



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COORDINACIÓN DE HISTORIA

Breve historia de la alquimia interna daoísta.

TESINA

Que para obtener el título de

Licenciado en Historia

Presenta:

Diego Armando Argandona Romero.

Asesora:

Dra. Lucrecia Clementina Yolotl González y Torres.



CIUDAD UNIVERSITARIA.

JUNIO 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicado a Inocencia, Carlos y Raquel, mi madre y hermanos.

A Gabriel Vargas y Albina García, mis maestros.

A todos mis amigos y compañeros del grupo de Taichi, club Futurama.

上士聞道勤而行之
中士聞道若存若亡
下士聞道大笑之
不笑不足以爲道

“Cuando los eruditos de alto rango escuchan del *Dao*, lo practican seriamente; cuando los eruditos de mediano rango oyen del *Dao* parecen tenerlo y al mismo tiempo perderlo; cuando los eruditos de de bajo rango escuchan del *Dao*, se ríen en grande.

Si no rieran, no sería digno de ser el *Dao*”. *Daodejing*, secc.41.

ÍNDICE.	Página
Introducción.	6
Consideraciones sobre el estudio del daoísmo.	7
Capítulo 1. La búsqueda de la inmortalidad.	10
Los maestros de las recetas.	13
Capítulo 2. El arte de nutrir la vida.	16
El entrenamiento interior.	16
La literatura médica.	19
<i>Qi</i> (氣/炁).	22
<i>Jing</i> (精).	23
<i>Shen</i> (神).	23
Vísceras, órganos y órbitas.	25
Conductos.	25
<i>Daoyin</i> . Guiar [el <i>qi</i>] y tirar [las enfermedades del cuerpo].	27
Prácticas respiratorias y cultivo del <i>qi</i> .	29
Artes de la alcoba. (<i>fangzhong shu</i> , 房中術).	31
Capítulo 3. El arte de refinar el Oro: la alquimia externa o de laboratorio.	36
Daoísmo y alquimia.	36
La alquimia externa.	38
El tránsito a la alquimia interna.	47
Capítulo 4. El arte del refinamiento interno.	50
Fase formativa de la alquimia interna.	52
Debate y conciliación de las tres enseñanzas (budismo, daoísmo y confucianismo).	56
El <i>Canon Daoísta</i> y las obras fundamentales en la alquimia interna.	60
Emblemas cosmológicos.	65
El cuerpo humano en el daoísmo.	67

Mansión de divinidades y energías.	67
Los campos de cinabrio.	68
Imagen del macrocosmos; montaña y paisaje.	73
Los procedimientos y objetivos de la alquimia interna.	77
Sentar las Bases.	77
Refinar la esencia y transmutarla en <i>Qi</i> (<i>lian jing hua qi</i> 煉精化炁) .	78
Refinar la energía y transmutarla en espíritu (<i>lian qi hua shen</i> 煉炁化神)	79
Refinar el espíritu para unirse con el <i>Dao</i> (<i>lianshen hedao</i> , 煉神合道)	79
Reflexiones finales.	83
Apéndice. Cronología del daoísmo.	85
Bibliografía.	88

Introducción.

Este trabajo intentará mostrar el desarrollo histórico de algunas de las doctrinas, formas y expresiones que constituyen la ‘alquimia interna’ (*neidan shu*, 內丹術), dentro de lo que la sinología ha denominado “enseñanzas del *Dao*” –o “daoísmo religioso” (*daojiao*, 道教), como parte a su vez de una de las vertientes más importantes de la “escuela” del *Dao* (*daojia*, 道家).

Así pues este trabajo pretende fungir como un ejercicio de esquematización y síntesis de una miríada de conceptos poco conocidos en la lengua española, que constituyen un tema de acalorado debate entre los especialistas del estudio de las religiones chinas y el daoísmo. Con el fin de comprender someramente el surgimiento, desarrollo e influencia de la alquimia interna, el primer capítulo se centrará en bosquejar la prehistoria de la alquimia interna, a través del desarrollo de las ideas concernientes a la vida después de la muerte, las plegarias por retrasar la vejez e impedir la extinción de la vida, el papel de las tradiciones chamánicas y el surgimiento de las primeras recetas para obtener la ‘larga vida’.

El segundo capítulo revisará a vuelo de pájaro las distintas prácticas destinadas a conseguir longevidad, como fueron la literatura médica, las “artes de la alcoba” (*fangzhongshu*, 房中術)–prácticas de higiene sexual-, las “artes de extender la vida” (*yangshengshu*, 養生術), así como otras prácticas salutíferas y de meditación que desde el periodo de los Reinos Combatientes hasta la dinastía Han posterior (IV A. E. C. al II E. C.) se practicaban dentro de varios sectores de la población y que influyeron en el surgimiento de las primeras escuelas y tradiciones del daoísmo, organizado, visible y diferenciado de otras religiones y tradiciones de pensamiento dentro de la sociedad china, y que siglos más tarde retomarían las escuelas que perseguían la trascendencia y la inmortalidad.

El tercer capítulo tratará los métodos y presupuestos cosmogónicos en la fabricación del elixir de la inmortalidad en la alquimia “externa” o alquimia de laboratorio (*waidan shu*, 外丹術), dentro del daoísmo que se desarrolló en el medioevo chino, es decir, a partir del siglo III E.C. y hasta el siglo V, con la segregación imperial y el surgimiento de breves

estados teocráticos y organizaciones religiosas que pretendían recuperar el mandato celeste u ofrecer alternativas de cohesión social.

A manera de antecedentes dichos capítulos me permitirán delinear los fundamentos y prácticas centrales de la alquimia interna, siguiendo su desarrollo histórico hasta el siglo XVII, momento en el que comienzan a entrar y ejercer influencia paulatina conceptos europeos en el mundo chino, y que en el siglo XX darían lugar a expresiones y formas novedosas e igualmente complejas de religiosidad y espiritualidad, que involucran prácticas medicinales y curativas, como es el *qigong* (氣功), prácticas marciales (*taijiquan*, 太極拳) o bien con postulados mesiánicos como es el proscrito movimiento del *falun gong* (法輪功), y cuyo tratamiento escapa a los límites de mi trabajo, pero que reclaman su origen en el conjunto de prácticas daoístas cuya evolución trataré de esbozar.

Este trabajo pretende ser la base de futuras investigaciones, por lo cual contendrá una exuberante cantidad de términos y títulos de obras en caracteres chinos tradicionales, y su respectiva transliteración estará en el sistema Pinyin. Finalmente a manera de apéndice se ha incluido una cronología de personajes, movimientos y obras del daoísmo hasta la dinastía Ming.

Consideraciones sobre el estudio del daoísmo.

El estudio de las tradiciones filosóficas y religiosas chinas permanece todavía como un territorio virgen para el público de habla hispana. La mayoría de las aportaciones al estudio del confucianismo, el daoísmo, el budismo y lo que comprende la controvertida categoría de la religión popular china, que constituyen las expresiones filosóficas y religiosas más importantes en China, las debemos a traducciones inglesas, francesas, y japonesas, a partir de las cuales se han basado las diversas traducciones que disponemos en español, a un tiempo contribuyendo y respondiendo al creciente interés y demanda de fuentes en español de dichas expresiones religiosas, sea para audiencias de perfil académico o para el público en general.

Desde 1919, W. E. Soothill indicó que el moderno término en chino para religión (*zong jiao*, 宗教) fue un préstamo del lenguaje japonés, que a su vez también había sido acuñado

poco antes para traducir el término *religión*¹. En el transcurso del siglo XX, los diversos estudiosos de la civilización china han señalado que separar el daoísmo como una categoría religiosa independiente de la ‘cultura religiosa china’ (*Zhongguo minjian zongjiao*, 中國民間宗教; denominada también ‘religión popular china’, *Zhongguo minjian xinyang*, 中國民間信仰 o bien, ‘enseñanza divina’, *shenjiao*, 神教) es encontrar que las fronteras entre las grandes tradiciones y las diversas expresiones que integran esta categoría son borrosas y escapan fácilmente al intento de aplicar categorías definitivas que pretendan hacer más distinciones al interior de sus propios discursos de las que ellas mismas se han formulado, como lo es, por ejemplo, la dicotomía aplicada al daoísmo entre “daoísmo filosófico” y “daoísmo religioso” que Wing Tsit-Chan convirtiera en clásica antes de que los esfuerzos de traducción de los textos doctrinales que hoy se integran en el *Cánon Daoísta* (*Daozang*, 道藏) se convirtieran en sistemáticos y hasta cierto punto confiables.

Hasta el día de hoy la parte “filosófica” sigue acaparando la mayor atención en estudios y traducciones de sus dos textos fundamentales, el *Clásico del Camino y su Poder* (*Dao De Jing*, 道德經), y el *Libro del Maestro Zhuang* (*Zhuangzi*, 莊子). El citado filósofo hizo tal separación para etiquetar por un lado el conjunto de textos y doctrinas que surgieron en el contexto del debate de los Reinos Combatientes, y el visible sincretismo o conciliación, que imperó a finales de la dinastía Han, especialmente con el movimiento de los Maestros Celestiales y que ‘degeneró’ en el surgimiento del “daoísmo religioso”, incorporando prácticas mánticas, de curación, exorcismos, técnicas de prolongamiento de la vida y la búsqueda de la inmortalidad. No obstante es ésta justamente una gran veta pendiente por explorar para los estudios del fenómeno religioso en español, en tanto que la atención se ha centrado fundamentalmente en el “daoísmo filosófico” y que la presente investigación pretende dar luz a través de una de sus múltiples tradiciones, la alquimia interna.

Actualmente daoísmo designa a la totalidad de movimientos, escuelas y prácticas que se asumen seguidoras del *Dao*, y contienen alguna o varias de las prácticas antes mencionadas. Las vertientes externa e interna de la alquimia se insertan en el conjunto de enseñanzas del daoísmo, y aunque no era forzoso que sus practicantes se denominaran daoístas o

¹Cit, en Campany, Robert Ford, “On the Very Idea of Religions (In the Modern West and in Early Medieval China)”, en *History of Religions*, Vol. 42, No. 4 (Mayo 2003), pp. 289.

seguidores del Camino ni privativas de ellos sus doctrinas y prácticas, la gran mayoría sí se identificaban con el conjunto de códigos, concepciones rituales y textos canónicos ubicables bajo el rubro de daoísta.

I. La búsqueda de la longevidad y la inmortalidad.

El primer antecedente que mencionaremos es la evolución de las ideas sobre el estado de la vida tras la muerte, y el subsecuente -y universal- anhelo por retrasar la vejez e impedir la muerte, que dentro de la civilización china podemos hallar desde el tercer milenio A.E.C., cuando se empezaron a usar objetos de jade con fines ornamentales y ceremoniales, especialmente como ajuares mortuorios². El jade fue apreciado por su dureza, transparencia luminosa, su gama de colores que abarca el blanco, el verde, el marrón e incluso el negro, su sonoro tintineo, su gran resistencia a las rayaduras y fracturas, especialmente al ser pulido y bruñido, después de lo cual se cierran sus poros y se forma una capa sellada que mantiene por gran tiempo su color y brillo. De su gran resistencia al contacto con los materiales alcalinos y ácidos se desarrollaron las primeras asociaciones simbólicas con lo perenne, y más tarde con la longevidad y lo eterno³.

Para el siglo IX A.E.C. comienza a darse la sustitución en el empleo del jade en las ofrendas y ritos funerarios, y se utiliza el bronce para grabar inscripciones y plegarias en las ofrendas mortuorias que pedían ‘retardar la vejez’ (*nanlao*, 難老) o la ‘preservación del cuerpo’ (*baoshen*, 保身), la ‘ausencia de muerte’ (*wusi*, 毋死) o ‘no muerte’ (*busi*, 不死)⁴; también fungían como contratos para garantizar el tránsito seguro del difunto por el inframundo⁵. Lentamente el anhelo de retrasar la vejez o impedir la muerte daría pie a la creación de diversas técnicas que buscaban la ‘larga vida’ (*changsheng*, 長生; *shou*, 壽). Algunas de ellas fueron las técnicas salutíferas conocidas con el nombre genérico de ‘arte de nutrir la vida’ (*yangsheng shu*⁶, 養生術), que constaban de ejercicios respiratorios para absorber el *qi* (cuya definición discutiremos más adelante), rutinas gimnásticas conocidas como ‘guiar y tirar’ (*daoyin*, 導引) y algunas técnicas de higiene sexual (conocidas con el nombre genérico de artes de la alcoba). De la mano de este desarrollo comenzaron a crearse las

² Principalmente en las zonas costeras. Walburga Wiesheu y Xingcan Chen, “El paso a la vida eterna. Uso del jade en las prácticas funerarias de la dinastía Zhou a la Han en China”, en Patricia Fournier y Walburga Wiesheu [coords.], *Ritos de paso. Arqueología y antropología de las religiones*, vol. III, México, INAH, 2009, p. 84.

³ *Ibid.*, p. 84.

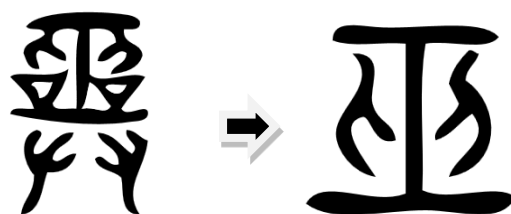
⁴ Yü, Ying Shih, “Life and Immortality in The Mind of Han China”, en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Harvard-Yenching Institute, Vol. 25 (1964 - 1965), p. 87.

⁵ Penny, Benjamin, “Immortality and Transcendence”, en Kohn Livia, [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, 2000, p. 112.

⁶ Engelhardt, Ute, “Longevity Techniques and Chinese Medicine”, en Kohn, *ibid.*, p. 75.

primeras recetas (*fang*, 方) para impedir la muerte prematura (*yao*, 夭) o bien, transformar el cuerpo y convertirse en inmortal (*chengxian*, 成仙) mediante drogas y fármacos⁷.

Los personajes que iniciaron los conocimientos de tales tendencias fueron los *wu* (巫) de la dinastía Shang, quienes tenían a su cargo tareas adivinatorias, de médiums, como controladores del clima, lectores de sueños, y más tarde de sanadores, encargados de exorcizar⁸. Los caracteres que designan a estos personajes representan a individuos que bailan con ramilletes de plumas en las manos.



Wu, escritura de sello mayor y menor.

Ya para tiempos imperiales (s. III A.E.C.) se contempla dentro del primer gran diccionario chino, el *Shuowenzi* (說文字), al *wu* dentro de los invocadores *zhu* (祝), aunque ahora aplicado a las mujeres, mientras que los hombres avocados a estas prácticas serían denominados *xi* (覡)⁹. A ellos se debe el inicio de las concepciones fundamentales de la medicina tradicional china, a saber, que las enfermedades son producto del ataque de fuerzas demoníacas (*gui*, 鬼), para después concebirlas como veremos en el capítulo siguiente, como irregularidades en el flujo del *qi* (氣) en el cuerpo o por la invasión de *qi* externo en éste¹⁰.

⁷ Engelhardt, *ibid.*, p. 74

⁸ Si bien, Wiesheu ha señalado que la aplicación de este término es controversial aplicado al periodo Shang temprano, en su fase de Edad de Bronce, considera que es en la dinastía Zhou cuando ya puede hablarse del *wu* como chamán, dado que ya hay referencias concretas de las prácticas desempeñadas. Wiesheu, Walburga “Espíritus borrachos y alter-egos: El chamanismo en la religión temprana de China”, en Patricia Fournier y Walburga Wiesheu [coord.], *Arqueología y Antropología de las Religiones*, México, CONACULTA-INAH-ENAH, 2005, p. 250.

⁹ El mismo radical de danza combinado con el de visión, lo que podría interpretarse como prácticas adivinatorias o de éxtasis. Duceux, Isabelle, “Formas de la trascendencia en el daoísmo temprano”, en *Revista Estudios de Asia y África*, XL: 2, 2005, p. 274.

¹⁰ Harper, Donald, *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*, New York, Kegan Paul International, 1998, p. 41.

