es, podemos intuir lo que es. Este extracto es del capítulo uno del *Daodéjing*, donde se presenta la idea de que el Dao es el gran origen o fuente –la nada– más allá del ser. De él surgió el Creador, la madre u origen de toda creación:

El Dao que se puede expresar no es el Dao eterno.
El nombre que se puede nombrar no es el nombre eterno.

El Innombrado es el comienzo de la creación.
El nombrado es la madre de miríadas de seres.

Para contemplar la sutileza del Dao,
se tiene que ser constante, estar libre de anhelos
y ser inexistente.
Siendo constantemente existente y teniendo deseos,
se perciben los límites
de las manifestaciones del Dao.

Tanto la sutileza (Dao) como la manifestación
proceden de la misma fuente,
pero difieren en el nombre.
Esa misma fuente se llama lo misterioso.

Es lo misterioso más allá del misterio.
Es el camino entre la multiplicidad
(de la creación) y la sutileza (del Dao)⁴.

¿Qué significa esto?

El Dao es el vacío o la vacuidad no creado ni manifestado. No hay palabras para describirlo. Ningún nombre puede definirlo. Es constante, inmutable y eterno. Es innombrable. Lo llamamos Dao porque tenemos que referirnos a él de alguna manera.

El Innombrado es el comienzo y el origen del Creador, que es el poder creativo; el Dao precede al Creador y a todas las cosas y seres en la creación que el Creador ha creado.

El nombrado es el Creador. Lo nombrado, que llamamos Ser, es el origen del cielo y la tierra, y de todas las cosas y seres en la creación. Es la madre de todas las cosas.

La nada o el no ser –la vacuidad extrema– es el aspecto oculto y no revelado del Dao. El ser o la existencia es el Dao revelado, en el proceso de hacerse concreto.

En el capítulo cuarenta del *Daodéjing*, este punto se aclara: “Las miríadas de cosas en el universo son creadas por la existencia (Ser). La existencia es creada por la no existencia”.

Volviendo al primer capítulo del *Daodéjing*, leemos que para comprender la sutileza del Dao, debemos volvernos como el Dao, constantes y eternos, vacíos, libres de aspiraciones y deseos. “Constante” significa calmado y tranquilo, alejado de la reacción, el deseo y el motivo personal, no apegado a la existencia física. Este es el objetivo de la meditación daoísta: la autopurificación, que permite que el recipiente vacío se llene de espíritu.

Sin embargo, si estamos constantemente acosados por aspiraciones y deseos, que provienen del apego a la existencia física, entonces nos mantenemos dentro de las limitaciones de la creación manifestada. Seguimos siendo impuros.

La no existencia y la existencia comparten la misma fuente, llamada “lo misterioso”.

Lo misterioso es la puerta de entrada o apertura tanto a la multiplicidad de la existencia en la creación, como a la extrema sutileza de la no existencia. La puerta de entrada está oculta, no se puede ver con los ojos físicos. En un lado de la apertura está la creación material densa, y en el otro el Dao puro, sutil y no manifestado.

Como explicó el maestro Meng durante nuestra reunión:

El mundo del Dao está más allá del mundo físico, y es el estado original del hombre, del cielo y la tierra y las miradas de cosas (la multiplicidad de la creación), y ese mismo principio existe también en los seres humanos. Nuestro cuerpo físico pertenece al mundo físico. Es un vehículo. Pero nuestra naturaleza original y verdadera no es este cuerpo físico y no tiene forma. Esa parte sin forma es la parte espiritual.

Esto significa que el Dao es omnipresente, pero no a nivel físico. Si pudiéramos ver más allá de nuestra vida en el mundo físico, veríamos que el Dao está en todas partes, en cada objeto y ser, y que a través del Dao todo está conectado. Como escribió un erudito, “el Dao es la nada absoluta que está presente en todos los seres”⁵.

Se podría decir que el Dao es como una vibración eléctrica que lo recorre todo. Las vibraciones siempre están en un movimiento sutil, así que aunque decimos que el Dao es inmutable y eterno, paradójicamente, también está en constante movimiento. Es la vibración continua del universo.

El capítulo cuarenta del *Daodéjing* dice: “La reversión es el movimiento hacia el (o del) Dao”. Esto significa que mientras el Dao vibra en un movimiento hacia el exterior, también

regresa o retorna hacia el interior. En términos humanos, a medida que el Dao se manifiesta en la creación al entrar en el nivel del ser, siempre está retornando, retirándose de lo físico hacia su origen en el gran vacío o vacuidad. Está en constante movimiento cíclico o circular.

Ellen M. Chen, traductora e intérprete del *Daodéjing*, señala que *wu* (nada) y *yu* (ser) están en constante movimiento cíclico acercándose el uno hacia el otro y alejándose el uno del otro. Ese es el principio primordial. Existe una dependencia mutua, ya que juntos son un todo dinámico. Esa es la esencia de la vibración constante.

Algunos daoístas llaman al Dao “el Cielo anterior”, desde el cual se ha manifestado el “cielo posterior” (el reino de la creación, la dualidad del cielo y la tierra). El Dao no tiene nombre, pero cuando da lugar a la existencia (la creación material) se le da nombre. El cielo representa el *yang* (activo, masculino, firme, exterior) y la tierra representa el *yin* (pasivo, femenino, flexible, interior). Estos son los dos polos de la dualidad. Cada uno contiene el potencial del otro, y esa energía dinámica siempre fluye de uno al otro y regresa nuevamente.

El símbolo *yin-yang* ilustra esta dinámica. En la mitad negra hay un punto blanco y en la mitad blanca, hay un punto negro, que muestra el potencial de cada uno para convertirse o transformarse en el otro. La insinuación de la realidad opuesta representa el vínculo entre los dos polos.

El capítulo cuatro del *Daodéjing* dice:

El Dao es la vacuidad absoluta y última;
sin embargo, en su uso es inagotable.
Insondable, parece ser el ancestro
de diez mil (miríadas) de seres.

Desafila lo afilado,
desata lo enredado,
armoniza lo brillante,
mezcla el polvo.

Oscuro,
parece tal vez existir.

No sé de quién es hijo.
Es una imagen (*xiang*)
de lo que precede a Dios (*Di*)⁶.

En su nada, el Dao no tiene limitaciones; es infinito e inagotable, y posee el potencial para que toda la creación emerja de él. El ser surge del Dao, la vacuidad primordial indiferenciada o la fuente. El ser da origen a la miríada de cosas creadas y al proceso cíclico en el que el Dao retorna y se fusiona nuevamente con la vacuidad. Este es el ritmo de la vida en sí. El Dao brota incesantemente de sí mismo, sin agotarse jamás. Su profundidad es insondable porque nunca se vacía. El movimiento cíclico constante del Dao es el ritmo de la vida.

Por lo tanto, el Dao es la quietud eterna y también el proceso eterno de la autocreación: el movimiento del ser al no ser y de regreso al ser. El Dao no es una entidad estática, sino el propio movimiento vibrante.

En el pasaje citado, Laozi menciona varios ejemplos de opuestos, los extremos de la dualidad, que el Dao armoniza y une en sí mismo. Los opuestos interactúan y se fusionan dentro del Dao, absorbiéndose en él. Por eso, dice que el Dao “desafila lo afilado, desata lo enredado”, etc. Debido a que el Dao lo penetra y lo abarca todo, unifica todos los opuestos: se convierten en uno.

Cuando dice en este pasaje que el Dao solo “parece” existir, sugiere que es tan abstracto e imperceptible que solo puede experimentarse. Aunque no es detectable, es “la madre de todas las cosas”. En su vacuidad, es el origen último; nada lo precede, ni siquiera Dios.

El capítulo veinticinco del *Daodéjing* profundiza más en el estado anterior a la creación. Alude al primer indicio de la creación, incluso antes de la formación del cielo y la tierra, antes de que la dualidad se manifestara. Nos habla de un estado anterior al cambio; es la vacuidad suprema. Sin embargo, en su vacuidad, es la fuente de todo.

Esta entidad es indiferenciada,
existente antes del cielo y la tierra.
Desolada e inmóvil, se mantiene independiente
de todo lo demás, siempre inmutable.
El poder creativo perfecto y completo
que es inagotable
es verdaderamente la madre de todas las cosas.

No conozco su nombre. Yo lo llamo el Dao.
Este nombre se le ha dado para describir su grandeza.

Lllamarlo grandioso es describir
su gran alcance.
Decir que es de gran alcance es explicar
que es profundo e intenso.
Expresar su profundidad e intensidad
es ilustrar que se vuelve hacia el interior
(retirándose del mundo).

Por eso, el Dao es grande,
el cielo es grande, la tierra es grande,

y el santo también es grande.
De los cuatro grandes (en todos los reinos),
el santo está en la cima.
El ser humano emula (deriva de) a la tierra.
La tierra emula al cielo.
El cielo emula al Dao.
El Dao se emula a sí mismo:
existe en virtud de sí mismo,
es autoexistente (*ziran*: fiel a sí mismo)⁷.

En otras palabras, el Dao surge de sí mismo; es lo que es y no existe en relación con nada más. Este proceso es continuo. Como enfatizó el maestro Meng, el Dao es *ziran*, totalmente autosuficiente, absorto en sí mismo, aislado, silencioso. *Ziran* es la cualidad esencial del Dao; lo que significa que no puede explicarse ni describirse en relación con otra cosa. No está influenciado por nada ni deriva de nada más. Simplemente es. No tiene cualidades; está más allá del tiempo.

En la literatura daoísta, el Dao no se personifica como él o ella, o como dios o diosa, o como cualquier ser con un género. Pero a veces, el Dao se compara a la fuente de todo, como una madre amorosa que siempre da y es la fuente infinita de la que surge toda la creación. El Dao es infinito, lo que permite que todo exista sin juicios, limitaciones o fronteras.

La madre, el *yin* femenino, es metafóricamente el útero creativo del que se origina el *yang* masculino, el padre. En el capítulo seis del *Daodéjing*, el principio femenino o madre fértil se expresa como el “espíritu del valle” y la “yegua oscura”.

El espíritu del valle es inmortal;
se le llama la yegua oscura.

La puerta de la yegua oscura
se llama la raíz del cielo y la tierra;
Continúa, parece existir,
pero en su uso es inagotable⁸.

Aquí el Dao adquiere dos nuevos nombres: espíritu del valle y yegua oscura, símbolos de fertilidad y poder femenino. La traductora Ellen Chen dice que el valle es el lugar donde el espíritu se nutre y nunca muere, renovándose constantemente; es la fuente primordial de fertilidad, que da a luz y nutre a todos los seres. La yegua oscura es un símbolo del útero místico e invisible del que nacen todos los seres⁹.

El espíritu del valle o la yegua oscura, como función creativa inagotable que produce sin cesar, es la raíz del cielo y la tierra, del ser que roza el no ser y, por eso, solo parece existir¹⁰.

El ser, la función creativa, es eterno, mientras que lo físico perecerá. Como el Dao, la vibración primordial eterna, se renueva constantemente y es inagotable, no puede existir físicamente. Está en el límite del no ser, por lo que solo tenemos un indicio de él, una impresión. Solo *parece* existir.

El Zhuangzi

Otra fuente de conocimiento sobre cómo los antiguos enseñaban el Dao se encuentra en el *Zhuangzi*, una colección de parábolas, cuentos, chistes y acertijos. Muchas de estas piezas pueden darnos destellos intuitivos de comprensión; lo que algunos han llamado “Aha”, el momento de reconocimiento. Reconocemos

lo que parece que ya sabemos, sin saber exactamente cómo lo sabemos.

Este primer pasaje demuestra que el Dao se encuentra en todas partes, incluso en la parte más improbable o desagradable de la creación. Realmente, el Dao no se puede medir; está en lo más pequeño y en lo más grande, en la parte y en la totalidad. La realidad del Dao es una. No puede dividirse, reducirse ni aumentarse.

El maestro Dongguo le preguntó a Zhuang:

“Muéstrame dónde se encuentra el Dao”.

Zhuangzi respondió:

“No hay lugar donde no se encuentre”.

El maestro insistió:

“Muéstrame al menos un lugar concreto donde se halle el Dao”.

“Está en la hormiga”, dijo Zhuang.

“¿Está en algún ser inferior?”.

“Está en la hierba”.

“¿Puedes ir más abajo en la escala de las cosas?”.

“Está en esta pieza de azulejo”.

“¿Más abajo?”.

“Está en este excremento”.

Ante esto, Dongguo no tuvo nada más que decir.

Pero Zhuang continuó: “Ninguna de tus preguntas da en el blanco. Son como las preguntas de los inspectores en el mercado, que intentan pesar a los cerdos pinchándolos en sus partes más flacas. ¿Por qué buscar al Dao yendo ‘hacia abajo en la escala del ser’

como si eso que llamamos ‘más insignificante’
tuviera menos del Dao?

El Dao es vasto en todas las cosas,
completo en todo, universal en todo,
íntegro en todo. Estos tres aspectos
son distintos, pero la realidad es Una.

Por eso, ven conmigo
al palacio de la Nada,
donde todas las cosas son Una:
allí, por fin podremos hablar
de lo que no tiene límite ni fin.
Acompáñame a la tierra del no hacer (*wu-wei*):
¿Qué diremos allí? ¿Que el Dao
es sencillez, quietud,
indiferencia, pureza,
armonía y tranquilidad?
Todos estos nombres me dejan indiferente
porque sus distinciones han desaparecido.
Allí mi voluntad no tiene sentido”¹¹.

El “palacio de la Nada” es el vacío, el reino de la nada. Allí solo existe el Dao, más allá del reino del ser. La vacuidad es donde la miríada de cosas que componen la creación se fusiona y se vuelve una: el todo y la nada. La vacuidad es la fuente del ser, de donde emergió la creación. No tiene límites; allí solo existe la no acción, el no hacer. Es anterior a la existencia, por lo que precede incluso a la simplicidad, la quietud y otras cualidades sutiles asociadas con la existencia. No hay distinciones en el “palacio de la Nada”; todo es uno o nada. En ese nivel, no hay propósito, voluntad o motivo para actuar.

Pero luego el interlocutor pregunta: ¿Cómo puedo experimentar esto? ¿Cómo puedo ser consciente de algo, si no está en ninguna parte y no es nada?

Si no está en ninguna parte,
¿cómo puedo ser consciente?

Si va y viene, no sé
dónde ha estado descansando.

Si deambula aquí y allá,
no sé dónde terminará.

La mente permanece indeterminada en el gran Vacío.
Allí el conocimiento más elevado
es ilimitado. Lo que otorga a las cosas
su identidad (*ziran*) no puede
estar delimitado por las cosas.

Entonces, cuando hablamos de “límites”,
quedamos confinados a cosas limitadas.
El límite de lo ilimitado se llama “plenitud”.
Lo ilimitado de lo limitado,
se llama “vacuidad”.

El Dao es la fuente de ambos (plenitud y vacuidad),
pero en sí mismo
no es ni plenitud ni vacuidad.

El Dao produce tanto la renovación como la decadencia,
pero no es ni renovación ni decadencia.
Causa el ser y el no ser,
pero no es ni el ser ni el no ser.
El Dao ensambla y destruye,
pero no es ni la Totalidad ni el Vacío¹².

No podemos definir el Dao: es lo que es; y no se puede describir en términos de ninguna otra cosa. Como dice el *Daodéjing*, es *ziran*, fiel a sí mismo. El Dao es ilimitado, es el gran vacío. El conocimiento espiritual más elevado se alcanza cuando la mente no está limitada, ya que entonces puede vagar libremente sin fronteras. El Dao produce los dos opuestos de renovación y decadencia, *yang* y *yin*, pero no es ninguno de los dos. El Dao es la fuente tanto de la plenitud como de la vacuidad, pero no es ni lo uno ni lo otro. No se puede explicar el Dao, ya que lo contiene todo y lo origina todo, sin embargo, no está allí; no tiene sustancia.

Zhuangzi llama al Dao “la música de la tierra”, que suena a través de cada ser vivo; su sonido llega a través de “mil agujeros”, de la misma manera que la música humana se toca con flautas y otros instrumentos. Pero la música del Gran Comienzo es el poder que está detrás de todo esto: es la música del Dao, el sonido original antes del sonido.

El siguiente pasaje toma la forma de un diálogo entre dos místicos, Ziyu y Ziqi. Ziqi presenta el tema:

Cuando la gran Naturaleza suspira,
escuchamos los vientos,
que, aunque silenciosos en sí mismos,
despiertan voces de otros seres
al soplar sobre ellos.
De cada abertura surgen voces fuertes.
¿No has escuchado este torrente de tonos?

Ahí está el bosque colgante
en la montaña empinada:
árboles viejos con agujeros y grietas,
como hocicos, fauces y orejas,

como cuencos, como copas,
surcos en la madera, huecos llenos de agua:
escuchas mugidos y rugidos, silbidos,
gritos de mando, quejas,
zumbidos profundos, flautas tristes.
Una llamada despierta otra en diálogo.
Los vientos suaves cantan tímidamente;
los fuertes soplan sin control.
Entonces el viento amaina. Las aberturas
vacían su último sonido.

¿No has notado cómo todo
tiembla y se calma?

Ziyu respondió: Entiendo;
la música de la tierra canta a través de mil agujeros.
La música del hombre se crea con flautas
e instrumentos.
¿Qué es lo que crea la música del cielo?

El maestro Ziqi dijo:
Algo sopla en mil agujeros diferentes.
Algún poder está detrás de todo esto
y hace que los sonidos se acallen.
¿Qué es este poder?¹³.

El pasaje termina con una pregunta clave: ¿Qué es este poder?
Eso es lo que no podemos *saber*: solo podemos *experimentarlo*.
Es el Dao.

Lo que sigue es otro hermoso pasaje del *Zhuangzi*: Cuando
estamos inmersos en el Dao, tenemos un gran conocimiento

espiritual, pero cuando nuestra mente se fragmenta en la dualidad, en la creación, solo vemos lo múltiple; multiplicidad y diversidad. En ese momento, nos vemos atrapados en actividades mundanas y perdemos nuestra paz mental. Sin embargo, concluye: debe haber un maestro verdadero (Dios) detrás de todo. No tiene una forma que podamos identificar, pero podemos ver sus acciones.

La gran comprensión es amplia y pausada; la pequeña comprensión es estrecha y agitada. Las grandes palabras son claras y transparentes; las palabras pequeñas son estridentes y pendencieras. En el sueño, los espíritus de los hombres viajan; en las horas de vigilia, sus cuerpos se apresuran. Se enredan con todo lo que encuentran.

Día tras día usan sus mentes en disputas, a veces grandilocuentes, a veces astutas, a veces mezquinas. Sus pequeños miedos son mezquinos y estremecedores; sus grandes miedos son aterradores y abrumadores. Salen disparados como la flecha o el dardo de una ballesta, seguros de ser los jueces de lo correcto e incorrecto. Se aferran a su posición como si hubieran jurado ante los dioses, seguros de que sostienen la victoria.

Se desvanecen como el otoño y el invierno, así es su modo de menguar día tras día. Se ahogan en lo que hacen; no puedes hacer que regresen. Se oscurecen, como si estuvieran cubiertos de escamas: tales son los excesos de su vejez. Y cuando sus mentes se acercan a la muerte, nada puede devolverles a la luz.

Alegría, ira, dolor, deleite, preocupación, arrepentimiento, volubilidad, inflexibilidad, modestia,

obstinación, sinceridad, insolencia; música de agujeros vacíos, hongos que brotan en la humedad, el día y la noche sucediéndose ante nosotros, y nadie sabe de dónde brotan. ¡Que así sea! ¡Que así sea!

[Es suficiente que] mañana y noche las tengamos (emociones), pues son el medio por el cual vivimos. Sin ellas no existiríamos; sin nosotros, no tendrían nada a lo qué aferrarse. Esto se acerca a la realidad. Pero no sé por qué son como son. Parece que tienen un maestro verdadero y, sin embargo, no encuentro rastro de él. Puede actuar; eso es seguro. Pero no puedo ver su forma. Tiene identidad, pero no forma¹⁴.

El Huainanzi

El *Huainanzi*, un texto del siglo II a. C.*, ofrece una metáfora evocadora del Dao y su presencia enriquecedora y omnipresente. Describe al Dao como un flujo interminable de agua que brota, una cascada continua. Aunque el Dao en sí mismo no tiene cualidades, esta metáfora evoca la cualidad esencial del Dao como un flujo eterno de poder divino que lo absorbe y sustenta todo.

En cuanto al Dao: (...)

Fluyendo desde su fuente se convierte

en un manantial que brota.

Lo que estaba vacío lentamente se llena;

al principio turbio y luego fluye con ímpetu,

lo que estaba oscuro poco a poco se aclara¹⁵.

* El *Huainanzi* se compiló bajo los auspicios y probablemente con la participación de Liu An (179?-122 a. C.), el rey de Huainan.

El agua es tanto *yin* como *yang*. El agua disuelve todos los opuestos, todas las cualidades duras e inflexibles. El agua es dócil y flexible, pero su poder es fuerte, capaz de desgastar incluso la piedra más dura.

En el mundo no hay nada más dócil
y débil que el agua.
Y sin embargo, es grande más allá de toda medida
y profunda hasta lo insondable...¹⁶.

El flujo descendente del agua en forma de lluvia también se invierte. Cuando se evapora, se transforma en niebla turbia y luego fluye de nuevo hacia la tierra como lluvia y rocío. Es un ciclo interminable de flujo descendente y externo, y retorno ascendente e interno.

Al subir a los cielos, se convierte en lluvia y rocío;
al bajar a la tierra, se convierte en humedad¹⁷.

El agua es generosa. Sustenta y lo revitaliza todo, incluso a las criaturas más pequeñas. El agua da sin favorecer a nadie o a nada, al igual que el Dao, que como una madre lo nutre todo y nunca se agota. El Dao no se puede limitar, dañar o disminuir de ninguna manera ni se puede dividir. Puede penetrar todos los objetos sólidos y es más fuerte que cualquier sustancia.

Habiendo dado al mundo,
sus riquezas no se han agotado;
habiendo colmado a las personas,
descubre que no le ha costado nada a su abundancia.

Fluye sin cesar, pero nunca podemos ver su final;
es minúscula, pero nunca podremos asirla. (...)
Golpéala y no la dañarás;
préndele fuego y no la quemarás.
Es fluida, y sigue su curso
 según sus propias inclinaciones;
se mezcla y se une,
 sin posibilidad de dividirse.
Su agudeza es tal
 que puede penetrar el metal y la piedra;
su fuerza es tal
 que puede dar sustento a todo el mundo¹⁸.

“Puede dar sustento a todo el mundo”: el agua imita el carácter espiritual y nutritivo del propio Dao; es ilimitado y no se le puede contener ni limitar, pero da a todos imparcialmente, sin favorecer a nadie, como una madre para todos. No coacciona, sino que permite que todos se desarrollen según su naturaleza intrínseca.

