



## TAO TIEN

Asociación de artes marciales internas  
Vinculada al instituto de aa. Mm. Filosóficas bodhidharma

PRÁCTICAS DE TAI CHI CHUAN ESTILO YANG:

Centro Cívico "Las Columnas" c/ Pureza, 79. SEVILLA  
Teléfono 954 99 15 89

Universidad Popular. Casa de la Cultura. ALCALÁ DE GUADAIRA. Sevilla.  
Teléfono 955 61 14 88

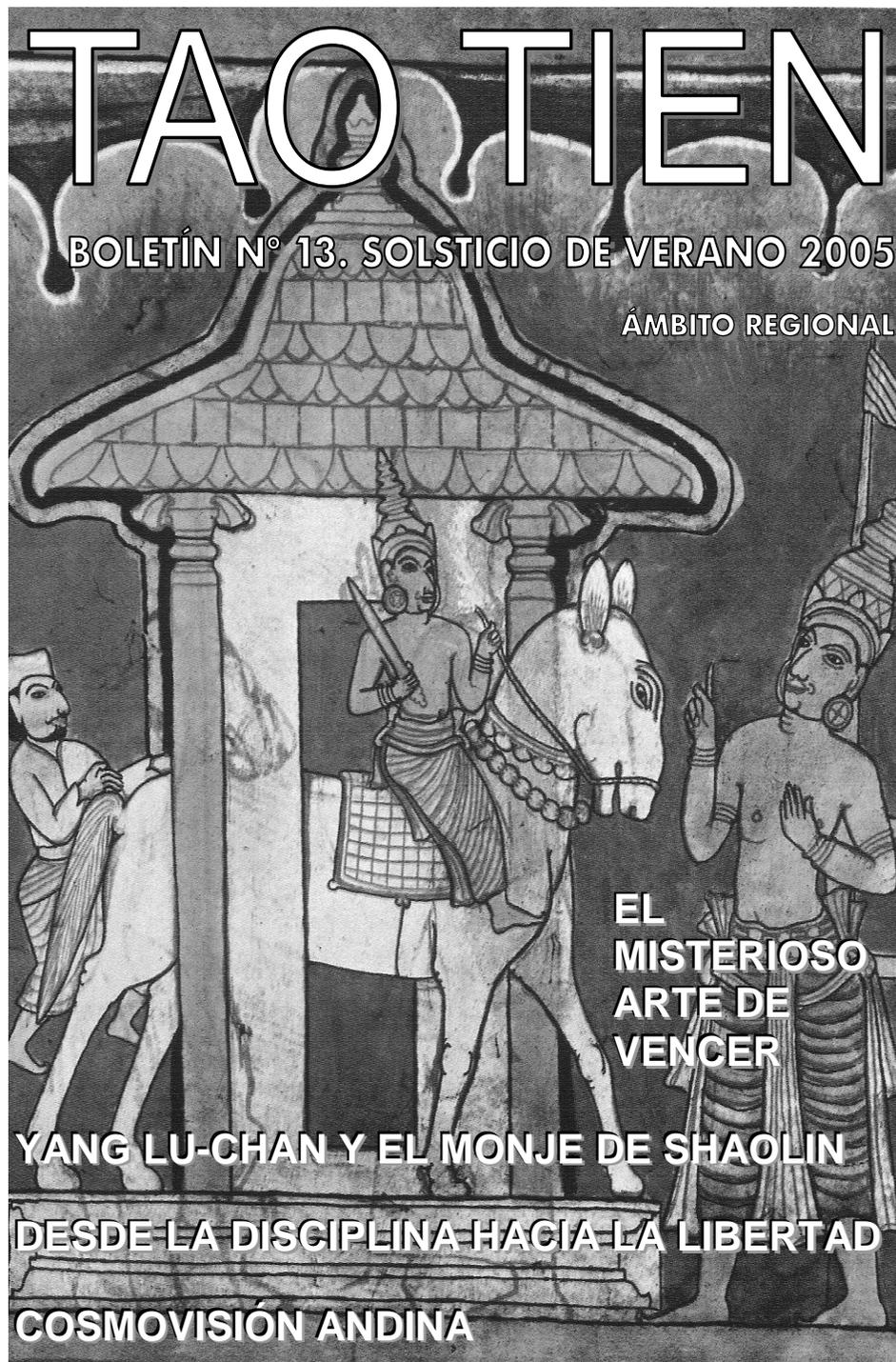
Sala Itálica. c/ Alcalde Isacio Contreras, 2-B, Local 9 (La Florida). SEVILLA. Teléfono  
954 53 45 68

Seminarios: Sala Habis. c/ Vázquez López 15, 1º.  
HUELVA. Teléfono 959 233 466

C/ CONDE TORRES CABRERAS 19, 1º  
CÓRDOBA. TELÉFONO 957 470 659

INSTRUCTOR: José Antonio Vera de la Poza  
Teléfonos 651 02 86 31 y 954 09 12 22

[www.lanzadera.com/taotien](http://www.lanzadera.com/taotien)



Por último, trasladamos a todos los taochis el ofrecimiento del grupo de compañeros de Alcalá de Guadaíra, para que compartamos con ellos la práctica que realizan, las mañanas de los domingos en el Parque de los Pinares de Oromana. ☺



Si no quieres perderte ningún ejemplar del boletín TAO TIEN, puedes suscribirte, para ello rellena y recorta el cupón adjunto y entrégalo a cualquiera de los monitores o envíalo por correo a:

**Asociación Tao Tien, calle Alcalde Isacio Contreras 2-B, local 9, 41003 Sevilla**

Suscripción anual en España: 6 € (4 números).

Envío por correo: gastos 2,50 €

Nombre y apellidos:

Dirección:

Ciudad: C. P. Provincia:

Teléfono: Edad: Profesión:

Fecha: **FORMA DE PAGO:**

Firma:  Ingreso o transferencia en la cuenta número

# Sumario

|  |    |
|--|----|
| Editorial.                                   | 2  |
| Yang Lu-chan y el monje de Shaolin.          | 3  |
| Desde la disciplina hacia la libertad.       | 5  |
| Protegiendo las articulaciones.              | 7  |
| Yin Yang.                                    | 9  |
| Cosmovisión andina.                          | 12 |
| Tai Chi Chuan: ¿Una forma de vivir?          | 18 |
| El Misterioso Arte de Vencer.                | 21 |
| Cuentos clásicos orientales.                 | 26 |
| Nuestra portada: Siddhârta.                  | 27 |
| Tai Chi de viento y arena.                   | 29 |
| Meditaciones para encontrarse con uno mismo. | 30 |
| Tao Tien informa.                            | 31 |

# EDITORIAL

Las actitudes, tendencias y fenómenos separatistas son uno de los grandes problemas del ser humano a lo largo de su agitada historia y actualmente también. Cabe preguntarse: ¿qué fuerza es la que separa a los hombres, poniendo entre ellos la cizaña y conduciéndoles a la destrucción? ¿A qué obedece ese oscuro principio en la naturaleza del hombre, que siempre parece más fuerte que las leyes de la razón y la luz de la inteligencia? ¿Qué es lo que enfrenta a unos hombres contra otros, separa a los matrimonios, enciende en los pueblos la lucha entre los diversos partidos y no permite nunca que cese la guerra por el poder, a pesar de que el sentido común nos dice que hay sitio para todos?

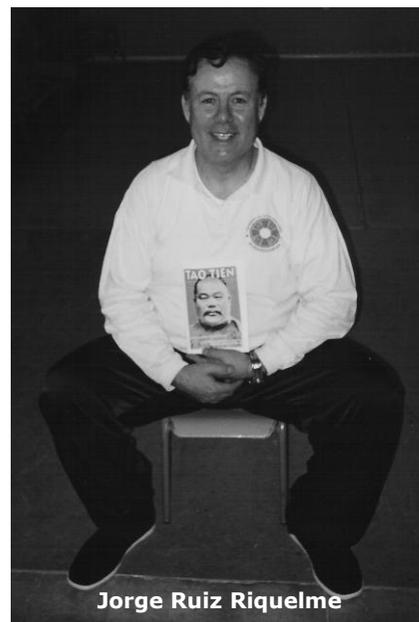
Todo tiene siempre el mismo origen: el *pequeño Yo* que sólo se ve a sí mismo, que únicamente busca su vida percedera, que sólo piensa en la seguridad material y en mirarse su propio ombligo, que no ama más que el placer y, preocupado constantemente por sí mismo, sólo ve en los demás un peligro para su propia existencia, pero nunca las necesidades del prójimo y su derecho a la vida.