Paulatinamente las funciones sociales de los *wu* disminuyeron, aunque seguirían en escena conservando las prácticas de éxtasis y exorcismo para mediados de los Zhou, las cuales habrían de impactar en la experiencia mística individual y en los ‘ascensos a plena luz del día’ que caracterizarían a los inmortales¹¹ (*xianren*, 仙人) en la literatura daoísta posterior. La diversificación de las escuelas y la especialización del saber medicinal marginaron la posición y el saber, de los *wu*. Es por ello que el texto *Shi wen* (*Diez preguntas*, 十問) en uno de los textos excavados en la tumba de Mawangdui, que data del siglo II o I A.E.C. comenta al respecto de las prescripciones médicas:

“Si hay alguna calamidad en la vida, siempre es debida a la pérdida de la esencia yin, y todos los meridianos se estancan y se agotan. La alegría y la tristeza no tienen asignado un momento específico, y quien no comprende el Gran Dao se aparta del aliento que da vida. Las personas vulgares son ignorantes por naturaleza, y por ello confían en los médicos chamanes [*wu yi*, 巫醫] y antes de llegar los setenta años, su cuerpo será sepultado antes de tiempo. Matarse uno mismo por culpa de asuntos mediocres ¡Qué triste y penoso!”¹².

Mientras tanto durante la ebullición de escuelas y doctrinas conocidas como las ‘100 Escuelas de Pensamiento’ dentro del Periodo de los Reinos Combatientes (s. V-III A.E.C.), dos de las más importantes, el confucianismo primero y por oposición a éste el daoísmo, darían forma a sus doctrinas básicas e irían ganándose el favor de las cortes de los reinos en pugna. Para el tema que nos concierne tanto confucianismo como daoísmo considerarían a la vida (*sheng*, 生) como una vasta fuerza cósmica productiva¹³, aunque el confucianismo se distinguiría por enfatizar el aspecto social y mundano de dicha fuerza productiva, en tanto que sus preceptos se avocaban a cultivar las virtudes sociales en detrimento de temas como la felicidad, el infortunio, la longevidad y la condición del ser humano tras la muerte. El daoísmo, en franca oposición a los rígidos formalismos y etiquetas tan caros para el confucianismo, se enfocaría en la vida individual, en el aspecto cósmico de ésta y se encargaría de adoptar y enriquecer el conjunto de saberes condensados por el arte de la

¹¹Wiesheau, *op. cit.*, p. 253.

¹²*Shi Wen*, secc. 6a, cit en Vilà i Oliveras, Jordi, “Una nota sobre la ilustración de conducción energética (daoyin tu 導引圖) de Mawangdui”, en Pedro San Ginés Aguilar [ed.], *Nuevas perspectivas de investigación sobre Asia Pacífico*, 2ª edición, Valencia, 2008, p. 558.

¹³ Yü, Ying-shih, *op. cit.*, p. 81.

longevidad, .y por las múltiples recetas de elíxires creadas por los ‘maestros de las recetas’, o *fangshi* (方士).

Los maestros de las recetas.

Podemos encontrar referencia de ellos en la literatura prominente de la época imperial y postimperial (en las *Memorias Históricas*, los libros de los Han, y el *Romance de los Tres Reinos*, por citar algunos). Todos ellos señalan que durante el periodo de los Reinos Combatientes, los *fangshi* tuvieron su origen en el noreste de China y fueron los creadores de las técnicas que buscaban la inmortalidad, la trascendencia *xian* (‘convertirse en inmortal’, *cheng xian* 成仙/僊¹⁴). Sus maravillosas y oscuras técnicas eran a menudo patrocinadas por los señores feudales en pugna, que buscaban sobreponerse a sus enemigos militar, económica, cultural, y aun espiritualmente. Los *fangshi* prometían a sus amos, que añoraban extender su esperanza de vida indefinidamente pero sin estar dispuestos a abandonar la política y los asuntos familiares, la preparación de una sustancia que transformara sus cuerpos y les otorgara larga vida.

La unificación de los reinos bajo el mando de Qin Shi Huangdi (221-210 A.E.C.) hizo que las tareas de búsqueda del elíxir de la inmortalidad afanosamente patrocinadas por los señores de los feudos en pugna se concentraran en su corte, y ordenó expediciones a las fantásticas islas Penglai (蓬萊), que se creía flotaban sobre caparazones de tortugas gigantes, cubiertas por fauna maravillosa y habitada por inmortales quienes tenían el secreto de la medicina de la inmortalidad (*xianyao*, 仙藥)¹⁵. En tiempos Han, uno de sus grandes emperadores, el emperador Wu, de manera similar a su belicoso antecesor patrocinó la búsqueda de las recetas de la inmortalidad en los antiguos estados de Qi y Yan¹⁶, famosos por sus prácticas mágicas y de adivinación, también cercanos a las islas Penglai.

¹⁴ Penny, Benjamin, “Immortality and Transcendence”, en Kohn *op. cit.*, p. 110. También encontramos términos como ‘trascender el mundo’ (*du shi*, 度世), y ‘ascender a un lugar lejano’ (*deng xia*, 登遐), Yü, Ying Shih, *op. cit.*, p.88

¹⁵Penny, *op. cit.*, p. 111, y Pregadio, Fabrizio, “Elixirs and Alchemy”, en Kohn, *Daoism Handbook*, p. 165.

¹⁶Actual Shandong, la costa de Hebei y Liaoning.



Expedición a Penglai, encabezada por Xu Fu.

Los *fangshi* emplearon numerosas técnicas y métodos en sus prácticas. Por ejemplo De Woskin enumera 42, mencionadas en las biografías históricas de los *fangshi*. Algunas de las más conocidas fueron la adivinación del ciclo sexagenario (*dunjia*, 遁甲), la curación chamánica (*wuyi*, 巫醫) y la adivinación por “ángulos del viento” (*fengjiao*, 風角)¹⁷. Algunos de los más notables ‘exponentes’ de los maestros de los métodos fueron justamente figuras claves en el desarrollo del llamado daoísmo religioso, durante el siglo II al V. E.C.; por ejemplo, Gan Ji (于吉, c.a. s. II), Ge Xuan (葛玄, 164-244) abuelo de Ge Hong, y éste mismo (葛洪, 283–343, autor del *Baopuzi*).

A pesar de que la tradición de los *fangshi* tiene diversos orígenes y múltiples filiaciones, es seguro que el saber producido por ellos fue incorporado en el daoísmo, haciéndose visibles sus influencias en escuelas como la de la Suprema Claridad (Shangqing, 上清, s. III E.C.), el Camino de los Maestros Celestiales (Tianshidao, 天師道), así como en el postrero desarrollo de las prácticas alquímicas, en la meditación budista y en la medicina tradicional china.

No cabe duda que las tradiciones daoístas, al momento del declive de la dinastía Han (s. III E.C.) se apropiaron de las técnicas de los *fangshi*, de tal suerte que para esta época el término de *daoshi* (道士) ‘maestro del Dao’ estaba eclipsando el de *fangshi*, hasta hacerlo

¹⁷ De Woskin, Kenneth, J., *Doctors Diviners and Magicians of Ancient China: Biographies of Fang-shih*, New York, Columbia University Press, 1983, p. 22-29.

en cierto punto su sinónimo¹⁸. Robinet no obstante señala que la genealogía del *fangshi* es mucho más compleja de lo que puede apreciarse simplemente con la sinonimia de términos¹⁹, y De Woskin refiere que en ellos se consolidaron varias tradiciones antiguas²⁰. Es por ello que en textos de esta época, como el *Taipingjing*, el *Baopuzi*, o el *Shenxian zhuan*, ofrecen imágenes del estudio y búsqueda de la inmortalidad caracterizadas por la ausencia de consenso y la diversidad de personajes, cualidades y métodos con los cuales alcanzaron la inmortalidad. Empero el saber de los *fangshi* constituye el primer antecedente para la búsqueda daoísta de la inmortalidad a partir de esta época. En palabras de Holmes Welch el daoísmo fue como un río en el cual convergieron los afluentes de cuatro tradiciones: filosofía, higiene, la naciente rama de la alquimia y la mitología de los inmortales²¹.

¹⁸ Csikszentmihalyi, Mark, “Fangshi 方士 'masters of methods'”, en *EoT*, p. 408-9.

¹⁹ Robinet, Isabelle, *Taoism: Growth of a Religion*, Phyllis Brooks [trad.], California, Stanford University Press, 1997, p. 97.

²⁰ De Woskin, *op. cit.*, 379.

²¹ Welch, Holmes, *Taoism: The Parting of the Way*, Beacon Press, p. 89-90.

II.-El arte de nutrir la vida.

La primer mención al concepto de ‘nutrir la vida’ y prolongarla encabeza el tercer capítulo del *Zhuangzi*²² (“Yangsheng zhu”, 養生主), y en el capítulo 15 brinda una de las primeras descripciones de dichas prácticas.

“Soplar y respirar con la boca abierta; inhalar y exhalar el aliento; expeler el viejo aliento y tomar el nuevo; caminar como un oso, y estirarse y torcer (el cuello) como un ave. Todo esto simplemente muestra su deseo por la longevidad. Esto es lo que gustan los eruditos que manipulan su aliento, y los hombres que nutren su cuerpo y desean vivir tanto como el inmortal Peng zu”²³.

Las doctrinas y prácticas que empezaron a desarrollar los *wu* y *xi*, y que heredarían los *fangshi*, también estarían al alcance de otras tradiciones de pensamiento, y de la sociedad en general. Por ejemplo, el *Guanzi* (管子), ca. 350 A.E.C.), influyente obra de la tradición legista -un poco más antigua que el *Zhuangzi* y mucho más antigua que las versiones recibidas y comentadas del *Daodejing*- consta de 76 capítulos, 3 de los cuales se denominan “entrenamiento interior” o “cultivo interno” (*nei ye*, 內業).

El entrenamiento interior.

El *Neiye* parece ser el texto más temprano que alienta la práctica del autocultivo diario con la regulación de las fuerzas de la vida (*jing*, *qi*, *shen*), tema que como se verá, estaba desarrollándose durante el Periodo de los Reinos Combatientes con la interacción entre las tradiciones de los decadentes *wu* y *xi*, los *fangshi*, y la literatura médica, y que empezaría a compilarse y tener forma más o menos definida para tiempos de los Han.

Al igual que el *Mengzi* el *Neiye* sugiere que la mente²⁴ necesita rectificación (*zheng*, 正) que se agita por actividad excesiva, lo cual conduce a la disipación de la esencia, resultando en confusión, enfermedad y muerte. Entonces, para preservar la salud, se debía aquietar la

²² Yangsheng zhu (養生主), dentro de la sección “Capítulos Internos” (*nei pian*, 內篇), en *Zhuangzi*, trad, por James Legge, disponible en <http://ctext.org/zhuangzi/>.

²³ Este apartado se encuentra dentro de los “capítulos externos” (*wai pian*, 外篇), en *ibid*.

²⁴ Corazón (心), el centro de la actividad volitiva, emocional, e intelectual.

esencia, y calmar la mente. Puesto que dichas fuerzas van y vienen, el practicante debe trabajar diariamente para mantener el cuerpo bien regulado, con dieta especial y respiración adecuada.

“Si puedes estar alineado y tranquilo, tu carne se relajará, tus ojos y oídos percibirán claramente, tus músculos serán flexibles, y tus huesos fuertes. Entonces serás capaz de sostener el Gran Círculo (el Cielo) y caminar sobre el Gran Cuadrado (la Tierra), así tú reflejarás la suprema transparencia y contemplarás la suprema luminosidad.

Diligentemente se consciente; no vaciles, y diariamente renovarás tu poder interno, comprende el mundo a fondo, y agota las Cuatro Direcciones, para dar luz diligentemente a aquello que te constituye (*qi*): A esto se le llama ‘captarlo en el interior’. Si haces esto pero fallas en volver, causarás un debilitamiento de tu vitalidad”²⁵.

El *Neiye* al igual que el *Mengzi* advierte no forzarse demasiado para controlar el *qi*, pues no es posible hacerlo llegar o permanecer a voluntad, sino mediante la purificación y realineamiento de la mente y el cuerpo. Según el *Neiye*, la habilidad de lograr estos objetivos correspondía a su poder interno (*de*, 德²⁶), y éste dependía de la correcta postura del cuerpo.

“Cuando la forma física no está alineada, el poder interno no vendrá. Cuando en tu centro no estás tranquilo, la mente no estará ordenada. Alinea el cuerpo, cuidadosamente hazte de poder interno. Y entonces fluirá y vendrá por sí solo”²⁷.

“[...] El espíritu se aloja naturalmente en el cuerpo. Un momento avanza, en otro retrocede, nadie es capaz de pensar en él. Perderlo resulta en desorden. Conseguirlo brinda orden. Reverentemente purifica su morada, y la Esencia surgirá naturalmente”.

“[...]deja a un lado el pensar en ella, y aún tu esfuerzo por controlarla. Venérala estricta y respetuosamente, y la esencia se estabilizará naturalmente. Obtenla, y no la dejes ir. Oídos y ojos sin fluir demasiado. Corazón y espíritu sin esquema alguno. Alinea el corazón dentro del pecho, y la mirada de las cosas obtendrán su medida completa”.

²⁵*Neiye*, cap. X, cit. en Roth, Harold, “The Inner Cultivation Tradition of Early Daoism” en Donald López Jr, [ed.], *Religions of China in Practice*, New Jersey, Princeton University Press, 1996, p. 132.

²⁶ Los dos sentidos más usuales de este carácter es virtud y poder; en esta época el sentido está muy cerca del sentido arcaico de ser una especie de potencia *mana*, una especie de predisposición hacia fuerzas sobrenaturales, Boodberg, PeterA., “The Semasiology of Some Primary Confucian Concepts”, en *Philosophy East and West* 2, no. 4 Enero, 1953, p.332, Arthur Wiley, pionero en el estudio de estos conceptos, utilizando la metáfora del “banco de la suerte”, explica que el *De* es la cantidad de crédito o déficit de la suerte, que en cualquier momento pueda tener un individuo. Esta cantidad puede variar de acuerdo a los presagios y principalmente a la correcta realización de los ritos. Waley, Arthur, *The Way and Its Power: A Study of the Tao Te Ching and its Place in Chinese Thought*, New York, Grove, 1958, p. 31.

²⁷*Neiye*, IX, *op. cit.*, p. 132.

Este texto destaca además porque, a diferencia del *Zhuangzi* y del *Daodejing*, no hace referencia a ninguna sociedad ideal primitiva, sin etiquetas ni rituales elaborados, ni críticas del lenguaje como filtro de la realidad y el pensamiento, o de la vida como un cambio incesante, ni consejos para el desempeño de guerreros o gobernantes.

Puede por tanto considerarse como un escrito para alentar la práctica de un modelo de cultivo que otorga gran valor epistémico a la tranquilidad, como base de las apoteosis y trances extáticos, en un punto de transición entre los antecedentes chamánicos y la consolidación de los fundamentos doctrinales y la organización visible del daoísmo dentro de la sociedad de finales de los Han posteriores.

Además del control de la respiración, el *Neiyue* recomienda otro método concreto para alojar la esencia vital, denominado el camino de la comida (*chidao*, 吃道)²⁸ que recomienda evitar los extremos del exceso de comida y del hambre y mantenerse en una medida tal que la energía vital pueda fluir libremente y se pueda alcanzar un armónico equilibrio. Eventualmente este método permite al practicante ensanchar la mente, expandir la energía vital, asentarse calmo y sin movimiento para así descartar cualquier tipo de disturbio mental y con ello ‘guardar el Uno’ (*shou yi*, 守一)²⁹.

“Cuando ensanchas tu mente y la dejas ir, cuando relajas tu energía vital y la expandes, cuando tu cuerpo está en calma e inmóvil: Tú puedes guardar el Uno y descartar los diez mil disturbios [...]”.

“[...]Verás riqueza y no serás seducido por ella, verás peligro y no te intimidará. Relajado e intacto, y aún extremadamente sensible, en soledad te deleitas en ti mismo. A esto se le llama volver la energía vital: Tus pensamientos y obras parecen celestiales³⁰”.

²⁸ Roth, Harold, D., “Psychology and Self-Cultivation in Early Taoistic Thought”, en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 51, No. 2 (Dic., 1991), p. 620.