Se mueve hacia el reino de lo informe
 y se eleva por encima de lo esquivo y etéreo;
serpentea por los ríos de los valles
 y se expande hacia la vasta selva.
En su abundancia y escasez
 permite que el mundo la tome y la dé,
dispensando a la miríada de cosas
 sin favorecer a nadie¹⁹.

El Dao, como el agua, fiel a su naturaleza, fluye a veces en silencio, y otras veces de manera salvaje, violenta, con un ruido

fuerte y atronador. Fluye hacia el nivel del ser, el reino de la creación, el mundo de la miríada de cosas, donde se manifiesta como *dé*, la naturaleza interna o potencia que caracteriza a todos los seres creados.

A continuación, se cita el conocido principio daoísta: lo débil siempre superará a lo fuerte; lo flexible superará a lo rígido. Esto se debe a que la receptividad, que es suave y húmeda, está viva y es más fuerte que lo seco y quebradizo, que es como la muerte. Cuando nos volvemos secos y quebradizos, comenzamos a morir.

El autor concluye esta sección con una oda a la naturaleza informe del origen de todo: el reino del no ser, de la vacuidad, aquí llamado el gran ancestro de las cosas.

Todo lo que es audible para nuestros oídos físicos se origina en lo silencioso e insonoro. De esa manera, la luz y el agua, que tienen forma, se originan en lo informe.

Lo informe es el gran ancestro de las cosas, y lo insonoro es el gran ancestro de lo audible. La luz es el hijo, y el agua es el nieto de lo informe, y ambos nacen de él²⁰.

Fluyendo hacia afuera desde el origen, el Dao da nacimiento al reino material del ser. Regresar al Dao, lo informe, significa la muerte, ya que es un retorno a la fuente. Aquí, el *Huainanzi* evoca el flujo eterno del no ser al ser y de regreso al no ser, del Dao no manifestado al *dé* manifestado en la creación y su retorno cíclico.

El capítulo quince del *Daodéjing* presenta este mismo proceso cíclico y reversible. El estado natural y puro, no diferenciado del Dao, se compara con un bloque de madera sin tallar. El

estado impuro de la vida en el mundo, donde los seres humanos interfieren en el proceso natural de la vida y se vuelven artificiales, se compara con el estado impuro y turbio del agua que ha sido agitada. Sin embargo, cada estado está en proceso de constante transformación. Lo impuro se asienta gradualmente y se vuelve claro y puro, y lo asentado o claro, como el agua, se agita y se vuelve impuro.

Simple, como un bloque de madera sin tallar (*pu*);
abierto, como un valle vacío (*gu*).
Turbio como agua fangosa,
el fango, al quietarse, se aclara lentamente.
Lo asentado, al agitarse, lentamente cobra vida²¹.

El *Huainanzi* enfatiza que este proceso de transformación está oculto para nosotros, pero siempre está sucediendo: es “divino” en el sentido de que el proceso de cambio es natural y subyace a todo, aunque esté oculto.

Sus movimientos están ocultos a la vista,
y sus cambios y transformaciones son divinos;
no deja ningún rastro tras su paso;
siempre está delante,
aunque siempre va detrás²².

El Dao es la verdad mística de la creación y el retorno, y de él surge el *dé*: la expresión práctica del Dao en la vida cotidiana, el Dao abstracto manifestado en el ser.



CAPÍTULO TRES

Dé: Vivir en el Dao

Para vivir en armonía con el Dao, la persona debe seguir su propia naturaleza intrínseca, lo que se llama *dé*. El Dao es el proceso natural del desarrollo de la vida. Un ser humano es fiel a su *dé* cuando actúa de acuerdo con el Dao. De este modo, refleja el Dao en su vida y vive de acuerdo con la ley espiritual de la naturaleza. El Dao, en su forma abstracta, se vuelve concreto como *dé*.

El *dé* de una persona se desarrolla a través del cultivo espiritual interior. Es su naturaleza espiritual esencial que madura y se expresa. El daoísta estadounidense Louis Komjathy enfatiza que el *dé* proviene del Dao: “El poder interior (*dé*) es la dotación espiritual de cada individuo y expresión del Dao. Al cultivar la quietud, se establece un pivote de vacuidad. La vacuidad crea el espacio para que lo sagrado entre y se manifieste a través del adepto individual”²³.

El maestro Meng, a quien conocí en Pekín en 2017, también explicó que el *dé* de una persona es su naturaleza espiritual, que es universal y lo une con todos los seres vivos. Es el impulso interior o el anhelo de perfeccionarse a sí mismo, de ser consciente

de su naturaleza esencial como espíritu. Utilizamos el término Dao para expresar nuestro origen espiritual común, que no está personificado; también es el camino o sendero espiritual interior que conduce de regreso a ese origen o fuente. Los místicos chinos hablan de “cultivar el Dao”. Cuando la persona vive en sintonía con el Dao y es fiel a su *dé*, se dice que encontrará fácilmente la felicidad y la paz dentro de sí misma.

Los seres humanos tienen dos tendencias en su naturaleza: una, la mente orientada hacia fuera y sus sentidos asociados, que agitan los deseos, miedos y otras emociones; y la otra, el *dé*, nuestra naturaleza espiritual, que nos atrae hacia el interior para experimentar la paz y el equilibrio que son el sello distintivo del Dao. La atracción interior proporciona equilibrio a la energía exterior que nos involucra en el mundo. Nuestra experiencia del mundo es la experiencia del cambio, mientras que el equilibrio y la quietud son la naturaleza del Dao.

El cambio es un hecho inalterable de la vida en el plano material, el mundo de la forma.

En la literatura daoísta, el cambio a menudo se llama “la transformación” de las cosas. Pero el Dao no cambia, es el pivote en torno al cual ocurre todo cambio. El cambio ocurre en la periferia. Muchos textos chinos nos aconsejan aferrarnos al pivote mientras permitimos que el flujo de los acontecimientos cambiantes continúe a nuestro alrededor. Si lo hacemos así, los cambios y las transformaciones no nos afectarán. Además, si somos fieles a nuestro *dé*, nuestro núcleo espiritual interno, no intentaremos sobresalir ni imponernos sobre los demás; actuaremos con humildad, evitando los conflictos, y manteniendo la armonía con la naturaleza y con los demás, en paz y sintonía. Los místicos chinos defienden que si una persona desea vivir en paz, en armonía con la ley de la naturaleza, con el Dao, no

competirá con los demás para adelantarse, sino que “se quedará detrás”, siguiendo, no liderando.

Un pasaje evocador del “Yuan Dao”, el primer capítulo del *Huainanzi*, resume el secreto de vivir de forma natural, sin estrés, en contacto con la propia naturaleza espiritual e intrínseca. Nos aconseja rechazar de nuestra conciencia todo lo que es ajeno a nuestro bienestar y centrarnos en las necesidades de nuestro verdadero ser. De este modo, se puede encontrar la felicidad personal con facilidad. Este pasaje ejemplifica cómo es vivir como un sabio, un místico, en contacto con el Dao siendo fiel a la propia naturaleza interior. El *Huainanzi* nos insta a vivir en paz y a responder de forma adecuada al mundo que nos rodea, “observando y vigilando los cambios a medida que surgen. Encontrar la felicidad personal es tan fácil como girar una bola en la palma de la mano”²⁴.

“Tan fácil como girar una bola en la palma de la mano”, esta frase lo dice todo. Hacer rodar la bola en nuestra mano es fácil, si nos relajamos y no nos aferramos con demasiada fuerza a ella; de la misma manera, es mejor no aferrarse demasiado a nuestras opiniones, posesiones, familia, ego o estatus. Entonces podremos dejar de obsesionarnos con el mundo exterior. El Dao nos pone en contacto con nuestra naturaleza intrínseca, nuestro equilibrio interior, el equilibrio entre nuestra naturaleza exterior y la atracción interior. Esta es la quietud que nos permite aferrarnos al pivote y estar en sintonía con el Dao.

El Dao está oculto. No deja rastro. De esta manera, es humilde, siempre liderando desde atrás. Esta es la característica del *dé* y del sabio o líder que sigue el Dao. Es modesto y se adapta a los demás o a los acontecimientos, minimizando sus deseos. Reduce sus ansias y, al hacerlo, sus deseos se satisfacen. Es objetivo y no se entrega a los excesos. Conoce su ser interior,

su *dé*, que llama la “norma única”, y está en sintonía con la realidad, ignorando las consideraciones externas y la ambición.

Deja a un lado la astucia y sigue al Dao;
junto con la gente recorre
el camino de la imparcialidad.
Deja a un lado todos los anhelos,
abandona todos los deseos,
y acaba con toda deliberación.

Al reducir a lo esencial lo que rige su vida,
actúa con discernimiento.
Al limitar lo que busca, lo obtiene (aquello que busca).
Quienes dependen de sus ojos y oídos
para ver y oír,
agotan su cuerpo
y aun así no perciben con claridad.
Quienes gobiernan con astucia
y cálculo,
fatigan su mente sin lograr nada.
Sin deseo, sin exceso, (...)

Por eso, el sabio sigue el curso
de una única norma.
Guiado por el nivel del agua
y el hilo de la plomada,
actúa siempre conforme
a las circunstancias²⁵.

Aquí, el texto del *Huainanzi* vuelve a la metáfora del agua para describir el Dao y el *dé*. El místico se mantiene en sintonía

con la norma. Tiene el “nivel del agua” interior para percibir el flujo del Dao, y la plomada interna para conocer su profundidad. Debido a su sabiduría interior, puede adaptarse a todas las circunstancias sin alterarse.

El *Huainanzi* contrasta las formas ideales y puras del “Cielo” (Dao) con nuestras formas humanas, que están totalmente en desarmonía con el Dao y gobernadas por el interés propio y el engaño. El “Cielo” es una metáfora del estado de no ser, la pureza espiritual, no tocada por motivos humanos. Los ejemplos del cielo se toman del mundo natural. Dejar que un animal mantenga su estado original e indómito es un ejemplo del cielo. Un trozo de madera sin tallar o de jade sin pulir es simple y natural, como el cielo, al igual que un recién nacido. Pero controlar artificialmente a un animal o tallar un trozo de madera o de jade en objetos que se puedan comprar y valorar, son ejemplos de los intentos del hombre por dominar la naturaleza. El autor explica que aquellos que siguen su *dé* siempre estarán en compañía del Dao; aquellos que ceden a las presiones artificiales de la sociedad, quedarán desconectados del Dao y se volverán vulgares y toscos.

Por “Cielo” se entiende puro y sin adulterar,
como la madera sin tallar y la seda sin teñir;
la simplicidad original y la blancura absoluta,
que nunca se ha mezclado con nada más.

Por “hombre” se entiende estudiarnos unos a otros
y ejercitar el propio conocimiento
y suposiciones previas,
siendo astuto y engañoso con los demás,
para progresar en el mundo
y poder lidiar con lo vulgar.

Así, un buey que tiene pezuñas hendidas y cuernos,
y un caballo que tiene crin y pezuñas no hendidas,
es lo que es el “Cielo”;
bridar la boca de un caballo
y perforar la nariz de un buey
es el “hombre”.

Aquellos que siguen el Cielo caminan con el Dao,
mientras quienes se ajustan al hombre tratan
con lo vulgar²⁶.

En este pasaje, el poeta dice que la persona que comprende y sigue el Dao es fiel a su estado natural. Puede adaptar su comportamiento externo a la sociedad, pero internamente permanece fiel a sí mismo.

Así, quien entiende el Dao
no intercambia lo que pertenece al Cielo
por lo que es del hombre.
Aunque externamente cambie
con la transformación de las cosas,
internamente no deja de ser
quien realmente es²⁷.

Debido a que el místico está en armonía con el Dao internamente, experimenta su pureza y quietud dentro; se aferra al pivote del Dao, el punto de equilibrio entre la actividad externa y la quietud interna. En la siguiente estrofa, dice que el místico puede regresar a este punto: es su origen y, así, con su mente en control, puede volver a ese punto como un péndulo. Por eso, puede practicar el ideal del *wu-wei*: actuar sin motivo, “hacer

sin hacer”. Está desapegado de los resultados. No se involucra en el espectáculo pasajero, sino que “aloja su espíritu” en la vacuidad pura del Dao. Ha entrado en el “paso misterioso”, la puerta a los reinos internos, que es el punto de concentración interior, llamado “la Puerta del Cielo” en el siguiente pasaje.

Por lo tanto, quien comprende el Dao
vuelve a su limpidez y quietud,
y aquel que sabe todo lo que hay que saber
sobre las cosas (el místico),
siempre termina en la no actividad.
Si nutre su naturaleza con tranquilidad
y aloja su espíritu en la vacuidad,
entonces ha entrado en la Puerta del Cielo²⁸.

Los maestros daoístas aconsejan no entregarse a emociones fuertes, que desequilibrarían al practicante, causando un desequilibrio entre su energía *yin* (interna) y su energía *yang* (externa). Ellos aconsejan que es importante mantener el control y adaptarse a los acontecimientos de la vida sin dejarse atrapar por las pasiones, que llevan a las personas a actuar de forma extrema. Aquí, Dao y *dé* se usan indistintamente para expresar el centro espiritual y el equilibrio.

La alegría y la ira son una desviación del Dao;
la preocupación y el dolor son una caída del *dé*;
los gustos y los disgustos son excesos del corazón;
los caprichos y los deseos son una carga para la
naturaleza. (...)
En el hombre, una gran ira destruye el *yin*,
mientras que una gran alegría sobrecarga el *yan*. (...)

Por lo tanto, si una persona regula lo externo
desde el núcleo de su ser,
sus diversos asuntos no terminarán en fracaso.
Si lo consigue en el núcleo,
podrá nutrir lo externo²⁹.

Nuestro núcleo es nuestro centro, el punto de equilibrio y quietud, el pivote, la manifestación del Dao interior, que se compara con la “empuñadura” del Dao que sostiene el cochero mientras conduce el carruaje de la vida. Si nos aferramos al pivote, podemos involucrarnos en actividades mundanas sin perdernos; podemos mantener la calma. Podemos adaptarnos y fluir con los cambios, como si fuéramos un eco o una sombra. No perdemos el equilibrio, sino que nos mantenemos serenos y tranquilos.

El pivote del Dao

La idea del Dao como un pivote es profunda. El pivote es el eje central de la rueda alrededor del cual gira todo. El borde de la rueda gira, pero el pivote o eje permanece en un solo lugar, completamente quieto. Puede rotar sobre sí mismo, pero nunca se desvía hacia el borde, que es el escenario del cambio. Por eso, la persona que se aferra al pivote y mantiene su mente unida al Dao, puede recorrer la vida con equilibrio y sin que las circunstancias cambiantes la zarandeen. Está estable porque su centro permanece quieto. Cualquier extremo puede llevar a perder la estabilidad.

Como Thomas Merton, el sacerdote católico que hizo un estudio profundo del *Zhuangzi* y publicó una interpretación poética de sus secciones favoritas, escribió en su comentario:

Aquel que se aferra al pivote central del Dao es capaz de ver cómo el “sí” y el “no” siguen su curso alternativo alrededor de la circunferencia. Mantiene su perspectiva y claridad de juicio, de modo que sabe que el “sí” es “sí” a la luz del “no” que es su opuesto. Entiende que la felicidad, cuando se lleva a un extremo, se convierte en calamidad. Que la belleza, cuando se exagera, se convierte en fealdad. Las nubes se convierten en lluvia, y el vapor asciende de nuevo para convertirse en nubes. Insistir en que la nube nunca se convierta en lluvia es resistirse al dinamismo del Dao³⁰.

Las nubes deben convertirse en lluvia de acuerdo con la ley natural, en la que la transformación siempre tiene lugar en el plano físico. Es inútil resistirse al proceso.

Merton explica el concepto del Dao como el punto de quietud, el pivote de todos los opuestos. Los opuestos van a los extremos; el Dao es el punto central que encuentra la quietud entre los opuestos. Al respecto, Merton cita el *Zhuangzi*:

El Dao se oscurece cuando las personas entienden solo uno de los pares de opuestos o se concentran solo en un aspecto parcial del ser. (...) Si parto de donde estoy y veo las cosas como las veo, entonces también podría llegar a verlas como otro las ve. De ahí surge la teoría de la inversión: los opuestos se producen mutuamente, dependen el uno del otro y se complementan. (...)

Sea como sea, la vida sigue a la muerte; la muerte sigue a la vida. Lo posible se vuelve imposible; lo imposible se vuelve posible. Lo correcto se transforma en incorrecto y lo incorrecto en correcto; el flujo de la

vida altera las circunstancias y así las cosas cambian a su vez. Pero los contendientes siguen afirmando y negando lo mismo que siempre han afirmado y negado, ignorando los nuevos aspectos de la realidad que trae el cambio.

El sabio, por tanto, en lugar de intentar probar tal o cual punto por medio de disputas lógicas, ve todas las cosas a la luz de la intuición directa. No está aprisionado por las limitaciones del “yo”, porque la perspectiva de la intuición directa incluye tanto al “yo” como al “no yo”. Así, reconoce que en cada argumento hay verdad y error. También entiende que, al final, ambos pueden reducirse a lo mismo cuando se relacionan con el pivote del Dao.

Cuando el sabio comprende este pivote, está en el centro del círculo, y allí permanece mientras el “sí” y el “no” se persiguen alrededor de la circunferencia.

El pivote del Dao atraviesa el centro donde convergen todas las afirmaciones y negaciones. Quien se asienta en ese pivote está en el punto inmóvil desde el que puede ver todos los movimientos y oposiciones en su verdadera relación. Así, ve las posibilidades ilimitadas tanto del “sí” como del “no”. Abandonando la idea de imponer límites o tomar partido, descansa en la intuición directa. Por eso, digo: “¡Es mejor abandonar la disputa y buscar la verdadera luz!”³¹.

Tres por la mañana

Hay una historia humorística contada por el maestro Zhuangzi que ilustra cómo ser equilibrado y no aferrarse a una visión

parcial de la vida, sino ver siempre ambos lados; cómo no apegarse a la propia opinión o acción y no discutir. Muchas veces creemos que somos “razonables”, pero lo que pensamos es solo nuestra opinión. Sin embargo, al mirar ambos lados de cada problema, podemos adaptarnos a todas las circunstancias con ecuanimidad. Esta historia muestra cómo el sabio “firmemente centrado en el Dao”, resuelve el problema. Ve las cosas en perspectiva y luego actúa. Usando un ejemplo mundano y hasta infantil, Zhuangzi nos muestra lo ridículo que es para nosotros aferrarnos a nuestras opiniones más arraigadas.

El Dao se oscurece cuando los hombres entienden solo uno de un par de opuestos o se enfocan solo en un aspecto parcial del ser. Entonces, la expresión clara se vuelve confusa con juegos de palabras que afirman un aspecto y niegan todo lo demás.

Cuando desgastamos nuestras mentes aferrándonos tenazmente a una visión parcial de las cosas, negándonos a ver una concordancia más profunda entre esta visión y su opuesta complementaria, tenemos lo que se llama “tres por la mañana”.

“¿Qué es esto de 'tres por la mañana'?", (preguntamos).

Un adiestrador de monos se acercó a sus monos y les dijo:

“En cuanto a las castañas, repartiré tres porciones por la mañana y cuatro por la tarde”.

Ante esto, todos se enojaron. Entonces dijo: “Está bien, en ese caso daré cuatro por la mañana y tres por la tarde”. Esta vez, todos quedaron satisfechos.

Los dos arreglos eran iguales porque el número total de castañas no cambió. Pero en un caso los animales se disgustaron y en el otro quedaron contentos. El cuidador estuvo dispuesto a cambiar su plan personal para ajustarse a las condiciones objetivas. ¡No perdió nada con eso!

El verdadero sabio, tomando en consideración ambos lados de la cuestión sin parcialidad, los ve a la luz del Dao.

Esto se llama seguir dos caminos a la vez³².

El secreto está en desapegarse de las opiniones personales –la necesidad de tener siempre la razón y de imponer la propia voluntad– y aceptar los comportamientos y opiniones de los demás. Así, el sabio lidera desde atrás; actúa sin imponerse a los demás.

Sobre cómo llegar a ser feliz y maduro interiormente

El autor del *Huainanzi* aconseja no buscar estabilidad ni placer en actividades externas, sino en el interior. Generalmente, las personas sienten que les falta algo en su interior y tratan de calmar sus corazones y mentes con placeres externos, como la música o algún entretenimiento. Pero ese consuelo es solo temporal. Cuando la música –el placer externo– termina, la necesidad interna sigue sin satisfacerse; la gente vuelve a sentirse triste y su espíritu se altera. Esto es lo que ocurre cuando se alterna entre los dos extremos de la felicidad y la tristeza. No hay constancia ni estabilidad.

Sienten vagamente como si algo les faltara
o como si anhelaran algo perdido.

¿Por qué?

Porque no buscan en el interior para complacer el exterior,
sino que intentan complacer el interior con el exterior.

Cuando la música empieza, se sienten felices,
pero cuando termina la actuación, están tristes.

Con la felicidad y la tristeza alternándose
una a la otra,
el espíritu se sumerge en la confusión
y no puede encontrar un momento de paz³³.

Pero no todos pueden seguir tan buen consejo, porque no tienen madurez interior. Ese consejo no encaja con su forma de ser. “Son incapaces de mirar hacia dentro y encontrarlo en su propia naturaleza”, como dice el autor a continuación:

Al oír un buen consejo o una sana sugerencia, hasta un necio sabe lo suficiente como para dejarse llevar por él; cuando se presentan ejemplos del *dé* supremo y conducta noble, hasta una persona indigna sabe que quiere emularlos. Muchos se sienten atraídos por estas enseñanzas, pero pocos son los que realmente pueden adoptarlas; muchos las admiran, pero pocos las ponen en práctica. ¿Por qué? *Porque son incapaces de mirar hacia dentro y encontrarlo en su propia naturaleza.* Quien insiste en aprender, pero es poco receptivo interiormente, no capta lo que se le enseña ni se registra en la mente. (...)

Por lo tanto, que un hombre tenga la ambición de gobernar el mundo sin encontrar antes la capacidad de hacerlo en su propio corazón, es como una persona sin oídos que intenta afinar campanas y tambores o

alguien sin ojos que desea deleitarse con colores y formas. Seguro que no estará capacitado para la tarea³⁴.

Esto significa que incluso si queremos aceptar un buen consejo, no podemos ponerlo en práctica a menos que hayamos llegado a esa comprensión en nuestro interior. Escuchar un consejo no es lo mismo que ponerlo en práctica. Como no tenemos la capacidad de llevar nuestra atención al interior, no somos receptivos. Nada se registra dentro. La verdad no se refleja en nuestro interior. No podemos dirigir el mundo si no hemos encontrado la fuerza interior. Nuestras acciones deben partir de nuestro interior.