En las enseñanzas de la filosofía de siempre, dentro y fuera de las Artes Marciales, encontramos las claves necesarias para poder conocer y dominar a ese *Yo pequeño*, mezquino, egoísta, que es el principal obstáculo en nuestra realización como seres verdaderamente humanos. ☺

**José Antonio Vera de la Poza**

**Presidente de TAO TIEN**

# TAO TIEN INFORMA



**Jorge Ruiz Riquelme**

Los días 2 y 3 de Abril, se celebró en Jaén un curso sobre Tai Chi Chuan impartido por Jorge Ruiz Riquelme. Siguiendo la línea oficial de la Escuela de Pekín, se trabajaron las formas Djing wei y Feng wei, además de algunos ejercicios preparatorios (Gong fu) y las técnicas básicas del empuje de manos (Tui shou). Jorge, siendo director nacional del Instituto Bodhidharma, introdujo la práctica del Tai Chi Chuan (estilo yang), llegando a impartir 7 cursos de monitores de ámbito nacional antes de marcharse a China en 1996, donde mantiene contacto con la Escuela de Pekín y con numerosos maestros del estilo yang y de otros estilos de Tai Chi Chuan.

Como cada año cuando se acerca el verano, os recordamos algunas normas que os rogamos que tengáis en cuenta por su importancia para el buen funcionamiento de nuestra Asociación, estas son:

- La aportación mensual se realizará antes del día 10 de cada mes. En caso de ausencia, existe la posibilidad de ingresar la cuota directamente en la cuenta número 2098-0342-95-0372005070, que Tao Tien tiene en El Monte, indicando el nombre del alumno y el mes al que corresponda.
- Existe una cuota de mantenimiento de 6 €/mes para aquellos practicantes de Tai Chi Chuan que por algún motivo no puedan asistir a las clases, la cual les otorga el derecho a mantener la plaza.
- Durante el mes de Agosto, se suspenden las clases, aunque, como ya sabéis, hay una cuota de mantenimiento para dicho mes de 6 €. Si bien, aquellos que puedan y sientan una mayor implicación con Tao Tien, pueden abonar la cuota completa, aspecto este muy importante pues aunque no haya clases, si hay gastos.



*El hombre tiene que descubrir por sí mismo que lo que él piensa que es, lo que él denomina “yo mismo”, es una ilusión, un maya, que no es más que un manto de muchos colores como los que se transparentan en una burbuja a la luz del sol.*

*Todo renunciamiento prematuro en la batalla de la vida, simplemente porque ello comporta un esfuerzo y un cansancio que pensamos que es demasiado para nosotros, es un fracaso para conseguir el objetivo por el cual hemos entablado la batalla.*

*La Voluntad no es el enfoque de energías diversas en un punto de la superficie, sino el enfoque de vosotros mismos en vuestro centro. Puesto que el centro no ocupa espacio ni lugar, su conciencia puede actuar en cualquier punto. ☺*

Extraído de “Pensamientos para aspirantes” (Maestro N. Sri Ram).

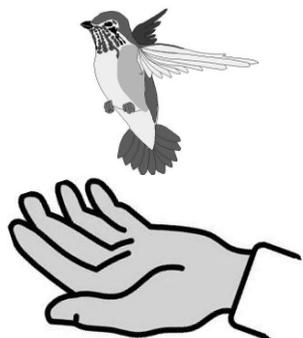


La vida del fundador de nuestro estilo de Tai Chi Chuan está plagada de historias muy significativas, una de las cuales pasamos a narrar a continuación.

Se cuenta que cuando nuestro Maestro se trasladó a la capital, Pekín, las maravillas de su arte marcial adquirieron una fama que rápidamente se propagó por todas partes, siendo innumerables las visitas que recibía por parte de practicantes de las más diversas artes de lucha. Un día, encontrándose el Maestro en actitud meditativa, de pronto, sin ser previamente anunciado, apareció un monje y Yang Lu-chan salió a recibirlo. Se percató de que se trataba de alguien de constitución fuerte y muy alto. El monje le saludó y le expresó su gran admiración. Disponíase el Maestro a responderle humildemente cuando, repentinamente, el monje se abalanzó sobre él atacándole con sus puños. El Maestro bajó ligeramente su pecho y con su mano derecha golpeó suavemente el puño del monje. Como si un rayo hubiese caído sobre él, el monje salió despedido por detrás de un biombo, manteniéndose aún en una actitud de ataque con los puños cerrados. Después de un largo paréntesis, el monje, solemnemente, se disculpó diciendo: “he sido extremadamente grosero”.

El monje, que se llamaba Ching-te y era luchador (boxeador), de Shaolín, fue invitado por el Maestro Yang a quedarse y poder conversar. Entre las innumerables preguntas, el monje le hizo una primera: "¿Por qué hace un momento fui sorprendido y no pude demostrar las habilidades de mi arte?" El Maestro le respondió: "Esto es porque siempre estoy en guardia". El monje le hizo una segunda pregunta: "¿Cómo pudisteis reaccionar tan rápidamente?" El Maestro le dijo: "A esto se le llama emitir energía como para lanzar una flecha". El monje replicó: "He recorrido muchas provincias y nunca conocí a nadie que os igualara. Os ruego que me enseñéis el secreto de la ligereza y sensibilidad del Tai-chi".

El Maestro no respondió a la última pregunta del monje. En ese momento vio que un gorrión revoloteaba a través de la cortina y se posaba junto a él. Rápidamente, tomó al pájaro en su mano y le dijo al monje: "Este pájaro es muy manso y le voy a gastar una pequeña broma". Se lo puso en la palma de la mano derecha y lo acarició suavemente con la



izquierda. Entonces retiró su mano izquierda completamente y el gorrión, batiendo las alas, trató de volar. El Maestro usó con la mano derecha la técnica de "ocultar rápidamente y manifestar rápidamente" y el gorrión fue incapaz de echar a volar. Es sabido que todos los pájaros deben tomar impulso primero con las patas para emprender el vuelo, pues

bien, el gorrión, al no encontrar un punto de apoyo con sus patas, tenía que volver a posarse. El Maestro lo acarició de nuevo y lo soltó, pero nuevamente fue incapaz de echar a volar. Después de la tercera ocasión, el monje, muy asombrado, exclamó: "¡vuestro arte es verdaderamente prodigioso!" El Maestro sonrió y dijo: "Esto apenas merece ser llamado prodigioso. Si uno practica Tai chi chuan durante algún tiempo, el cuerpo entero se vuelve tan ligero y sensible que el peso de una pluma lo mueve, y lo mismo ocurre cuando se posa una mosca. Todo consiste en esto". El monje se inclinó profundamente, permaneció durante tres días y luego se marchó. ☺

Recopilado por José Antonio Vera de la Poza

# Tai Chi de Viento y Arena

Caligrafía de trazos efímeros que se van esbozando en el aire y en la arena.

Esta danza solo deja surcos permanentes en la conciencia, repetición tras repetición afinándola.

Caligrafía de la mente y el cuerpo exige la presencia de la conciencia, pues solo ella dirige suave y firme el pulso respiratorio, movimiento, sentimiento e intelecto. Así unifica en pos de un sentido y destino comunes al centro motor, emocional e intelectual; es decir, cerebro reptiliano, límbico y neocortex\*. Surge pues el genio y amo.

Se repiten los movimientos como significantes que atrapan su significado escondido; eso obliga a remover anquilosados circuitos cerebrales y sus olvidadas conexiones nervio motoras, circulatorias, etc., olvidadas por el tedio sedentario. Vuelve la vida a inundar y organizar bastas regiones fisiológicas descuidadas, arruinadas...