²⁹ Según Livia Kohn, esta es una de las primeras formas de concentración meditativa dentro del daoísmo, donde se enfoca toda la atención en un solo punto del cuerpo o en una de las múltiples divinidades que residen dentro de él y eventualmente se percibía la unidad del ser. La primer forma de ‘guardar el Uno’ consistía en la visualización de luces coloreadas (*guangse*, 光色) en cada uno de los órganos del cuerpo, para conservar la energía vital y extender la esperanza de vida. Posteriormente, en tiempos de Ge Hong y el daoísmo Shangqing, se visualiza y mantiene (*cun*, 存) a tres divinidades, o los tres uno (*sanyi*, 三一), que corresponderían a los tres campos de cinabrio. Kohn, Livia, “Shouyi. Guarding the One; mantaining oneness”, en *EoT*, p. 902-903.

³⁰ Roth, “The Inner Cultivation Tradition of Early Daosim”, *op. cit.*, p. 133.

‘Guardar el Uno’ tendría mucha importancia en el conjunto de prácticas meditativas del daoísmo posterior e influiría en el desarrollo del budismo chan³¹, aunque su atención se enfocaría no en la visualización sino en el control emocional y meditación sobre la unidad y unicidad de las cosas.

Russell Kirkland cree que los capítulos *Neiye* influenciaron algunas formas y contenidos de las prácticas meditativas y místicas del *Zhuangzi* y del *Daodejing*³², así como de las prácticas de la alquimia externa e interna posteriores, buscando la unión con el *Dao*. La tranquilidad mental que recomendaba el *Neiye* la podemos hallar también dentro de algunos capítulos del *Zhuangzi*, con la técnica conocida como ‘asentarse en el olvido’ (*zuowang*, 坐忘):

“Confucio, asombrado, le preguntó: “¿Qué significa sentarse y olvidar todo?” Yan Hui le contestó: “Es prescindir de mis miembros y mi cuerpo, anular la percepción y la inteligencia, alejarme de las formas así como excluir los conocimientos, asimilarme al gran sendero. Esto es lo que significa sentarse y olvidar todo”³³.

Asimismo se desarrollaría otra técnica de tipo extático, la ‘restricción de la mente’ (*xinzhai*, 心齋),:

Hui dijo: “Me atrevo a preguntar qué significa restringir la mente? Zhong Ni contestó: Haz tu voluntad una. No oigas con los oídos, sino con la mente. No, no oigas con la mente sino con el espíritu. El oír separa con los oídos, la mente separa con los signos. El espíritu pues, es vacío y espera las cosas. Sólo el Dao se concentra en el vacío. El vacío, eso es restringir la mente”³⁴.

La literatura médica.

Puede argüirse que el énfasis en el trabajo de meditación mística y apofático del daoísmo temprano fue al mismo tiempo un préstamo y una reacción a las diversas técnicas de longevidad e inmortalidad que florecieron durante el Periodo de los Reinos Combatientes hasta la dinastía Han, y que no tendríamos mayor referencia del estado de dichas prácticas

³¹ Kohn, Livia, “Guarding the One: Concentrative Meditation in Taoism”, en Livia Kohn [ed.] *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, (Ann Arbor: Center for Chinese Studies, Michigan, University of Michigan, 1989, pp. 125-58.

³² Kirkland, Russell, “Neiye. Inner Cultivation” en <http://kirkland.myweb.uga.edu/rk/pdf/pubs/ref/NEIYEH98.pdf>

³³ Zhuangzi, cap. 27, cit. en Duceux Isabel, *op. cit.*, p. 284.

³⁴ *Ibid.*

en esta época de no haber sido por los hallazgos en Mawangdui en 1973. Los textos ahí encontrados, además de proporcionar una imagen concisa del estado de la literatura médica y de longevidad, permitió corroborar que al menos para tiempos de la dinastía Han, las técnicas fisiológicas para la longevidad fueron practicadas extensamente, tanto por los daoístas, y otras tradiciones de pensamiento, como los *fangshi*.

A grandes rasgos, éstos son los textos medicinales hallados en Mawangdui³⁵, donde al menos 14 de ellos corresponden a la literatura médica, las artes de la longevidad, y las recetas de trascendencia.

A) Los clásicos de medicina (*yijing*, 醫經):

- 1.-Clásico de la cauterización para los 11 ductos de los pies y los brazos (*Zubi shiyi mai jiu jing*, 足臂十一脈灸經)
- 2.-Clásico de cauterización para los 11 ductos yin y yang (*Yin-yang shiyi mai jiu jing*, 陰陽十一脈灸經).
- 3.-Modelos de los ductos (*Maifa*, 脈法).
- 4.- Síntomas de pronósticos fatales de los ductos yin y yang (*Yin-yang mai sihou*, 陰陽脈死候).

B) Colección de prescripciones (*jingfang*, 經方):

- 1.- Recetas para los 52 padecimientos (*Wushier bingfang*, 五十二病方).

C) Artes de nutrir la vida y de la alcoba (*yangsheng fangzhongshu*, 養生房中術):

- 1.- Recetas para nutrir la vida (*Yangsheng fang*, 養生方)
- 2.- Recetas para curaciones varias (*Za liao fang*, 雜療方).
- 3.- Diez preguntas (*Shi wen*, 十問).
- 4.- Discurso sobre el Camino Culminante bajo el Cielo (*Tianxia zhidao tan*, 天下至道談).
- 5.- Unir al Yin y al Yang (*He Yin-yang*, 合陰陽).

³⁵ Complejo de tres tumbas que datan del 168 a .C en la zona de Changsha, provincia de Hunan. Fueron excavadas en 1973, y en la tercer tumba fueron hallados numerosos textos en seda y tiras de bambú. Había además de los tratados medicinales, copias del *Yijing*, el *Laozi*, *Chunqiu shiyu*, y otros textos sobre historia, geografía, ciencia militar, filosofía, astronomía y adivinación. Galambos, Imre, "The origins of Chinese medicine. The early development of medical literature in China", disponible en: http://www.logoi.com/notes/chinese_medicine.html#_ftn16, accesado: 23/07/2011.

D. *Métodos y prescripciones de Inmortalidad (shenxian, 神僊)*

- 1.- *Abstención de Cereales e ingesta de Qi (Quegu shiqi, 卻穀食氣).*
- 2.- *Ilustración de guiar y tirar (Daoyin tu, 導引圖).*
- 3.- *Libro de la generación del feto (Taichan shu, 胎產書).*
- 4.- *Recetas para encantos varios (Za jin fang, 雜禁方).*

A continuación ofreceré una breve semblanza de la terminología sobre los componentes del cuerpo que la tradición medicinal china que *fangshi* y daoístas crearon y transformaron desde el siglo IV A.E.C. y que incrementarían su producción en dichos temas entre los siglos I a.C –II E.C.

Según Henri Maspero, uno de los primeros estudiosos del daoísmo de los siglos I A.E.C. al XII E.C., la tradición medicinal china y el daoísmo comparten las ideas sobre respiración, digestión y circulación, y se inclinó a pensar que fueron los daoístas quienes primero influyeron en la concepción del cuerpo de la medicina y no al revés³⁶. Por su parte, Fabrizio Pregadio arguye que más bien los daoístas heredaron estas concepciones de los textos médicos antiguos, como el cánon medicinal *Huangdi neijing* (*Escritura interna del Emperador Amarillo*, 黃帝內經, siglo II A.E.C.) cuya influencia es comparable a la que ejerció el *Corpus Hipocrático* en Europa³⁷.

Así pues tenemos que son tres los términos que definen al cuerpo humano. El primero, simplemente cuerpo físico (*ti*, 體). El segundo forma (*xing*, 形) refiere principalmente al cuerpo como la residencia de espíritus, divinidades, energías y en el caso concreto del daoísmo, como receptáculo del *Dao*. El tercero, persona (*shen*, 身) designa a la totalidad del ser humano, incluyendo los aspectos de pensamiento, emoción y posición social.

Por su parte, los principales componentes del cuerpo responsables de la generación y nutrición de la vida son los Tres Tesoros (*sanbao* 三寶): la Esencia vital (*jing*, 精) la

³⁶ Maspero, Henri, *El taoísmo y las religiones chinas*, Pilar González trad., Valladolid, Editorial Trotta, (Colección Paradigmas), 2000, p. 337.

³⁷ Pregadio, Fabrizio, *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, Stanford, California, Stanford University Press, 2006, p. 131. Antes de los hallazgos en Mawangdui se le otorgaba al *Huangdi neijing* una antigüedad mucho mayor a las teorías medicinales chinas –desde el siglo XII A.E.C.- y este texto era visto como el más antiguo cánon de la literatura médica. Con el descubrimiento se sabe que apenas empezaba a sistematizarse el conocimiento de la medicina tradicional china para los tiempos Han.

Energía Vital (*qi*, 氣, 炁), y el Espíritu (*shen*, 神). Además está la sangre (*xue*, 血), los fluidos corporales (*jing ye*, 津液), y las emociones (*qing*, 情).

Qi (氣/炁).

El *qi* es el elemento más importante del cuerpo, pues es la base de la vida. La etimología más antigua de este carácter está vinculado con la materia sutil manifestada en las nubes, la lluvia, el vapor de las ofrendas, sacrificios y otros fenómenos humeantes. El pensamiento chino, ajeno a la tajante distinción entre materia y energía, considera que el *qi* permea todo y que tiene distintas densidades, desde el más turbio y sólido, como el que constituye a piedras y montañas, hasta el más etéreo y sutil hallado en los fenómenos psicológicos y espirituales, como las experiencias de tranquilidad, los trances místicos, y el de los fantasmas y espíritus. Por ello es que este término ha sido difícil de traducir y ha tenido muchas variantes de acuerdo a la infinidad de contextos en que puede hallarse (v.gr.: soplo, *pneuma*, éter, élan vital, aliento, fuerza vital, energía vital, respiración vaporosa, vapor sexual, etc.).

La importancia del *qi* ya se explicaba desde el *Zhuangzi*, al expresar que “el nacimiento de un ser humano se debe a una acumulación de *qi*. Cuando se ha acumulado, ocurre el nacimiento; cuando se disipa ocurre la muerte”³⁸.

El *qi* también es visto como la conjunción de todas las energías vitales, innatas o absorbidas en la respiración y en la comida. Esta distinción daría pie a que se concibiera la idea de los Tres tesoros originales, anteriores a la cosmogénesis y los normales posteriores a la cosmogénesis. Según el *Baopuzi*, ambos deben cultivarse.

“Los seres humanos viven en el *qi*, y el *qi* los llena. Del Cielo y la Tierra a la miríada de seres, todos necesitan *qi* para vivir. Quien pueda guiar el *qi* nutrirá su cuerpo por dentro y protegerá su cuerpo por fuera contra las dañinas influencias externas”³⁹.

El daoísmo y la medicina tradicional china han clasificado varios tipos de *qi*, a partir de si produce beneficio (*zhengqi*, 正氣) o si es dañino (*xieqi*, 邪氣).

³⁸*Zhuangzi*, cap. 22, cit. en Ute, Engelhardt, *op. cit.*, p. 96

³⁹*Baopuzi*, cit. en Ute, p. 97.

Jing (精)

El sentido original del carácter *jing* es “escoger arroz”, “seleccionar”⁴⁰, y de ahí derivó el significado de “parte pura” o “esencia”. En el *Xiang'er* (想爾) uno de los primeros comentarios hechos al *Daodejing*, se explica que esta esencia representa otro aspecto del *qi*, que se ha desprendido del *Dao*, para conformar el germen de vida de una persona; por su parte otro comentario al *Daodejing*, el *Heshang gong* (河上公) considera al *qi* como la raíz, y a la esencia como el tronco de la vida.

El *jing* representa la esencia reproductiva del hombre y de la mujer; por otro, es la esencia que el cuerpo toma de los alimentos antes de ser asimilado dentro de los procesos vitales individuales. Ambas facetas deben ser cuidadosamente recolectadas y preservadas, pues su deficiencia causa igualmente debilidad, enfermedad y muerte. La esencia se daña con la actividad sexual desenfrenada, por ello es que las técnicas de cultivo sexual buscaban conservar la esencia. Sin embargo, fuera de *qi* o de *jing* cualquier tipo de exceso o deficiencia provocaría su agotamiento o disipación. Es por ello que en el *Huainanzi* (淮南子, s. II E.C.) al igual que el *Neiye*, explica que la pérdida de tranquilidad provoca que la esencia y la energía se agiten y se agoten, interrumpen su flujo natural y provocan enfermedad⁴¹.

“Felicidad y enojo son aberraciones del Camino. Preocupación y tristeza son lapsos del poder interno. Gustos y disgustos son excesos de la mente. Ansias y deseos son las cadenas de la propia naturaleza en un ser humano: gran enojo daña el Yin, gran alegría colapsa al yang. La energía vital débil causa estupidez. Conmoción y temor traen locura. Cuando la tristeza, preocupación e ira abundan, la enfermedad se desarrolla”⁴².

Shen (神).

Este componente del cuerpo, y al igual que el *qi*, de todo el universo, puede traducirse como *numen*, aunque algunos estudiosos también lo traducen por espíritu. Está vinculado con los aspectos psicológicos y divinos del ser humano, que son imprescindibles para obtener la longevidad o alcanzar la inmortalidad. El *Huainanzi* comenta que

⁴⁰ *Ibid.*, p. 98

⁴¹ *Ibid.*, p. 99

⁴² *Huainanzi*, 1/12b6-13a2, cit. en Roth, “Inner cultivation tradition”, *op. cit.*, p. 138.

“La forma corporal [*xing*, 形] es la residencia de la vida; el *qi* llena la vida mientras que el *shen* la controla. Si cualquiera de ellos pierde su postura adecuada se dañarán⁴³.”

Por tanto podemos considerar al *shen* como una forma superior o sublime de *qi*, y que dentro de un ser humano involucra aspectos divinos e insondables. El daoísmo haría la distinción entre el *shen*, de naturaleza yang (celeste y luminoso) y *gui*, (demonios, 鬼) asociados a la oscuridad, y lo terrestre, de naturaleza *yin*⁴⁴, y que conducen a la mente a las ilusiones y a la mundanidad.

Las artes de la longevidad prescribían que además de cultivar el cuerpo era necesario cultivar el espíritu (*yangshen*, 養神). El *Zhuangzi* y el daoísmo de los siglos III A.E.C. daban gran importancia a esta faceta del cultivo de la longevidad, en tanto que su interés primordial radicaba en aspectos de misticismo y trances extáticos. Por tal razón el *Zhuangzi* comenta: “estar puro, y sin adulterar, en paz uno y en calma relajado y sin acción intencional [*wuwei*, 無為]⁴⁵, yendo sólo con el curso de la naturaleza –esto es el camino de nutrir el espíritu”⁴⁶.

Las técnicas para nutrir el espíritu reforzaban el principio de la unidad de la personalidad humana incrementando el control sobre los seres trascendentes que moran en el interior del ser humano -para que se conserve y así la vida persista- mediante la meditación y la concentración. El daoísmo posterior a la dinastía Han habría de enriquecer las doctrinas y técnicas de la nutrición del espíritu, las cuales serán retomadas en el siguiente capítulo.

⁴³*Huainanzi*, cap. 1, en *ibid*, p.

⁴⁴Ver el apartado “El uerpo humano en el daoísmo”, más adelante.

⁴⁵ *Wu* (無) puede traducirse como no tener o ausencia; *wei* (為) como hacer, actuar, servir, gobernar o esforzarse. Literalmente puede traducirse como ‘no acción’, ‘no esfuerzo’, o ‘no control’ y es amenudo tomado como paradoja con la expresión *wei wu wei* (為無為) ‘acción sin acción’ o acción sin esfuerzo’. Dentro del daoísmo no es posible perseguir la ‘no acción’ pues implica ya un esfuerzo, antes bien es una suerte de abandono al flujo natural de las cosas, dejar que sigan su curso. Este concepto está vinculado también al de *ziran* (自然), ‘por sí mismo’, ‘a manera propia’, ‘espontáneo’, ‘natural’, ‘desenvolvimiento libre’; es el lado positivo del *Dao*, mientras que *wu*, es su lado negativo, su parte incognoscible e inefable; en su aspecto epistémico designa agnosticismo por el proceso que genera la vida, cómo, en última instancia, se produce el cosmos, por su propia cuenta y espontáneamente.

⁴⁶*Zhuangzi*, cit. en Engelhardt, *op.cit.*, p. 99.

Vísceras, órganos y órbitas.