Sin embargo, si seguimos el camino de nuestro corazón sintonizando con nuestro *dé* y nos desapegamos de lo externo, entonces todos nuestros deseos, gustos y aversiones se vuelven irrelevantes. Todo se iguala. Encontramos nuestro equilibrio; alcanzamos la armonía.

Así, no hay nada que complazca,
no hay nada que enoje;
no hay nada de lo que se pueda disfrutar,
no hay nada en lo que se encuentren dificultades.
Las miríadas de cosas (de la creación) se funden en una
misteriosa unidad:
sin lo bueno o lo malo,
en una deslumbrante transformación,
la vida es como la muerte³⁵.

¿Cómo se gobierna uno a sí mismo? Al desprenderse del deseo y la emoción, la vida se vuelve como la muerte, en el sentido de que las miríadas de cosas del mundo, incluidas nuestras emociones y experiencias, dejan de tener importancia.

No fomentamos nuestros propios motivos, porque no tenemos un motivo personal.

Thomas Merton escribió sobre la “ley interior del *dé*” como nuestra guía hacia el autodescubrimiento. Una persona que sigue su *dé* mantiene ocultos sus motivos a los demás y, así, permanece fiel a sí misma; sus actos no están dictados por otras personas ni por las condiciones externas. Ve la luz interior que lo guía. La persona cuya “ley” está fuera de sí misma, siempre intenta influir en lo que *no* está bajo su control. Ya no se valora a sí misma y nunca la valorarán los demás. Al final la abandonarán. El juego de la naturaleza y sus inevitables cambios la despojan, porque no ejerce su poder interior y en cambio intenta imponer su voluntad sobre las condiciones externas. Como menciona el maestro Zhuangzi:

Aquel cuya ley está dentro de sí mismo
camina en secreto.
Sus actos no son influenciados
por la aprobación o la desaprobación.
Aquel cuya ley está fuera de sí mismo
dirige su voluntad
hacia lo que está más allá de su control,
y busca extender su poder
sobre los objetos.

El que camina en secreto,
tiene una luz que lo guía
en todos sus actos.
El que busca extender su control
no es más que un peón.
Mientras piensa que está

superando a los demás,
los otros lo ven simplemente
esforzándose, estirándose,
tratando de mantenerse de puntillas.
Cuando intenta extender su poder
sobre los objetos,
esos objetos terminan controlándolo a él.

Quien está controlado por los objetos,
pierde la posesión de su yo interior:
si ya no se valora a sí mismo,
¿cómo puede valorar a los demás?
Si ya no valora a los demás,
está desamparado.
¡No le queda nada!

¡No hay arma más mortífera que la voluntad!
¡La espada más afilada
no se le iguala!
No hay ladrón tan peligroso
como la Naturaleza (la dualidad del *yang* y el *yin*).

Sin embargo, no es la Naturaleza
la que causa el daño:
¡es la propia voluntad del hombre!³⁶.

Humildad

Cuando conocí al maestro Meng en Pekín, le pregunté cómo consideran los daoístas el orgullo o la arrogancia en el camino espiritual. Su respuesta me sorprendió por su franqueza. Él dijo:

El ego y el orgullo son el camino hacia la muerte. Con ellos no hay progreso en el sendero del Dao, porque dañan nuestra naturaleza original. La práctica del Dao consiste en buscar lo original y lo interno, nada externo. En mi práctica de hace treinta años, si mostrabas incluso una ligera señal de orgullo, tu maestro te lo señalaba de inmediato. Desde la antigüedad, aquellos que poseen el Dao no lo muestran, como dice el proverbio chino: “Tienen la mayor sabiduría, pero parecen necios”. Cuanto más avanzados están, menos lo exhiben. Cuanta más luz poseen, menos la revelan externamente.

El consejo de vivir con humildad y no hacer alarde de las cualidades propias ante los demás es una guía simple para el daoísta sincero.

Un hermoso pasaje del maestro del siglo XVIII, Liu Yiming, expresa la esencia de la humildad. Él dice que proviene de *wuxin* (“no mente”), lo que significa no cargar con un sentido del yo y del ego, ya que eso crea separación entre las personas. Para ilustrar su significado, recurre a un ejemplo tomado del mundo natural:

(Se dice que) un tigre feroz no dañará a un bebé y que un halcón hambriento no arrebatará a un recién nacido. ¿Cómo puede ser esto? Porque el bebé no tiene mente (*wuxin*). (...)

La única razón por la que las personas no pueden alcanzar el Dao es porque tienen mente (*xin*). Tener mente significa tener un yo. Tener un yo significa tener la percepción de que los demás están separados. En el momento en que surge esa percepción de los otros

como algo separado, las personas inmediatamente buscan tomar ventaja o beneficiarse a expensas de los demás. Llenos de todo tipo de artimañas y planes ingeniosos, sus deseos egoístas se desbocan y su conciencia inherente queda completamente oscurecida. Si ni siquiera pueden acumular virtudes, ¿cómo pretenden realizar el Dao?

Los verdaderos buscadores del Dao se apresuran a romper la barrera montañosa entre ellos y los demás, y evitan los senderos estrechos. Se disciplinan y se adaptan al mundo. Se ven a sí mismos y a los demás como iguales. Consideran a todas las clases de personas por igual. Atienden a las cosas y a las situaciones tal como se presentan. Se ocupan de ellas, pero estas no les afectan. Permiten que las cosas sigan su curso sin retenerlas. Abordan cada situación que encuentran sin mente (*wuxin*). Al no tener mente, no tienen ego. Al no tener ego, son puros por dentro. Al ser puros por dentro, están limpios y sin mancha: totalmente fundidos con la ley celestial.

Esto se llama virtud original (*yuandê*). La virtud original no tiene forma ni signo. No se puede ver ni oír. Es una virtud unificada con el cielo y la tierra, tan radiante como el sol y la luna, tan ordenada como las cuatro estaciones. (...) Entonces, la creación no puede imponerles límites; las miríadas de cosas (de la creación) no pueden hacerles daño³⁷.

Otro ideal taoísta que encarna la humildad es la inutilidad. Significa no promocionarse a uno mismo, sino presentarse como inútil. La literatura daoísta utiliza las metáforas del árbol

inútil, la vasija rota, los espacios vacíos entre los radios de la rueda, las ventanas en la pared de una casa. La vacuidad y la inutilidad evocan el ideal de la humildad. La inutilidad es una metáfora del principio del no ser. Se considera una ventaja más que una desventaja. El capítulo once del *Daodéjing* nos dice:

Treinta radios se unen en torno al eje
para formar una rueda,
pero es gracias a su no ser
que el carro resulta útil.
La arcilla se moldea para hacer un utensilio,
pero es gracias a su no ser
que el utensilio resulta útil.
Se cortan puertas y ventanas para hacer una habitación,
pero es gracias a su no ser
que la habitación resulta útil.
Por lo tanto, convierte el Ser en ventaja,
y el no ser en utilidad³⁸.

En el *Zhuangzi* también se narran dos evocadoras parábolas que enseñan la ventaja de la inutilidad: desviar la atención de uno mismo y así sobrevivir a cualquier ataque o infortunio. Si llamas la atención sobre ti, corres el riesgo de provocar celos.

Huizi dijo a Zhuangzi: “Tengo un gran árbol llamado *shu*. Su tronco es tan nudoso y desigual que no se le puede aplicar una regla de medición; sus ramas son tan torcidas que no se ajustan a compás ni escuadra. Podrías dejarlo junto al camino y ningún carpintero lo miraría dos veces. ¡Tus palabras también son grandes e inútiles y, por eso, todos las desprecian por igual!”.

Zhuangzi respondió: “Quizá nunca hayas visto a un gato salvaje o a una comadreja. Se agazapa y se oculta, esperando a que algo se acerque. Entonces salta y corre de un lado a otro, sin dudar en subir o bajar, hasta que cae en una trampa y muere en la red. En cambio, está el yak, tan grande como una nube que cubre el cielo. Sabe muy bien ser grande, pero no sabe atrapar ratas. Tú ahora tienes ese gran árbol y estás afligido porque es inútil. ¿Por qué no lo plantas en la aldea de ‘Ni siquiera nada’ o en el campo de la extensión ‘amplia-e-ilimitada’, y allí te relajas sin hacer nada a su lado o te acuestas a dormir libre y tranquilo bajo su sombra? Ningún hacha acortará su vida; nada podrá dañarlo jamás. Si no tiene utilidad, ¿cómo podría sufrir pena o dolor?”³⁹.

Por ser inútil, el árbol puede vivir en paz. Cuando nos adelantamos a los demás o intentamos hacer algo importante para dejar huella, para ser reconocidos por nuestros logros, seremos “reducidos” a la mínima expresión. Pero si descansamos en la “vacuidad”, en el espíritu del Dao, podemos sobrevivir muy bien. ¿Qué importa que otros piensen que somos inútiles?

Otro pasaje del *Zhuangzi* expresa la misma idea con más fuerza:

Los árboles de la montaña se dañan a sí mismos;

la grasa de la antorcha se consume a sí misma.

La canela puede comerse

y, por eso, la cortan;

el árbol de laca puede usarse

y, por eso, lo talan.

Todos los hombres conocen la utilidad de lo útil,
pero nadie conoce la utilidad de lo inútil⁴⁰.

Una vez más, dice que al proyectarnos como importantes atraeremos negatividad y ataques. Hay que seguir el patrón y el fluir de la vida sin intentar dejar huella. Así se puede lograr todo sin llamar la atención sobre uno mismo.

Zhuangzi también cita la metáfora de la barca vacía. La barca vacía describe a una persona sin ego, verdaderamente humilde. Zhuangzi explica que una persona que cruza un río y choca con una barca vacía no se enojará, pues la barca vacía no chocó con él intencionadamente. Pero si ve que dentro de la barca que lo golpeó hay alguien, se enojará. Incluso pensará que fue a propósito.

Zhuangzi dice que nadie discutirá contigo si puedes vaciar tu barca mientras navegas por el río de la vida. No encontrarás resistencia.

Si un hombre, habiendo atado dos cascós juntos, cruza un río y de repente una barca vacía choca contra él, por muy iracundo que sea, no se enfadará.

Pero si hay alguien en la otra barca, entonces gritará indicando que remen hacia aquí o que viren hacia allá. Si no se atiende su primer grito, volverá a gritar, y si tampoco lo escuchan, gritará por tercera vez, esta vez con un torrente de insultos.

En el primer caso, no estaba enojado; ahora, en el segundo, sí lo está. Antes se enfrentaba al que estaba vacío, ahora se enfrenta al que está ocupado.

Si un hombre lograra vaciarse y así recorrer el mundo, ¿quién podría hacerle daño?⁴¹.

En otro pasaje, habla del árbol que crece recto y del manantial de agua clara: metáforas de la persona que deja que su luz brille visiblemente hacia fuera para que los demás la vean, en lugar de guardarla en su interior. Aconseja no buscar logros que atraigan demasiada atención sobre uno mismo, pues traen deshonra. Los celos ajenos buscarán hundirte. Sé como las multitudes que fluyen con el Dao, invisibles. No llames la atención ni te pongas al frente. Ve detrás en lugar de ir delante, aunque parezcas un tonto.

El árbol recto es el primero que se tala,
el manantial de agua clara es el primero en agotarse.
Si deseas acrecentar tu sabiduría
y avergonzar al ignorante,
cultivar tu carácter
y eclipsar a los demás,
una luz brillará a tu alrededor
como si te hubieras tragado el sol y la luna;
[pero] ¡no evitarás la desgracia!

Un sabio dijo:
“Quien está contento consigo mismo
ha hecho un trabajo sin valor.
El logro es el comienzo del fracaso.
La fama es el comienzo de la desgracia”.

¿Quién puede librarse del logro
y de la fama, descender y perderse
entre la multitud de hombres?
Aquel que lo logra fluirá como el Dao, invisible;
discurrirá como la Vida misma,

sin nombre y sin hogar.
Simple es él, sin distinción.
Aparentemente es un tonto.

Sus pasos no dejan huella.
No tiene poder.
No consigue nada, no tiene reputación.
Como no juzga a nadie,
nadie lo juzga a él.
Tal es el hombre perfecto:
su barca está vacía⁴².

La historia enfatiza el principio daoísta de vivir con humildad y modestia, “seguir desde atrás” en lugar de intentar liderar. Mantén tu barca vacía. Esto te conducirá a la seguridad y la protección, pues no provocará envidia. Vivirás como el sabio, el místico, el hombre perfecto.

El *Huainanzi* ofrece otras analogías de la naturaleza para subrayar la importancia de vivir modestamente:

Porque la tierra permanece abajo
y no disputa por una posición más alta,
es segura y estable;
porque el agua fluye hacia abajo
y no compite por el liderazgo,
fluye rápidamente en lugar de lentamente⁴³.

Lo más seguro es ser modesto. Como el agua, lo que fluye hacia lo más bajo es lo que avanza más rápido y mejor. Y el Dao es como el agua: fluye hacia su nivel natural. Para vivir de acuerdo con el Dao hay que seguir el propio *dé*.

El *Huainanzi* ofrece consejos generales sobre cómo vivir en armonía con uno mismo y con el propio entorno a través del control del propio espíritu. Todos los habitantes de la creación saben lo que les agrada y desagrada porque son fieles a su naturaleza interior. De igual manera, el ser humano puede gobernar su cuerpo y tiene la inteligencia para discernir entre lo bueno y lo malo, porque su *qi** (energía vital) domina sus sentidos y deseos, y así encuentra el equilibrio interior. Pero cuando no está en armonía consigo mismo tropieza y cae; su atención se dispersa. El *Huainanzi* observa:

Todas las innumerables criaturas del mundo, hasta los diminutos insectos que se arrastran y agitan, saben lo que les gusta y lo que les disgusta, lo que les beneficia y lo que les daña. ¿Por qué? Porque poseen (...) su naturaleza, que no los ha abandonado. Una vez que su naturaleza los abandone, ya no podrán reconocer a los de su propia especie.

Ahora bien, el hombre puede ver y oír con discernimiento, puede levantar el cuerpo y mover sus miembros, puede doblar y estirar sus articulaciones; en su discriminación puede distinguir lo blanco de lo negro, lo bello de lo feo, y su inteligencia puede diferenciar lo igual de lo distinto y lo correcto de lo incorrecto. ¿Por qué? Porque su *qi* llena su cuerpo y su espíritu está a su servicio.

¿Cómo lo sabemos? Porque cada vez que la mente de un hombre se concentra en algo externo y su espíritu está ligado a algo, puede tropezar con un tronco

* Algunos escritores daoístas usan indistintamente *qi* (energía) y *shen* (espíritu).

o golpearse la cabeza con un árbol sin siquiera darse cuenta. Y si intentas hacerle señas no será capaz de ver, y si intentas llamarlo no será capaz oír.

No es que sus ojos y oídos lo hayan abandonado, sino que no es capaz de responder. ¿Por qué? Porque su espíritu ha abandonado su lugar⁴⁴.

Tiene todas sus facultades sensoriales, pero ha perdido el enfoque: no está en contacto con su espíritu interior. Su espíritu ha dejado su lugar. A continuación, el autor nos recuerda que nuestra atención sigue aquello en lo que nos concentramos e ignora lo que considera irrelevante. Como no hay lugar ausente de espíritu, quien se enfoca en la vacuidad, en el Dao, es consciente de todo: desde la vastedad del cosmos hasta la punta de un cabello.

Así, cuando la atención del espíritu se dirige
hacia lo pequeño
es inconsciente de lo grande;
cuando se dirige hacia lo interior,
es inconsciente de lo que sucede externamente;
cuando se dirige hacia lo que está arriba,
es inconsciente de lo de abajo;
cuando se dirige hacia la izquierda,
es inconsciente de la derecha.
Solo cuando no hay lugar
que el espíritu no llene,
no hay lugar donde la atención
no se dirija.

Por eso, quien valora la vacuidad toma como morada
la punta de un cabello de otoño⁴⁵.

Cuando nuestro espíritu está en sintonía con el Dao, está en todas partes –llena toda la creación–; y entonces tenemos enfoque. Nos volvemos conscientes de todo, hasta del insecto más pequeño o del cabello más fino. Esto ocurre cuando estamos vacíos de ego y de deseo. Pero cuando nos enredamos en deseos y apegos nos desajustamos, y nuestro espíritu abandona su lugar.

Así, cuando “no hay lugar que el espíritu no llene”, entonces no hay ningún lugar ni nada de lo que no estemos conscientes. El hombre del *dé*, que valora el Dao y está vacío de sí mismo, puede enfocar su atención tanto en la punta de un cabello como en la vastedad del cosmos.

Esta es la persona a la que llamamos sabia, el hombre verdadero o perfecto: humilde, íntegro, que sigue el curso natural del *wu-wei*. Está en armonía con el Dao. Pero el que no está en contacto con el Dao, que no sigue su *dé*, su naturaleza interior, siempre es inapropiado. Es como un loco, que tropieza por la vida. ¿Por qué? “Porque su cuerpo y su espíritu han perdido su lugar”⁴⁶. Cuando el espíritu domina, todo está bien: hay integridad. Pero cuando el cuerpo tiene el control, el espíritu se ve dañado. Bajo el control del cuerpo, entonces la lujuria, el deseo, el orgullo y la codicia dominan al hombre, y su espíritu se dilapida cada vez más, hasta que al final pierde el contacto con su ser interior.

El siguiente pasaje describe a la persona cuyo espíritu es su maestro. Él es el sabio, el hombre verdadero que alimenta su espíritu, asciende y desciende con el Dao. En cambio, la persona codiciosa, movida por el deseo, derrocha su espíritu; lo deja vagar lejos de casa, se apega al mundo externo, sin volver a su centro. El camino natural es que el espíritu salga y regrese. Si no regresa, no tiene centro o pivote que lo vincule con el Dao. El sabio, gobernado por su *dé*, desapegado del mundo exterior, no se perturba con las miríadas de transformaciones del reino creado de los seres.

En consecuencia, donde el espíritu es el maestro,
el cuerpo se beneficiará,
pero cuando el cuerpo tiene el control,
el espíritu saldrá perjudicado.
Porque una persona codiciosa y avara
está sumergida en el poder y la ganancia,
y se obsesiona con el deseo
de reputación y posición.
Y, esperanzado contra toda esperanza,
cree que mediante una astucia superior
puede establecer un alto renombre en el mundo.
Así, su espíritu se derrocha día a día,
y se aleja cada vez más.

Si durante mucho tiempo se aleja demasiado de casa
sin volver,
el cuerpo cerrará sus aberturas
y se resistirá desde dentro,
y no habrá manera de que el espíritu
vuelva a entrar. (...)

Por lo tanto, el sabio nutre su espíritu,
armoniza y conserva la fluidez de su *qi*,
calma su cuerpo,
y se hunde y flota, se eleva y desciende
con el Dao. (...)

Así, de las miríadas de transformaciones de las cosas,
no hay ninguna a la que no pueda adaptarse.
De los cientos de cambios de asuntos,
no hay ninguno al que no pueda responder⁴⁷.

Vivir en armonía con la naturaleza: una dieta vegetariana

Ser fiel al *dé* de uno mismo, a su naturaleza espiritual intrínseca, significa vivir en armonía con el Dao, el orden natural que subyace en la vida. No es solo un concepto abstracto: es un principio que debe hacerse concreto, una guía ética y moral para cada pensamiento y acción. Aunque Laozi, Zhuangzi y otros maestros daoístas enseñaron el ideal de vivir en armonía con la naturaleza, la forma en que tanto la sociedad como los individuos lo han puesto en práctica ha variado. En general, implica llevar una vida sencilla y equilibrada, causar el menor daño posible a los demás seres y no entregarse a ningún tipo de exceso. Históricamente, esto ha significado en ocasiones adoptar una dieta vegetariana, aunque no siempre. Con todo, a lo largo de los siglos, muchos maestros daoístas han recalcado la importancia de abstenerse de matar animales y de consumir bebidas alcohólicas.

Los textos daoístas antiguos incluyen numerosas prescripciones de dietas austeras y saludables. Algunas prohíben incluso comer granos, y otras sugieren comer minerales. El término *Bigu* o *pigu* se usaba para describir la abstinencia de cereales y granos; probablemente una forma de referirse a prácticas de ayuno. Estas austeridades tenían la intención de ayudar a alcanzar la inmortalidad espiritual e inducir a la longevidad corporal. Los granos prohibidos solían incluir el arroz, distintos tipos de mijo, trigo y soja. La idea era comer lo menos posible para preservar la salud. Para ello, los herbolarios también elaboraban diversas pócimas y mezclas de minerales y hierbas que ayudaban a suprimir el hambre. También desarrollaron varias técnicas como ejercicios de respiración y la ingestión de aire, saliva e incluso agua de talismanes (agua mezclada con las cenizas de talismanes incinerados), que se creía contenía energía vital pura (*qi*).

Por ejemplo, en el primer capítulo del *Zhuangzi*, se describe a un *shenren* daoísta avanzado (persona divina o maestro) como alguien que “no come ninguno de los cinco granos (*bushi wugu*), sino que inhala el viento y bebe el rocío. Cabalga las nubes, monta dragones voladores y vaga libremente más allá de los cuatro mares”. El adepto, nutrido y sostenido por el espíritu, accede libremente a los reinos espirituales y viaja en un estado de consciencia superior más allá de los límites del cuerpo.

La ley natural dicta que no se debe matar a ningún ser vivo. El amor hacia todas las criaturas se considera la marca de un verdadero ser humano, como se enfatiza en un texto del siglo V con instrucciones para los daoístas:

Mantén tu humanidad y no mates. Más bien, siente compasión y brinda apoyo a la multitud de seres vivos. ¡Sé compasivo y amoroso! Acércate, socorre y beneficia a todos⁴⁸.

En *180 Precepts Spoken by Lord Lao* [180 preceptos pronunciados por el Venerable Lao], escritos en el siglo VI, los seguidores de la escuela de los Maestros Celestiales (*Tianshi*) reciben las siguientes instrucciones:

No mates ni dañes a ningún ser; (...)
no te involucres en matar;
no alientes a otros a matar;
no pesques ni caces,
y de ese modo dañes o mates
a la multitud de seres vivos⁴⁹.

El respeto por la vida de los animales se extendía a la comprensión de que todos los seres –incluidos los seres

humanos— son criaturas de un único Creador. La misma escritura exhorta a los seguidores a adoptar la actitud enseñada por Laozi. Comienza así:

El Venerable Lao dijo: “El primer precepto es abstenerse de matar. (...)”

”El precepto de abstenerse de matar significa que no debes matar a ningún ser vivo ni a nada que contenga energía vital (*qi*), ya sea que vuele o apenas se arrastre. (...)”

”El precepto de abstenerse de matar (...) se refiere a la energía vital, que mantiene la vida y promueve el crecimiento. Aquellos que dañan y matan a los seres vivos, recibirán el daño correspondiente en sus propias vidas”. (...) Así, no matar significa que ni siquiera debes albergar la idea de matar⁵⁰.