Pero los surcos de esta caligrafía singular, perma y más allá en la conciencia, pues para ejecutarlos sale necesariamente de su sueño, automatismo pilotado; para coordinar sus antagónicos hemisferios cerebrales. Y al hacerlo, en ese neocortex emerge una síntesis más intensa y permanente a modo de cuerpo caloso; amalgamador de todos esos surcos conscientes que vamos haciendo. ☺

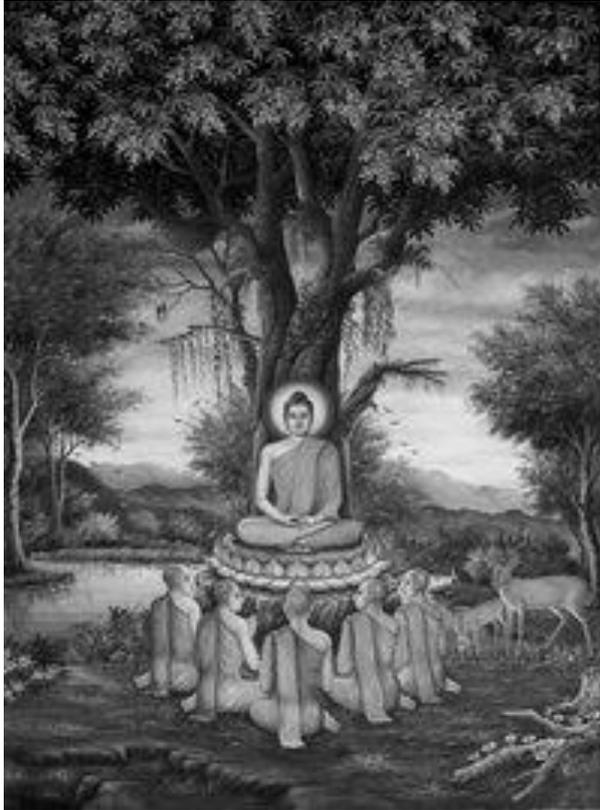


Paulino Alfeón

(\*)Reptiliano: parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc). Límbico: aparece con los mamíferos y regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, etc. Neocortex: última parte en desarrollarse en el cerebro, nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo; gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destreza.

cuando a nuestro alrededor hay seres que envejecen, enferman o mueren?

Con este interés en su corazón, abandonó subrepticamente la casa real y se entregó de lleno a la vida anacoreta, para ver si mediante la austeridad, lograba borrar la sombra que lo perseguía.



En vano, consultó a los grandes maestros de su época en busca de la respuesta que anhelaba. En vano, realizó los más terribles sacrificios corporales, pero lo único que logró fue debilitarse en extremo y perder incluso la facultad de buscar en los secretos de la Vida. La ayuda inesperada de la hija de un pastor lo salvó, al ofrecerle con humildad el sano alimento que lo iba a reponer. En ese instante comprendió que los extremos nunca

serían beneficiosos: ni el rigor excesivo ni los placeres desmedidos conducen a la Liberación, **Sólo el Sendero del Medio concuerda con el Sendero de la Ley.**

Así fortalecido y al amparo del *Árbol Bodhi*, el Árbol de la Sabiduría, recibió la iluminación que lo liberó para siempre de los lazos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. ☺

# DESDE LA DISCIPLINA HACIA LA LIBERTAD

## Un acercamiento socio-ético

Corren tiempos que parecen levantar aires que pretenden oscurecer algunas palabras cuyo significado histórico y filosófico ha aportado orden y consistencia interna al ser humano: desde nuestra dotación genética, el desarrollo psicológico se estructura sobre la conformación de hábitos conductuales, afectivos, emocionales y relacionales; estos hábitos se perpetúan sobre la base de la experiencia, conformando unos patrones de actuación que van a constituir un arsenal de vida. Las alforjas podrán ir con diversos contenidos, pero algunos son imprescindibles para acercarnos a la libertad: estos contenidos son los que encierran palabras como “constancia”, “sacrificio”, “perseverancia”, “espera”... palabras que nutren a las personas de valores que le liberan de la inmediatez, del mecanicismo del acto reflejo. Sólo el que reflexiona elige, y sólo el que elige, está cerca de “su libertad”.

Haciendo una breve reseña histórica, en 1946, Europa iniciaba su salida de una de sus páginas más atroces, impulsando desde diferentes instancias la creación de mecanismos que evitaran repetir la historia de “matar la dignidad” del ser humano y condujesen hacia una Europa del Bienestar, garantizando unos parámetros de calidad de vida satisfactorios: se desarrollaron vectores en torno a la Justicia Social, la Igualdad de Oportunidades, modos de filosofía que apostaran por el hombre, por la vertebración de los territorios, por la EDUCACION para todos. La Educación representaba la gran oportunidad para aprender de la historia y construir el futuro, una educación que fuese más allá del academicismo institucional y se introyectara en las relaciones familiares y en las interpersonales.

Durante algunas décadas, no exentas de algún sobresalto social y territorios que estuvieron encorsetados por ideologías totalitarias, Europa ha ido caminando queriendo construir espacios de libertad y progreso, labrando sus caminos con dosis de esfuerzo y sacrificio

importantes, considerando que el futuro se construía desde un hoy con vigor, con perseverancia, sin desfallecer. Se huía en el día a día de la cultura de lo fácil: lo que se hacía tenía que ser robusto, duradero, tenía que ser sincero; hablo no sólo de los productos elaborados, sino de las actitudes que sustentaban el poder hacer cosas. La gran apuesta sobre la que se pretendía forjar las inquietudes sociales era la Educación, no sólo en su dimensión academicista, sino en el plano cívico y familiar.

Las sociedades han de invertir en cultura, pero especialmente en educación, que facilita la interiorización de las normas morales, de una ética relacional. El educar, el aprender nos lleva a la disciplina, palabra que se ha demonizado y asociado casi a una tarea de mortificación, pero cuyo valor está en aprender a ser autónomo, a fijarnos límites; según Selma Fraiberg, *“Un niño que ignora la disciplina, es un niño que no se siente amado”*, y añade, que las pautas de crianza que secuestran la disciplina y se fundamentan en la permisividad y carencia de normas, catapultan individuos sin límites, hedonistas y carentes de tolerancia a la frustración.

La disciplina reporta dignidad, consistencia interna a la historicidad de cada uno, guía la construcción de una ética dinámica que opera con las referencias internas y valora los referentes externos: la disciplina nos permite reflexionar y elegir, y la elección es un acto de libertad. Cuando las personas se comprometen con un objetivo a largo plazo, organizan sus tareas, son constantes, disciplinados, tolerantes y pacientes, acceden a un plano que les libera de la esclavitud de lo inmediato.

En los últimos 10 ó 15 años especialmente, de la mano del fenómeno de la globalización económica, nos están importando modos y hábitos de vida que han colocado en un pedestal el “rentabilismo economicista”, la cultura de la inmediatez en el placer, del camino corto, de la falta de paciencia. En la calle, en la vida cotidiana se han creado modelos de vida en los que se ha secuestrado la ética relacional e impuesto modos de comunicación estridentes, carentes de empatía: va calando como lluvia fina aquello de que “todo vale” en aras de la felicidad inmediata..., y no todo vale.

El sueño de la vieja Europa que apostaba por la dignidad, se desdibuja. No es una reflexión melancólica, sino un pensamiento en voz alta que deseo compartir y debatir.

No se nos puede olvidar que lo más hermoso de un viaje no es llegar, sino recorrer el camino. ☺

Feliciano Rodas Ratazzi

# NUESTRA PORTADA:

## El príncipe Siddhârta deja el palacio paterno en busca de la verdad.

### Fresco del siglo XVIII en el monasterio de Zambulla, Sri Lanka.

Entre India y Nepal, al nordeste del estado de Kosale, en el mes de *vaishâkha* (abril-mayo), nació en el año 558 a. C. el príncipe Siddhârta, hijo del rey Suddodana y de su esposa Mahâ-Maya. Era de la dinastía Gôtama, por lo que se “apellidó” Gâutama; más tarde fue llamado también Shâkyamuni (*muni* [asceta], de la estirpe Shâkya), Bhabava (el que posee la felicidad, el Bienaventurado), Tathâgata (el que ha llegado, el Perfecto), Jina (el Victorioso) y sobre todo Buda (el Despierto, el Iluminado).

El sabio Asita profetizó que Siddhârta se convertiría en un poderoso emperador o en un asceta que liberaría al mundo de sus males. El rey, impresionado por esta profecía y para que su hijo Siddhârta no conociera los males del mundo y eligiera la vía ascética, le crió entre las murallas de un palacio y un jardín contruidos con este propósito, entre risas y cantos que alegraban sus días, lejos de los sufrimientos y las miserias de la vida real, ignorante de cómo se desarrollaba la existencia del pueblo; más no por ello negligente o irreflexivo. Instruido en las distintas artes, estudiaba intensamente, leía los textos religiosos y los poemas clásicos y se curtía en porfías y duelos con una notable superioridad.

A los dieciséis años Siddhârta se casó con una joven de su misma tribu, Gopâ Yashodara. Los años transcurrían placidamente para el esplendoroso príncipe en la corte de su padre el rey, más, a pesar de tener a su disposición inmensas riquezas y variedad de placeres, su corazón se angustiaba ante un problema: el porqué de la existencia.