El cuerpo según la literatura médica está dividido en tres secciones (*sanbu*, 三部): superior (cabeza y brazos), media (pecho y torso) y baja (vientre y piernas), y contienen órbitas, u oquedades, denominadas genéricamente *zangfu* (臟腑), y que son vistos menos como características anatómicas fijas que oficiales o burócratas en la administración del cuerpo; se dividen en las cinco vísceras (*Wu zang*, 五臟) y los seis receptáculos (*liu fu*, 六腑). Las cinco vísceras comprenden los pulmones, corazón, bazo, hígado y riñones y se les asocia con el yin, ya que son compactas; mientras que los seis receptáculos el estómago, vesícula biliar, intestino grueso, intestino delgado, vejiga y las tres calderas o tres calentadores (*san jiao*, 三焦)⁴⁷ se asocian al yang, pues son huecos. El triple calentador, concepción que se cree también fue heredada de la literatura médica, corresponden más a conjuntos de funciones sutiles, que a un órgano en específico. El calentador superior (*shang jiao*, 上焦) controla el paso del agua dentro del cuerpo y permite la salida del *qi* protector (*wei qi*, 衛氣) y se encuentra en la zona del diafragma, asociado con el corazón y los pulmones; el calentador medio (*zhong jiao*, 中焦), entre el diafragma y el ombligo, controla el flujo del *qi* nutritivo (*ying qi*, 營氣), asociado con el estómago y el bazo; y el calentador inferior (*xia jiao*, 下焦), bajo el ombligo que controla los fluidos, asociado con el hígado y los riñones.

Conductos.

Según los documentos la energía transita dentro del cuerpo a través de once ductos⁴⁸ o meridianos (*jingmo* o *jingmai*, 經脈) que lo recorren en su mayoría bajo la piel, como una red de ríos y lagos. El *qi* circula, en forma cíclica, partiendo de la parte baja del abdomen, conocido como el Mar del Qi (*qihai*, 氣海) a las extremidades y la espalda, pasando por los conductos mayores asociados con las órbitas yin y yang. Para el daoísmo tres conductos son fundamentales para la circulación del *qi*: el de gobierno o control, *dumai* (度脈), el de

⁴⁷ Komjathy Louis, *Cultivating Perfection. Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism*, Leiden, Brill, 2007, p.467.

⁴⁸ Imre Galambos, señala que de los textos hallados solo se habla de 11 ductos, y no los 12 que son referidos a partir del *Huangdi nei jing*, además que no explican su relación con los órganos y las vísceras, lo que refuerza la idea que para tiempos en que fue hecho el recinto mortuorio, el conocimiento médico empezaba a sistematizarse. *op. cit.*, p. 3.

‘función’ o ‘concepción’, *renmai* (任脈), y un tercero que la alquimia interna habría de acuñar, el ‘conducto penetrante’, *chongmai* (沖脈).

Cada conducto tiene un número definido de huecos, por donde puede accederse desde el exterior, se trata de los puntos acupunturales (*kongxue*, 孔穴, o *qixue*, 氣穴). Son utilizados para intervenir en el flujo del *qi* con la ayuda de agujas, moxas y masajes. También son denominadas ‘cavernas’ del *qi*, pues permiten su salida y entrada y son fundamentales en la relación del cuerpo con el macrocosmos, o bien se considera que algunos puntos son la residencia de dioses.



Localización de los canales Renmai y dumai.

Todos los componentes del cuerpo mencionados funcionaban armónicamente para producir una sinergia en el interior del cuerpo y con el universo exterior, ya que para los daoístas el cuerpo como depósito del *Dao* era una réplica del macrocosmos, una imagen del país con sus elementos geográficos y su administración. Si bien ni médicos ni daoístas enfatizaban en saber cómo ocurrían exactamente los procesos de circulación, digestión y respiración, y dónde se alojaba los órganos y puntos sutiles, lo fundamental era el concepto de circulación armónica y el equilibrio entre todos los procesos internos.

Vistos los componentes del cuerpo, podemos pasar ahora a revisar someramente el conjunto de prácticas que el daoísmo tomó y transformó a partir del siglo I y II E.C. dentro del marco de la decadencia del imperio Han.

Dao yin. Guiar [el qi] y jalar, o tirar [las enfermedades del cuerpo].

Es un conjunto de técnicas destinadas a hacer circular el *qi* adecuadamente en el cuerpo, expeler el *qi* patógeno, curar ciertas enfermedades, y retrasar el envejecimiento.

Se pueden ejecutar en posición erecta, sentado o recostado y se combinaban con las prácticas respiratorias, la abstención de cereales (*bigu*, 闕穀; *quegu*, 卻穀), masajes y con técnicas de visualización interna. Los nombres de los personajes asociados a esta práctica, dos “maestros de la lluvia”, Chisong zi y Ninfeng zi, dan pie a pensar en el vínculo del *daoyin* con los exorcismos⁴⁹, y la tendencia a codificar conjuntos de movimientos para ser repetidos con un patrón específico puede relacionarse con las danzas chamánicas. Uno de los primeros conjuntos de movimientos ya estructurados es el Patrón de los Cinco Animales (*wuqinxi*, 五禽戲), atribuido al legendario médico Hua Tuo (華佗, 142-219 E.C.) mencionado dentro del *Romance de los Tres Reinos*. Las prácticas gimnásticas y los bailes chamánicos comparten el mismo simbolismo animal: los practicantes imitan a la grulla, el oso, la serpiente, la golondrina, la tortuga, el dragón, el ciervo, y el tigre, a los cuales las narraciones mitológicas y legendarias atribuían poderes contra los demonios y de longevidad.

El diagrama del *daoyin* hallado en Mawangdui contiene ilustraciones de 44 ejercicios⁵⁰, algunos de los cuales ya han sido identificados dentro de patrones posteriores del cultivo del *qi* en escuelas daoístas posteriores.

⁴⁹ Despeux, Catherine, “Daoyin”, en *EoT*, p. 334-337.

⁵⁰ Kohn, Livia, *Chinese healing exercises. The Tradition of the Daoyin*, Honolulu, University of Hawaii Press, 2008, p. 32.

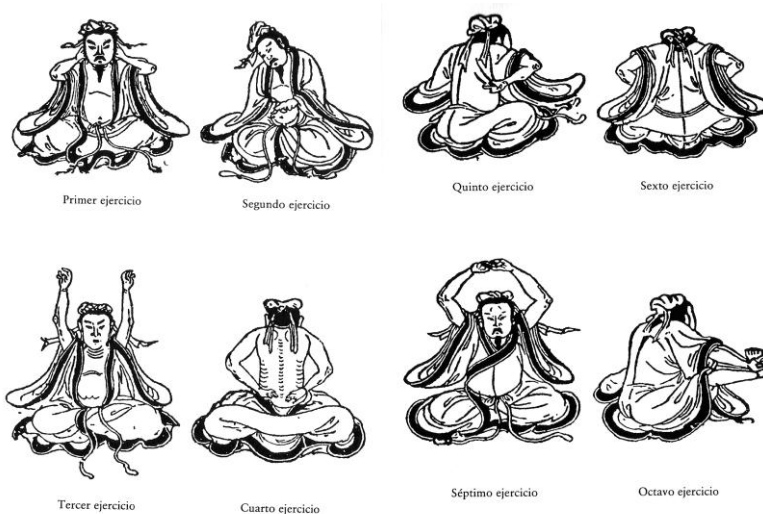


Ilustraciones reconstruidas de los diagramas de Mawangdui.

El *Huangdi neijing*, también lo menciona como una técnica terapéutica, sobre todo en el texto *Suwen* (素問) donde varios métodos curativos son descritos con respecto al área geográfica en el que son practicados. Según el texto, el *daoyin* es una práctica común a la gente de las regiones centrales, quienes sufren de reflujo respiratorio, calores, fríos y que pueden ser curados justamente con *daoyin* y masajes. Otros textos también distinguen que la aristocracia practica estas técnicas porque caen enfermos a causa de enojo o alegría

excesivas, mientras que la gente de clases bajas además de no tener oportunidad de aprenderlas, está condenada a enfermar por el trabajo en exceso, el hambre y la sed⁵¹.

Existen también descripciones de estas prácticas en algunos textos Tang (s. VII) que versan sobre el cultivo de los principios vitales, como el *Yangxingyanming lu* (養性延命錄) y el *Taishang laojun yanshengjue* (太上老君養生訣). Descripciones posteriores datan de la dinastía Ming (s. XV), cuando comenzó a practicarse otro conjunto de movimientos conocido como las ocho piezas de brocado [de seda] (*baduanjin*, 八段錦), señalados en el *Xiuzhen shishu* (修真十書, *Diez libros del cultivo de la perfección*), ya dentro de las escuelas de la alquimia interna del siglo XVI.



Baduanjin.

Prácticas respiratorias y cultivo del *qi* (氣).

Es el *Zhuangzi* quien nos brinda el primer término para las prácticas respiratorias⁵², ‘expeler lo viejo e inhalar lo nuevo’ (*tugu naxin*, 吐故納新) y al igual que el *dao yin* servían para expeler el *qi* impuro y patogénico. Se decía que el *fangshi* Liu Gen llegó a ser inmortal con estas prácticas, recomendando altamente el ejecutarlas, e introduciendo el *qi* vivo (*shengqi*, 生氣) que debía absorberse entre la media noche y el medio día cuando

⁵¹ Ute, Engelhard, en *op. cit.*, p. 88.

⁵² En el apartado 15, citado al inicio de este capítulo.

prevalecía, y evitar aspirar el *qi* muerto (*siqui*, 死氣) que medraba entre mediodía y la media noche:

“Alimentar el cuerpo con el *qi* vivo y exhalar el *qi* muerto (*siqui*) te permite subsistir por un largo tiempo. Cuando inhales por la nariz, en realidad estás inhalando el *qi* vivo. Cuando exhalas por la boca, estas exhalando el *qi* muerto”⁵³.

El *qi* después se circulaba (*xingqi*, 行氣) en varias partes del cuerpo a través de los conductos hacia alguna región enferma o bien guardarse en el abdomen⁵⁴, a lo que se denominaba ingesta del *qi* (*fuqi*, 服氣; *shiqi* 食氣). La retención del aliento (*biqui*, 閉氣)⁵⁵ otra técnica destinada para fines similares, aumentaba el calor en el cuerpo, y era visto como prueba de que el *qi* estaba circulando, nutriendo y sanando el interior.

“El aliento debe retenerse mientras uno cuenta en silencio hasta 200. Luego debe expulsarse lentamente por la boca. El tiempo de la retención del aliento se incrementa progresivamente hasta 250; entonces, las cejas se vuelven luminosas, los oídos perciben perfectamente y todas las enfermedades desaparecen”⁵⁶.

Ya fuera que el cuerpo absorbiera este *qi* externo a través de la respiración o a través de otros métodos – por las ‘artes de la alcoba’ o por los ejercicios de “guiar y tirar”-, el *qi* fisiológico en el aliento era conceptualmente idéntico al *qi* que permeaba y constituía a todas las cosas del mundo, de ahí los beneficios terapéuticos al alimentarse del *qi*, y que podía acompañarse con la abstención de cereales. Ge Hong comenta al respecto sobre los beneficios de las técnicas respiratorias y la circulación del *qi*:

“Los que inician el estudio de hacer circular la energía [deben] aspirar la energía por la nariz y mantenerla. Mientras está encerrado, se debe contar el número de (latidos) del corazón hasta 120, y expulsarlo después muy despacio por la boca. Nunca, ni mientras se expulsa, ni mientras se aspira, debe oírse la Energía entrar ni salir. Es necesario que entre mucha y apenas salga. Sobre la nariz y la boca coloque una pluma, ésta no (debe) moverse al espirar la energía. A medida que se vaya ejercitando, aumente el tiempo de

⁵³ *Yangxing yanming lu*, 2.2a, cit. en Despeux, Catherine, “Tuna. Inhaling and exhaling”, en *EoT*, p. 1000.

⁵⁴ Despeaux, Catherine, “Fuqi. Ingestion of breath”, en *ibid.*, p. 430.

⁵⁵ Despeaux, Catherine, “Biqui. Breath retention” en *ibid.*, p. 234.

⁵⁶ *Yangxing yanminglu*, 2.2b, en *ibid.*

retención de la energía. El número de latidos del corazón debe llegar gradualmente hasta 1000. Entonces, de anciano pasará a joven⁵⁷.

Artes de la alcoba (*fangzhong shu*, 房中術).

La literatura temprana del arte de la alcoba señalaba como propósito general de estas técnicas el mejoramiento de la salud, la vista, el oído, las condiciones de la piel, así como las condiciones de los genitales; el coito era el medio para ‘rejuvenecer’ y tener larga vida, resultado de la plena satisfacción de un impulso natural. Para lograr revitalizar el cuerpo se habría de economizar y conservar la esencia seminal mediante la unión del yin y del yang, es decir, el coito como metáfora de equilibrio cósmico, evitando los excesos del despliegue desenfrenado del instinto y la castidad, porque el primero agota las fuerzas vitales y el segundo es contranatural. El daoísmo temprano incorporó las técnicas sexuales con el objetivo natural de esparcir descendencia (*guangsi*, 廣嗣) o mejor conocido como ‘sembrar al pueblo’ (*zhongmin*, 種民) considerada una buena acción, a la par que buscaban simpatía con el cielo, la tierra, y los agentes espirituales⁵⁸. El hombre era visto como el portador de la tradición del Cielo, y su deber diseminar sus semillas; la mujer era la portadora de la tradición de la Tierra⁵⁹, y su tarea recibir estas semillas y transformarlas en nueva vida. El deber de ambos era continuar con el ejemplo del cosmos y seguir creando nueva vida.

“El cielo y la tierra tienen sus (momentos sucesivos) de abrirse y cerrarse. El yin y el yang tienen sus (momentos sucesivos) de verterse y transformarse. El hombre imita el yin y el yang. Si no copula, el Espíritu y la Energía no se verterán, el yin y el yang estarán retenidos y obstruidos ¿cómo puede uno renovarse a sí mismo?⁶⁰”

Las artes sexuales en esa época representaban, en suma, ideas de higiene sexual que podían ser practicadas tanto por daoístas como por no daoístas⁶¹ y, en contraste con otros textos de

⁵⁷ *Baopuzi neipian*, j. 8, 2. B, cit. en Maspero, p. 137.

⁵⁸ Umekawa, Sumiyo, “Sex and Immortality: A Tentative Study on How Chinese Sexual Art Impressed upon the Idea to Become Better -Being in Religious Contexts”, Department of History, School of Oriental and African Studies, University of London, disponible en <http://www.ihp.sinica.edu.tw/~medicine/ashm/lectures/paper/paper19.pdf>, accesado: 23/06/2010, p. 2-3

⁵⁹ *Tai Ping Jing*, 36, cit. en Yü, Ying-shih, *ibid.*, p. 86.

⁶⁰ El *Sunüjing* (*Clásico de la Muchacha de la Simpleza*, s. I a. e. c) 1 b. en Maspero, *op. cit.*, p. 528.

⁶¹ Según Gulik, *Sexual Life in Ancient China*, pp. 78-79, y Needham Joseph, [coord.], *Science and Civilization in China*, Vol. 2, History of Scientific Thought, New York, Cambridge University Press, 1984, p. 147.

cultivo sexual posterior -incluidos los propios de la alquimia interna- se llegó a tener en poca consideración el beneficio femenino, aunque la metáfora del equilibrio cósmico implicaba ya la idea de un cierto mutualismo entre los sexos⁶². Según el *Sunü Jing* (素女經) las artes sexuales fueron prescritas desde tiempos inmemoriales:

“El Emperador Amarillo se acostó con mil doscientas mujeres y llegó a inmortal. La gente corriente tiene una única mujer y destruye su vida. Ésa es la gran diferencia que existe entre conocer y no conocer. Cuando se conoce bien el procedimiento, los males que provienen de acostarse con mujeres son escasos”⁶³.

De acuerdo a fuentes tempranas de las artes de la alcoba la ‘esencia seminal’ (*jing*) es la esencia refinada del *qi*, o sea, una manifestación concreta del *qi* guarecida dentro de la esencia⁶⁴. Hombres y mujeres tienen su propia esencia almacenada en la Morada de la Esencia⁶⁵, (*jingshe*, 精舍) y según el inmortal Pengzu, cuando la esencia está baja y decaída, vienen las enfermedades y la muerte, y por ello justamente fue creado el arte de acrecentar la esencia con la influencia del yin, para agitarla sin malgastarla, es decir, el arte del yin y del yang para prolongar la vida (*yinyang yanming zhi shu*, 陰陽延命術).