Algunas personas incluso adoptaron la práctica de capturar animales y luego liberarlos devolviéndolos a la naturaleza, tal como enseñaba la escuela *Fangsheng* [Liberación compasiva]. *The Precepts of the Three Primes* [Los preceptos de los Tres Puros] de la escuela del daoísmo *Lingbao* (Spiritual Treasure) [Tesoro espiritual] del siglo V, sintetizaron muchas de las enseñanzas del *Tianshi* (Celestial Masters) [Los maestros celestiales] con el budismo y la práctica *Fangsheng*. En ellos se enumeran varios actos prohibidos:

El pecado de matar criaturas vivas; (...)

el pecado de matar o dañar

a la multitud de seres vivos; (...)

el pecado de sacrificar a los seis animales domésticos

o matar criaturas vivas;
el pecado de disparar contra animales salvajes
o aves voladoras;
el pecado de quemar las laderas de las montañas
para cazar⁵¹.

Siglos más tarde, en una de las historias morales relatadas en *Taishang Ganying Pian* (“Chapters on Action and Response”) [Capítulos sobre Acción y Recompensa], escrito en el siglo XVI, un grupo de cazadores se encuentra con un sabio de avanzada edad, quien les aconseja:

Abstenerse de dañar todo lo que crece, y de matar a cualquier ser que esté despertando a la vida, es parte de la bondad universal que observan los santos y sabios⁵².

La guía espiritual y moral también incluía advertencias sobre las consecuencias negativas del consumo de alcohol. *The Precept Scripture of the Lord Lao* [La escritura de los preceptos del Señor Lao], de la escuela de los Maestros Celestiales, describe gráficamente el descenso a la inmoralidad que acontece cuando una persona se entrega a bebidas embriagantes:

Totalmente ebrias, las personas se enredan en disputas y peleas, trayendo desgracia a sus vidas y vergüenza sobre sí mismas. Mintiendo y engañando, pierden de vista todos los principios que deberían seguir. Incluso roban a sus seis parientes, les quitan a todos, no solo a los extraños. Matan y hieren a multitud de seres vivos; solo se interesan en satisfacer su lengua y su estómago⁵³.

Un texto *Lingbao* del siglo VI, titulado *the Twelve Highest Precepts of Admonition* [Los doce preceptos supremos de advertencia], ofrece una descripción vívida de las consecuencias a largo plazo del consumo de alcohol:

Las personas que beben vino pueden esperar tres tipos de repercusiones por sus pecados:

- En esta vida, obstaculizan o pierden toda bondad y conexión con la ley divina. En vidas futuras, nacerán con un espíritu oscuro y obtuso.
- Están locos y confundidos en sus mentes, carecen de claridad y resplandor. Más tarde caerán entre murciélagos, lagartijas y criaturas similares.
- Incluso si vuelven a nacer como humanos, sus mentes conscientes y sus naturalezas interiores estarán enloquecidas y engañadas, llenas de maldad y necesidad⁵⁴.

A comienzos del siglo III, the Celestial Masters school (la escuela de los Maestros Celestiales) fue forzada a trasladarse de su base en la provincia de Sichuan a otras partes del imperio. Cuando el movimiento revivió a comienzos del siglo V, se volvió más organizado, asegurándose finalmente el patrocinio estatal. En el año 440, un emperador aceptó la iniciación daoísta, tras lo cual el vegetarianismo fue decretado por ley estatal durante algunos años.

A lo largo de los siglos, numerosos maestros daoístas han recordado a la población general la importancia de mantener el equilibrio de la naturaleza absteniéndose de matar animales y comer su carne, incluyendo las especies raras y exóticas de animales que a veces se han usado tanto para medicinas como

para alimento. Sin embargo, esta última costumbre ha persistido hasta los tiempos modernos, debido a la creencia errónea de que consumir estas criaturas puede prolongar la vida, aumentar la virilidad o alejar a los malos espíritus.

El Dr. James Miller, profesor de estudios chinos en la Universidad Queen's de Canadá, ha estudiado la relación entre la ecología y la religión china. Miller señala que el daoísmo tiene una fuerte tradición de vegetarianismo, especialmente entre los monjes y monjas daoístas, quienes desde hace mucho tiempo han adoptado una estricta dieta vegetariana como parte de su código ético⁵⁵. De hecho, muchos sabios antiguos chinos enseñaban que comer animales salvajes causaba un gran daño al cuerpo.

Cuando conocí al maestro Meng en Pekín en 2017, le pregunté si, hoy en día, la dieta vegetariana seguía siendo importante para los daoístas. Él respondió que actualmente hay muy pocas personas que sean vegetarianas estrictas como él, y que sus razones para dejar de consumir alimentos de origen animal son muy diferentes de las tendencias vegetarianas modernas, que no se basan en principios espirituales. Si él se alimentara de animales, esto afectaría su práctica espiritual. Fue muy claro al respecto, vinculando su práctica con las enseñanzas fundamentales de Laozi:

No debemos matar. Todas las criaturas son iguales.
Por lo tanto, no debemos matar a nuestros semejantes.
Esto forma parte del concepto de *ziran* (natural) de Laozi.

Y añadió:

Hay muy pocos vegetarianos estrictos, incluso entre los budistas, porque ya no existen reglas o exigencias

estrictas. Antes las había, pero ya no. Sin embargo, para quienes siguen el camino daoísta, aunque les pidas que coman carne, no pueden hacerlo. Por ejemplo, yo puedo saber si alguien es vegetariano o no, o si la comida vegetariana se cocina en woks que se utilizan para cocinar carne.

He sido vegetariano estricto durante treinta años; es decir, sin carne, sin alcohol, sin huevos, sin lácteos, sin cebolla ni ajo, y tampoco cigarrillos. La cebolla y el ajo no ayudan a revertir la función física del cuerpo. Tomo una comida al día o una comida cada dos días. Llevo mi propia olla y comida cuando viajo. No como en restaurantes ni en hoteles. La razón por la que no consumo lácteos es porque su olor es demasiado fuerte. El olor de los huevos es aún más fuerte.

Ascetismo

Como leímos en el relato del maestro Meng sobre sus primeros pasos en la búsqueda espiritual, muchos daoístas chinos adoptan un estilo de vida ascético y austero, viviendo como ermitaños en las montañas con el fin de seguir el camino espiritual. Esta forma de vida a menudo se ha idealizado en novelas y películas, pero no es la única opción que los maestros daoístas proponen para alcanzar un objetivo espiritual. De hecho, a veces se considera que la vida de ermitaño es una elección temporal para ayudar a una persona a obtener fuerza interior antes de regresar a la vida en sociedad.

Encontré observaciones similares en las entrevistas a ermitaños daoístas realizadas por un daoísta estadounidense llamado Bill Porter, también conocido por su nombre daoísta, Red Pine.

Sus relatos, recopilados en su libro *Road to Heaven: Encounters with Chinese Hermits* [Camino al Cielo: encuentros con ermitaños chinos], confirman que el enfoque descrito por el maestro Meng está muy extendido entre los practicantes chinos.

Porter comienza su libro ofreciendo una visión histórica del papel del ermitaño en la tradición daoísta y budista china, y luego continúa con entrevistas a varios ermitaños que conoció durante sus viajes por las montañas Chungnan (también conocidas como Zhongnan o Taiyi) en el suroeste de China.

Un monje daoísta llamado Jen, le dijo a Porter que había vivido como ermitaño algo menos de tres años. Él dijo:

Fue una buena experiencia. Tarde o temprano, todos los daoístas tienen que vivir solos durante un tiempo para concentrarse en su práctica. Para practicar tienes que encontrar un lugar apartado, al menos al principio. Pero lo importante es aprender a aquietar la mente. Una vez que logras eso, puedes vivir en cualquier lugar, incluso en una ciudad ruidosa⁵⁶.

Cuando Porter le preguntó si era necesario ser monje o monja, Jen respondió:

Lo importante es llevar una vida recta. No necesitas ser monje o monja para hacerlo. No sirve de nada serlo si no cumples los preceptos. Lo importante es cumplir los preceptos. Pero cualquiera que lleve una vida recta lo hace. Esa es la base de la práctica. Los preceptos son las exigencias que te impones a ti mismo. Los preceptos hacen posible la práctica. Si no eres exigente contigo mismo, no llegarás a ninguna parte en tu práctica⁵⁷.



CAPÍTULO CUATRO

El Hombre Verdadero: Encarnación del Wu-Wei

El ideal de vivir en armonía con el Dao conduce al principio del *wu-wei*. A veces definido como “hacer sin hacer”, “acción sin acción” o “no interferencia”, el *wu-wei* describe la acción desprovista de motivos personales. Significa sumergirse en el flujo natural de la vida, dejándose llevar por la corriente del Dao sin imponer el propio ego o voluntad. Implica aceptar que la vida tiene su propio impulso y ritmo, y que los seres humanos deben someterse a él en lugar de imponerse. Vivir según el principio del *wu-wei* constituye, por tanto, la base de una vida de paz y felicidad.

Como escribe la profesora Ellen Chen, traductora y académica del *Daodéjing*:

El daoísmo no considera a los seres humanos como los únicos agentes activos. La naturaleza, cuando no está tocada por la civilización, constituye un ámbito dinámico, mientras que la acción humana

(*wei*) solo interfiere y sofoca los procesos naturales de las cosas. El Dao permite que todos los seres actúen por sí mismos, logrando todo mediante el no hacer (*wu-wei*).

La acción que caracteriza al Dao se denomina transformación o autotransformación. La acción humana (*wei*), al imponer un orden sobre la naturaleza, resulta perturbadora y destructiva; la transformación, en cambio, es el proceso mediante el cual los seres naturales se desarrollan de acuerdo con su propio ritmo interno. Cuando el gobernante imita al Dao a través de una política de *wu-wei*, permite que reine la paz entre los seres humanos y también entre estos y el mundo natural⁵⁸.

Los daoístas chinos rara vez personificaron a Dios. Enseñaban que el Dao es el principio divino que ha existido siempre antes de la creación, y que ofrece el camino de regreso a la unión con la gran vacuidad del no ser. Instruían a las personas a vivir en armonía con el Dao y a permitir que su *dé* o potencia interior, nutriera su naturaleza intrínseca. Cuando los sabios subrayaban la importancia de vivir de acuerdo con el *wu-wei*, enseñaban a sus discípulos a eliminar los motivos personales de sus acciones y a desapegarse de los resultados; sin involucrarse intelectual o emocionalmente, sino permitiendo que la naturaleza siguiera su curso.

Los daoístas clásicos, como el *Daodéjing* y el *Zhuangzi*, utilizan metáforas de la naturaleza para mostrar cómo vivir en el Dao según el principio del *wu-wei*. Los acontecimientos de la vida continúan fluyendo, pero el sabio se retira rechazando la autoimportancia y la necesidad de intervenir en ellos.

La humildad le permite vivir sin esfuerzo y no hacer “nada que perturbe el fluir espontáneo de las cosas”⁵⁹.

Para aprender, nos crecemos día a día;
para cultivar el Dao,
nos reducimos día a día.
Hay que reducirse, reducirse y seguir reduciéndose,
hasta que el estado de no interferencia (*wu-wei*)
se alcance⁶⁰.

La intervención humana en los asuntos del mundo no es necesaria ni siquiera para reyes y gobernantes, y mucho menos para el resto de nosotros o para cualquiera de los innumerables seres de la creación.

El Dao eterno no actúa (*wu-wei*),
sin embargo, no deja nada sin hacer.
Si reyes y señores pudieran atenerse a él,
las diez mil cosas se transformarían
por sí mismas⁶¹.

El sabio o maestro espiritual encarna el ideal del *wu-wei*; vive en la corriente del Dao. Fiel a este principio, nunca se promociona a sí mismo. Es modesto y humilde. No le interesa crear un culto a su personalidad, sino actuar como guía para que sus discípulos cultiven el Dao y puedan experimentarlo por sí mismos. Los discípulos deben emprender su propio camino de cultivo espiritual bajo la orientación de su maestro. Este cultivo abarca tanto su modo de vida en el mundo como su práctica interior de meditación. El *Huainanzi* ofrece esta descripción del sabio que cultiva lo esencial y deja atrás lo superficial:

El sabio cultiva interiormente lo que es la raíz en lugar de adornar exteriormente lo que es el tallo. Conserva su espíritu y deja a un lado su inteligencia. En reposo no hace nada, pero no deja nada sin hacer; tranquilamente no impone orden a nada, pero no hay nada que no esté ordenado⁶².

Como enfatizó el maestro Meng en mis encuentros con él: “La lección más importante que un maestro enseña a su discípulo es cómo ser un ser humano, cómo tener *dé*”. Y el propio maestro encarna esto a través de la forma en que vive en armonía con el *wu-wei*.

El maestro Meng también dijo: “En general, las personas sienten un amor instintivo por sus padres. Junto a ese amor, existe el amor instintivo del discípulo por su maestro. El amor del maestro es firme e incondicional. El discípulo ve al maestro como aquel que lo llevará a la otra orilla”.

Muchas de las historias del *Zhuangzi* presentan al sabio como la encarnación del *wu-wei* y un ejemplo a seguir. Puede que no mencionen explícitamente el *wu-wei*, pero este es el hilo que une todas las enseñanzas del daoísmo chino. Las personas buscaban orientación sobre cómo vivir, y los místicos chinos ofrecieron esa guía a través del ejemplo de sus vidas y relatos.

Al perderse en el Dao, olvidándose de uno mismo, se puede alcanzar un estado de *wu-wei*. El Dao se compara a menudo con el agua, que fluye de manera constante y continua, salvando todos los obstáculos. Representa el ideal daoísta de la acción sin esfuerzo. Los peces no son conscientes de que nadan en el agua y, sin embargo, viven en ella todo el tiempo. No se analizan a sí mismos en relación con su entorno; simplemente

viven. Este es el ideal daoísta. Sencillamente al perderse en el Dao, se alcanza el estado de *wu-wei*, y todo se logra sin esfuerzo.

Los peces nacen en el agua;
el hombre nace en el Dao.
Si los peces, nacidos en el agua,
buscan la sombra profunda
de estanques y charcas,
todas sus necesidades
quedan satisfechas.
Si el hombre, nacido en el Dao,
se sumerge en la sombra profunda
de la no acción,
olvidando la hostilidad y la preocupación,
no le falta nada.
Su vida está asegurada.

Moraleja: “Todo lo que los peces necesitan
es perderse en el agua.
Todo lo que el hombre necesita es perderse
en el Dao”⁶³.

Otra parábola del *Zhuangzi* enfatiza que si una persona actúa en el mundo mediante la comprensión intuitiva, fluyendo con las corrientes naturales de la vida en lugar de aplicar el análisis intelectual y el cálculo, estará en sintonía con el ideal del *wu-wei* y alcanzará el estado natural de la nada, la vacuidad primordial del Dao.

Al norte de las Aguas Rojas,
hacia la montaña Kunlun.

Miró a su alrededor sobre el borde del mundo.
De camino a casa
perdió su perla del color de la noche.
Envío a la ciencia a buscar su perla,
y no obtuvo nada.
Envío al análisis a buscar su perla,
y no obtuvo nada.
Envío a la lógica a buscar su perla,
y no obtuvo nada.
Entonces le preguntó a la nada,
¡y la nada la tenía!

El Emperador Amarillo dijo:
“Extraño, ciertamente: la nada,
que no fue enviada,
que no hizo nada para encontrarla,
¡tenía la perla del color de la noche!”⁶⁴.

La perla del color de la noche simboliza la oscuridad más profunda, el valle interior o la fuente más profunda de todo conocimiento espiritual, también llamado el “espíritu del valle”. Es donde germina dentro de nosotros la semilla de la consciencia espiritual. Representa el despertar de nuestro *dé*, nuestro potencial espiritual. La ciencia no puede encontrar la perla, ni la lógica ni el análisis. Solo la nada puede encontrarla.

La nada la encontró sin buscar, *sin* mirar. Debido a que la nada (sin forma) es de la misma esencia que el origen del conocimiento espiritual (el Dao), está vacía de actividad intelectual y, por lo tanto, puede ver la perla.

La siguiente cita del *Huainanzi* enseña que se puede mantener la quietud al conservar un equilibrio entre los mundos externos e internos o entre los distintos estados de conciencia. Esta

quietud representa el punto de equilibrio entre la involucración y la objetividad, entre las condiciones externas y la fidelidad al yo interior y a su potencia espiritual, el *dé*.

Aquí se refiere al Dao como vacuidad; es el más elevado de los reinos o el lugar del no ser, el origen del ser. El ser genera las miríadas de formas de la creación. Así, el místico dice que su espíritu habita en la quietud, en el estado puro del no ser. Para llegar allí, ha entrado por la “Puerta del Cielo”, el punto de transición entre el mundo físico y el reino del espíritu. Al atravesar ese punto, puede entrar en el reino del espíritu y seguir el ideal del *wu-wei*.

Por lo tanto, quien comprende el Dao
vuelve a su limpidez y quietud,
y aquel que sabe todo lo que hay que saber
sobre las cosas
siempre termina en la no actividad.
Si alguien nutre su naturaleza con tranquilidad
y posa su espíritu en la vacuidad,
entonces ha entrado en la Puerta del Cielo. (...)

Triunfa sin deliberar,
logra sin hacer⁶⁵.

Para mantener este estado, una persona necesita tener un corazón puro y renunciar al cálculo y al análisis. Sigue su verdadera naturaleza. Según el *Huainanzi*:

Así, cuando un hombre tiene un corazón calculador
en su pecho,
la calidad de su ser se contamina
y su espiritualidad no se mantiene íntegra⁶⁶.

Es el sabio, el erudito, el místico, quien encarna el principio del *wu-wei*. Siempre está tranquilo, ya que es uno con el Dao. Encarna la quietud interior.

La no acción del hombre sabio no es inacción.
No es aprendida. No se altera por nada.
El sabio está quieto porque no se mueve,
no porque quiera estar quieto.
El agua tranquila es como un espejo.
Puedes mirarte en él y ver los pelos en tu barbilla.
Es un nivel perfecto;
un carpintero* podría usarlo.
Si el agua es tan clara, tan nivelada,
¿cuánto más lo es el espíritu del hombre?
El corazón del hombre sabio está tranquilo.
Es el espejo del cielo y de la tierra,
el espejo de todo.
Vacío, quietud, tranquilidad, neutralidad,
silencio, no acción: he ahí el nivel
del cielo y la tierra.
Este es el Dao perfecto.
Los sabios encuentran aquí su lugar de descanso.
Descansando, están vacíos.

Del vacío viene lo incondicionado.
De esto, lo condicionado,
las cosas individuales.
Así que del vacío del sabio surge la quietud:

* N. del T. En la antigüedad los carpinteros usaban agua en recipientes o niveles de burbuja para comprobar si una superficie estaba perfectamente horizontal.

de la quietud, la acción; de la acción, el logro.
De su quietud surge su no acción,
 que también es acción,
y es, por tanto, su consecución.
Porque la quietud es alegría.
La alegría está libre de preocupaciones,
fructifica durante largos años.
La alegría obra sin preocuparse por nada:
porque el vacío, la quietud, la tranquilidad, la neutralidad,
 el silencio y la no acción
son la raíz de todas las cosas⁶⁷.

El corazón-mente del sabio permanece en quietud porque alcanza un equilibrio perfecto. En su quietud refleja el equilibrio del cielo y la tierra, del *yang* y el *yin*, de lo positivo y lo negativo. La alegría se alcanza mediante la quietud, el silencio y el *wu-wei*, que son la raíz de todo.

En la literatura clásica china, al maestro o sabio a menudo se le llama *shenren*, el hombre espiritual, el hombre verdadero, el auténtico. Esto se debe a que es fiel a sí mismo, a su *dé* interior, y ha realizado el Dao en su interior. También se le llama la persona completa o íntegra, ya que ha unificado la dualidad de los opuestos, *yin* y *yang*, dentro de sí. Es un ser humano totalmente integrado, en equilibrio perfecto.

El sabio abraza al Uno, como explica el *Daodéjing* en el capítulo veintidós. Contiene todos los opuestos en una unión dinámica y, por lo tanto, es completo. Se mantiene humilde y, por eso, puede liderar. No compete y, por eso, nadie puede competir con él. Quienes defienden solo un lado de las opiniones opuestas son jactanciosos y buscan destacar. El sabio está iluminado porque considera ambos lados; al no tomar partido por ninguno, encuentra la solución al problema. Ve el conjunto y, por eso, posee una perspectiva verdadera.

Por lo tanto, el sabio abraza al Uno.
Se convierte en el modelo del mundo.
No se contempla a sí mismo, por lo tanto, ve con claridad.
No se justifica a sí mismo, por lo tanto, es excepcional.
No alardea de sus actos,
 por lo tanto, es meritorio.
No se jacta de sí mismo, por lo tanto, lidera.
Como no es contencioso,
nadie bajo el cielo
 puede competir con él. (...)

Lo que dicen los antiguos:
 “Encorvado, así se conserva entero”.
 ¿Son acaso palabras vacías?
Consérvate íntegro y regresa (al origen)⁶⁸.

Otro pasaje del *Daodéjing* explica el beneficio de ser amable y no contendiente, como el místico que encarna el principio del *wu-wei*:

Lo más suave del universo
 supera a lo más duro del universo.
Lo que carece de sustancia puede entrar
 donde no hay espacio.
Por lo tanto, conozco el valor de la no acción.
Enseñar sin palabras y obrar sin hacer,
son cosas que muy pocos comprenden⁶⁹.

La docilidad y la flexibilidad son las fuerzas más poderosas del mundo. Pueden dominar y conquistar lo más duro y rígido. “Lo que carece de sustancia puede entrar donde no hay espacio”.

En otras palabras, lo que no existe es más fuerte que la piedra más dura. El vacío penetra en lo sólido. Como escribe la profesora Ellen Chen: “Solo el Dao es la nada absoluta que penetra en todos los seres”⁷⁰.

El hombre verdadero del Dao

El *Zhuangzi* presenta varios ejemplos inusuales del sabio o místico, “el hombre verdadero del Dao (*zhenren*)”. Él sabe desprenderse del análisis y del juicio intelectual; se vuelve infantil, inocente y espontáneo. Está completo, no fragmentado. Puede hacer lo imposible porque no distingue entre lo posible y lo imposible. La razón no interfiere con su juicio.

El sol puede convertirse en luna para él. Puede ir más allá del reino de la forma hacia la informe naturaleza del Dao. Su poder interior esencial proviene de la raíz del Dao, por lo que nada puede interponerse en su camino.

“¿Cómo es que el hombre verdadero del Dao
camina a través de las paredes sin obstrucción,
se para en el fuego sin quemarse?”.

No por astucia
ni por audacia;
no porque haya aprendido,
sino porque ha desaprendido. (...)

¿Qué puede interponerse en su camino?

Descansará en su lugar eterno
que es ningún lugar.