Sin embargo, un día, mientras recorría los floridos jardines reales, se encontró en su camino sucesivamente con un anciano decrepito, con un enfermo y con un cadáver. Indescriptible fue su dolor cuando supo que ningún hombre puede escapar a estas tres temibles plagas: vejez, enfermedad y muerte. A partir de entonces ya nada logró quitar de su mente el siguiente pensamiento: ¿Cómo es posible disfrutar de alegría

# CUENTOS CLÁSICOS ORIENTALES.



## El barquero

Yan hui preguntó a Zhong Ni: «Una vez atravesé los rápidos de Shang shen. El barquero parecía un espíritu manejando su barca. Yo le pregunté: ¿Se puede aprender a manejar una barca?». Y él me contestó; «Sí. El que sepa nadar puede aprender. Un buen nadador consigue aprender con la práctica repetida; y si es buceador, la maneja incluso sin haber visto antes una barca». «Le pedí que me lo explicara y no quiso. Me tomo la libertad de preguntaros qué quiso decir con aquellas palabras.»

Zhong Ni le dijo: «¡Vaya! ¡Hace mucho que vengo hablando contigo de estas cuestiones, y tú todavía no lo has entendido! ¿Tengo que volver a hablarte de ello? A los que saben nadar, se les puede enseñar, pues no temen el agua. Un buen nadador aprende practicando, porque se olvida del agua. En cuanto al buceador que sabe manejar una barca que ve por vez primera, se explica porque para él los profundos remolinos son como colinas y el vuelco de una barca como el recular de un carro. Vuelque la barca o recule el carro, los *diez mil seres* se presentan ante él sin poder afectarle interiormente. Suceda lo que suceda, permanecerá impasible. Si la apuesta de un juego es una teja, cualquier jugador actuará con habilidad; si es una hebilla de cinturón, el jugador sentirá un cierto temor; si es una pieza de oro, la confusión se apoderará de él. Siendo la habilidad del jugador la misma en los tres casos, una emoción ha sido provocada por algo exterior. Quien se apega a algo exterior no hará sino entorpecer su potencia interna». ☯

Del texto "El libro de la perfecta vacuidad", escrito por Lie Zi

# PROTEGIENDO LAS ARTICULACIONES

A medida que vamos envejeciendo, nuestros músculos y tendones se deterioran y comienzan a funcionar con menor eficacia en torno a las articulaciones. Esta es la causa más importante de la artritis (inflamación de las articulaciones), en las personas mayores. No suele darse en personas jóvenes, y casi todo el que pasa de los sesenta años tiene signos de ella. Según estudios realizados, el 80% de las personas que tienen más de 75 años, padecen de artritis.

La Medicina Tradicional China considera que la artritis se desarrolla por una perturbación en la circulación de la energía (Chi), en algún punto del circuito que forman los meridianos energéticos que recorren el cuerpo; habiéndose descubierto que antes de que una enfermedad física haga su aparición, la circulación del Chi sufre un desequilibrio. Para restablecer este equilibrio se utilizan diversas técnicas, entre las que se encuentran los ejercicios de Chi Kung y los movimientos de Tai Chi.

En la ejecución de los movimientos de Tai Chi, participan todas las articulaciones importantes del cuerpo, por lo que practicar este arte marcial diariamente es una de las mejores formas de prevenir la artritis. La efectividad que se obtenga de esta disciplina dependerá de la gravedad de la enfermedad. Esta actividad, es recomendable siempre y cuando se pueda realizar sin que al practicante le produzca un dolor extremo. Pero teniendo en cuenta que cuando comenzamos a sufrir los primeros síntomas de esta dolencia no hay un dolor excesivo ni rigidez, en general, el Tai Chi puede ser recomendado como terapia.

Es importante resaltar, que al igual que en cualquier otro tipo de ejercicio, en el Tai Chi, el calentamiento también es esencial para no sufrir lesiones, y aún más en tiempo frío, después de dormir o de cualquier otra forma de inactividad. Es muy importante el calentamiento del cuerpo en general y especialmente los hombros y las rodillas. El cuerpo no sólo se torna más flexible sino que se abren los canales internos y mejora el flujo de la energía. Por todo ello, se considera que la práctica frecuente y regular de este arte marcial da una protección a largo plazo contra la artritis.



Las causas de la artritis en las articulaciones son variadas: puede comenzar por una lesión leve, que con el tiempo afecta a los músculos, los tendones y los ligamentos, inclusive al cartílago y al hueso y también puede

ocurrir por tener articulaciones débiles o por envejecimiento; en estos casos la practica diaria del Tai Chi resulta muy beneficiosa.

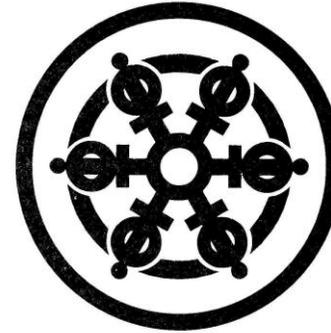
Pero quizás una de las causas de la aparición o empeoramiento de esta dolencia, más frecuentes en nuestros días sea la *tensión*. Esto comprende tanto la tensión mental como la física, que hacen aumentar la presión en las articulaciones. Michel Echenique, en su libro "*Estrategia del Pensamiento*" dice: "*Cualquier trabajo, en lugar de cansar, puede incluso potenciar a la persona, si ésta sabe usar las articulaciones. Nos cansamos porque vamos tensionándonos poco a poco, acumulando tensión, hasta que ya no aguantamos más. Si realizáramos estas mismas actividades con la columna vertebral flexible y con las articulaciones sueltas, después de cuatro horas tendríamos más energía que cuando comenzamos el trabajo. La vida no cansa, somos nosotros los que nos cansamos*"

Aunque no lo creamos, la mejor manera de soltar las articulaciones y disminuir la tensión en ellas es sentirlas. Sí, sentir las articulaciones, algo tan simple como eso. Tomar conciencia de ellas. Tomar conciencia de una articulación permite ablandarla, y su blandura permite destrabarla. No resulta nada complicado, sin embargo se requiere práctica y entrenamiento. Practicando Tai Chi diariamente, nos vamos acostumbrando cada vez más a ir desarrollando la percepción de todas nuestras articulaciones, y el cuerpo físico irá soltándose poco a poco.

Una vez que desarrollemos la percepción de las articulaciones con la práctica, estaremos protegiéndolas constantemente de la rigidez artrítica, desapareciendo todos sus bloqueos y garantizando la fluidez de la energía electromagnética en nuestro cuerpo. ☺

José Manuel Gómez.

lo profundo del mar. Que habiten dentro nuestro grandes Seres libres y coloreados.



No os dejéis caer de rodillas, levantaos otra vez y otra vez. Apoyad vuestras manos, como alas, como garras, contra los costados de la Historia y proyectaos hacia adelante, siempre hacia adelante. Todos hemos de morir y tal vez todos hayamos de renacer. Todos estamos sujetos a la Gran Rueda, al gran Samsara. Pero más allá de todo eso, también estamos sujetos a nuestra propia Voluntad.

Hace unos años, cerca del Desfiladero de las Termópilas, encontré aquella vieja inscripción que decía: «Ciudadano, si llegas a nuestra ciudad, diles que aquí han muerto trescientos espartanos por cumplir sus Leyes». Ellos han sabido cruzar la Historia con su ejemplo. Leónidas no contó los persas que tenía delante, contó simplemente que tenía que defender un desfiladero, porque atrás quedaba el tesoro de los atenienses, un tesoro místico y cultural. Logró ganar tres días nada más, pero en esos tres días se salvaron muchas cosas. ¿Dónde están hoy aquellos hombres sino dentro nuestro? ¿Dónde están aquellos magníficos que le preguntaron a Leónidas: «Señor, hoy entramos en combate; ¿hemos de comer bastante para estar fuertes frente al enemigo?» Leónidas les contesta: «No, comed liviano, porque esta noche tenemos un gran banquete con Plutón, el Dios de la muerte». No temblaron esos soldados, sino que le miraron y le dijeron: «¿Y tú, Leónidas, estarás en el banquete?», y el respondió: «Yo el primero». «Entonces, todos cenaremos esta noche contigo y con Plutón» ¿Dónde están aquellos hombres magníficos de otros tiempos? ¿Dónde están, sino dentro nuestro? No se han olvidado, no se han perdido; simplemente, los hemos sepultado con basura, con miedo, con incertidumbre. Quitémonos todo eso de encima y volveremos a ver otra vez los cascos emplumados, y volveremos a ver otra vez la luz del cielo a través de las murallas rotas, y volveremos a sentir nuestros pasos marchar acompasados con el latir de nuestro corazón batiendo dentro del pecho. ¡Victoria, Victoria, Victoria! ☺

Jorge Ángel Livraga Lizzi

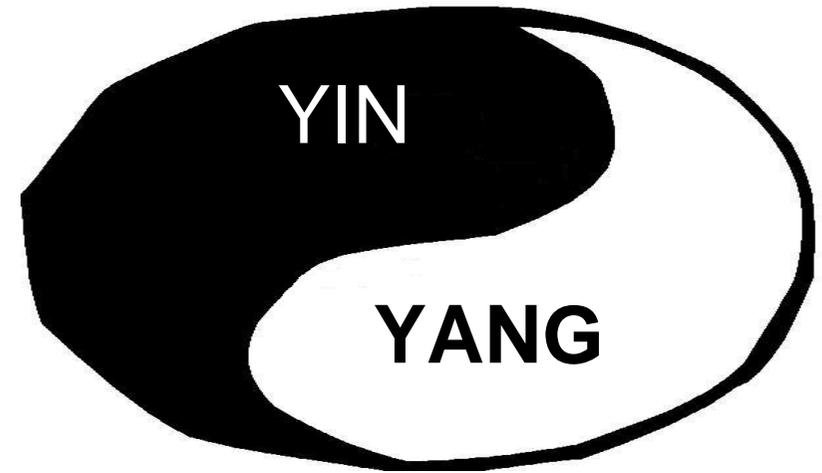
pequeños éxitos, de esos pequeños pasos que le van a lanzar poco a poco hacia adelante.