La higiene sexual era la mejor manera de fortalecer la esencia, aunque la recolección y almacenamiento de la esencia requería control estricto y disciplina sobre el instinto sexual. Para los fines de la higiene sexual, se cultivaban la vitalidad Yang mediante la técnica conocida como ‘Unir al Yin y al Yang’ (*he yin yang*, 合陰陽), o bien ‘Unir las Energías’ (*he qi*, 合氣), o ‘volver la esencia para reponer al cerebro’ (*huanjing bunao*, 還精補腦). El precepto básico era absorber del orgasmo femenino la parte más Yang de la mujer sin arrojar el hombre su esencia Yang con la eyaculación (es decir, su esencia, cualitativamente Yang pero en el momento del coito funcionalmente Yin).

Maspero expone que en ciertas ocasiones de los festejos de primavera y otoño, la parte central de las ceremonias se llamaba ‘el enroscamiento del dragón y el juego del tigre’, o

⁶² Wile, Douglas, *Art of the Bedchamber*, 1992, p. 77

⁶³ Cit. en Maspero, *op. cit.*, p. 527.

⁶⁴ Harper, Donald, “The Sexual Arts of Ancient China as Described in a Manuscript of The Second Century B.C.” en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Harvard-Yenching Institute, Vol. 47, No. 2 (Dec., 1987), p. 548.

⁶⁵ “Los hombres ocultan allí su esperma, las mujeres su sangre menstrual” (*nanzi yi zangjing, nüzi yi yueshwei*) *Yunji qiqian*, j. 58, 6a, cit. en Maspero, *op. cit.*, p. 526.

bien simplemente ‘unión de las energías’. Refiere a través del converso del daoísmo al budismo, Zhen Luan (甄鸞 s. V), en su *Xiao Dao lun* (笑道論) describe dicho ritual:

“Abrid la Puerta del Destino. Abrazad al Hombre Real (llamado) Niño (*yinger*, 嬰兒). ¡que el dragón se enrosque y el tigre actúe! Los tres y los cinco, los siete y los nueve. El hijo del cielo y las redes de la Tierra. ¡Abrid la Puerta Bermellón! Juntad la columna de jade, ¡que el yang piense en la Madre yin, blanca como el jade!, ¡que el yin piense en el Padre Yang y la caricia de su mano!”⁶⁶

Ha de indicarse además que la técnica ‘volver la esencia para reponer al cerebro’, considerada por algunos autores la pieza central de las prácticas sexuales chinas, mantuvo su continuidad no sólo dentro de las ramas de la alquimia interna se basaba en la idea de que el cerebro, la médula espinal y el semen eran una y la misma cosa, es decir, manifestaciones de la esencia vital (*jing*, 精)⁶⁷.

Uno de los primeros patriarcas de las tradiciones alquímicas daoístas, Ge Hong (III E.C.) advierte que:

[...] algunos usan esta técnica para recuperarse de los daños y el deterioro; algunos lo usan para atacar y curar muchas enfermedades; algunos lo usan para reunir el yin para beneficiar al yang; algunos lo usan para incrementar la esperanza de vida; sin embargo lo fundamental radica en volver la esencia para reponer el cerebro, y nada más. Tales técnicas eran transmitidas oralmente por personas perfeccionadas y no se escribían. Incluso si se quiere ingerir medicinas famosas, si uno no conoce estas técnicas esenciales, uno no puede obtener una larga vida⁶⁸.

Posteriormente en el texto perdido de la dinastía Tang *Yufang bijue* (*Esenciales de la Cámara de Jade*, 玉房秘訣), reconstruidos a partir de textos posteriores describen el procedimiento de esta técnica:

“Los clásicos de la inmortalidad dicen que el *dao* de “volver la esencia para alimentar el cerebro” [consiste] en esperar durante el coito hasta que la esencia esté

⁶⁶ Maspero, *op. cit.*, p. 547.

⁶⁷ Despeux, Catherine, “Huanjing bunao”, en *EoT*, p. 515.

⁶⁸ *Baobuzi neipian jiaoshi* cit. en Hudson, Wm. Clarke, *Spreading The Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life And Alchemical Teachings Of Chen Zhixu*, Ph.D. Dissertation, Indiana University, 2007, p. 150

formidablemente despierta, y al punto de emisión se han de usar los dos dedos medios de la mano izquierda, presionar justo entre el escroto y el ano. Presionar con fuerza considerable y exhalar profundamente mientras se crujen los dientes decenas de veces sin contener el aliento. Después permítete eyacular. La esencia, empero, no podrá salir y en lugar de eso viajará del ‘tallo de jade’ hacia arriba y entrará al cerebro. Este procedimiento se transmitía entre los Inmortales que juraban, bebiendo sangre, no propagarlo a los cuatro vientos⁶⁹.

A pesar de la oscura terminología, las prácticas y su lenguaje críptico en los textos, las artes de la alcoba no pudieron incorporarse abierta y llanamente al repertorio de prácticas principales de las escuelas del daoísmo, tanto por el influjo moral confuciano como por las reacciones de los fieles budistas que se escandalizaban con aquellas. Las ramas que así lo incorporaron hubieron de mantener su enseñanza al margen del resto de las escuelas y de la sociedad misma, aunque permanecería latente y practicada en la intimidad.

La desaprobación entre algunas tradiciones del daoísmo no tardó en exhibirse y ya desde el siglo III E.C. le fue revelada una reforma a Kou Qianzhi por el Muy Alto Señor Lao (Taishang Laojun, 太上老君) proscribiéndolas:

“Ahuyenta las falsas doctrinas de los Tres Zhang, el canon del arroz, las tasas en moneda y la práctica de la unión de las energías de los muchachos y las muchachas (*nannü heqi zhishu*, 男女合氣之術). El gran *Dao* es puro y vacío, ¿de qué sirven todas esas cosas?”⁷⁰

En los siglos posteriores las diferencias entre las artes de la alcoba y la literatura alquímica daoísta se aprecian con mayor claridad: aunque comparten el tema del cultivo del *qi* o energía para tener buena salud, se distingue de los textos de “artes de la alcoba” o “artes sexuales” con el énfasis en alcanzar la inmortalidad, y no da importancia o no considera en absoluto la concepción de infantes, las emociones y las relaciones humanas. Las diferencias sociales y fisiológicas fueron mínimas entre las artes de la alcoba y la alquimia sexual daoísta, no obstante el lenguaje de connotaciones sagradas y cósmicas que usa la segunda para el cuerpo humano, así como el objetivo de alcanzar la inmortalidad, establecen en la

⁶⁹*Yufang zhiyao* (玉房指要, anexo del *Yufang bijue*), *Shuangmei ying'an congshu*, cit. en Wile, Douglas, *Art of the Bedchamber*, Nueva York, Albany, 1992, p. 101.

⁷⁰*Weishu*, j. 114, cit. en Maspero, p. 548.

literatura de corte sexual la diferencia sustancial entre el simple disfrute del coito y el gozo de la inmortalidad y la salvación.

III. El arte de refinar el oro: la alquimia externa o de laboratorio.

Daoísmo y alquimia.

Puede comprenderse mejor el desarrollo del daoísmo y la alquimia si tomamos en cuenta la turbulencia social que caracterizó las últimas décadas de la dinastía Han. La inestabilidad económica y política de la época atizaron la organización de rebeliones en varias regiones del país increpando al gobierno de la pérdida de la virtud celestial y enarbolando reformas para restaurar aquella virtud perdida.

El elemento religioso fungió como legitimador de los liderazgos y aglutinante de los movimientos, pues en todas las regiones en que brotaron rebeliones los practicantes del chamanismo garantizaron la adhesión de los desposeídos y el respeto y cumplimiento de las instituciones que los líderes creaban o reformaban⁷¹. Ejemplo de esto son rebeliones como la de los Cejas Rojas (*chimei*, 赤眉) en el 18 E.C. y más claramente la de los Turbantes Amarillos, (*huangjin*, 黃巾), conocida también como Gran Paz (Taiping, 太平) en el 184 E.C., cuyo líder Zhang Jue era devoto del culto que fundía en una sola divinidad al Emperador Amarillo y Laozi (Huanglao, 黃老). Esta rebelión fue reprimida violentamente, pero aceleró la caída de la dinastía.

También en la región de Sichuan, Zhang Daoling anunció que Laozi se le apareció y lo designó como el patriarca del Camino de los Maestros Celestiales o el Camino de los Cinco Celemines de Arroz (*wudoumi dao*, 五斗米道) alrededor del 142 E.C. Este movimiento, debido al aislamiento de la región, logró funcionar como un estado teocrático durante varias décadas y al caer la dinastía Wei (260 E.C.) varios de los maestros emigraron divulgando sus textos (las primeras versiones del *Daodejing* reveladas al fundador del movimiento y algunos comentarios a este texto), creencias (enfaticaban en la moralidad, especialmente en la confesión de faltas como medio de sanación) y sus prácticas (que fueron todas obtenidas de las artes de la longevidad y de la alcoba⁷²). Las reivindicaciones políticas y sociales, el sincretismo de las técnicas medicinales y salutíferas y la búsqueda de la inmortalidad darían una nueva anatomía al daoísmo. Tal es la razón por la que esta época ha servido a la sinología para distinguir entre la etapa ‘filosófica’ —en la que surgieron textos como el

⁷¹ Hendricke, Barbara, “Early Daoist Movements”, en Kohn, *op. cit.*, p. 135.

⁷² Bokenkamp, Stephen. *Early Daoist Scriptures*, Berkeley, University of California, 1997, p. 41-73

Zhuangzi, y el *Daodejing*- caracterizada por el misticismo, y la etapa ‘religiosa’, o ‘neo-daoísmo’, empeñada en obtener la longevidad y la inmortalidad.

Poco después del éxodo de los Maestros Celestiales, este modelo influiría en el conjunto doctrinal, organizacional y ritual de movimientos daoístas como Taiqing (太清), Shangqing (上清) y Lingbao (靈寶) que surgirían en el área de Jiangnan, al sur del bajo Yangzi, región ésta con una rica y diversa gama de prácticas de exorcismo y adivinación, y cuna de varios movimientos daoístas. Entre los siglos III-VI E.C. dichos movimientos se enriquecerían y transformarían aún más al incorporarse las prácticas alquímicas que, si bien las primeras alusiones del término elíxir y el trabajo alquímico se halla en la época de la tradición de los *fangshi*, es sólo hasta esta época, con las ramas del daoísmo Taiqing y especialmente la de Shangqing que la búsqueda del elíxir produce gran cantidad de textos y métodos para alcanzarlo.

Por su parte, la rama Lingbao también recibiría el complejo de prácticas alquímicas, aunque situadas en rango inferior con respecto a técnicas meditativas y de cultivo interno.

En esta época alcanzar transformar el cuerpo y hacerlo inmortal implicó para el daoísmo primero creer como causa de la muerte que las divinidades que moraban el cuerpo eventualmente lo abandonaban. Por tanto el adepto debía practicar el entrar en contacto con las divinidades; sin embargo, no bastaba con conocer los procedimientos para entrar en contacto con ellos, las divinidades mismas debían permitir el ser contactadas. Para atraer su benevolencia el adepto debía realizar buenas obras como alimentar huérfanos, reparar caminos, construir puentes, distribuir sus bienes entre los pobres.

Ello hacía que la práctica de la virtud fuera anterior a la práctica técnica, -recordando las terapias de sanación efectuadas por los Maestros Celestiales que requerían la confesión de faltas-. Así lo afirma, por ejemplo, Ge Hong, quien citando el extraviado *Libro del Sello de Jade* (*Yuqianjing*, 玉鈐經) explica que:

“Cumplir actos meritorios es lo principal; borrar los pecados es posterior. Los que practican el *Dao* hacen actos meritorios salvando del peligro a los hombres evitándoles desgracias, protegiéndoles de las enfermedades, impidiéndoles muerte prematura [...] quien desee hacerse Inmortal Terrestre tiene que cumplir trescientas acciones buenas; quien desee hacerse Inmortal Celeste debe cumplir mil doscientas acciones buenas. El que después de haber cumplido mil ciento noventa y nueve

acciones buenas, comete sólo una mala, pierde todas las buenas acciones anteriores y debe empezar de nuevo [...]”

Todos estos actos meritorios complacen a las divinidades del cuerpo, y evitan que una muerte prematura, la desgracia, o la enfermedad termine la vida del adepto. Por ello, agrega a este respecto que “si no se toman las drogas de los inmortales, aunque se hayan cumplido las buenas acciones no se puede llegar a inmortal. Sin embargo, se evita la desgracia de la muerte súbita”⁷³.

Cumplidos los requisitos morales, los adeptos podrían embarcarse en los procedimientos técnicos: por un lado, las artes de la longevidad y la abstención de cereales fortalecerían su cuerpo y le brindarían salud y la segunda lo desembarazaría de los Tres Cadáveres, agentes patógenos innatos que aceleraban el proceso de envejecimiento y muerte⁷⁴; por otro lado, la preparación e ingesta de los elíxires y la meditación apofática le otorgaban inmortalidad y lo hacían uno con el *Dao*. Según las ramas daoístas más importantes del medioevo chino, faltar a alguno de ellos condenaba la búsqueda de la trascendencia al fracaso.

La alquimia externa.

El conjunto de prácticas alquímicas dentro del daoísmo se sustentó en la idea de los primeros textos de esta tradición, el *Daodejing* y el *Zhuangzi*, de que el cosmos tal como se percibe es la fase final de una serie de transmutaciones espontáneas surgidas del No-Ser original.

“El *Dao* produjo el Uno; el Uno produjo los dos (el yin y el yang); los Dos produjeron los Tres (el Cielo y la Tierra y el Hombre); los Tres produjeron las diez mil cosas (*wanwu*, 萬物)”⁷⁵.

Este proceso implica la aparente separación de la unidad primigenia en dos principios complementarios: el yin y el yang. La reunión de éstos da lugar a los tres, luego a las cinco fases y del juego cíclico de generación y degeneración marcado por aquellas nace el cosmos tal cual se conoce, denominado como las diez mil entidades o los diez mil seres.

El *Zhuangzi* añade:

⁷³*Baopuzi*, j. 3, 8 b-9, cit. Maspero, p. 334.

⁷⁴ Ver dentro del siguiente capítulo “El cuerpo humano en el daoísmo”.

⁷⁵*Dao de Jing*, sección XLII.

metafórica pretende relacionar los procesos alquímicos con los patrones cosmogónicos asumidos en los primeros clásicos daoístas y cosmológicos tal como lo manejan las doctrinas del *Yijing*, la teoría del Yin Yang y las cinco fases.

El texto se atribuye a Wei Boyang (魏伯陽, s. II E.C.), pero fue completado en el anonimato hasta la versión que se conoce actualmente por autores de los siglos posteriores III al V.

Está escrito en su mayoría en verso, y sus temas principales son la relación del cosmos con el Dao; el camino de la no acción (*wuwei*, 無為); y el camino de la alquimia. Todo el texto no obstante se presta a ser leído a la luz de la alquimia interna, y muchos comentarios la interpretan desde esta perspectiva, aun considerando que la alquimia interna no existía cuando fue compilado⁷⁷.

“Qian ☰ y Kun ☷ son las puerta y la entrada del cambio,
 El padre y la madre de todos los hexagramas,
 Kan ☵ y Li ☲ son los muros internos y externos
 Giran el círculo y alinean el eje.
 Femenino y masculino, estos cuatro trigramas
 Funcionan como fuelles y sus boquillas.
 * * *

“Envolver y abarcar el Camino del Yin y del Yang
 Es como ser un artesano y un cochero,
 Quienes nivelan la línea de marca y el centro de gravedad
 Sostienen el trozo y la brida,
 Alinean la dirección y la escuadra,
 Siguen las marcas y los surcos.
 * * *

“Nutre tu interior,
 Sereno y calmo en la no acción vacía.
 Volver a las bases oculta tu luz
 E ilumina el interior de tu cuerpo.
 ‘Cierra las aberturas’
 Y yergue y fortalece el tronco numinoso
 Mientras las tres luminarias se hunden en el suelo
 Cálidamente nutre la Perla.
 ‘Mirando, no la ves-
 Está cerca y es fácil de hallar’
 * * *

⁷⁷ Pregadio, Fabrizio, “9 Taoist Books on the Elixir. A Short Bibliography”, disponible en [http://www.goldenelixir.com/files/9 Taoist Books on the Elixir.pdf](http://www.goldenelixir.com/files/9_Taoist_Books_on_the_Elixir.pdf), accesado: 14/12/2011, p. 7-9.