Se ocultará
en su propio secreto insondable.
Su naturaleza se hunde hasta la raíz
en el Uno.
Su vitalidad, su poder,
se esconden en el Dao secreto⁷¹.

El sabio, como un hombre ebrio, se mantiene relajado, ajeno a lo que le rodea. Es flexible, no rígido, por lo que se adapta a todas las condiciones. No experimenta obstáculos. La vida y la muerte son lo mismo para él. Está embriagado de Dao. Y como un hombre ebrio, puede caerse de un carro sin lastimarse. Al estar envuelto e impregnado por el Dao, el hombre verdadero, sabio o real, está protegido de cualquier cosa y de todo. El Dao lo protege; no tiene preocupaciones.

Cuando es todo uno,
no hay fisura en él
por la que pueda entrar una cuña.
Así un hombre ebrio que cae
de un carro,
está magullado, pero no destrozado.
Sus huesos son como los huesos de otros hombres,
pero su caída es diferente.

Su espíritu está entero. No es consciente
de subir a un carro
ni de caerse de él.

La vida y la muerte no significan nada para él.
No se alarma; afronta los obstáculos

sin pensar ni preocuparse,
y pasa por ellos sin saber que están ahí.

Si hay tal seguridad en el vino,
cuánto más en el Dao.
El sabio se oculta en el Dao.
Nada puede tocarlo⁷².

Zhuangzi describe las características del “hombre verdadero de antaño”, que representa a los primeros daoístas de la antigüedad. Eran valientes en sus opiniones y no tenían miedo, sin importarles los peligros que debían soportar. Su realización interior los conducía al reino espiritual del Dao. Encarnaban el *wu-wei* porque estaban fundidos con el Dao. No experimentaban resistencia y no intentaban ir contra la corriente del Dao.

¿Qué significa ser “un hombre verdadero”?
Los hombres verdaderos de antaño no tenían miedo
cuando defendían sus opiniones en soledad.
Sin grandes hazañas, sin planes.
Si fracasaban, no se afligían.
No se felicitaban por el éxito.
Escalaban acantilados sin vértigo,
se sumergían en el agua sin mojarse,
caminaban por el fuego sin quemarse.
Así, su conocimiento alcanzaba plenamente el Dao.

Los hombres verdaderos de antaño
dormían sin sueños,
despertaban sin preocupaciones.
Su comida era sencilla.

Respiraban profundamente.
Los hombres verdaderos respiran desde los talones.
Otros respiran con la garganta,
medio asfixiados. En las discusiones,
arrojan argumentos
como vómitos.
Donde las fuentes de la pasión
yacen profundas,
los manantiales celestiales
se secan pronto.

Los hombres verdaderos de antaño
no sentían ansia por la vida,
ni el temor ante la muerte.
Entraban en la vida sin alegría,
y se iban, sin resistencia.
Venían con facilidad, y se iban igual.
No olvidaban de dónde venían,
ni se preguntaban adónde iban,
ni avanzaban con obstinación,
luchando por abrirse paso en la vida.
Tomaban la vida tal como venía, de buena gana;
tomaban la muerte cuando llegaba, sin preocupación;
y partían, allá lejos,
¡allá lejos!

No tenían intención de luchar contra el Dao.
Tampoco intentaban, con sus propios medios,
ayudar al Dao en su camino.
Estos son los que llamamos hombres verdaderos.
Mentes libres, pensamientos aquietados,

Frentes despejadas, rostros serenos.
 ¿Eran fríos? Solo como el otoño.
 ¿Eran cálidos? No más que la primavera.
 Todo lo que surgía de ellos
 fluía con calma, como las cuatro estaciones⁷³.

Los hombres verdaderos, los santos o maestros, son naturales y afables. No compiten ni se hacen notar. Pueden sumergirse en el agua sin mojarse, lo que significa que viven en el mundo sin contaminarse. No se preocupan y no cargan su mente con demasiados pensamientos; viven con sencillez y respiran profundamente. La pasión seca nuestra naturaleza espiritual, pero los sabios viven sin pasión; no temen a la muerte ni sienten un gozo excesivo por la vida. Vienen y se van con facilidad: aceptan la vida tal como viene. Ejemplifican el principio del *wu-wei*: actúan sin motivo, sin involucrarse personalmente en sus acciones.

El hombre verdadero comprende que el Dao es la unidad que está presente en todo y que conecta todo y a todos. La persona que se aferra al pivote del Dao mantiene su equilibrio. Se mantiene en su núcleo espiritual interior mientras actúa en el mundo exterior, el mundo del intelecto y de las miríadas de cosas, sin dejarse corromper por él.

¿Y cómo logra esto? Zhuangzi dice: “Vagan libres y despreocupados al servicio de la no acción”. Vagar libres y despreocupados describe la ausencia de tensión, el estar en sintonía con su “naturaleza original”. Al “servicio de la no acción” significa que no se aferran a ninguna acción que emprenden; actúan sin motivo personal.

Hemos visto que el Dao se compara con frecuencia con el agua, por su naturaleza fluida y adaptable. De la misma manera, el sabio, que encarna el Dao, es como el agua. Da generosamente;

su amor no discrimina entre una persona y otra; no compite, sino que se adapta. No busca la fama ni la celebridad, sino que sigue a los demás desde atrás en lugar de liderar; no se impone a los demás, sino que les inspira lealtad con su humildad. Para emular al hombre perfecto, Zhuangzi aconseja:

No seas la personificación de la fama; no seas un almacén de planes; no seas ejecutor de proyectos; no seas propietario de la sabiduría. Encarna plenamente lo que no tiene fin y deambula por donde no hay sendero. Aférrate a todo lo que has recibido del Cielo, pero no creas que has obtenido algo. Sé vacío; eso es todo. El hombre perfecto usa su mente como un espejo: no persigue nada, no toma nada como propio, responde a lo que le llega sin retenerlo. Por lo tanto, puede superar las cosas sin dañarse a sí mismo⁷⁴.

El *Huainanzi* utiliza la metáfora de la empuñadura, el eje o pivote del Dao, para explicar cómo vive el sabio: con su atención siempre en el Dao, fiel a su naturaleza interior mientras se ajusta a los cambios que trae la vida. Es objetivo y desinteresado. El *Huainanzi* ilustra esto con una historia:

Los dos reyes, Tai Huang y Gu Huang,
se aferraron a la empuñadura del *Dao*
y se situaron en el centro.
En espíritu vagaron juntos
con el señor de la transformación*
para traer paz al mundo.

* El texto usa el término “demiurgo de la transformación” -el señor del cambio-, es decir, el ser, la fuente de la dualidad del *yin* y el *yang*; quien trae el cambio en la creación. El ser se ha manifestado desde el no ser, el vacío original.

Por lo tanto (maniobrando las empuñaduras del Dao),
 pueden:
 moverse como los cielos y permanecer quietos
 como la tierra.
 Girar como una rueda sin agotarse,
 fluir como el agua sin cesar.
 Comienzan y terminan al mismo tiempo
 que las miríadas de cosas.
 Así como cuando sopla el viento, las nubes se dispersan,
 no hay nada a lo que no respondan;
 así como cuando el trueno estalla, cae la lluvia,
 nunca se quedan sin respuesta. (...)

Como el torno del alfarero girando,
 como el eje que da vueltas,
 completan el círculo y vuelven a empezar.

Tallados y cincelados,
 vuelven a ser un bloque sin tallar⁷⁵.

Al aferrarse al eje del Dao, los hombres sabios pueden moverse por el mundo y, aun así, mantener su centro en el Dao. Pueden quedarse quietos como la tierra, fluir como el agua, girar como una rueda; el eje permanece quieto, pero la llanta sigue girando. Por lo tanto, pueden ser “tallados y cincelados” en el mundo, pero siguen siendo el “bloque sin tallar”, una metáfora taoísta común para referirse a la naturaleza original: inocente, sin sofisticación ni corrupción.

El eje representa la atemporalidad, el “más allá del tiempo” del Dao. Cuando dejamos la rueda de las actividades e implicaciones mundanas, podemos volver al eje. Este eje es la fuente de fuerza y quietud del sabio, el equilibrio que sostiene todo.

Al actuar sin motivo ulterior, se ajustan al Dao; al decir lo que dicen sin motivo ulterior, están en comunión con el *dé*; felices y tranquilos, sin sentido de importancia personal, lo que obtienen está en armonía; aunque tengan una miríada de manifestaciones diferentes, están en consonancia con cada una de estas cosas en sus diversas naturalezas; sus espíritus residen en la punta más diminuta de una pluma de otoño y, sin embargo, son más grandes que la suma total del cosmos⁷⁶.

El *Huainanzi* retrata al sabio como un maestro auriga que maneja con firmeza las riendas del Dao. Sin fatiga, puede guiar a sus caballos hasta los confines del cosmos, hasta las puertas mismas del cielo. Esto se debe a que no está limitado por las restricciones humanas. Cruza con facilidad la división entre los mundos físico y espiritual, la tierra y el cielo, para “deambular por la tierra de lo inextinguible”.

El poeta utiliza la metáfora del auriga que sabe manejar a sus caballos, para describir cómo el sabio siempre actúa adecuadamente. El sabio sabe navegar por los cielos y controlar las fuerzas naturales. Pero haga lo que haga, por muy lejos que vaya, incluso a los cuatro rincones de la tierra, siempre vuelve al pivote: el eje o empuñadura del Dao. “Permanece íntegro y regresa para proteger lo que hay dentro; gobierna los cuatro rincones de la tierra, pero siempre regresa al pivote”. Y como siempre tiene control sobre sí mismo, nunca experimenta fatiga. Mantiene el control porque es fuerte en su interior, en su centro.

Él pasea a sus caballos cuando debe pasearlos,
los hace correr cuando debe hacerlos correr.

Consigue que el dios de la lluvia rocíe su camino
 y que el dios del viento barra el polvo.
 Con el rayo como látigo
 y el trueno como ruedas,
 vaga en lo alto por la inmensidad libre y sin límites,
 y desciende por las puertas del infinito.
 Habiendo explorado todo a su alrededor
 y sin dejar nada fuera,
 permanece íntegro, y regresa
 para proteger lo interior.
 Gobierna los cuatro rincones de la tierra,
 pero siempre regresa al pivote.

Por eso, viaja rápido sin tambalearse,
 y viaja lejos sin fatigarse.
 Sin forzar sus cuatro extremidades,
 y sin agotar la agudeza
 de su oído y vista,
 conoce la disposición y los límites
 de las diversas divisiones y cuadrantes
 del cosmos.
 ¿Cómo es esto posible?
 Es porque tiene sus manos
 en las empuñaduras de control del Dao
 y deambula por la tierra de lo inextinguible⁷⁷.

El sabio o místico encarna el *wu-wei*. Se adapta al cambio y aprovecha el momento adecuado para actuar en armonía con el Creador, quien da existencia a la creación material.

[Él] no permite que el deseo perturbe
 su naturaleza verdadera.

Da en el blanco sin planearlo,
su palabra es confiable sin que tenga que hablar,
tiene éxito sin deliberar,
logra sin hacer (*wu-wei*).
Su pureza alcanza la mansión de los espíritus
y es un compañero del gobernante del cambio⁷⁸.

El hombre verdadero se adapta a circunstancias cambiantes sin olvidar su esencia interior, sin sucumbir nunca al peligro. El autor del *Huainanzi* lo describe bellamente: “Se adapta y fluye con las cosas, como un eco o una sombra”.

Su alma no se agita,
ni su espíritu se turba. (...)
Frente a las cosas externas, sabe responder;
cuando lo presionan, sabe moverse.
Sin forma y sin fin,
en sus cambios carece de forma visible.
Se adapta y fluye con las cosas,
como un eco o una sombra.
Incluso al mirar al abismo,
no pierde aquello a lo que se aferra;
al viajar entre peligros y riesgos
no olvida su muleta oscura⁷⁹.

La “muleta oscura” es el núcleo interno de su *dé*. Se llama oscura porque su fuente es interna, receptiva. Al aferrarse al *dé* en su centro, el sabio puede responder a innumerables acontecimientos, incluso caóticos, sin perturbarse.

El sabio no hace de su persona un esclavo
de las cosas externas
ni permite que el deseo perturbe

su armonía interior.
Por eso, no se exalta con la alegría
ni se abate con la tristeza. (...)

Solamente yo estoy con gran ánimo,
y dejando las cosas atrás,
viajo por el mismo camino que el Dao⁸⁰.

Cuando una persona se siente atraída desde dentro a explorar su naturaleza interior, puede hacerlo cultivando el Dao. No necesita estar físicamente en ningún lugar especial, pero tiene que mantener un estado interior en el que no se sienta tentado por los placeres externos. Si anhela la felicidad material, incluso si gobierna un imperio entero, nunca será feliz. Pero si renuncia al apego a la vida mundana, encontrará alegría en todo.

Por eso, cuando una persona tiene los medios
para encontrar su verdadera naturaleza en sí misma,
incluso debajo de un árbol alto o en una cueva vacía,
podrá encontrar satisfacción.
Si no tiene los medios para encontrarla en sí misma,
incluso si posee el imperio
como propiedad personal
y a la miríada de personas como súbditos,
esto no será suficiente
para nutrir su vitalidad.

Si un hombre alcanza un estado
en el que no hay nada que disfrute,
no habrá nada que no disfrute;
cuando no hay nada que no disfrute,

entonces ha alcanzado el extremo
de la mayor alegría⁸¹.

Cuando nuestra alegría no depende de cosas o acontecimientos externos, nuestra propia naturaleza gozosa nos mantiene en un estado de dicha. Por eso, el sabio siempre es feliz. Su espíritu reside en la parte más ínfima de la creación –a nivel celular, por así decirlo–, y, sin embargo, es más grande que el cosmos. El sabio está vacío, por lo que lo abarca todo, como el propio Dao.

El *Huainanzi* aconseja a sus lectores renunciar a intentar cambiar el mundo: basta con seguir lo natural para alcanzar el destino esencial, el reino del espíritu. El místico guía a otros hacia los reinos espirituales por su capacidad de desprenderse del mundo y aferrarse a la empuñadura del Dao. Guía siguiendo el Dao. Encarna el principio del *wu-wei*.

Por tanto, no puedes hacer nada respecto al mundo.
Solo puedes seguir lo que es natural
para impulsar la mirada de cosas hacia adelante.
No puedes llegar al fondo de los cambios
que ellos experimentan.
Solo puedes captar el destino esencial
y guiarlos hacia él⁸².

La fuente de fuerza del sabio es mantenerse en lo esencial, en el eje de la rueda que gira constantemente con los acontecimientos de la vida.

La mirada de cosas tiene su creador,
sin embargo, solo él sabe atenerse a la esencia;
los acontecimientos del mundo tienen una fuente

de la que proceden,
sin embargo, solo él sabe respetar la puerta de entrada
(a los reinos interiores)⁸³.

Las infinitas cosas del universo tienen su creador, pero solo el sabio sabe cómo vivir en el reino del no ser, con el Dao. Las circunstancias externas y los acontecimientos afectan al reino del ser, pero el sabio vive en perfecto equilibrio en la puerta interior: el punto de transición entre el ser y el no ser. Encarna el estado de vacío, la quietud del Dao.

Zhuangzi resume las cualidades del hombre del Dao, el hombre de espíritu:

El hombre de espíritu (...) detesta ver a la gente reunirse a su alrededor. Evita la multitud. Porque donde hay muchas personas, también hay muchas opiniones y poco acuerdo. No hay nada que ganar del apoyo de muchos mediocres que inevitablemente acabarán enfrentándose entre sí.

El hombre de espíritu no es muy cercano a nadie, ni muy distante. Mantiene la conciencia interior y conserva su equilibrio de modo que no entra en conflicto con nadie. ¡Este es tu hombre verdadero! Deja que las hormigas sean ingeniosas. (...) Por su parte, imita al pez que nada despreocupado, rodeado de un elemento amigable y ocupándose de sus propios asuntos.

El hombre verdadero ve lo que el ojo ve y no añade algo que no está allí. Escucha lo que oyen los oídos y no detecta susurros o murmullos imaginarios. Comprende las cosas en su interpretación obvia y

no se ocupa de significados ocultos ni misterios. Su trayectoria es, por tanto, una línea recta. Sin embargo, puede cambiar de dirección siempre que las circunstancias lo sugieran⁸⁴.

El hombre de espíritu desalienta la alabanza. Mantiene el equilibrio. Imita al pez que nada despreocupado, rodeado de un elemento amigable (el agua), ocupándose de sus propios asuntos. Deja que los demás corran y discutan como hormigas. Se mantiene fiel a su *dé*, a su naturaleza interior, siguiendo el Dao. Aferrado al centro, es libre de cambiar de rumbo según dicten las circunstancias.



CAPÍTULO CINCO

Cultivar el Dao

Una vez que la mente humana muere, aparece la mente del Dao.

– MAESTRO MENG

Las personas buscan en un maestro una guía: alguien que pueda enseñarles cómo vivir una vida espiritual. El maestro es el ejemplo vivo de la transformación que se produce en una persona cuando cultiva el Dao. Al cultivar el Dao, podemos vivir de manera natural, como lo hace el maestro, siguiendo el principio del *wu-wei*. La clave para cultivar el Dao y alcanzar el estado de *wu-wei* es una práctica de meditación que lleve la consciencia o la atención más allá de la dualidad de este mundo material, hacia la unidad con el Dao: la vacuidad primigenia.

Muchas tradiciones religiosas y enseñanzas espirituales enfatizan la importancia de la meditación. Existen numerosas variedades de meditación que incluyen desde prácticas seculares orientadas a calmar la mente y generar una sensación de bienestar, hasta técnicas vinculadas con religiones y caminos espirituales específicos. Algunas personas asocian la meditación

con prácticas de respiración y retiros en silencio; otras adoptan períodos de quietud y contemplación interior, libres de cualquier práctica o ritual externo. Parece que vivimos en una era de ansiedad global, en la que muchas personas están inmersas en una búsqueda de propósito, equilibrio y comprensión de la vida. Hay meditación cristiana, meditación judía, meditación cabalística, meditación budista y meditación daoísta.

Las diversas técnicas suelen emplear diferentes términos para describir las distintas etapas de la práctica, incluidas las preparaciones necesarias. Asimismo, el propósito de cada tipo de meditación varía según el resultado que se busque. Algunas tienen como objetivo calmar la mente y permitir que los practicantes experimenten paz interior mientras afrontan las tensiones de la vida. Otras tienen como objetivo que quienes meditan logren desapegarse de las circunstancias externas y permanezcan fieles a su brújula interior. Para muchos, la meta de la meditación es simplemente mejorar la salud mental, emocional y física. La meditación se utiliza habitualmente para expandir la consciencia y la “atención plena” (mindfulness). Y para algunos, la meditación constituye un método para liberar al alma de las ataduras de la mente, permitiéndole entrar en contacto con un poder divino y quizás incluso unirse a él en una unión mística.

Cuanto más se profundiza en técnicas específicas, más se descubren elementos comunes, por ejemplo, la necesidad de apartarse de las distracciones externas e internas; aquietar, controlar y concentrar la mente; sentarse en silencio; y experimentar paz interior.

Las prácticas de meditación que enseñan los daoístas chinos, comparten inevitablemente muchos elementos con las prácticas asociadas a otras tradiciones espirituales. Pero lo que resulta

singular es el vocabulario y el marco conceptual que los daoístas utilizan para describir sus enseñanzas y experiencias.

Aun así, resulta difícil describir los detalles de la meditación daoísta, porque ni los maestros ni los discípulos comparten sus experiencias con otros. Como me recalcó el maestro Meng cuando nos encontramos en Pekín, la práctica de cada persona es individual y nadie puede copiarla ni adoptarla. Solo un maestro espiritual vivo puede enseñarla, y constituye un secreto que comparte únicamente con su discípulo. Sin embargo, el maestro Meng sí me ofreció algunas pistas generales sobre lo que se necesita para cultivar el Dao. Subrayó que si diriges tu atención al punto de concentración, “el paso misterioso”, verás la luz interior. Esa luz te acompañará en todo momento. Una vez que cruzas ese umbral y alcanzas ese estado, nunca lo pierdes.

El maestro Meng me dio algunas ideas sobre los principios de la práctica, aunque no sobre los detalles específicos. Dijo: “Cuando la mente humana muere, aparece la mente del Dao”. Solo se puede experimentar el Dao cuando la mente individual se rinde, por así decirlo, y se somete al Dao. La mente es nuestro obstáculo. Tenemos que encontrar un maestro que pueda guiarnos en el camino del Dao, y tenemos que adoptar un estilo de vida ascético y solitario, al menos al principio. Según el maestro Meng, someterse a austeridades físicas cambia realmente el funcionamiento del cuerpo. Explicó que ciertas prácticas ascéticas externas también ayudan a refinar la propia naturaleza y a controlar y concentrar la mente.

Recordemos algunas de sus reflexiones sobre su práctica interior:

Nuestra naturaleza original está conectada con la
inmortalidad, con lo sin forma. Es como una perla que

brilla, pero a lo largo de nuestra vida diaria, con todos nuestros pensamientos y deseos, acumulamos polvo que cubre su estado original. Pero si quitamos este polvo, la perla podrá volver a brillar. El término para este método de cultivo es “estabilizar nuestro corazón y transformar nuestra naturaleza” (*xiangxin huaxing*). Estabilizar el corazón significa permanecer tranquilos. Cuando nos quedamos tranquilos dejamos de acumular más polvo. Y al quitar el polvo viejo que ya hemos acumulado, transformamos nuestra naturaleza. Así, una vez que hemos eliminado todo el polvo de nuestro corazón, se revela nuestra verdadera naturaleza. Y nuestra verdadera naturaleza es el Dao. (...)

El propósito de sentarse a meditar es aquietar la mente, porque nuestra mente a lo largo del día no está bajo nuestro control. Se practica la meditación para mantener la mente controlada. Alcanzar ese estado requiere mucho tiempo.

Los daoístas enfatizan que, en nuestro estado habitual, nuestra energía espiritual fluye hacia afuera y hacia abajo, disipándose en el mundo. Con la meditación podemos invertir este flujo externo de energía espiritual y alcanzar una concentración interior y una consciencia del Dao, que lo abarca y lo penetra todo.

La luz espiritual siempre brilla en nuestro interior: es nuestra naturaleza esencial. Desafortunadamente, la luz de nuestra consciencia se dispersa fácilmente hacia fuera, disipada por nuestros deseos, nuestra actividad sensorial e intelectual, y nuestras interacciones con los demás. Necesitamos “girar la luz”, invertir su iluminación para que brille *dentro* de nosotros, despierte nuestra consciencia espiritual y no se disipe en la

creación. Debemos cerrar la puerta interior: el “paso misterioso”, la puerta por la que la luz fluye hacia fuera y hacia abajo en el mundo material. Esta puerta interior nos conduce hacia dentro y hacia arriba, hacia la consciencia de la realidad espiritual de quiénes somos en verdad o nos mantiene enfocados en el mundo exterior. Cuando la puerta está cerrada, entonces la luz, nuestra atención, permanece dentro y comenzamos nuestro verdadero viaje espiritual. El proceso de invertir la luz es el proceso de la meditación, del cultivo del Dao.