No hacen falta fórmulas, tampoco apoyos especiales; siempre se puede ir hacia adelante, perfeccionarse más y más. Cada uno de nosotros debe buscar su propia Luz, su propio lugar, y si estamos felices donde estamos, magnífico, y si no estamos felices podemos estarlo en otra parte. Lo fundamental es no hacer daño a nadie, lo fundamental es quemar nuestra propia cera, no quemar la del vecino. Lo fundamental es tener Luz. Hay que elegir: Suponed que tenemos una vela; ¿queréis tener esa vela o queréis tener luz? Si queréis tener una vela vais a estar toda la vida a oscuras, si queréis tener Luz vais a tener que consumir esa vela, coger una cerilla, rasparla y aplicarla, y dejar que se encienda la Luz, esa Luz que es siempre vertical como una espada luminosa.

De cualquier manera, las cosas materiales caen, se resquebrajan y se van. Decían los antiguos: Omnia Transit; Todo Pasa, Todo Camina..., todo va hacia el mar, como marchan las aguas; todo tiene un Destino, ¡asociémonos al Destino! Veamos cómo bajan las aguas por las montañas, cantarinas, y ¿cuáles son las aguas más puras?, aquellas que se golpean más sobre las piedras, aquellas que caen en cascadas y revientan en grandes pompas de espuma blanca; las otras, las aguas cobardes, las que se quedan quietas, en remanso, terminan por entrar en corrupción y ningún ser vivo puede habitar en ellas.



Haced de vuestro mundo un mundo de Ideas Grandes, que los buenos pensamientos y sentimientos habiten en vosotros, cantando, como si fuesen pájaros en la rama de un árbol, como si fuesen peces de colores en



**E**l Yin y el Yang, la dualidad que existe en todo lo manifestado, están presentes en el símbolo del tai chi o del doble pez. En este diagrama, el Yin está representado por el pez negro y el Yang por el blanco. Los círculos del color inverso simbolizan que nada es enteramente Yin o enteramente Yang, y que cada uno lleva en sí la simiente del otro. La unión de ambos es el Tao, representado por el símbolo del tai chi: *“Un yin, un yang, esto es el Tao”* dice el I Ching o Libro de los Cambios. Ambos son inseparables, se interrelacionan, se penetran, se modifican, se crean, se metamorfosean el uno al otro, el uno en el otro. Todas las cosas en el universo están constituidas por esa interrelación entre el Yin y el Yang.

Los caracteres chinos originales que designaban a estos elementos simbolizaban el lado oscuro (yin), y el lado iluminado (yang), de una montaña. Esto nos da idea de su mutabilidad e interdependencia: la sombra no existe si no es en relación con la luz, y lo que por la mañana está iluminado por la tarde está sombreado y viceversa. El valor y la profundidad de este símbolo radican precisamente en la mutabilidad de sus componentes, variabilidad idéntica a las mudanzas de la vida.

Con nuestra categorizadora mentalidad occidental, muchas veces tendemos a afirmar que el sol es yang y la luna yin, que el día es yang y la noche yin, que el cielo es yang y la tierra yin; si bien todo esto es cierto no lo es menos que lo son siempre en relación a otra cosa: la tierra es yin en

relación con el cielo, pero sin embargo su superficie es yang en relación con su parte subterránea; el día es yang, pero el amanecer y el atardecer son menos yang que las horas centrales. Debemos tener muy presente que el Yin y el Yang no son contrarios, opuestos, sino que forman parte de una unidad esencial en continua transformación.



Los ciclos del Yin y del Yang se producen en todas las cosas, y se nos hacen muy patentes en los ciclos naturales: el día sigue a la noche, el sol a la luna, el verano al invierno, la planta a la semilla. También están presentes en el Tai Chi Chuan donde podemos experimentar conscientemente estos elementos ya que ciertos movimientos son más Yin y otros más Yang. Aquí ponemos en práctica lo que dice el Tao te Ching en su capítulo 36:

“Para que algo pueda llegar a contraerse,  
es preciso que antes se haya expandido.  
Para que algo pueda debilitarse,  
es preciso que antes se haya fortalecido...”

Según Mantak Chia y Juan Li (*“La estructura interna del Tai Chi”*), podríamos clasificar los movimientos y actividades de nuestra práctica según la siguiente tabla:

Cuando no había imprenta, ¿cómo hacían los poetas? En la época de Safo ¿cómo hacía la excelsa poetisa para llevar sus creaciones a todo el mundo y haber llegado hasta la Edad Media, en que fueron desafortunadamente destruidas? No había imprentas, ni editores, sólo tenía poesías, y esas poesías se repartían de mano en mano, poco a poco. No necesitamos grandes medios para que nuestras creaciones y hallazgos sean reales. El libro que más quiero lo comencé a escribir cuando tenía diecinueve años, y no pensé jamás que sería editado, simplemente lo escribía porque así lo sentía.

¿Cuántos hay que tienen dentro suyo libros, mensajes, tesoros, personajes? Hay que sacarlos, hay que tener la fuerza de extraerlos fuera de sí, mostrarlos al mundo, que está sediento de cosas espontáneas. El mundo está harto de que le hablen a través de los grandes armazones de los sistemas, y quiere que le hablen de corazón, de hombre a hombre, de mujer a mujer, de persona a persona. De ahí el viejo sentido romano de la concordia, corazón con corazón. Eso no es igualdad, no -la igualdad es estéril-, sino que es algo que hace que se complementen lo uno con lo otro, como los dientes de un engranaje, en el que van entrando las salientes de unos en los huecos que dejan los demás... Y en ese entrar las salientes de unos en los huecos que dejan los demás, existe la posibilidad de transmitir la fuerza: fuerza espiritual, fuerza física, ¡qué más da! fuerza interior... la fuerza interior que lleva en sus brazos la Victoria, esa Victoria final que nos espera a todos, a través de los pequeños logros, esos que deben ser cotidianos, que deben ser continuados y que nos tienen que llenar el corazón de fe y de ilusión.

Tal vez pintáis cuadros, tal vez hacéis dibujos, ¡hacedlos! No importa que la gente los reconozca o no. Más allá de la gente, más allá del entorno, hay otro Juez, un Juez muy grande, tanto que no podemos decir qué tamaño tiene. Tan bueno que no podemos imaginarlo, y tan justo tan justo, que más allá de los actos, lee los corazones que inspiraron los actos.

Y ese gran Juez, de alguna forma, extenderá su capa sobre nosotros y abrigará nuestros pequeños logros, nuestras pequeñas ilusiones: los versos que nunca hemos escrito, los dibujos que no hemos realizado, los amores que no hemos tenido, las oportunidades que se nos escaparon, pero que viven de alguna forma mágica en ese mundo de redención sublime, y que nos acompañarán, a través de los milenios, hacia una realización interior y total. Cada uno de nosotros, aun el más pequeño, aun el que se sienta más disminuido, aun el que crea que está más solo, tiene la capacidad de la Victoria. Tiene la capacidad de marchar y marchar a través de esos

Cuando enfrentáis una seria adversidad, tratad siempre de resistir un minuto más, no penséis que vais a aguantar una hora, un día, un año, toda la vida; no, no, un minuto más, nada más que un minuto más, y luego otro minuto más, y así, poco a poco, se irán sumando cifras mucho más grandes. El poder de nuestra mente es terrible. Haced otra prueba, medid la duración psicológica de un minuto. Cuando el segundero llegue de nuevo a su cenit, cuando dé la vuelta completa a la esfera, vais a recibir un gran premio, una inmensa felicidad (cada uno sueñe la felicidad que quiera). Vais a ver qué lento marcha el segundero, parece casi que retrocediese. Ahora hagamos la experiencia a la inversa, pensemos que cuando dé la vuelta al segundero estallará una bomba debajo nuestro, vais a ver entonces qué rápido huye, punto tras punto, diría uno que el reloj se ha vuelto loco. Sin embargo, el reloj siempre marca los mismos instantes con idéntico ritmo.