“Misterioso y oscuro, sutil y remoto
 Están separados y aún están atados
 En justa medida ellos nutren la semilla
 Ése es el origen del Yin y el Yang.
 Extenso y amplio, vago e indistinto!
 Nadie sabe sus orígenes
 ‘ir delante de él trae engaño’ y pierdes el rastro,
 ‘ve atrás de él’ y tu eres señor y gobernante”⁷⁸

La meta última de las doctrinas y prácticas alquímicas es el ‘Elíxir de Oro’ (*Jindan*), y su trabajo el ‘arte de refinar el oro’ (*lianjin shu*, 煉金術); entre los diversos estudiosos existe un consenso general para traducirla de ese modo, debido a las analogías y paralelismos que mantiene con las tradiciones de las cuales derivó inicialmente el término *alquimia*, es decir, la transmutación de las sustancias.

El elíxir es también designado la Gran Medicina (*dayao*, 大藥) y al apropiarse de éstas prácticas el daoísmo agregaría el sinónimo de Elíxir Revertido (*huandan*, 還丹), connotando ahora el término *dan* la naturaleza auténtica de una entidad, su realidad primaria, su principio, o sus propiedades básicas. Según Joseph Needham, la principal diferencia de la práctica alquímica del medioevo chino con la elaborada por los *fangshi* algunos siglos atrás, es que el acento en sus discurso no radica ya en la búsqueda (*qiu*, 求) del elíxir, sino más bien en el refinamiento (*lian*, 煉), el “efectuar una transformación química” o “preparar con fuego”⁷⁹, dentro de la ‘cámara de los elíxires’ (*danwu*, 丹屋).



Carácter arcaico de *dan*.

⁷⁸ Pregadio, *ibid.*, 8-9

⁷⁹ Needham, Joseph, Ho Ping-Yu [Ho Peng-Yoke], Lu Gwei-djen [cords.], *Science and Civilization in China*, Volume V.3 “Spagyric Discovery and Invention: Historical Survey, from Cinnabar Elixirs to Synthetic Insulin”, Cambridge, Cambridge University Press, 1976, p. 44.

Gracias a la obra de Ge Hong es posible señalar que los alquimistas incluían dentro de su régimen prácticas relativas a las artes de la longevidad y de cultivo interno, para mejorar sus condiciones de salud luego de las extensas jornadas dentro del laboratorio. No bastaba con ingerir el elixir, era indispensable incluir las enseñanzas disponibles hasta el momento.

Quien deseara alcanzar la inmortalidad debía contemplar lo siguiente:

“Quien traga el cinabrio y guarda el Uno, no acabará más que con el Cielo. Quien hace regresar la Esencia y practica la Respiración Embrionaria tendrá una longevidad sin límites”⁸⁰.

‘Tragar el cinabrio’ es el nombre para las prácticas alquímicas, ‘guardar el Uno indica la concentración, la meditación y el éxtasis; ‘regresar la esencia’ y ‘respiración embrionaria’ designan respectivamente las prácticas sexuales y las técnicas respiratorias.

Aunque Ge Hong (葛洪 283-343) es considerado por Needham el sistematizador de las doctrinas y prácticas alquímicas de su época⁸¹ y es visto como el alquimista chino por excelencia refiere en su obra que no había puesto en práctica ninguna de las recetas recibidas ni había sido maestro de ninguna de ellas⁸², fue simpatizante de muchas de las ideas que expuso y es un referente fundamental de las prácticas alquímicas de las tradiciones daoístas de su época. Es autor del *Baopuzi* 抱樸子 [Libro del] *Maestro quien contiene la Simplicidad*, obra dividida en dos secciones, los *capítulos internos* (*neipian*, 內篇) y *capítulos externos* (*waipian*, 外篇). En el primero se discuten temas concernientes a las técnicas de la inmortalidad, la alquimia externa, los elixires y algo de demonología, mientras que en el segundo, de corte confuciano, trata sobre literatura, política y sociedad. Se cree que el segundo capítulo fue compuesto un siglo después de los *capítulos internos*. Fue escrita en el momento en que las aristocracias del norte y noroeste migraban hacia el sur, a la región de Wu, región natal de Ge Hong y famosa por sus prácticas religiosas vinculadas a las tradiciones chamánicas.

⁸⁰ *Baopuzi*, J. 3, 1b, cit. En Masperó, *op. cit.*, p. 336.

⁸¹ Needham, *SCC*, vol. V.3, *op. cit.*, p. 75.

⁸² A diferencia de Needham, Pregadio considera que la obra de Ge Hong es un estado de transición de las prácticas alquímicas del daoísmo, y que es en los textos *Taiqing* y *Shangqing* donde vemos las doctrinas y prácticas alquímicas mayor consistencia. Pregadio, Fabrizio, “9 Taoist Books on the Elixir” *op. cit.* p. 6.

El *Baopuzi*, junto con los *Libros de los 9 Elíxires* es una de las referencias más tempranas sobre la metodología y práctica de la alquimia china, enfatizando más en los aspectos rituales y técnicos que en los doctrinales o espirituales.

Los textos tempranos de la tradición Taiqing, que podemos tomar como el inicio de la alquimia netamente daoísta, son el *Libro de la Gran Claridad* (*Taiqingjing*, 太清經) el *Libro de los Nueve Elíxires* (*Jiudan jing*, 九丹經), y el *Libro del Licor Dorado* (*Jinye jing*, 金夜經), el *Libro del Elíxir Revertido Nueve Veces* (*Jiuzhuan huandan jing*, 九轉還丹經) y el *Libro del Elíxir Florido de Langgan* (*Langgan huadan jing*, 琅玕華丹經)⁸³.

A continuación expondremos algunos pasajes del *Libro de los 9 Elíxires* donde se describen los preparativos, rituales y los métodos para el refinamiento de los elíxires; las fórmulas son atribuidas al Emperador Amarillo quien explica que cuando se está refinando el elíxir:

“[...] debes morar en las profundidades de una montaña, en un páramo extenso, o en un lugar deshabitado o desierto a [kilómetros] de distancia. Si lo haces entre otras personas has de permanecer tras gruesos y altos muros, para que nada se aprecie entre el interior y el exterior. Tus compañeros no deben ser más de tres. Primero, realiza los ritos de purificación por siete días, y luego incrementa tu purificación con abluciones y las cinco fragancias. No pases por el polvo y la suciedad, por casas en luto o con mujeres en edad de matrimonio [...] Ten cuidado de relacionarte con gente común y obtusa. No permitas que sepan u oigan de este Camino los envidiosos, los habladores o quienes no tienen fe en esto. Si lo hacen, la fabricación de la Medicina Divina no tendrá éxito”⁸⁴.

Llevados a cabo estos requisitos, podría empezarse a componer el Elíxir. El mismo interlocutor prosigue detallando uno de los múltiples procedimientos.

“Debes también preparar el Lodo del 6 y Uno (*liuyi ni*, 六一泥) [...] “Usa alumbre, sal del Turkeistán, sal lacustre, y arsenolita, calentándolas primero durante 20 días; además usa conchas de ostras curvadas a la izquierda de lago Donghai, talco rojo y talco normal. Toma la cantidad deseada de estas siete sustancias por partes iguales y machácalas diez mil veces hasta que se hagan polvo. Colócala en un recipiente de hierro, y caliéntala por nueve días y nueve noches, con un fuego intenso. Cuando las Medicinas adquieran un vívido color escarlata cual fuego, muélelas de nuevo diez mil veces. Tamízalas a través de un trozo delgado de seda y mételas en un Pozo florido

⁸³ Pregadio, Fabrizio, *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, p. 53.

⁸⁴ *Huangdi jiuding shendan jingjue*; CT 885, 10.1b, Pregadio, Fabrizio, *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, “Book of the Nine Elixirs (*Huangdi jiuding shendan jingjue*, chapter 1)”. 166-67.

(*huachi*, 花池) [baño acético], para formar un lodo” [...]“Usa este lodo para pintar un crisol de barro de ocho o nueve pintas, o al menos un celemín. Embadurna el crisol con este lodo por dentro y por fuera, con capas de tres décimos de pulgada de espesor, y déjalo secar al sol el interior y el exterior por diez días. Entonces toma algo de albayalde y caliéntalo hasta que se haga dorado. Colócalo en un Pozo florido de 100 días en cantidad igual a la de los compuestos hechos anteriormente. Embadurna de nuevo el crisol con este compuesto, por dentro y por fuera, con capas de tres décimos de pulgada de espesor. Déjalo secar al sol por diez días hasta que seque completamente, después de lo cual lo puedes usar para sublimar la flor del cinabrio (*danhua*, 丹花)⁸⁵.

Posteriormente vendrían los periodos de calentamiento y sublimación:

“Colocar el crisol sobre un fuego de paja o estiércol de caballo durante nueve días y nueve noches. Apaga el fuego y coloca el crisol sobre un fuego de carbón durante nueve días y nueve noches. Apaga el fuego, y deja que el crisol se enfríe por un día, y ábrelo. La medicina se habrá sublimado, y estará adherida en la parte superior del crisol”⁸⁶.

Los beneficios de consumir este elixir eran la trascendencia en este mundo:

“Después de ingerir un grano de este elixir por treinta días, te crecerán alas y te convertirás en inmortal. Los diez mil dioses serán tus asistentes y te brindarán protección, y la Mujer de Jade estará a tu servicio. Los inmortales divinos (*shenxian*, 神仙) te darán la bienvenida y ascenderás al cielo”⁸⁷.

Los instrumentos básicos para estos procedimientos fueron la cámara alquímica (*danwu*, 丹屋), el caldero (*dinglu*, 鼎爐), o crisol (*fu*, 釜), que representaba al estado de caos primigenio; fuelles y tobera (*tuoyue*, 橐龠) que proporcionaban el calor que purificaba a las sustancias hasta hacerlos brotar su esencia; que podrían llamarse brotes amarillos (*huangya*, 黃芽), nieve blanca (*baixue*, 白雪), cinabrio granulado (*zhusha*, 硃砂).

⁸⁵ *Íbid.*, p. 166

⁸⁶ *Huangdi jiuding shendan jingjue*, en *íbid.*, p.181

⁸⁷ *Íbid.*, p.182.



Instrumentos de laboratorio y recetas.

La tradición Taiqing se caracterizaba por el uso de gran cantidad de ingredientes para el refinamiento del elixir; posteriormente otras ramas alquímicas daoístas ponderarían la elaboración de un compuesto de mercurio y azufre, un compuesto de cinabrio y mercurio, o bien, una solución de oro y mercurio. Quienes buscaban el compuesto mercurio-azufre, el mercurio, era refinado del cinabrio, después adherido al azufre y luego refinado otra vez. Por otro lado quienes buscaban el compuesto cinabrio-mercurio, primero debían refinar mercurio del cinabrio y luego debía refinarse el cinabrio natural.

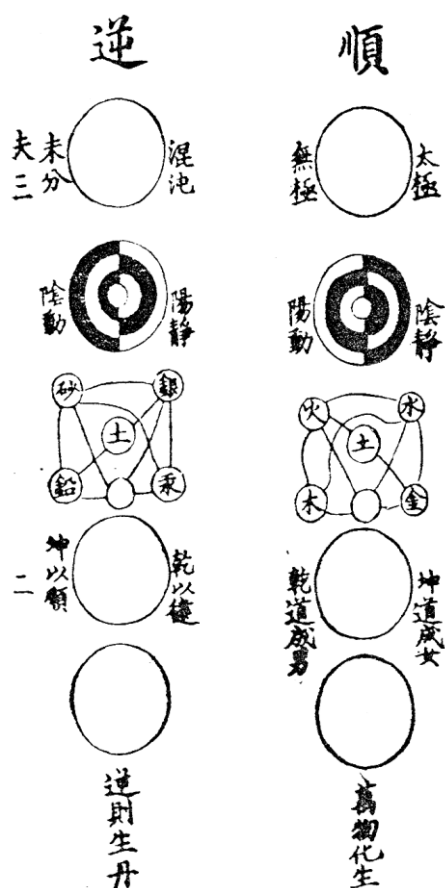
Cualquiera que fuera el compuesto debían representar la dualidad del Yin y el Yang para obtener el auténtico Yin (*zhenyin*, 真陰), y el auténtico Yang (*zhenyang*, 真陽), y así continuar y refinarlo siete o nueve veces, hasta producir el elixir con las cualidades del Yang puro⁸⁸ (*chunyang*, 純陽), que eran las mismas de la unicidad original, el estado incoado primigenio (*hundun*, 混沌) previo a la separación en Yin y Yang y del proceso cosmogónico. Cuando “el cielo revelaba espontáneamente sus secretos” brotaba el elixir revertido *huandan* (還丹), o elixir transformado cíclicamente, se había alcanzado el clímax del trabajo alquímico.

⁸⁸ No complementario ni opuesto al Yin. Hudson, *Spreading the Dao...*, op. cit., p. 231.

Los alquimistas además de ingerir el elixir y transformar sus cuerpos, ‘tocaban’ el *Dao* contemplando en las transformaciones del elixir durante el proceso alquímico⁸⁹ el proceso mismo de la cosmogénesis, aunque en sentido opuesto. En palabras de Nathan Sivin

“Los alquimistas construyeron su arte intrincado, hicieron los ciclos del proceso cósmico accesibles, y llevaron a cabo el contemplarlos porque creyeron que abarcar el *Dao* con sus mentes, o como ellos lo dicen, con sus corazones, los haría uno con aquél. Esa creencia, en forma alguna exclusiva de los daoístas, no era en absoluto diferente a una de las convicciones centrales subyacentes a la física en occidente antes del tiempo de Platón: la idea de que abarcar la realidad permanente bajo el caos de la experiencia, es elevarse sobre el caos, y liberarse, al menos por unos momentos, de los límites de la mortalidad personal⁹⁰.”

太極順逆圖



⁸⁹ *Íbid.*, p. 322.

⁹⁰ Sivin, Nathan, “Chinese Alchemy and the Manipulation of Time”, en *Isis*, Vol. 67, No. 4 (Dic., 1976), p. 512-526, p. 524.

El tránsito a la alquimia interna.

La dinastía Tang (VII-IX) es considerada como la época dorada de la alquimia externa, ya que como indica Needham, el proceso alquímico en el periodo medieval temprano (s. III-V) estaba destinado a la aurificación de las sustancias. Es también el inicio de la transición hacia la alquimia interna y el inicio de la edad de plata de la alquimia externa⁹¹.

Durante esta época el budismo ya se había cimentado y adquirido sus cualidades netamente chinas, y desde el siglo II al siglo XIII tuvo varias formas y niveles de diálogo, debate y sincretismo con las tradiciones de pensamiento autóctonas. Escapa a los objetivos de este breve trabajo una revisión más detallada de la profundidad y alcances de este encuentro, sin embargo, ha de tenerse en cuenta que daoístas y budistas tuvieron préstamos e influencias en sus respectivas doctrinas, los budistas echaron mano de los conceptos cosmológicos básicos del daoísmo para realizar las primeras traducciones de sus respectivas doctrinas, y los daoístas además de intentar imitar los códigos de organización del budismo, buscaron enriquecer sus técnicas meditativas y sus preceptos morales.