Otra metáfora para comprender nuestra naturaleza espiritual a través de la meditación es “limpiar el polvo del espejo de nuestro corazón”. Esta expresión aparece con frecuencia en la literatura daoísta, donde los apegos e implicaciones mundanas suelen llamarse “el polvo del mundo”. Un texto daoísta muy antiguo llamado *Nei-yeh* hace a menudo esta referencia.

El Nei-yeh

El *Nei-yeh* (“Entrenamiento interior” o “Cultivo interior”) es uno de los primeros textos que documentan las técnicas de meditación chinas. Transmitido originalmente de manera oral, probablemente fue escrito entre los años 350 y 300 a. C. Se considera anterior incluso al *Daodéjing*, el más conocido de los primeros clásicos espirituales chinos, y puede haber influido tanto en *Daodéjing* como en el *Zhuangzi*, que se escribieron un siglo después. El *Nei-yeh* fue incluido en una colección de escritos llamada *Guanzi*, compilada aproximadamente en el siglo II a. C., pero permaneció casi desconocido y en la sombra durante muchos siglos, con pocas personas que comprendieran su importancia. Solo en el siglo XX, los estudiosos chinos y occidentales comenzaron a reconocer su verdadero valor.

El *Nei-yeh* se centra casi exclusivamente en la práctica de la meditación y evita debates filosóficos o metafísicos, como el origen de la creación, los principios del *yin* y el *yang*, etc. Esto confirma que la base del daoísmo es su práctica de meditación dirigida hacia el interior. Los especialistas que han traducido este texto para lectores modernos lo consideran “la más antigua expresión existente de una práctica mística distintiva (...) que constituye la base de toda la tradición daoísta, desde sus inicios poco claros en la antigüedad hasta el *Huainanzi* a mediados del siglo II a. C.”⁸⁵. Su texto surge de la experiencia de los antiguos maestros espirituales y sus discípulos, dedicados a la práctica mística. Los practicantes daoístas contemporáneos continúan usando su vocabulario espiritual.

El libro, compuesto por veintiséis pasajes, describe tres tipos de energía o poder:

- *Qi (chi)*: a menudo traducido como energía vital o aliento, es la fuerza o poder universal que da vida a todas las cosas.
- *Jing*, o esencia vital, se describe como “la *fuentes* de la energía vital (*qi*) en el ser humano (...) la base de nuestra salud, vitalidad y bienestar psicológico”⁸⁶. Puede entenderse como una reserva innata y siempre renovadora, de la cual la persona destila su *qi* personal. Es la energía dentro de la energía, la esencia dentro de la esencia*. Podemos pensar en el *jing* como la forma concentrada del *qi*, que lo activa o bien lo potencia. (En el plano físico,

* El verso 8 del *Nei-yeh* declara: “La esencia vital (*jing*): es la esencia de la energía vital (*qi*)”. (Roth, *Inward Training*, p. 101).

también se usa para referirse al poder sexual y creativo de una persona, el principio “procreador”).

- *Shen*, el espíritu o consciencia mística, es el tercer tipo de poder o energía descrito por los daoístas. Representa la energía espiritual que proviene del ámbito divino o celestial y se manifiesta en el ser humano. Es un poder divino o celestial que los seres humanos pueden atraer hacia sí mismos siendo fieles a su poder interior o *dé*. La persona cuya mente está imbuida de *shen* experimenta el Dao en su interior.

La consciencia *shen*, una vez realizada en la meditación, es profunda; es una consciencia interior del alma, del Dao, y no puede expresarse ni describirse. El verso catorce del *Nei-yeh* dice: “Dentro de la mente hay aún otra mente. Esa mente dentro de la mente: ¿es una consciencia que precede a las palabras!”.

Estos tres tipos de energía espiritual son, en esencia, un mismo poder espiritual, pero se manifiestan en distintos centros de energía del cuerpo, y por ello reciben diferentes nombres según la cualidad de cada centro en particular*. Se asume que, en

* En el *Nei-yeh*, el término Dao a veces se intercambiaba con *shen* e incluso con *qi*. En última instancia, existe una única energía o fuerza vital que se experimenta en distintos niveles y desde diferentes perspectivas. Como señala la entrada *Neiye* en Wikipedia: “El antiguo *Neiye* (...) es el texto más antiguo conocido que explica el autocultivo a través de la regulación diaria y practicada de un conjunto de fuerzas vitales; a saber, *qi* ‘energía vital’ (la fuerza universal que da vida a todas las cosas), *jing* ‘esencia vital’ (la reserva innata de *qi*), *xin* ‘corazón-mente’, *shen* ‘espíritu; consciencia espiritual’, *dao* ‘el Camino’, y *dé* ‘poder interior’. Estos términos más tarde se convirtieron en palabras clave de la filosofía china, pero el *Neiye* los usaba a veces de manera idiosincrática; por ejemplo, *dao* era prácticamente intercambiable con *shen* y *qi*” (Kirkland 2008: 771).

nuestro estado humano corriente, nuestra energía espiritual se dispersa por todo nuestro cuerpo y se mezcla con impurezas como los deseos sensuales, el ego, los apegos, la negatividad, etc. A medida que comenzamos a refinar y retirar el poder o energía hacia los centros superiores se purifica, liberándose de toda negatividad. La energía en sí es una y no cambia, pero cuanto más desciende en el cuerpo, más impurezas acumula y, por eso, se describe de forma distinta.

Los maestros daoístas han dado diferentes nombres para distinguir entre las expresiones más elevadas o puras de esa energía y sus expresiones más bajas, materiales o físicas. Las prácticas de meditación están destinadas a recoger y retirar la energía, que ahora está dispersa por todo el cuerpo. Primero, al concentrarse en los centros inferiores, se transforma en *jing*; luego se transforma en *qi* en el centro medio; y finalmente se refina en *shen* en el centro superior. La misma energía se vuelve cada vez más pura a medida que asciende.

Así, cuando el *jing* se refina y se purifica, se transforma en *qi*. Cuando el *qi* se refina y se purifica, se transforma en *shen*. Mientras los místicos de la India hablan de retirar la atención hacia arriba en la meditación, de un *chakra* a otro, hasta llegar al centro del ojo y más allá, los chinos otorgan un nombre distinto al poder o energía espiritual en cada punto de este proceso. Sin embargo, básicamente es el mismo proceso de recogimiento: el espíritu se va refinando a medida que se retira de lo físico, invirtiendo el flujo exterior de la luz interior.

Otro término importante en el *Nei-yeh* (y en toda la literatura daoísta) es *xin*, que literalmente significa “corazón”, pero se acerca más a lo que a veces llamamos “consciencia”, “mente enfocada” o “consciencia concentrada”. Muchos traductores modernos lo llaman “corazón-mente” (heart-mind), para sugerir

la síntesis de mente, intelecto, percepción, intuición, ego y emoción.

¿Cómo se refiere el *Nei-yeh* a la meditación? Una metáfora evocadora es la de “limpiar la morada de la mente numinosa”. El verso trece del *Nei-yeh* dice:

Hay una mente numinosa que reside naturalmente
en el interior;
en un momento se va, al siguiente regresa,
y nadie es capaz de concebirla.
Si la pierdes, inevitablemente estarás desordenado;
si la alcanzas, inevitablemente estarás en orden.
Limpia con diligencia su morada
y su esencia vital llegará de manera natural.
Aquieta tus intentos de imaginarla y concebirla.
Relaja tu esfuerzo de reflexionar sobre ella y controlarla.
Sé reverente y diligente,
y su esencia vital se estabilizará de forma natural.
Aférrate a ella y no la dejes ir.
Entonces los ojos y oídos no se desbordarán
y la mente no tendrá nada más que buscar.
Cuando una mente alineada correctamente
habite en tu interior,
la miríada de cosas se verá
en su justa perspectiva⁸⁷.

El *shen*, aquí llamado “la mente numinosa”, se refiere a la mente infundida con el espíritu: la capa de la mente en contacto directo con el Dao, es decir, la consciencia superior asociada al espíritu divino. De manera similar, el capítulo diez del *Daodéjing* pregunta: “Al limpiar tu espejo del misterio profundo

(el espejo oscuro*), ¿puedes dejarlo sin mancha?”. Limpiar el espejo oscuro significa eliminar el polvo del mundo, así como nuestras debilidades y deseos.

Se supone que la mente es inherentemente pura, pero se ha cubierto de suciedad. La mente es como un espejo: refleja (y proyecta) lo que hay en lo más profundo de la persona. Cuando hay ecuanimidad en el interior, *xin*, la mente, está clara y quieta, como un espejo o como el agua tranquila, sin ondas ni turbulencias. El místico advierte contra el esfuerzo demasiado intenso, pues esto provocará que la mente se altere y pierda su equilibrio. Laozi dice: “Relaja tus esfuerzos, (...) sé reverente y diligente, y su esencia vital se estabilizará de manera natural”.

La claridad de la mente significa vaciarse de la necesidad de estímulos externos y, en cambio, encontrar quietud en el interior: hallar el equilibrio natural dentro de uno mismo y con el mundo externo. Cuando *xin* [la mente] es pura se puede actuar objetivamente, sin motivos ocultos ni cálculos. Esta objetividad permite permanecer en el presente constante e intemporal. Esta es la quietud que se produce cuando se actúa de manera natural, sin involucrar el intelecto, cuando una persona está en sintonía con el Dao.

Al vaciar la mente para crear una “morada” para el Dao, las personas pueden dejar ir todos los deseos, miedos, pensamientos, opiniones, cálculos y demás emociones y apegos. Entonces pueden ser receptivos al Dao. Así es como se alcanza la tranquilidad y la quietud.

* Los traductores han usado varios términos. Los más destacados son: “espejo profundo” (Henricke), “percepción profunda” (Wing Tsit Chan), “espejo oscuro” (Red Pine), etc.

La tranquilidad y la quietud son la fuente del poder interior del meditador, un poder que proviene de estar imbuido del Dao interior. Esto se afirma al final del verso dieciséis:

Si las personas pueden estar alineadas y tranquilas,
su piel será tersa y suave,
sus oídos y ojos serán agudos y claros,
sus músculos flexibles
y sus huesos fuertes.
Entonces podrán sostener el Gran Círculo
(de los cielos)
y caminar firmes sobre el Gran Cuadrado
(de la tierra).
Verán las cosas con gran pureza
y percibirán las cosas con gran claridad.
Sé reverente y consciente (del Dao) y no vaciles,
y diariamente renovarás tu poder interior⁸⁸.

El Dao es todo y está en todas partes, es permanente y compasivo. Como dice el verso veintidós del *Nei-yeh*:

Todo lo que pertenece al Dao,
siempre está lleno y completo,
es profundo y está oculto;
siempre es abundante y vasto,
abierto y expansivo;
siempre es indestructible y duradero,
firme y perdurable.
Protege el Dao perfecto y nunca lo dejes ir;
expulsa todo mal y toda falta de bondad⁸⁹.

“Proteger el Dao” es una expresión que se repite a menudo en el *Nei-yeh*, como una forma de aconsejarnos que nos aferremos a nuestra esencia espiritual interior, nuestro centro o eje, que nos permitirá vivir sin perder el equilibrio. Para proteger el Dao debemos mantener la quietud interior, el aspecto más importante de la práctica de meditación; se enfatiza en casi la mitad de los veintiséis versos del *Nei-yeh*. Se logra mediante lo que se llama la “alineación cuádruple”: alinear el cuerpo de modo que la mente pueda alcanzar la quietud.

Aunque los distintos comentarios no siempre coinciden en lo que significa específicamente la alineación cuádruple, los estudiosos han especulado que se refiere a sentarse en una postura con las cuatro extremidades alineadas entre sí, con el *qi* y la mente en control. El verso once explica por qué la alineación interior es tan importante, mostrando lo que ocurre cuando no estamos alineados y perdemos el equilibrio:

Cuando tu cuerpo no está alineado,
el poder interior no llegará.
Cuando no estás tranquilo en el interior,
tu mente no estará bien ordenada.
Alinea tu cuerpo; ayuda al poder interior (*dé*).
Entonces vendrá gradualmente por sí mismo⁹⁰.

Durante siglos, el *Nei-yeh* ha enseñado que todo se centra en la práctica simple, consistente y diaria de aquietar cuerpo y mente, dirigir la atención hacia el interior y abandonar todo pensamiento.

El clásico más conocido, el *Daodéjing*, probablemente compuesto un siglo después del *Nei-yeh* y atribuido a Laozi, insta al practicante daoísta a buscar la quietud interior para experimentar la comunión con el Dao:

Sin salir por la puerta,
se puede conocer el mundo entero;
sin mirar por la ventana,
se puede ver el Dao del Cielo.
Cuanto más se viaja,
menos se sabe.

Por eso, el sabio
lo conoce todo sin viajar,
lo nombra todo sin verlo,
lo logra todo sin hacerlo⁹¹.

Aquí, la “puerta” simboliza las aberturas del cuerpo o los órganos de los sentidos, como nariz, boca, oídos, etc. La “ventana” simboliza de manera similar los ojos físicos. “Cuanto más se viaja” representa la dispersión de los pensamientos y la atención hacia el mundo exterior. El verdadero sabio lo descubre todo en su interior. De manera similar:

Los cinco colores ciegan los ojos del hombre;
las cinco notas musicales ensordecen los oídos del hombre;
los cinco sabores embotan el gusto del hombre;
las carreras de caballos, la caza y la persecución (de cosas)
enloquecen la mente del hombre;
los bienes raros y valiosos mantienen a sus dueños
despiertos por la noche.

Por eso, el sabio
provee al vientre (el ser interior)
y no al ojo (los sentidos).
Acepta lo uno y rechaza lo otro⁹².

Laozi afirma que los placeres sensuales externos preocupan a la mente sin satisfacerla, mientras que el sabio, el místico, nutre el ser interior, el espíritu, en lugar de los sentidos. Místicamente, el “vientre” se refiere al ser interior. El sabio retira la atención de los sentidos y la enfoca en el yo interior.

Un maestro daoísta del siglo XIII, aconsejaba sentarse prolongadamente en silencio, sin pensar, para entrar en el pasadizo interior. Utilizaba una analogía divertida:

Siéntate en silencio y mantén la atención concentrada, sin pensar, hasta que el ejercicio se perfeccione y se vuelva continuo, durante todo el día, como una gallina sentada sobre sus huevos sin moverse. Entonces, la única apertura del paso misterioso (*xuanguan*) se revelará automáticamente: tan vasto que no hay exterior; tan diminuto que no hay interior⁹³.

El proceso de aquietar la mente y lograr la comunión con el Dao no puede lograrse rápidamente. Es un proceso largo y arduo, que depende del esfuerzo diario para alcanzar la concentración.

El *Daodéjing* sugiere adoptar un enfoque similar cada vez que queremos llevar a cabo grandes tareas:

Considera lo pequeño como grande,
considera lo escaso como mucho.
Ocupate de lo difícil cuando aún es fácil,
ocúpate de lo grande cuando aún es pequeño.
Todas las cosas difíciles comienzan desde lo fácil,
todas las grandes cosas del mundo comienzan desde lo pequeño.

El árbol que llena los brazos de un hombre
surge de un brote tierno;
Una torre de nueve pisos
se levanta de un montón de tierra;
Un viaje de mil millas
comienza en el suelo que ahora pisamos⁹⁴.

Muchos siglos después, apareció una obra anónima llamada *The Secret of the Golden Flower* [El secreto de la flor de oro]. Escrita por un místico desconocido en el siglo XVII, se basa en las enseñanzas del místico Lu Dongbin, del siglo VIII, conocido como Ancestro Lu, quien compartió visiones poéticas sobre el proceso de la meditación. La obra describe la iluminación interior como el florecimiento de la mente, que ocurre cuando la luz de la consciencia se invierte hacia dentro, hacia su fuente.

El texto, bastante esotérico y simbólico, explica que, una vez invertida, esta luz de la consciencia se convierte en la maestra de la mente al penetrar a través del “paso misterioso” y “ascender a los nueve cielos”, es decir, los cielos, más allá de la influencia del condicionamiento mundano. El “cuerpo espiritual” innato y natural recupera entonces la plena consciencia de su origen celestial⁹⁵.

La práctica de invertir la luz (*huiguang*) está completamente relacionada con el método de inversión para concentrarse en la mente inherente, que habita dentro del sol y la luna (entre los ojos, en la transición entre lo físico y lo espiritual, en la unión del *yin* y el *yang*). (...) Los confucianos lo llaman el “centro de la vacuidad”, los budistas la “meseta de la consciencia”, y los daoístas lo denominan “patria” (Dao), “corte

amarilla”, “paso misterioso” (*xuanguan*) y “apertura inherente”.

La mente inherente es como una casa. La luz es la maestra de la casa. Cuando la luz se invierte (*huiguang*), todas las energías del cuerpo se concentran y ascienden (...) Concentrarse en invertir la luz (*huiguang*) conduce a la verdad última y más profunda. La luz (*guang*) es dinámica y difícil de estabilizar. Solo después de que se haya invertido durante mucho tiempo puede concentrarse y enfocarse en el cuerpo espiritual natural, de modo que el espíritu pueda concentrarse y ascender a lo alto de los nueve cielos (hacia los cielos). (...)

La flor de oro (*jinhua*) es lo mismo que el elixir de oro (*jindan*), transformado en luz espiritual (*shenming*) dentro de la mente (*xin*) del adepto (*shi*)⁹⁶.

Si se invierte el flujo del *yang* y el *yin* (el flujo externo e interno), cada polo, cada extremo, vuelve a su opuesto. Así se supera la dualidad. El maestro daoísta Liu Yiming (1734–1821) explicó que la naturaleza esencial, pura e interior se conoce metafóricamente como el elixir de oro o *jindan*, el elixir de la inmortalidad. El oro simboliza su pureza espiritual. Describió la sutileza trascendente del elixir de oro, llamándolo “la verdadera semilla de tu naturaleza (original) y de tu vida (espiritual verdadera)”:

Debes entender que la verdadera semilla de tu naturaleza (original) –*xing*– y de tu vida (espiritual verdadera) –*ming*– no es otra que la única Energía verdadera inherente que surge del Origen. La estás

mirando, pero no la ves. La estás escuchando, pero no la oyes. Intentas agarrarla con las manos, pero no la sostienes. No se encuentra en ningún otro lugar salvo dentro de este mismo cuerpo. No debe buscarse fuera del cuerpo. No está separada del cuerpo ni unida a él. Está dentro de la abstracción indiferenciada y en la profundidad imperceptible, oculta en el reino de la Vacuidad silenciosa (*xuwu*).

Internamente, es la vacuidad verdadera. Externamente, es esta asombrosa existencia. No puede enseñarse con palabras; no puede representarse con dibujos ni escribirse con pluma. Si tuviéramos que dibujar una imagen, sería un simple círculo. Si tuviéramos que darle un nombre, los confucianos la llamarían el “Gran Último” (*taiji*); los budistas “consciencia completa” (*yuanjue*) y los daoístas la llamarían el “elixir de oro” (*jindan*).

El Gran Último, la consciencia completa y el elixir de oro –aunque son tres nombres distintos–, en esencia son lo mismo. Esta única cosa es la verdadera semilla de tu naturaleza (original) –*xing*– y de tu vida (espiritual verdadera) –*ming*–. Investigar a fondo el principio es buscar a fondo esta verdadera semilla. Desarrollar plenamente tu naturaleza significa realizar completamente esta verdadera semilla. Alcanzar la vida (espiritual verdadera) –*ming*– significa alcanzar esta verdadera semilla⁹⁷.

El maestro Liu Yiming escribió que cuando las personas experimentan la luz espiritual interior, están experimentando su naturaleza o ser espiritual esencial, al que también se denomina

“espíritu del valle inmortal” o profundidad espiritual interior. Es lo mismo que el elixir de oro. El maestro Liu cita un fragmento de la obra del siglo XI escrita por el maestro Zhang Boduan, el *Wuzhen pian* (“Awakening to Reality”) [Despertar a la Realidad]: “Cuando has ingerido una gota del elixir de oro (*jindan*), entonces sabrás que tu vida (ser interior) no depende de tu destino (externo)”. El maestro Liu dice:

El espíritu del valle, la verdadera esencia y la luz espiritual son uno y lo mismo. La única diferencia radica en si están o no desarrollados. Los estudiantes deben saber que no son tres cosas distintas⁹⁸.

El maestro Liu también enseñó que el verdadero yo es el embrión espiritual (*shengtai*), una metáfora de la esencia espiritual original y de la consciencia dentro de uno mismo y en el corazón de todas las cosas. Esta consciencia surge de la armonización del *yin* y el *yang*. El “grano de mijo”, semejante a una perla, simboliza también las etapas iniciales de la iluminación espiritual. Como una semilla, el embrión espiritual crece de manera natural cuando se le nutre.

En *A Treasury of Mystic Terms* [Antología de términos místicos] se explica: “Una vez que la luz de la consciencia se ha invertido, toda la vida del practicante se transforma, pues él mismo se convierte en la luz que otorga la sabiduría. Entonces, el practicante reconoce el Dao en todo”⁹⁹. Es decir, una vez que el practicante experimenta la luz en su interior, toda la creación (dentro y fuera) se experimenta como luz; él mismo es la fuente de la luz. Como se dice en *The Secret of the Golden Flower* [El secreto de la flor de oro]:

La luz no está ni dentro ni fuera del cuerpo. Montañas, ríos, la tierra, el sol y la luna no son más que esta luz; por lo tanto, no está únicamente dentro del cuerpo. Todas las funciones de la inteligencia y del conocimiento no son más que esta luz; por lo tanto, no está únicamente fuera del cuerpo. El resplandor del cielo y la tierra impregna toda la creación. El resplandor del cuerpo también impregna el cuerpo de arriba a abajo. Así, cuando la luz se invierte, todo en la creación –cielo y tierra, montañas y ríos– vuelve a la luz¹⁰⁰.

En esta etapa, todo es uno, todo es el Dao: ya no existe la dualidad.

La luz es un poder positivo que disipa la negatividad intrínseca de la mente y la desprende automáticamente de las cosas externas. Invertir la luz hace que la mente se vuelva tan pura que se libera de la dualidad. Cuando la energía *yin* mundana (negativa) se aquieta, la energía *yang* espiritual (positiva) se manifiesta. Como se afirma en *The Secret of the Golden Flower* [El secreto de la flor de oro]:

Cuando la luz se invierte y contemplas en tu interior, ya no serás arrastrado por las cosas creadas; la energía *yin* se aquietará y el resplandor de la luz será un brillo concentrado, que es puro *yang*¹⁰¹.