¿Qué es lo que ha cambiado? Nuestra perspectiva. Si nosotros deseamos algo con fervor demasiado apasionado, se nos hará infinitamente lejano. Debemos saber dar a la vida el valor que realmente tiene, entonces vamos a obtener una dimensión mucho más verídica de todo lo que nos sucede. Hoy generalmente corremos tras el dinero, la fama, el reconocimiento, un automóvil mejor, un piso más grande, la última nevera que salió, que hace los cubitos redondos... así, estamos siempre en tensión, nada nos basta, porque siempre nos parece que tenemos poco, que necesitamos algo nuevo. Ese es el gran fantasma del consumismo que nos han incrustado en el alma, y es una de las peores formas de materialismo.

Sepamos conformarnos con cosas sencillas. Yo no digo renunciar a tener más, digo simplemente estar en paz con el propio corazón, y luego ver de qué manera podemos prosperar un poco más. El secreto está en saber realmente qué es lo que podemos hacer, cómo lo podemos hacer y poner toda nuestra atención y toda nuestra fuerza en ello.

En verdad, tenemos más fuerza de lo que creemos. Cada uno de nosotros, por pequeño que sea, tiene grandes posibilidades. Algunos pensarán: «Yo no voy a escribir poesías porque..., ¿quién me las va a editar? No soy tan bueno». Perdamos un poco ese sentido de la comparación, de la competición, esa especie de deporte insano donde nos han metido. Salgamos de esa mentalidad y hagamos las cosas por la cosa en sí. Si os vienen al alma poesías, si os bajan poesías como bajan los pájaros sobre los nidos, recibidlas, mantenedlas, echadlas al vuelo, ¡no importa que no las editen!

| Yin               | Yang              |
|-------------------|-------------------|
| Tierra            | Cielo             |
| <b>Vacío</b>      | <b>Lleno</b>      |
| <b>Inhalar</b>    | <b>Exhalar</b>    |
| <b>Almacenar</b>  | <b>Descargar</b>  |
| <b>Descender</b>  | <b>Elevarse</b>   |
| <b>Retroceder</b> | <b>Avanzar</b>    |
| <b>Cerrar</b>     | <b>Abrir</b>      |
| <b>Bajar</b>      | <b>Subir</b>      |
| <b>Doblar</b>     | <b>Enderezar</b>  |
| <b>Contraer</b>   | <b>Expandir</b>   |
| <b>Recibir</b>    | <b>Accionar</b>   |
| <b>Apoyar</b>     | <b>Dominar</b>    |
| <b>Blando</b>     | <b>Firme</b>      |
| <b>Fondo</b>      | <b>Superficie</b> |
| <b>Interior</b>   | <b>Exterior</b>   |
| <b>Suave</b>      | <b>Duro</b>       |
| <b>Defender</b>   | <b>Atacar</b>     |

Todos los movimientos de Tai Chi son una combinación particular de Yin y Yang que va cambiando con el fluir de la forma: pueden comenzar siendo yin y luego ir incrementando el yang hasta llegar a la plenitud y luego disminuir para volver a ser principalmente yin. En “Acariciar la cola del pájaro” lo vemos perfectamente claro: Peng va de Yin a Yang en tanto que va desde el chi concentrado en la esfera de energía hacia el despliegue de esa energía; Lu va de Yang a Yin desde la energía desplegada en el avance, retrocediendo luego; Chi va de Yin a Yang desde la posición retrasada hacia la desplegada y An va primero de Yang a Yin recibiendo energía de arriba hacia abajo (cerrada), y luego a la inversa desplegándola desde abajo hacia arriba (abierta).

Este mismo análisis puede aplicarse a todos los patrones de la forma, así como a la respiración.

Para terminar quiero recordar otro bello párrafo del capítulo 42 del Tao Te Ching: “Los diez mil seres cargan yin en sus espaldas y cargan yang en los brazos, uniendo el aliento vital para alcanzar la armonía”. ☯

Graciela. Kruszewski

## LA MAGIA DE ANTIGUOS IMPERIOS

### COSMOVISIÓN ANDINA EN LA ÉPOCA DEL IMPERIO INCA

A su llegada al oeste de América del Sur, los españoles se encontraron con el pueblo Inca, cuyos dominios se extendían por una amplia geografía que abarcaba los actuales países de Ecuador, Perú, Bolivia, Norte de Chile, y Noroeste de la actual Argentina, de hecho la ciudad argentina de Tucumán significa en lengua quechua: “el fin del camino”, ya que en esta concluía el imperio de los Incas. La capital del imperio inca fue Cuzco (Cusco), que en lengua quechua significa “ombbligo”, ya que ésta era el centro del mundo u ombbligo. El imperio inca con una extensión de un millón de km<sup>2</sup> y una población de unos 12 millones de habitantes comprendió tres regiones naturales:

- La Costa del Pacífico, donde predomina un paisaje desértico.
- Las Mesetas Interandinas, con altitudes entre los 1.500 a 3.000 metros, con un clima de eterna primavera y suaves inviernos; en estas alturas se ubicaron las ciudades más importantes del imperio como Quito, Cajamarca y Cuzco.
- La tercera región natural se ubica al este (oriente), de la Cordillera andina y es una zona de tierras bajas y selváticas; en esta zona apenas penetró la civilización incaica.

Además de por su estructura social, organizada jerárquicamente, el

# EL MISTERIOSO ARTE DE VENCER (II)

Hay ejercicios fáciles que pueden sernos útiles a fin de intentar comprender. Coged una botella cualquiera llena de agua y mantenedla enhiesta con el brazo horizontal. Al principio parece algo muy fácil, quién no va a sostener un litro, pero cuando pasa el tiempo y la acumulación del peso y la posición de nuestro brazo se va haciendo más dolorosa, cada vez sentimos más el peso y parece que hubiese una vaca colgada de nosotros.

Haced algo diferente, poned en práctica vuestra Voluntad. Haced que vuestros ojos y vuestra mente empiecen a contar, por ejemplo, las distintas bombillas que pueda haber en el techo (sin dejar la botella). Veréis que se puede resistir mucho más fácilmente si se mantiene la mente alejada del dolor.



Sucede igual en las cosas de la vida. Si mantenéis vuestra mente agarrada a cada uno de los problemas, a esa pequeña muerte cotidiana que se nos viene encima, al temor que no han sabido lavar en nosotros porque no estamos en el siglo V a. C., no podréis resistir ni el más leve impacto de la adversidad. Tenemos que intentar entonces alzar esa mano, rescatarla un poco de las cosas del mundo, ir imponiendo nuestra Voluntad, una Voluntad que no debe ser ostentosa, que debe marchar sola y natural.

nuestros conocimientos, practicando la bondad hacia los demás, relativizando los acontecimientos cotidianos y aumentando nuestra autoestima. Los cuatro aspectos externos del Tai Chi Chuan: la forma, los ejercicios, el entrenamiento marcial y el Ch'i Kung enlazados mediante el aspecto interno de la meditación, nos permiten llegar a estados más profundos tanto en el ámbito físico como espiritual. Pero para conseguir todos estos beneficios, lamentamos comunicar que son necesarias, imprescindibles diría yo, la autodisciplina, la constancia, la paciencia y la perseverancia.

Por lo tanto, si todos los acontecimientos de nuestra vida, por muy elementales que sean (lavar los platos, poner la mesa, conducir...), los realizamos con la serenidad, generosidad, equilibrio y concentración que requiere la práctica de Tai Chi Chuan ¿no puede ser el Tai Chi Chuan una forma de vida?