Durante la fase formativa, que podemos rastrear a finales de los Han y principios de los Tang, tradiciones como Taiqing, Shangqing y Lingbao incluyen las prácticas de meditación y de cultivo interno, empleando la terminología de la alquimia externa para aplicarla al cuerpo humano. A este punto es preciso señalar que las prácticas meditativas de Jiangnan, en la zona donde se revelaron los textos y surgieron los movimientos Taiqing, Shangqing y Lingbao estaban empapadas de los conceptos del *Huangting Jing* (黃庭經, *Libro de la Corte Amarilla*) que considera que el cuerpo humano es la morada de una multitud de divinidades. Aparte de las alusiones a la meditación y las prácticas respiratorias y visualización de las divinidades en las vísceras, este texto contiene frases de simbolismo alquímico fundamentales para las prácticas posteriores como el concepto de refinamiento (*lian*, 煉) de los tesoros dentro del ser humano, los campos de cinabrio y el nacimiento y nutrición del embrión divino fundamentales para la alquimia interna. No es gratuito que Ge Hong fuere uno de los primeros alquimistas en usar el término de *dantian* (丹田), campo de

⁹¹ Sitúa Needham el inicio del trabajo con el oro desde tiempos Han, con su clímax, la ‘edad de oro’, del siglo V (dinastía Jin) a finales de los Tang VIII; la ‘edad de plata’ de finales de los Tang a los Song y la dinastía Yuan siglo XIII-IV), *SCC*, vol. V.3, *op. cit.*, p. 167.

cinabrio, y el de Corte Amarilla (*huangting*, 黃庭) para designar moradas específicas del cuerpo humano donde la alquimia interna indicaría posteriormente que debe refinarse el elixir. En otras palabras, el inicio de la interiorización del procedimiento alquímico comenzó a darse desde el nacimiento mismo de la alquimia externa. Paulatinamente fueron revelándose otros textos de las tradiciones daoístas Lingbao y Shangqing en el área de Jiangnan, y su distintivo fue el uso de simbolismo alquímico para guiar las especulaciones cosmológicas, y que la anatomía humana fuera convertida en una geografía *numinosa*.

Podría también argüirse como una de las causas de la decadencia de las prácticas alquímicas externas una creciente influencia del budismo sobre el daoísmo, especialmente a través de la meditación y el cultivo individual. Sin embargo es necesario cerrar este apartado con el detalle -que no debió escapar a la atención del lector- de la alta toxicidad de los ingredientes del elixir y los casos de envenenamiento por la ingesta de éstos.

Needham y Ho Peng Yoke señalan que varios emperadores aficionados a la inmortalidad y a los secretos del *Dao* murieron envenenados; por ejemplo el emperador Aidi, de la dinastía Jin (s. IV) añoraba evitar envejecer, e ingirió un elixir con el cual efectivamente logró su deseo, pues le impidió vivir más allá de sus escasos 25 años. Varios emperadores Tang (Xianzong, reinó 805-820; Muzong, 820-4; Wuzong, 840-6 y Xuanzong, 847-59) y altos oficiales conocieron la misma suerte de evitar el envejecimiento.

Por otro lado, el emperador Wenxuandi de la dinastía Qi del norte, un poco más cauteloso, prefirió esperar hasta su lecho de muerte para comprobar si funcionaba el elixir. Ordenó a varios alquimistas fabricar

“[...] el elixir transformado cíclicamente nueve veces. Cuando fue conseguido, el emperador lo mantuvo en una caja de jade y dijo ‘aún gusto mucho de los placeres de este mundo para ascender a los cielos inmediatamente. Pretendo consumir el elixir sólo cuando esté a punto de morir’”⁹².

No tardaron los practicantes de la alquimia en advertir la toxicidad de algunos de los elixires que pretendían refinar; algunos intentaron neutralizar los efectos del envenenamiento, algunos sustituir el uso de minerales por sustancias de origen vegetal, y

⁹²Beishi, *Historia de las dinastías del norte*, cit. en Peng Yoke Ho, “Elixir Poisoning in Medieval China” en Ho Peng Yoke, *Li, Qi and Shu: An introduction to Science and Civilization in China*, New York, Dover Publications, 2000, p. 183.

otros creyeron que los efectos colaterales del consumo de los compuestos eran una consecuencia normal del empezar a ganar la inmortalidad y debían ignorarse. Y ante los casos registrados del envenenamiento es sensato preguntarse cómo es que tales prácticas se mantuvieron durante tanto tiempo. Ho Peng Yoke responde a esta pregunta que no todos los elíxires eran venenosos, y que justo como las doctrinas del Paracelsismo en la Europa renacentista creían que “la acción venenosa y la virtud curativa están íntimamente ligadas una a otra”, así en China, el trabajo de la alquimia impulsó la medicina tradicional, la herbolaria –al sustituir las sustancias minerales por vegetales- y la metalurgia.

La promesa de los beneficios de los elíxires, al igual que las maravillas prometidas por la Piedra Filosofal en Europa, no obstante, seguiría motivando a muchas generaciones de alquimistas daoístas y no daoístas en la posibilidad de ‘ascender al cielo en pleno día’, hasta bien entrado el siglo XVII⁹³.

⁹³*Ibid.*, p. 187.

IV. El arte del refinamiento interno.

La forma de la doctrina y práctica conocida convencionalmente como alquimia interna consta de una síntesis de teorías derivadas de la especulación cosmológica de la alquimia externa, basadas a su vez en las expresadas en los emblemas del *Yi jing*, la teoría del Yin y el Yang y las cinco fases, las técnicas de nutrir la vida, las prácticas de meditación y éxtasis, el cultivo del *qi*, las técnicas gimnásticas y las artes de la alcoba. Algunas fuentes conservan el sinónimo con las prácticas de laboratorio previas y la denominan también Camino del Elíxir Dorado (*Jindan Dao*, 金丹道).

El objetivo de la alquimia interna es obtener la inmortalidad, en términos de un estado de unión con el *Dao*, ya sea obteniendo el rango de inmortal celeste (*tianxian*, 天仙), funcionario celeste (*tianguan*, 天官) en la burocracia sobrenatural, uniendo el espíritu al *Dao* (*yushen he Dao*, 與神合道) o bien obtener la “liberación del cadáver” (*shijie*, 尸解). El común denominador de estos objetivos es que se piensa que el maestro en la alquimia interna no muere, sino que atraviesa una metamorfosis, un proceso de trascendencia voluntaria⁹⁴. Los procedimientos para lograrlo se apoyan como su nombre lo indica en llevar a cabo la reversión de la cosmogénesis y el refinamiento del elíxir de la inmortalidad al interior del cuerpo humano; citando a Needham se trata de una alquimia fisiológica⁹⁵. En palabras de Hao Qin, estudioso y practicante contemporáneo del denominado Camino del Elíxir del Dragón y el Tigre (*longhu dandao*, 龍虎丹道), la alquimia interna buscaba tomar prestada la experiencia, teoría y términos técnicos de los alquimistas de laboratorio para refinar su dotación de vida, tomando el cuerpo humano como el recinto, el corazón y los riñones como horno y calderos, y la esencia, la energía vital y espíritu, como ingredientes, mientras que la intención y la respiración como el fuego, con miras a crear un Elíxir dentro del cuerpo y así procurarse inmortalidad y trascendencia⁹⁶.

La naturaleza sincrética de las doctrinas y prácticas asociadas al daoísmo hace difícil rastrear el preciso origen de la alquimia interna, a más que sus adeptos atribuyen los textos

⁹⁴ Pregadio, “neidan” en *EoT*, p. 762.

⁹⁵ Needham, Joseph y Lu Gwei-djen, *et. al. SCC*, vol V.5 “Spagyric Discovery and Invention: Physiological Alchemy”, Cambridge, Cambridge University Press, 1983, p. 218-229.

⁹⁶ *Cit.*, en Hudson, *Spreading The Dao...*, p. 214.

doctrinales a revelaciones de divinidades, inmortales o a personajes pseudohistóricos⁹⁷; sin embargo, las investigaciones actuales sugieren que las tradiciones de la alquimia interna se desarrollaron a través de tres fases principales: una fase formativa, con referencias aisladas a nociones y figuras centrales para tradiciones posteriores, es decir, del siglo IV al VI; una fase temprana, correspondiente a la dinastía Tang, cuando la alquimia interna y las formas cosmológicas de la alquimia externa interactuaron en diferentes combinaciones y énfasis; y una fase de maduración, a partir de la dinastía Tang en adelante, en la cual se distingue los esfuerzos repetidos de los adeptos por codificar los textos, unificar el lenguaje y normalizar las prácticas y las genealogías espirituales a las circunstancias sociales de la época.

La fase formativa de la alquimia interna la podemos situar a finales de los Han y principios de los Tang, cuando tradiciones como Taiqing, Shangqing y Lingbao se embarcan en el refinamiento del elixir, con todos los elementos vistos en el capítulo anterior, y empiezan a traducir terminología del trabajo alquímico de laboratorio para aplicarla al cuerpo humano, a más que por supuesto incluyen la meditación, las técnicas de nutrir la vida y la ingesta del *qi*.

A este punto es preciso señalar que las prácticas meditativas de Jiangnan, en la zona donde se revelaron los textos y surgieron los movimientos Taiqing, Shangqing y Lingbao estaban empapadas de los conceptos del *Huangting Jing* (黃庭經, *Libro de la Corte Amarilla*) que considera que el cuerpo humano es la morada de una multitud de divinidades. A parte de las alusiones a la meditación y las prácticas respiratorias y visualización de las divinidades en las vísceras, este texto contiene frases de simbolismo alquímico fundamentales para las prácticas posteriores como el concepto de refinamiento (*lian*, 煉) de los tesoros dentro del ser humano, los campos de cinabrio y el nacimiento y nutrición del embrión divino fundamentales para la alquimia interna⁹⁸. No es gratuito que Ge Hong fuere uno de los primeros alquimistas en usar el término de *dantian* (丹田), campo de cinabrio, y el de Corte Amarilla (*huangting*, 黃庭) para designar moradas específicas del cuerpo humano donde la alquimia interna indicaría posteriormente que debe refinarse el elixir. Es decir, el inicio de

⁹⁷ Pregadio y Skar, "Inner Alchemy (*neidan*)", en Kohn, *Daoism Handbook*, p. 465.

⁹⁸ *Ibid.*, p. 466.

la interiorización del procedimiento alquímico comenzó a darse desde el nacimiento mismo de la alquimia externa.

Fase formativa de la alquimia interna.

La dinastía Tang es considerada la piedra angular del desarrollo de la alquimia interna, así como el clímax del desarrollo de la alquimia externa. Muchas fuentes Tang se refieren a la preparación de los elixires internos y externos en forma paralela, lo cual indica que en esa época los adeptos daoístas veían ambos procesos como parte de un solo proceso de cultivo, distinguiendo las fases de interna y externa de éste, y es por ello que entre los siglos VII y VIII *neidan* fuera empleado como sinónimo de las técnicas de visión interior y meditación e ingesta del *qi*⁹⁹. Entre las prácticas del cultivo del *qi* que es heredera la alquimia interna, existen dos grandes tendencias: el cultivo del *qi* interno y el del *qi* externo. El primero involucra la circulación de energías internas y el segundo control de la respiración. La práctica daoísta del cultivo del *qi* incluía expulsar del cuerpo el *qi* viejo e introducir el nuevo *qi* (*tugu na xin*, 吐故納新), la técnica de guiar y tirar (*daoyin*, 導引) la respiración embrionaria y la ingesta del *qi* (*fuqi*, 服氣), circulación del *qi* (*xingqi*, 行氣), refinar el *qi* (*lianqi*, 煉氣) así como la visualización del *qi* coloreado¹⁰⁰.

Los textos médicos de Wang Bi (activo en 762) dieron nuevos e importantes modelos cosmológicos que contribuyeron al desarrollo posterior de la alquimia interna¹⁰¹ y que fueron expresión de lo que Maspero denominó como la “revolución del *qi*” a mediados del siglo VIII, cuando los *daoshi* consideraron que la teoría de la circulación de la energía externa en el cuerpo provenía, como en efecto lo fue, de elementos ajenos al daoísmo, de tal suerte que llegaron a hacer una tajante distinción entre las energías internas y externas:

“Hay dos soplos: el soplo interno (*neiqi*, 內氣) y el soplo externo (*waiqi*, 外氣). El soplo externo disperso es parecido a una nube de humo, agrupado es parecido a los cabellos, se ve sobre la piel y tiene los cinco colores verde, rojo, amarillo, blanco y negro. ¡Ah!, el soplo (interno) del hombre sale del campo de cinabrio, su respiración es profunda, alimenta algo lejano, es espeso. En los hombres de baja condición el

⁹⁹ Baldrian-Hussein, Farzeen, “Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term ‘neidan’ en *Cahiers d'Extrême-Asie*, Vol. 5, 1989, pp. 178-181.

¹⁰⁰ Maspero, *op. cit.*, p. 469.

¹⁰¹ Pregadio y Skar, “neidan” en Kohn, *Daoism Handbook*, *op. cit.*, p. 467.

soplo (interno) sale del hígado y del diafragma: respiran como los monos y soplan como las ratas”¹⁰².

Esta distinción revolucionaría la teoría y práctica del *qi*, básicamente a través del cambio en la ingestión del *qi* atmosférico al cultivo del *qi* interno alojado en las vísceras. Maspero también cree que el concepto de medicina interna (*neiyao*, 内藥) proviene no de la práctica del refinamiento del *qi* externo en *qi* interno, sino del refinamiento de la esencia seminal en *qi*¹⁰³. Sin embargo, Clarke Hudson expone que la revolución del cultivo del *qi* durante los Tang expuesta por Maspero no invalida del todo la idea de que el cultivo del *qi* interno pudo haber existido por siglos dentro de las artes de la alcoba antes de que fuera aplicada al control de la respiración.

No obstante ésta también impactó en la práctica de la respiración fetal, que originalmente debió su nombre a la pretensión de restituir la respiración del feto en el seno de la madre, tragando aire y saliva y alentando la respiración hasta hacerla imperceptible en forma tal que el adepto pudiera sentir estar respirando por el ombligo, cual feto en el útero. El texto *Taixi koujue* la describe así:

“En la matriz, es el feto, al nacer es el niño. En tanto que el feto está en el vientre [de su madre], su boca contiene lodo (*kouhan nitu*), y la respiración (*chuanxi*) no penetra, absorbe el soplo y nutre su cuerpo a través del ombligo. Así llega a ser completo. [...] Los que practican el *Dao*, si quieren conseguir la respiración embrionaria (*taixi*), primero deben conocer la fuente de la respiración embrionaria y seguidamente practicarla, es decir, respirar (*chuanxi*) como el feto en el vientre. Al regresar al origen, se aleja la vejez, se llega al estado fetal”¹⁰⁴.

El cambio que operó a mediados de la dinastía Tang fue que la respiración embrionaria tenía como fin formar un feto espiritual, sentando uno de los precedentes más importantes para la alquimia interna, que fue asimilado como el periodo de calma profunda durante el cual se gestaba el feto sagrado¹⁰⁵, previo al ‘alumbramiento’ por el cual el adepto alcanzaba la apoteosis. Por ejemplo, un texto de la tradición Shangqing¹⁰⁶ expone la manera en la que los preceptos de la ingesta del *qi*, la circulación de la esencia refinada en *qi*, y la respiración embrionaria se traslapan con la respiración embrionaria: el adepto ha de ingerir el *qi* de

¹⁰² *Dongyuanjing*, en, *Shiwanjuan lou congshu*, cit. en Maspero, *op. cit.*, p. 475.

¹⁰³ *Ibid.*, p. 495.

¹⁰⁴ Prólogo del *Taixi koujue*, en, *Yunji qiqian*, cit. en *ibid.*, p. 469.

¹⁰⁵ Wile, Douglas, *Art of the Bedchamber*, *op. cit.*, p. 42.

¹⁰⁶ *Huangtian Shangqing Jinque Dijun lingshu ziwen shang*, cit. en Hudson, *op. cit.*, p. 234.

carácter yin del sol (‘placenta de jade’, *yubao*, 玉胞) y el *qi* de carácter yang de la luna (‘feto de jade’, *yutai*, 玉胎) y luego mezclarlos en la zona del bajo *dantian* por el ‘Infante durazno’ o el ‘Vigor de durazno’ (*taokang*, 桃康), produciendo así al Infante desnudo o al Infante rubicundo (*chizi*, 赤子), quien encuentra alojamiento en el *dantian* alto.

Uno de los primeros textos en introducir el término de *neidan*, el *Taixi jing zhu* (胎息經註), lo considera como un sinónimo de la respiración embrionaria: “esta técnica es denominada ‘respiración embrionaria’ pero su nombre adecuado es ‘elíxir interno’ (*neidan*)”. La respiración embrionaria descrita en esta obra es similar a la técnica de la circulación del *qi*: el adepto se concentra en el campo de cinabrio inferior para reunir el *qi* original o primordial (*yuanqi*, 元炁), para después unirlo al espíritu (*shen*, 神) y luego lo ha de circular por todo el cuerpo para purificarlo¹⁰⁷. Un texto Song ligeramente posterior lo define en términos similares: “*Waidan* consiste en entender lo “indistinto y oscuro”; para [la circulación del] *qi* interno se debe entender la práctica básica de ir contra el curso y la respiración embrionaria”¹⁰⁸.