Cuando una persona invierte el flujo de la energía espiritual en meditación, de fuera hacia dentro, esto refleja el flujo del propio Dao, que vibra perpetuamente siguiendo un patrón de inversión. El Dao es la nada suprema, el no ser, pero al fluir

hacia fuera y hacia abajo desde el reino espiritual hacia el reino material inferior, se manifiesta como la miríada de cosas de la creación. Luego, invirtiendo su flujo, el Dao retorna a su fuente; las múltiples manifestaciones vuelven a la unidad, que finalmente se convierte en no ser.

El maestro Liu Yiming escribió que solo el discípulo verdaderamente ferviente, disciplina su mente y entra por la puerta. De manera similar, varios siglos antes, el maestro Li Daochun, usando la metáfora de la alquimia interna, dice que tanto aquietar el cuerpo como aquietar y vaciar la mente requieren determinación y voluntad firme:

Mantener la esencia vital (*jing*) plena puede preservar el cuerpo. Para mantener la esencia vital plena, primero debes aquietar el cuerpo. Cuando el cuerpo está quieto, no hay deseo, por lo que la esencia vital está plena.

Mantener la energía vital (*qi*) plena puede nutrir la mente. Para mantener la energía plena, primero debes limpiar y aquietar la mente. Cuando la mente está limpia y quieta, no hay pensamiento, por tanto, la energía vital es plena.

Mantener el espíritu (*shen*) pleno permite retornar al Vacío. Para mantener el espíritu pleno, primero debes tener una intención sincera. Con la intención sincera, el cuerpo y la mente se fusionan (es decir, se alcanza la unidad interior), y retornas al Vacío.

Por lo tanto, la esencia vital (*jing*), la energía vital (*qi*) y el espíritu (*shen*) son las tres medicinas fundamentales. Cuerpo, mente e intención son los tres elementos fundamentales.

Aprender el método de la inmortalidad espiritual no requiere mucho. Basta con refinar los tres tesoros –esencia vital (*jing*), energía vital (*qi*) y espíritu (*shen*)– para generar el elixir. Cuando los tres tesoros se fusionan en el palacio central, se logra el elixir de oro (*jindan*). ¿No es esto fácil de practicar? Aquellos que lo encuentran difícil de practicar y aprender están confundidos y engañados por falsas ilusiones¹⁰².

Cuando el practicante finalmente logra entrar en la “puerta” misteriosa al llevar su atención al interior, experimenta el sonido y la luz espiritual. De esta manera, el poeta dice, el espíritu se restaura y vuelve a la vacuidad. El maestro Li Daochun escribió sobre el éxtasis de la realización espiritual:

Cuando la puerta (...) se abre,
entonces la práctica está completa.
El espíritu (*shen*) sale y entra por aquí,
revelándose y ocultándose.
Se restaura y regresa a la vacuidad.

De la tierra estalla un rayo de primavera.
Al estallar el rayo,
cielo y tierra se abren.
De la vacuidad estalla
una esfera de radiancia,
redonda y completa,
brillando sobre la choza de bambú
sin escasez, sin exceso¹⁰³.

Invertir la luz es solo una de las muchas metáforas que los daoístas han usado para describir el proceso del cultivo del Dao. Todas enfatizan la importancia de adoptar la disciplina de sentarse en silencio, mientras se vacía la mente de todas las distracciones y pensamientos externos y materiales, para poder entrar en los reinos espirituales. Un texto del siglo XI o XII llamó a este proceso de meditación “habitar en la vacuidad”.

Si puedes contemplar los reinos interiores,
el espíritu (*shen*) comenzará automáticamente a
manifestarse.

Esto es “habitar en la vacuidad” y el no ser:
el lugar donde puedes habitar con los sabios¹⁰⁴.

En su *Discourse on Sitting in Forgetfulness* [Discurso sobre sentarse en el olvido], el maestro Sima Chengzhen, del siglo VIII, escribió que habitar en esta “nada” produce un estado de mente vacía, lo cual permite fundirse con la vacuidad suprema del Dao:

Habitando en la nada,
desapegado incluso de lo más mínimo,
entrarás espontáneamente en el Vacío.
Así la mente (*xin*) se fundirá con el Dao¹⁰⁵.

Los maestros daoístas han utilizado a menudo la expresión *zuowang*, traducida como “sentarse en el olvido” o “sentarse en la abstracción”. Es un estado de profundo trance o absorción mental, en el cual la persona trasciende el ego y libera la mente de todas las distracciones –tanto externas como internas–, quedando absorta en la experiencia del Dao. El término se usó por primera vez en el *Zhuangzi* y se encuentra en muchos textos posteriores. Es similar al “ayuno de la mente” o simplemente a “sentarse en silencio”.

Sentarse en el olvido (zuowang)

Los escritos de Zhuangzi contienen las referencias más antiguas registradas sobre la práctica de *zuowang*. En un diálogo humorístico e imaginario entre Confucio y su discípulo favorito, Yan Hui, el discípulo irónicamente invierte los papeles y *le* enseña a su maestro cómo “sentarse y olvidar”.

Yan Hui dijo: “¡Estoy mejorando!”.

Confucio preguntó: “¿Qué quieres decir con eso?”.

“¡He olvidado la benevolencia y la rectitud!”.

“Eso está bien. Pero todavía no lo has logrado”.

Otro día, se encontraron de nuevo y Yan Hui dijo:

“¡Estoy mejorando!”.

“¿Qué quieres decir con eso?”.

“¡He olvidado los ritos y la música!”.

“Eso está bien. Pero todavía no lo has logrado”.

Otro día, se encontraron de nuevo y Yan Hui dijo:

“¡Estoy mejorando!”.

“¿Qué quieres decir con eso?”.

“¡Puedo sentarme y olvidarme de todo!”.

Confucio se sorprendió mucho y preguntó: “¿Qué quieres decir con sentarte y olvidarte de todo?”.

Yan Hui respondió: “Deshago mis miembros y mi cuerpo*, expulso la percepción y el intelecto, desecho mi forma física, elimino el intelecto y la comprensión, y me fundo con el Gran Camino (el

* Es decir, me vuelvo inconsciente de mi cuerpo físico.

sendero interior). Esto es lo que quiero decir con sentarme y olvidarlo todo”.

Confucio dijo: “¡Cuando te fundes con la unidad universal, ya no tienes gustos ni disgustos! ¡Cuando te has transformado, ya no estás sujeto al cambio constante! ¡Así que esta es verdaderamente una práctica digna! Con tu permiso, me gustaría llegar a ser tu discípulo”¹⁰⁶.

Una vez que el practicante ha trascendido su cuerpo y mente y se ha fundido con la unidad universal del Dao, ya no está sujeto a la separación o la ilusión. Cuando se transforma espiritualmente, no se ve afectado por los cambios inherentes a la creación. Al convertirse en uno con el Dao, se vuelve eterno.

En otra historia, Zhuangzi relata cómo un carpintero consiguió tallar el yugo perfecto olvidando todas las distracciones y concentrándose totalmente en la madera que tallaba. Cuando Zhuangzi habla de “ayuno” aquí, se refiere al ayuno de la mente:

El carpintero Qing talló un trozo de madera y fabricó un yugo de campana, y cuando lo terminó todos los que lo vieron se maravillaron, pues parecía obra de dioses o espíritus. Cuando el marqués de Lu lo vio, preguntó: “¿Qué arte posees?”.

Qing respondió: “Solo soy un artesano, ¿cómo podría tener alguna habilidad artística? Sin embargo, hay una cosa. Cuando voy a hacer un yugo de campana, nunca dejo que se agote mi energía. Siempre ayuno para aquietar mi mente. Cuando ayuno tres días, ya no pienso en felicitaciones o recompensas,

títulos o estipendios. Cuando ayuno cinco días, ya no pienso en elogios o reproches, habilidad o torpeza. Y cuando ayuno siete días, estoy tan quieto que olvido que tengo cuatro extremidades, una forma y un cuerpo. Para entonces, el gobernante y su corte ya no existen para mí. Mi habilidad está concentrada y todas las distracciones externas desaparecen.

”Después de eso, entro en el bosque y examino la naturaleza celestial de los árboles. Si encuentro uno de forma suprema, y puedo ver en él un yugo de campana, pongo mis manos a la tarea de tallar; si no, lo dejo pasar. De esta manera, simplemente estoy igualando ‘Cielo’ con ‘Cielo’. (Es decir, igualando su naturaleza innata con la del árbol). Probablemente, por eso, la gente se pregunta si los resultados no los hicieron los espíritus”¹⁰⁷.

Los daoístas enfatizan la importancia de la práctica diaria y regular de la meditación, especialmente en las primeras horas de la mañana. Entonces la persona puede actuar en el mundo con desapego. Cuanto más se vuelve uno hacia el interior (“invirtiendo la luz”), más se libera la mente de la perturbación de los pensamientos y las reacciones emocionales. Como cita el libro anónimo *The Secret of the Golden Flower* [El secreto de la flor de oro]:

Mientras sigues la práctica de invertir la luz (*huiguang*), no descuides tus deberes. Uno de los antepasados dijo: “Atiende a los asuntos a medida que llegan y déjalos a medida que avanzan. Mira las cosas como son a medida que aparecen”.

Atiende los asuntos con una actitud recta, y entonces las cosas no atraerán a la luz (*guang*) y se invertirá automáticamente. Esta es la práctica de invertir la luz en todo momento para vaciar (la mente de) las formas. (...)

Si durante el día puedes seguir volviéndote hacia el interior (*fanzhao*, “invertir el resplandor”) mientras te ocupas de las cosas, permaneciendo completamente desapegado de los demás y del yo, entonces inviertes la luz en cualquier lugar donde estés. Este es el aspecto más sublime de la práctica.

Lo mejor es sentarse en meditación entre una y dos horas temprano en la madrugada para despejar todas las conexiones mundanas. Practica el método de volverte hacia el interior en todo momento sin interrupción mientras atiendes los asuntos diarios y te ocupas de las cosas. Mantén esta práctica durante dos o tres meses, y entonces los sabios en los cielos ciertamente se manifestarán ante ti en señal de aprobación¹⁰⁸.

En un nivel práctico, los maestros daoístas han aconsejado a sus discípulos cómo vivir en el mundo de acuerdo con el Dao. Por ejemplo, el maestro Ma Yu (también conocido como Ma Danyang, discípulo de Wang Zhe, fundador del linaje *Quanzhen* en el siglo XII) enseña que la vida diaria del practicante no debe considerarse separada de su entrenamiento espiritual. Al mismo tiempo, el entrenamiento espiritual no debe considerarse separado de la vida cotidiana. Más bien, es esencial un enfoque disciplinado e integrado tanto del autocultivo como de la realización espiritual¹⁰⁹.

La práctica diaria implica no engañar nunca ni burlarse del cielo y la tierra. Entrénate siempre con diligencia, aprecia cada momento. No dejes que el día pase en vano. Reduce tu sueño, ya que dormir es algo deseado por la gente común. Rectifica tus errores, pero no solo a través de la meditación sentada (*dazuo*). Mantén la mente quieta durante largos períodos.

Ya sea caminando, de pie, sentado o acostado, sigue el Dao. Todos los adeptos deben cesar de generar pensamientos. Descubre rápidamente tu naturaleza –original– (*xing*) y tu vida –espiritual verdadera– (*ming*). Si puedes purificar la mente y abandonar los deseos, te volverás un espíritu inmortal. ¡No te preocupes por nada más y deja de albergar dudas! Estas son palabras verdaderas y adecuadas. Debes ser siempre claro (*qing*) y puro (*jing*). Practica este principio con esmero¹¹⁰.

En el mismo discurso, el maestro Ma Yu enfatiza que es engañoso pensar que la transformación espiritual puede lograrse únicamente mediante la práctica interior. El autocultivo requiere la aplicación constante de prácticas tanto internas como externas en el esfuerzo por alcanzar completa claridad y quietud¹¹¹.

Cada día, no olvides la cuestión de la práctica diaria. La práctica diaria es de dos tipos: práctica externa diaria y práctica interna diaria.

Respecto a la práctica externa diaria, tienes prohibido ver los defectos de los demás, jactarte de tu propia virtud, envidiar a los sabios y talentosos, permitir que surjan pensamientos mundanos –que son el fuego

de la ignorancia—, dejar que surjan sentimientos de superioridad sobre las masas, discriminar entre tú y los demás o entre lo correcto y lo incorrecto, o hablar de amor y odio.

Respecto a la práctica interna diaria, renuncia a albergar pensamientos de duda. Nunca olvides tu interior. Ya sea caminando, de pie o sentado, debes mantener la mente pura y descartar el deseo.

No permitas que nada te agobie ni se interponga en tu camino. No te vuelvas impuro y no te aferres. Con perfecta claridad y perfecta pureza, muévete libremente, como desees.

Consistentemente, a lo largo del día, contempla el Dao de la misma manera que una persona hambrienta piensa en la comida o una persona sedienta piensa en la bebida. Si te das cuenta del más mínimo desequilibrio (en tu mente), debes corregirlo. Si te entrenas de esta manera, te volverás un espíritu inmortal¹¹².

El maestro Liu Yiming agregó que la práctica espiritual no requiere una huida total de la sociedad. Practicar el sendero “con los pies firmes en la tierra” indica la importancia de refinar todo el ser mientras se lleva una vida normal. Esto requiere un enfoque consistente e integral del autocultivo: la práctica de la meditación combinada con ser un buen ser humano. Viviendo de esta manera, los discípulos orientan toda su vida hacia el objetivo de realizar el Dao:

El camino de la verdadera eternidad no es evitar el mundo o huir de la vida, ni meditar o detener los pensamientos. Debes transitar el camino con los

pies firmes en la tierra (es decir, mientras vives en el mundo), trabajar arduamente en poner la práctica en acción y cultivar el refinamiento dentro del gran horno de la creación. Solo entonces es verdadero y eterno¹¹³.

“The 100 Character Tablet” [La tabla de los 100 caracteres], también llamada *Bai zi bei*, se atribuye al daoísta del siglo VIII conocido como Ancestro Lu (Lu Dongbin). Es una guía poética de la experiencia interior de la meditación, que lleva al lector desde la práctica simple de sentarse en quietud y controlar la mente y la energía, hasta el reconocimiento del origen verdadero como Dao. Hace referencia al ascenso interior en el sagrado monte Sumeru, donde fluye el néctar. El meditador tiene una visión interior de la “nube blanca” y bebe el néctar de la inmortalidad. Él o ella escucha “melodías sin cuerdas” –la música interna creada sin instrumentos–, el sonido no tocado. La traducción que sigue es una amalgama de varias traducciones:

Siéntate en silencio y observa, cultiva tu energía,
practica *wu-wei* para calmar la mente (*xin*).

Así, en la actividad o en la quietud,
te vuelves consciente de tu origen verdadero.
En la nada, ¿qué más hay que buscar?

El verdadero yo es inmutable, y aun así puedes adaptarte
a todo.

Y al adaptarte, no te dejes seducir
por el mundo material.

Cuando no te dejas seducir,
tu naturaleza interior (*xing*) puede permanecer en quietud.

Cuando tu naturaleza interior está quieta, tu energía *qi* retorna automáticamente a su origen.

Cuando la energía retorna, el elixir se cristaliza por sí solo.

Aplica agua y fuego en el crisol*;
deja que el *yin* y el *yang* se eleven, alternándose una y otra vez,
hasta que todo se transforme en un golpe de trueno.

Asciendes como una nube blanca hasta la cumbre.
Te bañas en el dulce néctar del monte Sumeru.
Bebes el néctar de la inmortalidad.
Tal es la libertad que nadie comprende.

Siéntate y escucha las melodías sin cuerdas.
Los secretos de la creación y la transformación
se vuelven claros y comprensibles.
Estos veinte versos en su totalidad
son la verdadera escalera que conduce al cielo.

* Una metáfora de las diversas energías y elementos que se activan durante la meditación.



CAPÍTULO SEIS

Soñé que era una Mariposa

Todo en la creación está sujeto a un proceso perpetuo de cambio y transformación. Esa es la naturaleza de la vida, el crecimiento y la muerte. Este proceso comienza con la evolución de la creación desde la nada o vacío hasta el ser y la forma, y luego regresa al vacío previo a la creación. Esto es cierto incluso en la vida humana: nacemos, crecemos, vivimos y morimos. A veces estamos enfermos, a veces sanos; a veces somos pobres, a veces ricos. Podemos atravesar todo tipo de cambios con ecuanimidad si somos capaces de adaptarnos sin angustia ni apego.

Una metáfora evocadora de los acontecimientos siempre cambiantes de la vida es el movimiento del río. Otra es el dragón, cuyo movimiento serpentino representa la fluidez y diversidad de la vida y del tiempo; el dragón sortea y atraviesa todos los obstáculos. Esta criatura, que a veces muda su piel, a veces engulle a sus presas por entero y otras se interna en las profundidades de la tierra, es el “símbolo generativo y transformador clave de la cultura china”¹¹⁴. Su movimiento ondulante imita el paisaje natural y la arquitectura de China. Representa la

adaptación al cambio, elemento fundamental para comprender la concepción china de la vida espiritual.

Otro símbolo potente de transformación es la mariposa, que representa no solo la transformación espiritual, sino también la resurrección en muchas religiones y culturas del mundo. La mariposa se desarrolla y cambia de forma en cada una de sus cuatro etapas vitales. Comienza como un embrión, luego se convierte en una oruga que se arrastra. Más tarde se envuelve en un capullo, y finalmente emerge como el delicado insecto alado que ha fascinado a los seres humanos durante eones, con sus alas como una paleta de gemas de colores abstractos y brillantes.

En el griego antiguo, la palabra para “mariposa” es *psyche*, que significa “mente” o “alma”. También se dice que, en el cristianismo temprano, la mariposa simbolizaba la resurrección del alma, y que a menudo se esculpían imágenes de mariposas en las lápidas.

Pero quizá el uso más conocido del símbolo de la mariposa, al menos en la literatura espiritual, es la enigmática anécdota o *koan* en el *Zhuangzi*, que plantea la pregunta sobre qué es realidad y qué es ilusión, más específicamente, ¿cuál es nuestra verdadera identidad? ¿Y cuál es la diferencia entre vida y muerte al pasar de una forma a otra, de una vida a otra?

En cierta ocasión, yo, Zhuangzi, soñé que era una mariposa, revoloteando de aquí para allá, siendo a todos los efectos y propósitos una mariposa. Solo era consciente de mi felicidad como mariposa, sin darme cuenta de que era Zhuangzi. Pronto desperté y allí estaba yo, verdaderamente yo mismo de nuevo. Ahora no sé si entonces era un hombre soñando que era

una mariposa o si ahora soy una mariposa soñando que soy un hombre. Entre un hombre y una mariposa hay necesariamente una distinción. La transición se llama la transformación de las cosas materiales¹¹⁵.

¿Quiénes somos?, nos preguntamos: ¿Somos realmente alma, simbolizada por la mariposa, revoloteando sin conciencia del tiempo y del espacio, libres del cuerpo y de la mente, felices únicamente en nuestra experiencia como alma? ¿O somos seres humanos físicos, profundamente apegados a la mente y al cuerpo, que solo podemos soñar con existir como alma? ¿Podemos romper el capullo del cuerpo y la mente, donde estamos atrapados por deseos y apegos?

La historia de Zhuangzi plantea la cuestión: ¿Cuál es el sueño y cuál la realidad? ¿O son ambos niveles de conciencia, en realidad, sueños?

Parece que para encontrar la felicidad necesitamos despertar del sueño en el que vivimos cada día, así como del sueño que soñamos mientras dormimos. No somos felices en este mundo, por eso, soñamos con ser mariposa; por eso, el alma sueña con ser libre. ¿Por qué querríamos vivir en el sueño de esta vida si podemos despertar al gozo de vivir eternamente en el Dao?

En el mismo capítulo del sueño de la mariposa, Zhuangzi presenta el ejemplo de personas que sueñan con vivir con grandes lujos, pero al despertar sienten la tristeza de su fugacidad. De igual manera, quienes sueñan angustiados con la tristeza también despiertan al hecho de que incluso su tristeza es una ilusión; al despertar, “se unen a la caza”: se involucran nuevamente en las actividades de la vida. Esto muestra que ninguna experiencia humana es permanente: todo es ilusión, un sueño. Toda la vida física está en constante transformación.

Es como si Dios nos estuviera jugando una broma, porque no tenemos idea de cuál es la realidad. Zhuangzi escribió:

Los que sueñan con el banquete despiertan para lamentarse y entristecerse. Los que sueñan con lamentos y penas se despiertan para unirse a la caza. Mientras sueñan, no saben que están soñando. Algunos incluso interpretan el propio sueño que sueñan; y solo cuando despiertan saben que fue un sueño.

Poco a poco llega el Gran Despertar, y entonces descubrimos que esta vida es realmente un gran sueño. Los necios creen estar despiertos ahora, y se envanecen pensando que saben: este es un príncipe, aquel es un pastor. ¡Qué estrechez de mente!

Confucio y tú ambos sois sueños; y yo que digo que sois sueños; yo mismo no soy sino un sueño. Esto es una paradoja. Mañana puede surgir un sabio para explicarlo; pero ese mañana no será hasta dentro de diez mil generaciones. Sin embargo, puedes encontrarlo a la vuelta de la esquina¹¹⁶.

Zhuangzi enfatiza aquí que tú y yo, e incluso Confucio, el gran filósofo, nosotros que hablamos de realidad e ilusión, también somos ilusiones. Todos vivimos dentro del sueño. ¿Y cuál es la realidad? Es una gran paradoja. Luego Zhuangzi dice: Tal vez algún día un sabio o santo vendrá a explicarlo; entonces sabremos que no hay tiempo ni espacio, que todo es ilusión. Para expresarlo, dice que es posible que el santo no aparezca hasta dentro de diez mil generaciones, pero luego veremos que ha estado con nosotros todo el tiempo: “puedes

encontrarte con él a la vuelta de la esquina”. Toda esta discusión es una ilusión. La única verdad es que toda la vida es cambio y transformación.

La transformación es inevitable

El *Huainanzi* incluye una sección que describe el orden natural de las plantas y los animales, algo que no siempre resulta evidente para todos. Todo lo que existe sigue su propia naturaleza intrínseca, su *dé*, tal como debe ser, porque es innata, es *ziran* (su propia naturaleza). Esta sección es una hermosa oda al orden natural de la vida.

Las plantas flotantes echan raíces en el agua,
las plantas terrestres echan raíces en la tierra,
los pájaros vuelan surcando el vacío,
los animales corren pisando el suelo firme.
Los cocodrilos y dragones habitan en el agua,
los tigres y leopardos en las montañas.
Esta es la naturaleza del mundo.

Dos trozos de madera,
al frotarse, prenden fuego;
el metal, junto al calor, se funde;
las cosas redondas tienden a girar,
las cosas huecas principalmente a flotar.
Es su inclinación natural.