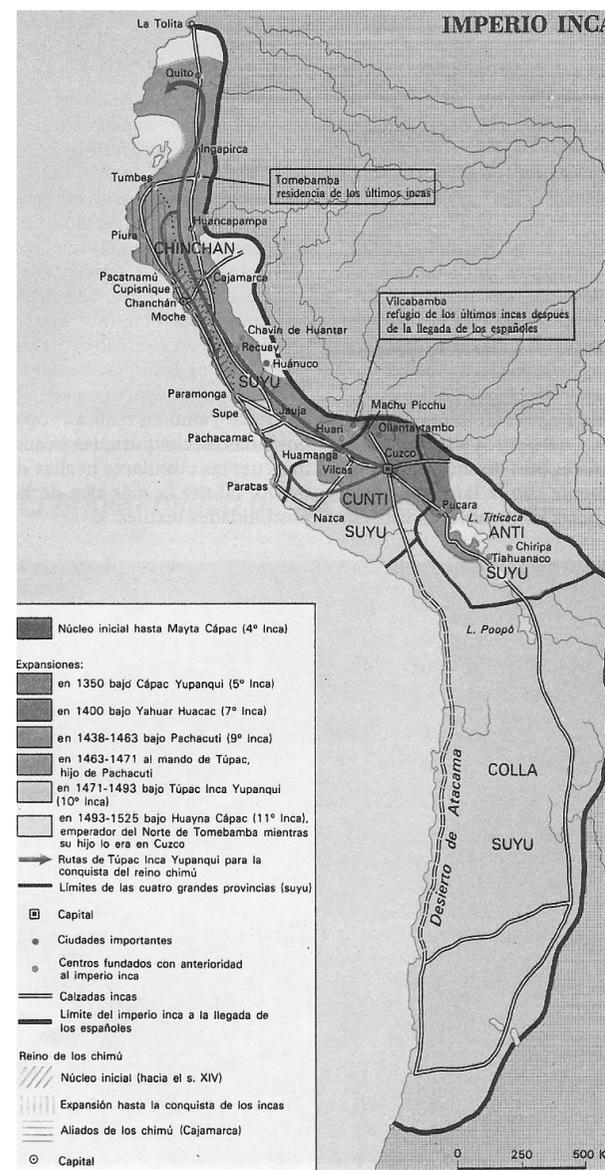
No se trata de sentirse perteneciente a un grupo sectario, elitista, todo lo contrario, es cultivar la fortaleza y la humildad. No se trata de hacer grandes cosas sino de mejorar nuestro entorno día a día. Estamos dotados de razonamiento y libertad para saber lo que queremos, hasta dónde deseamos llegar, si el planteamiento de nuevas preguntas nos ayuda en el crecimiento personal, etc. Y si solo nos sentimos interesados por el aspecto terapéutico, de acuerdo, es otra opción perfectamente respetable. ☺

M<sup>a</sup> Victoria Hurtado de Mendoza y Acosta.

### Bibliografía:

- *Gran Enciclopedia Larousse*. 1991. Tomo 22. 2ª edición. Ed. Planeta. Barcelona.
- Bunnang, T. *El Arte del Tai Chi Chuan*. Ed. La Liebre de Marzo, 2001. Barcelona.
- Parry, R. *Manual de Tai Chi*. Ed. Eddison Sadd 1997. Barcelona.
- Shealy, CN. *Enciclopedia Completa Ilustrada de Terapias Alternativas*. Ed. C. N. Shealy, 2001. Könnemann, Colonia.

pueblo inca es conocido por su arquitectura, formada por construcciones formadas por enormes bloques de piedra, escuadrados y formando hileras, o poligonales y encajados entre si a la perfección.



Un aspecto de este pueblo, quizás menos conocido pero no por ello menos interesante es el de sus creencias religiosas, el cual abordamos analizando la cosmovisión andina en la época del imperio inca (1438-1532). Es esta una Cosmovisión, impregnada de naturaleza, y por tanto, altamente negociadora en el sentido de que el hombre negocia con los distintos dioses, según cuales sean sus necesidades, habiendo tres niveles divinos: dioses del cielo o uránicos, diosa de la tierra o pachamama, y dioses del inframundo.

**Los Dioses del Cielo o Uránicos,** son las divinidades

masculinas, vinculadas a la religión oficial o del Estado, cuyos antecedentes se hallan en la tradición preincaica de Chavín y Tiahuanaco. Existe una trinidad uránica formada por *Viracocha, Inti e Illepas*. El primero, *Viracocha* tiene sus orígenes en el imperio Tiahuanaco, su nombre significa *espuma de mar*, ya que surgió de ese mar interior, a 3.800 metros de altitud, que es el Lago Titicaca. El cometido de Viracocha fue la creación del hombre, la transmisión de la Cultura, el cuidado providente del ser humano, pero, enlazando con los mitos del eterno retorno, Viracocha se marchará después de haber concluido su obra creadora para retornar al final de los tiempos. Viracocha, por tanto, es el paralelo del Quetzalcoatl mesoamericano, así pues, cuando los españoles arribaron al Incaio (al Perú), muchos indígenas creyeron que se trataba del retorno de Viracocha. Otro dios es *Inti* en lengua quéchua, la lengua oficial del imperio Inca, significa *Sol* es el dios imperial por antonomasia, es el símbolo del poder, del orden, del mundo organizado por la etnia inca, es el dios del Estado. *Illepas* (o *Illapas*), es el dios del rayo, un dios guerrero que acompañó a los incas en su lucha contra los españoles. Cuando se impuso la religión católica, a *Illepas* siguieron adorándolo los indígenas bajo la advocación de Santiago (no olvidemos el carácter militar de Santiago luchando contra “moros” e “indios”; por tanto, en él los indígenas vieron un nuevo libertador, en este caso Santiago (Illepas), como “mata-españoles”).

La documentación de las parroquias de la época colonial nos revela cómo en muchas comunidades indígenas andinas a los niños se les bautizaba siempre con el nombre de Santiago, ello generó cierta suspicacia por parte de las instituciones coloniales y ya en el siglo XVII aconsejaban no poner dicho nombre a los recién nacidos.

**La Pacchamama o Madre Tierra:** Si los dioses uránicos y masculinos están vinculados al poder, la *Pacchamama*, diosa femenina, de la fecundidad y de la tierra es anterior a toda organización socio-política compleja, convive con los imperios, y cuando estos desaparecen, ella, *la madre tierra*, seguirá existiendo eternamente, ella es lo concreto, el aquí y el ahora, ella es fuente de vida y todo habrá de retornar a su seno para generar nuevas existencias. La *Pacchamama* es símbolo de una cosmovisión cíclica, de una energía eternamente en *reciclaje*, ya que todo lo que se entierra en ella, todo lo que se pudre en ella, es germen de nueva vida; el siguiente texto nos ilustra al respecto (Galeano, Eduardo: Memorias del Fuego II. Las caras y las máscaras. Siglo XXI Editores. 18ª Edición, sexta de España. Madrid, 1996. Pág.: 17):

*“La Pacchamama*

el hombre y el universo. Todo empieza y termina en el Tao.

¿Significa que para practicar el Tai Chi Chuan hay que hacerse taoísta? No, simplemente, conocer otras corrientes filosóficas ayuda a entender el por qué de los movimientos de la práctica y su representación de la lucha continua del ser humano, más que contra el mundo, contra sí mismo. *“Vencer a otros requiere fuerza; vencer al yo requiere fortaleza”* Tao te ching.

A lo largo de la trayectoria de nuestro Boletín, en los diferentes trabajos presentados, hemos podido conocer los aspectos terapéuticos y energéticos del Tai Chi Chuan, hemos explorado la medicina tradicional china y sus teorías sobre la alimentación y la salud, incluso hemos visto algunas facetas espirituales que puede aportar la práctica y profundización en este arte milenario.



Si bien es cierto, que el Tai Chi Chuan en sí mismo implica un centro espiritual y ético. Nos ayuda a conectar con nuestro potencial vital buscando ese ansiado equilibrio entre la mente y el cuerpo. Nos ayuda a conocernos mejor, por lo tanto afloran nuestras virtudes y defectos ante nosotros (nuestros yin y yang se movilizan). Quedarse sólo en lo puramente físico parece bastante pobre si lo comparamos con la paz interior que podemos generar movilizando nuestra energía, aumentando

# Tai Chi Chuan:

## ¿Una forma de vivir?

Supongo que no os pasará desapercibida la actitud de nuestra sociedad ante la práctica del Tai Chi Chuan. Si bien, está aceptada desde el punto de vista médico, únicamente en su faceta terapéutica, en lo social, no deja de ser objeto de celos y burlas. Como ha ocurrido recientemente con la aireada vida de una famosa ex presentadora de TV, que por ser monitorea de Tai Chi, poco menos que ha sido acusada de pertenecer a una secta... O el anuncio sobre la longevidad cuya protagonista se pregunta si es debido al Tai Chi, o lo que venden es la pureza del agua mineral de su pueblo. Eso sin mencionar nuestro entorno familiar o de amistades: “¡Ah! ¡Esos que están en el parque, los atrapamoscas!”, por poner un ejemplo.