Así, cuando llegan los vientos de primavera,
traen las lluvias oportunas;
y las miríadas de cosas se crean y nutren.
Las criaturas con plumas incuban

y eclosionan sus huevos,
las criaturas con pelo conciben y dan
a luz a sus crías.
Plantas y árboles florecen, (...)
Sin que nadie vea el hacer real,
la obra se cumple.

Y luego, cuando llega la hora de la muerte y el renacimiento,
todo sigue su curso natural (su *dé*) en esa transformación
inevitable.

Cuando los vientos de otoño traen la escarcha,
la vegetación se daña y se quiebra.
Águilas y halcones atacan a sus presas,
insectos en enjambres hibernan,
las plantas y los árboles echan raíces,
y los peces y las tortugas se adentran en las
profundidades.
Sin que nadie haya visto nunca el hacer real,
las cosas desaparecen sin dejar rastro.

El *Huainanzi* ofrece luego más ejemplos tomados de la vida
de los seres humanos y de cómo se adaptan al entorno en el
que habitan. La miríada de cosas creadas, desde las plantas
hasta los animales y los humanos, sigue su propia naturaleza,
lo que el traductor denomina “ser así por sí mismos”.

Las innumerables cosas han sido así por sí mismas
desde el principio.
¿Qué espacio hay para que
el sabio interfiera?¹¹⁷.

No hay necesidad de intentar cambiar la forma de vivir de las personas. El sabio respeta el *dé* de la naturaleza porque está en sintonía con ella: sigue el Dao. Sabe que el *dé* guía la naturaleza intrínseca de las personas. Concluye esta sección dando un ejemplo de cómo las personas pueden adaptarse a la sociedad y al entorno dondequiera que estén, en los momentos más extremos, y así vivir en paz. De hecho, estas pocas líneas pueden ser una metáfora de un significado mucho más profundo: desprenderse de la mente y entrar en el reino del espíritu.

Así, cuando Yu fue al País
de los Desnudos,
se quitó la ropa antes de entrar
y se la volvió a poner antes de salir.
Basaba sus acciones en las costumbres locales¹¹⁸.

Volver al Zhuangzi

El *Zhuangzi* relata una discusión irónica, pero seria, entre cuatro amigos sobre la vida y la muerte. Proporciona un ejemplo de cómo aceptar el cambio puede generar desapego. Un hombre vio cómo su cuerpo envejecía, y eso le hizo gracia. No dejó que eso lo desanimara; más bien vio el humor en su transformación, al darse cuenta de que era una evolución natural de su forma, tal como la vida avanza hacia la muerte y luego vuelve a comenzar.

El maestro Si, el maestro Yu, el maestro Li y el maestro Lai estaban los cuatro conversando juntos: “¿Quién puede ver el no ser como su cabeza, la vida como su espalda y la muerte como su trasero?”, dijeron. “¿Quién sabe que la vida y la muerte, la existencia

y la aniquilación, son todo un solo cuerpo? ¡Yo seré su amigo!”.

Los cuatro hombres se miraron y sonrieron. No había desacuerdo en sus corazones, por lo que los cuatro se hicieron amigos.

De repente, el maestro Yu cayó enfermo. El maestro Si fue a preguntarle cómo se encontraba. “¡Asombroso!”, dijo el maestro Yu. “¡El Creador me está dejando todo encorvado! Mi espalda se encorva como la de un jorobado, y mis órganos vitales están encima de mí. ¡Mi barbilla se esconde en mi ombligo, mis hombros están por encima de mi cabeza, y mi coleta apunta al cielo! ¡Debe ser alguna alteración del yin y el yang!”.

Sin embargo, parecía estar tranquilo y despreocupado. Arrastrándose con dificultad hasta el pozo, miró su reflejo y dijo: “¡Vaya, vaya! ¡Así que el Creador me está volviendo así de encorvado!”.

“¿Estás resentido?”, preguntó el maestro Si.

“¿Por qué debería estar resentido? Si el proceso continúa, quizás con el tiempo transforme mi brazo izquierdo en un gallo. En ese caso, vigilaré durante la noche. O tal vez con el tiempo transforme mi brazo derecho en una flecha de ballesta, y abatiré un búho para asarlo. O quizá transforme mis nalgas en ruedas de carreta. Entonces, con mi espíritu como caballo, ¡me montaré y saldré a cabalgar! ¿Qué necesidad tendré jamás de un carruaje?”

”Recibí la vida porque llegó mi tiempo; la perderé porque el orden de las cosas perece. Conténtate con este tiempo y habita en este orden, y entonces ni

la tristeza ni la alegría podrán tocarte. En la anti-güedad, esto se llamaba: ‘Liberarse de las ataduras’. Hay quienes no pueden liberarse porque están atados a las cosas. Pero nada puede jamás vencer al Cielo; así ha sido siempre. ¿Qué tendría que molestarme?”.

De repente, el maestro Lai enfermó. Jadeaba y jadeaba, y estaba al borde de la muerte. Su esposa e hijos se reunieron en un círculo a su alrededor y comenzaron a llorar. El maestro Li, que había venido a preguntar cómo estaba, dijo: “¡Fuera! ¡No perturben el proceso de cambio!”.

Luego se recostó contra la puerta y habló con el maestro Lai. “¡Qué maravilloso es el Creador! ¿Qué hará contigo a continuación?

”¿Dónde te enviará? ¿Te convertirá en el hígado de una rata? ¿En las patas de un insecto?”.

El maestro Lai dijo: “Un niño, que obedece a su padre y a su madre, va adonde se le dice: al este o al oeste, al sur o al norte. Y el yin y el yang, ¡cuánto más significan para un hombre que su padre o su madre! Ahora que me han llevado al umbral de la muerte, si me negara a obedecerles, ¡qué obstinado sería! ¿Qué culpa tienen ellos?

”El Gran Terrón (la vida terrenal) me carga con una forma, me fatiga con la vida, me alivia en la vejez y me hace descansar en la muerte. Así que, si pienso bien de mi vida, por la misma razón debo pensar bien de mi muerte.

”Cuando un herrero experto está fundiendo metal, si el metal saltara y dijera: ‘¡Insisto en convertirme

en una espada *Moye!*' (una espada conocida y poco común), seguramente el herrero lo consideraría un metal muy hostil.

"Ahora, habiendo tenido la audacia de tomar la forma humana una vez, si dijera '¡No quiero ser nada más que un hombre! ¡Nada más que un hombre!', seguramente el Creador me consideraría la clase de persona más ingrata.

"Así que ahora pienso en el cielo y la tierra como un gran horno, y en el Creador como un herrero experimentado. ¿Dónde podría enviarme que no estuviera bien? Me iré a dormir en paz, y luego me despertaré con la nueva luz del día"¹¹⁹.

NOTAS FINALES

1. *Qingwei sanpin zhenjing*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **chuan, kouchuan, zhenchuan**
2. *Zhuangzi: Basic Writings*, trad. Burton Watson, p. 141
3. Wang Bi, Citado según Ellen M. Chen, trad. *The Tao Te Ching*, p. 121
4. *Daodejing*, cap. 1; trad. Sylvia Xiaowen Shi
5. Ellen M. Chen, trad. *The Tao Te Ching*, p. 161
6. Ellen M. Chen, trad. *The Tao Te Ching*, pp. 60–61
7. Traducción de la académica independiente Sylvia Xiaowen Shi
8. *Daodejing*, cap. 6, trad. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 69
9. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, pp. 69–71
10. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 71
11. *Zhuangzi* cap. 22, cf. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 123–124
12. Ibid
13. *Zhuangzi* cap. 2, cf. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 38–39 (términos convertidos al pinyin)
14. *Zhuangzi: Basic Writings*, trad. Burton Watson, pp. 32–33
15. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 61–63
16. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 103
17. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 103
18. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 103
19. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 105
20. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, cap. p. 105
21. *Daodejing*, cap. 15, citado según Ellen M. Chen, trad. *The Tao Te Ching*, pp. 90–91 (parapraseado)
22. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 23
23. Louis Komjathy, *Handbooks for Spiritual Practice #1, Inward Training*, p. 23
24. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 8
25. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, ver p. 111
26. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 87
27. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 75

28. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, cf. p. 87
29. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 111–113
30. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, p. 32
31. *Zhuangzi*, citado según Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 42–43
32. *Zhuangzi*, citado según Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, cap. 2, p. 44
33. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 119
34. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 123
35. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 125
36. *Zhuangzi*, citado según Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, p. 136
37. Liú Yímíng, *Wùdào lù*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part III, consultar **wūxīn**
38. Wing-tsit Chan, trad. *Daodejing* cap. 11, citado en *The Way of Lao Tzu*, p. 113
39. *Zhuangzi: Basic Writings*, pp. 29–30
40. *Zhuangzi: Basic Writings*, p. 62
41. *Zhuangzi, The Complete Works of Zhuangzi*, p. 212
42. *Zhuangzi*, citado según Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, p. 114
43. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 91
44. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 133
45. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 133–135
46. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 135
47. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 135–137
48. *Chìshū yùjué jīng* 2; cf. Livia Kohn, *The Taoist Experience*, p. 98, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **shā, shāshēng**
49. *L'aojūn shuō yīb'ái bāshí jiè* 4, 39–40, 79; cf. Livia Kohn, *Cosmos and Community*; pp. 138–40, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **shā, shāshēng**
50. *L'aojūn jièjīng*, 6a–b, 14a, 15a–b; cf. Livia Kohn, *Cosmos and Community*; pp. 147–48, 150
51. *Sānyuán p'ínjiè* 27, 31, 68–70, dz456 23b, 25a; cf. Livia Kohn, *Cosmos and Community*; pp. 189–90, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **shā, shāshēng**
52. *Tàishàng G'anyìng piān*, citado en *T'ai-Shang Kan-Ying P'ien: Treatise of the Exalted One on Response and Retribution*, trad. Teitaro Suzuki y Dr. Paul Carus; Open Court, La Salle, 1906; citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **shā, shāshēng**
53. *L'aojūn jièjīng*, 17b–18a; cf. Livia Kohn, *Cosmos and Community*, p. 48; citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **sùshí, sùshízhě, sùshízhě jièjiu', càishí, càishū**

54. *Shí'èr shàngpǐn quánjiè*, 9b–10a, cf. Livia Kohn, *Cosmos and Community*, p. 48; citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **sùshí**, **sùshízhě**, **sùshízhě jièjiu**, **càishí**, **càishū**
55. James Miller, *China's Green Religion*, p. 159
56. Bill Porter, *Road to Heaven*, p. 57
57. Bill Porter, *Road to Heaven*, p. 58
58. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 144
59. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 167
60. *Daodejing* cap. 48, citado según Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 168
61. *Daodejing* cap. 37, Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 143
62. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 18
63. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, p. 65
64. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, p. 74
65. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 87–89
66. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 77–79
67. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 80–81
68. *Daodejing* cap. 22, Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 110
69. *Daodejing* cap. 43, según Feng & English, *The Tao Te Ching*, sin número de página
70. Ellen M. Chen, *The Tao Te Ching*, p. 161
71. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 105–106
72. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 105–106
73. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 60–61
74. Burton Watson, *Zhuangzi: Basic Writings*, pp. 94–95
75. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 64.
76. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 65
77. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 42
78. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 89
79. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 115
80. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 117
81. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 119
82. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 71–73
83. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 93
84. Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu*, pp. 148–149
85. Harold Roth, *Original Tao*, p. 198
86. Harold Roth, *Original Tao*, p. 42
87. Nei-yeh, verso 13, citado según Roth, *Original Tao*, p. 70
88. Nei-yeh, verso 16, citado según Roth, *Original Tao*, p. 76
89. Traducción de la académica independiente, *Sylvia Xiaowen Shi*
90. *Nei-yeh*, verso 11, citado según Roth, *Original Tao*, p. 135

91. *Dàodé jīng* 47, trad. Ch'u Ta-Kao, *Tao Te Ching*, p. 62
92. *Dàodé jīng* 12; cf. Wing-Tsit Chan, trad. *The Way of Lao Tzu*, p. 90
93. *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **wúx'ín**
94. *Dàodé jīng* 63; Ch'u Ta-Kao, *Tao Te Ching*, p. 78
95. *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
96. *Jīnhuá zōngzh'ì* 1 (*Secret of the Golden Flower*), citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
97. *Liú Yímíng, Wùdào lù*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part III, p. 132, consultar **xìngmìng**
98. *Liú Yímíng, Wùzhēn zhízh'ì*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part III, p. 321, consultar **lingguāng**
99. *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
100. *Jīnhuá zōngzh'ì* 3 (*Secret of the Golden Flower*), citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
101. *Jīnhuá zōngzh'ì* 8 (*Secret of the Golden Flower*), citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
102. *L'ì Dàochún, Zhōnghé jí*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **nèidān**
103. *L'ì Dàochún, Zhōnghé jí*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **xuánpìn, xuánpìn mén**
104. *Nèi rìyòng jīng*; cf. Komjathy, *Developing Clarity and Stillness*, p. 21; citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **kōng, xū, xūwú**
105. *Sīmá Chéngzhēn, Zuòwànglùn* 3, in *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, **entry kōng, xū, xūwú**
106. Burton Watson, *Zhuangzi: Basic Writings*, sección 6, pp.86–87, ampliado con la traducción de *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **zuòwàng**.
107. Burton Watson, *Zhuangzi: Basic Writings*, Sección 19, p. 129
108. *Jīnhuá zōngzh'ì* 7 (*Secret of the Golden Flower*), citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **huíguāng**
109. *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **da'zuò, jìngzuò, zuò**
110. *M'ǎ Yù, Dānyáng zhēnrén zhíyán*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **da'zuò, jìngzuò, zuò**
111. *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **da'zuò, jìngzuò, zuò**
112. *M'ǎ Yù, Dānyáng zhēnrén zhíyán*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **da'zuò, jìngzuò, zuò**
113. *Liú Yímíng, B'aizì bēi zhù*, citado en *A Treasury of Mystic Terms*, Part IV, consultar **da'zuò, jìngzuò, zuò**
114. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 43.
115. Lin Yutang, ed. *The Wisdom of China and India*, cap. 50.6; p. ccxvii (217)

116. *Teachings and Sayings of Chuang Tzu*, trad. y ed. Lionel Giles; también disponible en <https://www.sacred-texts.com/tao/mcm/mcm07.htm>
117. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, pp. 81–83
118. D. C. Lau & Roger Ames, *Yuan Dao*, p. 83
119. *Zhuangzi: Basic Writings*, trad. y ed. Burton Watson, pp. 80–82

BIBLIOGRAFÍA

- Chan, Wing-tsit, trad., coment. *The Way of Lao Tzu (Tao-Te Ching)*. New Jersey: Prentice Hall, 1963.
- Chen, Ellen M., trad. *The Tao Te Ching: A New Translation with Commentary*. New York: Paragon House, 1989.
- Davidson, John. Y otros, *A Treasury of Mystic Terms*. 20 vols. New Delhi: Science of the Soul Research Centre, 2003–2021.
- Feng, Gia-Fu y Jane English, trad. *Tao Te Ching*. New York: Vintage Books, 1989.
- Girardot, N. J. *Myth y Meaning in Early Taoism: The Theme of Chaos (Hun-Tun)*. Berkeley: University of California Press, 1983/1988.
- Henricks, Robert G, trad., coment. *Te-Tao Ching: A New Translation Based on the Recently Discovered Ma-Wang-Tui Texts*. New York, Ballantine, 1989.
- Kohn, Livia. *Cosmos and Community: The Ethical Dimension of Daoism*. Cambridge, MA: Three Pines Press, 2004.
- , ed. *New Visions of the Zhuangzi*. St. Petersburg, FL: Three Pines Press, 2015.
- , *Science and the Dao: From the Big Bang to Lived Perfection*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2016.
- , *The Taoist Experience: An Anthology*. Albany: SUNY Press, 1993.
- Komjathy, Louis, trad. “Inward Training”. In *Handbooks for Daoist Practice*. Vol. II. Hong Kong: Yuen Yuen Institute, 2008.
- , *The Daoist Tradition: An Introduction*. London: Bloomsbury, 2013.
- Lau, D. C. and Roger T. Ames, trad. *Yuan Dao: Tracing Dao to Its Source*. New York: Ballantine Books, 1998.
- Lin, Yutang, ed. *The Wisdom of China and India*. New York: Random House, 1942.

- Merton, Thomas. *The Way of Chuang Tzu*. 2nd ed. New York: New Directions Books, 2010.
- Michael, Thomas. *The Pristine Dao: Metaphysics in Early Daoist Discourse*. Albany: SUNY Press, 2005.
- Miller, James. *China's Green Religion: Daoism and the Quest for a Sustainable Future*. New York: Columbia University Press, 2017.
- Porter, Bill. *Road to Heaven: Encounters with Chinese Hermits*. San Francisco: Mercury House, 1993.
- Red Pine [Bill Porter], trad. *Lao-Tsé's Taoteching*. San Francisco: Mercury House, 1996.
- Rickett, W. Allyn, trad. *Guanzi: Political, Economic, and Philosophical Essays from Early China*. 2 vols. Princeton: Princeton University Press, 1998.
- . *Kuan-Tzu: A Repository of Early Chinese Thought*. Vol. I. Hong Kong: Hong Kong University Press, 1965.
- Roth, Harold David. *Original Tao: Inward Training (Nei-Yeh) y la Foundations of Taoist Mysticism*. New York: Columbia University Press, 2004.
- Shi Jing. "Stabilizing the Heart." *Dragon's Mouth Journal*. British Taoist Association, UK, 2013.
- Suzuki, Daisetz Teitaro y Dr. Paul Carus, trad. *T'ai-Shang Kan-Ying P'ien: Treatise of the Exalted One on Response and Retribution*. Chicago: Open Court Publishing Co., 1906.
- Watson, Burton, trad. *The Complete Works of Zhuangzi*. New York: Columbia University Press, 2013.
- . *Zhuangzi: Basic Writings*. New York: Columbia University Press, 2003.
- Wilhelm, Richard y Cary F. Baynes, trad. *The Secret of the Golden Flower: A Chinese Book of Life*. Comentario de C. G. Jung. London: Routledge & Kegan Paul, 1957.
- Wong, Eva. *Taoism: An Essential Guide*. Boston: Shambhala, 2011.
- , Traducción de *Cultivating Stillness: A Taoist Manual for Transforming Body and Mind*. Comentario de Shui-ch'ing Tzu. Boston: Shambhala, 1992.

LIBROS SOBRE ESPIRITUALIDAD

TRADICIÓN RSSB

Sar bachan poesía (selecciones) – *Soami Ji Maharaj*

Sar bachan prosa – *Soami Ji Maharaj*

Cartas espirituales – *Baba Jaimal Singh*

El amanecer de la luz – *Maharaj Sawan Singh*

Filosofía de los maestros (abreviado) – *Maharaj Sawan Singh*

Joyas espirituales – *Maharaj Sawan Singh*

Mi sumisión – *Maharaj Sawan Singh*

La ciencia del alma – *Maharaj Jagat Singh*

Así habló el maestro – *Maharaj Charan Singh*

Discursos espirituales (2 volúmenes) – *Maharaj Charan Singh*

El sendero – *Maharaj Charan Singh*

En busca de la luz – *Maharaj Charan Singh*

Legado espiritual – *Maharaj Charan Singh*

Luz divina – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre San Juan – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre San Mateo – *Maharaj Charan Singh*

Luz sobre Sant Mat – *Maharaj Charan Singh*

Muere para vivir – *Maharaj Charan Singh*

Perspectivas espirituales (3 volúmenes) – *Maharaj Charan Singh*

Con un gran maestro en la India – *Julian P. Johnson*

Conceptos e ilusiones: Una perspectiva – *Sabina Oberoi*

del yo al Shabad – *Héctor Esponda Dubin*

El cielo en la tierra – *Daryai Lal Kapur*

El sendero de los maestros – *Julian P. Johnson*

En busca del camino – *Flora E. Wood*

Espiritualidad básica – *Héctor Esponda Dubin*

La filosofía mística de Sant Mat – *Peter Fripp*

La liberación del alma – *J. Stanley White*

La llamada del Gran Maestro – *Daryai Lal Kapur*

La vida es justa – *Brian Hines*

La voz interior – *C. W. Sanders*
 Meditación viva – *Héctor Esponda Dubin*
 Misticismo. El sendero espiritual, vol. 2 – *Lekh Raj Puri*
 Sant Mat esencial – *B. Bocking*
 Seva – *Leena Chawla Rajan*
 Tesoro infinito – *Shanti Sethi*
 Una llamada al despertar – *Sabina Oberoi y Beverly Chapman*
 Vida honesta – *M. F. Singh*

TRADICIÓN MÍSTICA

Gurú Nanak, sus enseñanzas místicas – *J. R. Puri*
 Gurú Ravidas, la piedra filosofal – *K. N. Upadhyaya*
 Kabir, el tejedor del Nombre de Dios – *V. K. Sethi*
 Mira, la divina amante – *V. K. Sethi*
 San Paltu, su vida y enseñanzas – *Isaac A. Ezekiel*
 Sultán Bahu – *J. R. Puri y V. K. Sethi*
 Tulsi Sahib, el santo de Hathras – *J. R. Puri y V. K. Sethi*

MISTICISMO Y RELIGIONES DEL MUNDO

Budismo: Camino al nirvana – *K. N. Upadhyaya*
 Cuentos del Oriente místico
 El Nombre sagrado – *Miriam Caravella*
 El yoga del Surat Shabad y la Biblia – *Joseph Leeming*
 Introducción al Dao – *Miriam Caravella*

COCINA VEGETARIANA

Cocina vegetariana (Recetas latinoamericanas)
 Cocina vegetariana mediterránea
 Cocina vegetariana mexicana

LITERATURA INFANTIL

El viaje del alma – *Victoria Jones*
 Una luz muchas lámparas – *Victoria Jones*

Para pedidos por internet, por favor, visite: www.rssb.org

Para pedidos de libros dentro de la India, por favor, escriba a:

Radha Soami Satsang Beas
 Centro de Distribución BAV, 5 Gurú Ravi Dass Marg
 Pusa Road, New Delhi 110 005

INFORMACIÓN GENERAL Y CONTACTO

SEDE CENTRAL EN LA INDIA

Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Distrito de Amritsar
Beas, Punjab 143 204, la India

TODOS LOS DEMÁS PAÍSES

La información de contacto de los países de todo el mundo, así como la información general sobre las enseñanzas y las actividades espirituales de Radha Soami Satsang Beas, se puede encontrar en nuestra web oficial: www.rssb.org

CENTROS DE SATSANG

La información específica de los lugares y horarios de satsang en los países de todo el mundo se puede encontrar en nuestra web oficial de centros de satsang: www.satsanginfo.rssb.org

VENTA DE LIBROS POR INTERNET

Los pedidos por internet y el envío directo de libros RSSB se puede encontrar en nuestra página web oficial de venta de libros: www.scienceofthesoul.org