Una vez más, el miedo a lo desconocido da pie al rechazo antes que a la curiosidad por saber. Lo primero que define al Tai Chi Chuan es que se trata de un arte marcial taoísta, es decir, con raíces filosóficas del Taoísmo y ¿qué es el Taoísmo? El Taoísmo es una de las grandes religiones chinas, fundada según la tradición por Lao Tzu en el siglo VI a. C. (dinastía Chou Oriental). Los libros más conocidos donde se sustenta esta religión son el Tao Te Ching (*Daodejing*), atribuido a Lao Tzu, el Zhuangzi (Libro del maestro Zhuang), y el Liezi (Libro del maestro Lie).

El Taoísmo ha sufrido una serie de importantes cambios a lo largo de la historia, tanto políticos como por enfrentamiento con otras corrientes religiosas. Básicamente el taoísmo se diferencia del budismo en primer lugar porque es una religión puramente china. Comparte con el confucianismo (Confucio, 551-479 a. C. obra: *Lu Yun*, o Anales), su origen puramente chino, así como muchos puntos filosóficos, pero se diferencia por sus prácticas de culto y actitudes metafísicas y personales hacia la naturaleza. Se basa en que el Tao lo es todo, es la vía o camino a seguir, es una forma de comportarse que invita a una solidaridad absoluta entre el hombre y la naturaleza, “el camino del rey” (*wang tao* o *wang dao*), que imita “el camino del cielo” (*t'ien tao* o *tian dao*). El hombre es un microcosmos dentro del macrocosmos. Existe una perfecta comunión entre

*En el altiplano andino, mama es la Virgen y mama son la tierra y el tiempo. Se enoja la tierra, la madre tierra, la Pachamama, si alguien bebe sin convidarla. Cuando ella tiene mucha sed, rompe la vasija y la derrama. A ella se ofrece la placenta del recién nacido, enterrándola entre las flores, para que viva el niño; y para que viva el amor, los amantes entierran cabellos anudados. La diosa tierra recoge en sus brazos a los cansados y a los rotos, que de ella han brotado, y se abre para darles refugio al fin del viaje. Desde debajo de la tierra, los muertos la florecen.”*

En esta imagen, tomada por mí en agosto de 2003, en el mercado indígena de Tarabuco (Bolivia), se pueden observar las ofrendas que se le hacen a la Pachamama, ofrendas de hojas de coca y de miniaturas (de animales u objetos), que ofrecidos y enterrados en la tierra, ésta los devolverá con creces de forma real a sus devotos. Así pues, las mujeres que deseen tener hijos enterrarán en la tierra (Pachamama) miniaturas de bebés en figuritas de barro y la madre tierra otorgará la fecundidad; y de este modo con todo lo que deseamos en cuanto a bienes materiales.

El culto a la Pachamama pervivió en el mundo andino a pesar de las restricciones impuestas en la época de la Colonia Española, pues los indígenas comenzaron a adorar a la Virgen aparentemente, aunque en el fondo seguían y siguen adorando a la madre tierra (Pachamama), a la naturaleza, bajo advocaciones marianas. No olvidemos que el culto a la Virgen en la religión Católica no deja de ser el culto a las diosas de la tierra y de la fecundidad que ya existían en la



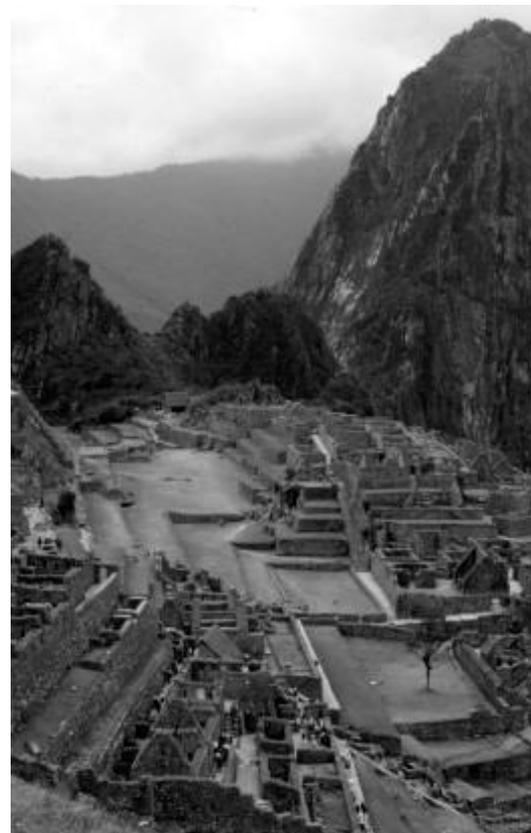
Cuenca Mediterránea, de hecho las advocaciones marianas católicas nos muestran el trasfondo de un culto a la naturaleza femenina (advocaciones como Virgen de Regla o Virgen de la Cinta aluden a estados propios de la naturaleza femenina como son la menstruación, o “regla” y el embarazo, “estar en cinta”) y de un intenso panteísmo naturalista, de ello nos dan fe nombres como: Virgen de la Montaña, de la Sierra, del Mar, de la Luna, del Subterráneo (venerada en la iglesia de la calle Sol de Sevilla), de las Nieves, etc.

**Los dioses del Inframundo: El culto al Tío.** Aún hoy, en las minas bolivianas de Potosí se sigue adorando al dios del inframundo o diablo, al señor de los minerales. Los mineros, cuando arriesgan cada día su vida en el trabajo, antes de descender a las profundidades de la tierra, se encomiendan al dueño de ese reino, al *Diablo o Tío*, al que se le ofrecen coca, cigarrillos, cerveza, etc., para que se porte bien con los hombres y les deje arrancar de sus entrañas la riqueza mineral.

Estamos, pues, ante un tipo de religión *negociadora*, que se encomienda a los dioses que rigen cada nivel, los dioses tienen bien delimitados sus espacios y son poderosos en el que les corresponde; por ello, para pedir bienes de la tierra o cosas cotidianas hay que encomendarse a la Pachamama; para obtener beneficios espirituales o de poder hay que encomendarse a los dioses uránicos o del cielo (Viracocha, Illepas, Inti), y para conseguir minerales hay que invocar al dios del inframundo, al *diablo o tío*, que vive en las profundidades.

**El culto a las Huacas:** La *huaca* es el dios protector del Ayllu o Comunidad indígena. Una *huaca* puede ser cualquier cosa: un árbol, una planta, un animal, una piedra, una montaña, el granizo, la lluvia, la tormenta, una persona no común, las tumbas donde habitan los antepasados, los lugares o adoratorios donde se rinde culto a los dioses de la naturaleza, etc. Por tanto, las *Huacas* son la más clara representación del tipo de religión *naturalista y animista* en el mundo andino. Para concluir, y como ejemplo de ese profundo animismo religioso traemos a colación el siguiente texto en el que se pretende explicar el origen de las mismas:

*“Habiendo el dios que llaman Pachayachachic, que quiere decir maestro y creador del mundo, y el dios invisible, creado el mundo y el mundo de los hombres, le fueron menospreciando, porque unos adoraban ríos, otros fuentes, montes y peñascos, y los hacían iguales a él en divinidad; sentía mucho el dios Pachayachachic semejante delito y les castigaba con rayos esta injuria, y así, irritado del todo, les arrojó tan gran aguacero y tan inmensa cantidad de agua*



*que ahogó a todos los hombres y de los cuales se escaparon algunos (no culpados) permitiéndoles este dios que se subieran en tan altísimos árboles, a las cimas de los encumbrados montes y se escondiesen en cuevas y grutas de la tierra, de donde los sacó cuando el llover había cesado y les dio orden que poblasen la tierra y fuesen dueños de ella, y viviesen alegres y dichosos. Ellos, agradecidos a las cuevas, montes, árboles y escondrijos los tenían en gran veneración y les comenzaron sus hijos a adorar, haciéndole a cada uno ídolo y huaca. He aquí el origen de tanta multitud de adoratorios y huacas; que fue el decir que cada familia que a su progenitor lo amparó tal monte, o cueva,*

*enterrándose donde estaba enterrado su progenitor. Volvióse su dios a enojar e indignar y convirtió a todos los iniciadores de estas adoraciones en piedras duras porque eran tan necios, que ni rayos de fuego ni grandes diluvios de agua podrían frenarlos. Hasta entonces no había el Pachayachachic creado al sol, la luna y las estrellas, fuélas a crear al pueblo de Tiahuanaco, a la laguna Titicaca.”*

Fuente: Walter Krickeberg. *Mitos y Leyendas de los Aztecas, Incas, Mayas y Muiscas*. Fondo de Cultura Económico, Sección de Obras de Antropología. México, 3ª reimpresión, 1985. Pág., 182. Walter Krickeberg recoge este fragmento del Cronista fray Antonio de la Calancha.

María Dolores Pérez Murillo