La separación entre el *qi* primordial (*yuan qi*, 元氣, 元炁) en cada persona (*yuanyi zhi qi*, 元一之氣), y distinto de la energía ordinaria, se convirtió en un parte aguas en las discusiones cosmológicas que influirían en las doctrinas y prácticas de la alquimia interna. Es por ello que el *Yuanqi lun* (元炁論) expone que:

“La Energía Original es el manantial de la Energía viva. Es la energía en movimiento entre los riñones. Es la base de las cinco vísceras, la raíz de las doce venas, la puerta de la espiración y de la inspiración, el manantial de las Tres Calderas. Esa Energía es la raíz del hombre. Si se corta la raíz, las vísceras, los receptáculos, los nervios, las venas, son como las ramas y las hojas (de un árbol sin raíces). Cuando se destruye la raíz, las ramas se agostan”¹⁰⁹.

Otro antecedente fundamental en los procedimientos de la alquimia interna se encuentran en la técnica del repertorio de las artes de la alcoba, volver la esencia para nutrir al cerebro (*huanjing bunao*, 還精補腦). Siguiendo a Stephen Bokenkamp¹¹⁰, y Clarke Hudson

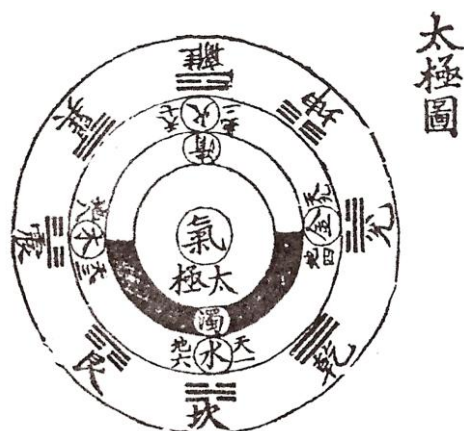
¹⁰⁷ Baldrain-Husseini, *op. cit.*, p. 180.

¹⁰⁸ *Ibid.*, p. 180.

¹⁰⁹ *Yuanqilun*, en, *Yunjiqian*, cit. en Maspero, p. 476.

¹¹⁰ Bokenkamp, *Early Daoist Scriptures*, *op. cit.*, p. 80.

podemos calificarla como ‘protoalquímica’, pues asumía la transformación de la esencia seminal en energía vital, y su circulación a lo largo de los conductos sutiles *dumai* (督脈) y *renmai* (任脈), mediante un patrón semejante al de la orbita inferior u órbita microcósmica (*xiaozhoutian*, 小周天) de la alquimia interna a partir de la dinastía Song, dentro del proceso del cultivo del *qi* original, el *qi* uno, el punto de energía yang pura que quedó después de la cosmogénesis y que se halla dentro del cuerpo de un adulto, como remanente de su infancia.



Qi Uno-Diagrama de la Polaridad Suprema (taijitu, 太極圖)

Igualmente importantes fueron las prácticas de meditación y éxtasis ‘asentarse en el olvido’ (*zuowang*, 坐忘) que reformuladas en la dinastía Tang por la influencia creciente del budismo contribuyeron al tránsito de la tendencia externa a la interna. Sima Chengzheng (司馬承正, 647-735) en su *Zuowang lun*, (坐忘論) considera que después de las etapas de meditación el adepto contempla que el cuerpo es de la misma naturaleza que el espíritu y advirtiendo la presencia del *Dao* en su propio cuerpo, percibe que es Uno y el mismo con éste:

“El Dao, en su máxima fuerza, cambia el Cuerpo y el Espíritu. El cuerpo está penetrado por el *Dao* y llega a ser uno con el Espíritu, aquel cuyo cuerpo y Espíritu estén unidos y son sólo uno, es llamado Hombre divino (*shenren*). Entonces, la Naturaleza del Espíritu está vacía y sublimada, su sustancia no se destruye por transformación [*bianhua*, 變化] (es decir, no muere). Al ser tan parecidos el Cuerpo y el Espíritu, ya no hay ni vida ni muerte. Secretamente es el cuerpo el que se parece al Espíritu, en apariencia es el Espíritu el que se parece al Cuerpo. Se camina por el agua y por el fuego sin peligro. Situado frente al sol (el Cuerpo) no hace sombra. Durar o acabar depende de sí mismo. Se sale y se regresa (es decir, se muere y se vive de nuevo)

sin pausa. El Cuerpo que no es más que fango parece llegar (al estado de) la Maravilla Vacía”¹¹¹ [...]

“[...] El cuerpo material transformado es idéntico al Espíritu. El Espíritu fundido se hace sutil, es uno con el Dao. El cuerpo único se dispersa y se convierte en todos los fenómenos, los fenómenos se confunden y se convierten en el cuerpo único”¹¹².

Debate y conciliación de las tres enseñanzas (budismo, daoísmo y confucianismo) durante el periodo Song.

Entre daoístas y budistas hubo episodios de intercambio, conciliación y feroz debate si de ganar el favor de las cortes se trataba, prácticamente desde la llegada del budismo a China. El daoísmo recibió el aliciente y el reto de una nueva religión con la cual dialogar al tiempo que oponerse. En tanto que las primeras traducciones de los conceptos centrales del budismo a la lengua china recurrieron a la terminología daoísta, la nueva enseñanza era para el común de la gente difícil de distinguir del daoísmo nativo por la falta de precisión que suponían los primeros ensayos para hacer compatibles dos tradiciones cuyas civilizaciones eran en fondo y forma completamente distintas.

A grandes rasgos, las primeras traducciones del *Prajñāpāramitā Sūtra* (*Sutra de la Perfección del Conocimiento*)¹¹³ y otros textos que el mundo chino empezó a conocer bajo el título sugerente de *Práctica del Camino* (*Daoxing banruo Jing*, 道行般若經), a través de personajes como An Shigao (安世高), An Xuan (安玄) Lokaksema (Zhi Loujiachen, 支婁迦讖) y Zhu Faya (竺法雅), hubieron de traducirse “igualando” los conceptos (*geyi*, 格義) de su tradición con los propios de los daoístas, por ejemplo, *bodhi=dao* (道), *arhat=zhenren* (真人), *nirvana=wuwei* (無為)¹¹⁴. Esta tendencia entre los budistas duraría hasta que se consolidara la escuela de traducción de Kumarajiva (344-413), con cuya autoridad lingüística los fieles budistas antes que los daoístas reconocerían las profundas diferencias entre ambas doctrinas, abandonando con ello la práctica de la igualación de términos; mientras que los segundos habrían de tardar en dejar de ver al budismo como una

¹¹¹ *Zuowang lun*, en *Yunji qiqian*, cit. en Maspero, p. 299.

¹¹² *Ibid.* p. 299.

¹¹³ Liu, Jiahe y Dongfang Shao “Early Buddhism and Taoism in China (A.D. 65-420)” en *Buddhist-Christian Studies*, Vol. 12 (1992, University of Hawaii Press. P. 36

¹¹⁴ Zürcher Erik, *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*, 3ª. ed, Brill, Leiden, p. 184.

conversión y mala interpretación de las enseñanzas de Laozi en su viaje a las tierras occidentales, como lo señalara Wang Fu con su *Huahu jing*, (*Libro sobre la conversión de los bárbaros*, 化胡經) hasta que Gu Huan en el 467 publicara su *Yixia lun* (*Ensayo sobre los chinos y los bárbaros*, 夷夏論), la primer obra en exponer al daoísmo como una alternativa religiosa frente al budismo, basándose en el argumento que a los chinos no les iba el creer en una fe india, que con la prolijidad de sus sutras, la ausencia de filialidad y otras reprobables y extrañas actitudes son contrarias a la sucinta simpleza del modo de ser y pensar daoísta y chino como tal.

Las réplicas budistas no quedarían a la zaga; en el 570 el renegado daoísta y converso budista Zhen Luan en su *Xiaodao lun* (*Ensayo para mofarse del Dao*, 笑道論), intentó exponer que las doctrinas, mitos, y rituales daoístas eran absurdas e inconsistentes, y su nuevo fervor tenía especial animadversión, como vimos en el capítulo anterior, hacia las ‘artes de la alcoba’¹¹⁵.

Además de los acres debates y desencuentros entre budistas y daoístas a mediados de la dinastía Tang y durante la invasión mongola, también hubo encuentros e intercambios entre ambas tradiciones. Existen algunas referencias de que el budismo no permaneció incólume ante la influencia de las doctrinas y prácticas meditativas chinas. Así tenemos que una fuente budista de finales del siglo V (*Nanyue zongsheng ji*, 南嶽總勝記), aseguraba que sus practicantes ya “cultivaban los elixires internos y externo”; por otro lado, otra fuente budista indica que el monje Huisi, maestro de Zhiyi, fundador del budismo Tiantai, “cultivaría el elixir interno con ayuda del elixir externo”¹¹⁶.

Como los maestros del budismo chan, los maestros de la alquimia interna intentan inducir experiencias místicas en sus discípulos, no sólo a través de prácticas fisiológicas antiguas, sino explotar, enjaezar a la mente para desenmarañar problemas complicados y sortear atascos los cuales pudimos apreciar someramente desde el *Zhuangzi* y el *Daodejing* con sus señalamientos acerca de la naturaleza arbitraria del lenguaje. Además de la inducción a la

¹¹⁵ Baldrian- Hussein, Farzeen, reseña de Livia Kohn, *Laughing at the Tao: Debates Among Buddhists and Taoists in Medieval China*, en *Asian Folklore Studies*, Vol.55 No.2, oct. 1996, pp.361-363.

¹¹⁶ Dentro del *Nanyuesi dachanshi lishi yuan wen*, (南嶽思大禪師立誓願文) cit. en Pregadio y Skar, *op. cit.*, p. 466.

experiencia mística, el lenguaje místico fue empleado por los alquimistas internos para describir la sensación mental y corporal que el adepto habría de percibir en ciertos puntos del proceso alquímico, también con miras para reforzar las analogías entre el microcosmos del cuerpo y el macrocosmos del universo. Esto puede apreciarse en algunas perspectivas de los maestros de la alquimia interna y el budismo chan durante el periodo Song, lejos ya del intento de igualar términos o asumirlos como malas versiones de las propias doctrinas, sino reconociendo el paralelismo y afinidades entre sus escuelas, pues si los daoístas buscaban darse cuenta del No ser (*wu*, 無), aunque no equivalente tenía la misma cualidad que entre los budistas el intentar advertir la vacuidad (*wukong*, 悟空) y que la meta de volver al origen (*huanyuan*, 還元) dentro del daoísmo, es afín a lo que significa dentro del budismo el retornar a la mente original (*benxin*, 本心)¹¹⁷.

Mientras que en el daoísmo Tang se practicó profusamente el refinamiento de minerales, hierbas y otras sustancias, durante el periodo Song (X-XIII d. C) se atestiguó la consolidación de la vertiente interna de la alquimia (*neidan*; *neilian* 內煉). Los primeros antecedentes ocurrieron dentro de las doctrinas y prácticas mismas de la alquimia externa y de las técnicas de respiración y de las artes de la alcoba; sin embargo, la aproximación y discusión que favoreció el cosmopolitismo y eclecticismo literario en la época Song ayudó al debate, intercambio y breves conciliaciones doctrinales entre las tres enseñanzas, todas ellas reflexionando sobre sus vínculos y diferencias, manteniendo su individualidad pero tratando de reconocer al mismo tiempo cierta unidad de las tres tradiciones, cual si todas tuviesen una verdad subyacente (*san jiao yi jiao*, 三教一教)¹¹⁸. Así lo aseveraron algunos alquimistas de la época como Li Daochun, Chen Zhixu y Bai Yuchan quienes creyeron que bajo todos los ‘daos’ –tradiciones- hay una sola enseñanza, ya sea porque cada una de estas tradiciones es una versión de ella, o porque la tradición que profesan tiene un vínculo más cercano y favorecido con aquella verdad que las otras tradiciones.

¹¹⁷ Cfr. Pregadio y Skar, *op. cit.*, p. 482, e Isabelle Robinet, *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste: De l'unité et de la multiplicité. Avec une traduction commentée des Versets de l'éveil à la Vérité*, Éditions du Cerf, 1995, p. 74

¹¹⁸ Pregadio y Skar, *ibid.*, p. 482

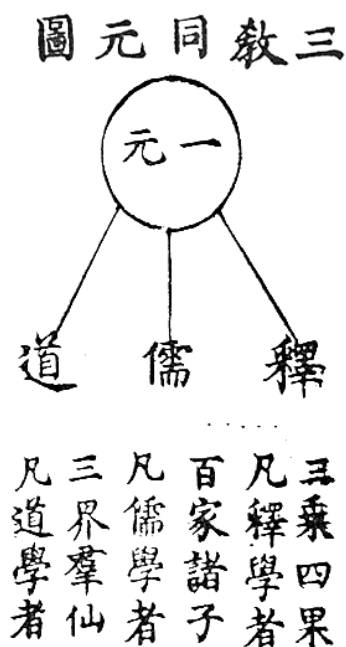


Diagrama representando la unidad de las tres enseñanzas.

Las tradiciones de la alquimia interna fungieron como un puente de las enseñanzas cosmológicas antiguas dentro del neoconfucianismo¹¹⁹, dentro de las tradiciones de la alquimia interna fueron incluidas doctrinas budistas sobre la mente, y algunas ‘obligaciones morales’ (*gangchang*, 綱常) del neoconfucianismo. Sin embargo uno de los puntos de debate e inflexión para advocar la unidad de las tres enseñanzas fue lo que el neoconfucianismo bautizó como el ‘estudio de la naturaleza inherente y la mente’ (*xinxingxue*, 心性學), formulada por los eruditos y oficiales como reacción ‘nacional’ u ‘autóctona’ ante el reto del budismo Chan del cultivo mental durante esta época. Para la perspectiva de los alquimistas como Li Daochun las tres enseñanzas hablan todas de la naturaleza inherente: los budistas Chan quieren ‘ver y apreciar su naturaleza inherente’ (*jianxing*, 見性), los daoístas buscan ‘preservarla’ (*cunxing*, 存性), y los neoconfucianos buscan ‘explotar su naturaleza inherente para iluminar la virtud brillante’ (*jin xing yi ming ming de*, 盡性以明明德). O como Mu Chang chao y Chen Zhixu resumen “el confucianismo rectifica la mente, el budismo aclara la mente y el daoísmo purifica o vacía la mente”¹²⁰. Por supuesto que a menudo los alquimistas internos aseguraban que su

¹¹⁹ Robinet, *Taoism: ...op. cit.*, 1997, p. 216.

¹²⁰ *Zhonghe li*, por Li Daochun, cit. en Robinet, *Introduction a l'alchimie...*, *op. cit.*, p. 67-68.

xinxingxue era superior, arguyendo que los budistas Chan sólo cultivan su naturaleza interna, a diferencia de ellos que cultivan tanto la naturaleza inherente (*xing*, 性) como el desarrollo y prolongamiento de la vida (*ming*, 命), y que mientras los alquimistas internos pueden convertirse en espíritus yang tras la muerte, los budistas Chan sólo se convierten en meros fantasmas yin, pues rechazan la corporalidad de la existencia. El trabajo de la alquimia interna buscaba el equilibrio en el cultivo de la naturaleza inherente y la vida en conjunto, pues combinándolas se unían en la “no acción, que es acción”; sin la vida, la naturaleza inherente estará estancada en la vacuidad inactiva; sin la naturaleza inherente, la vida nunca alcanzará la no acción perfecta¹²¹.

El Canon Daoísta, y las obras fundamentales en la alquimia interna.

Uno de los primeros intentos de recopilación de las doctrinas daoístas fue emprendido por Lu Xiujing (陸修靜) durante el periodo de las Dinastías del Norte y del Sur (s. V), siguiendo el modelo del *Tripitaka* budista. A guisa de éste obtuvo su primer forma el *Cánon Daoísta* (*Daozang* 道藏), que fue editado en múltiples ocasiones durante la dinastía Song, cuando los esfuerzos de Zhang Junfang (張君房, muerto en 1007), produjeron la recopilación enciclopédica *Yunji qiqian* (雲笈七籤), y aunque una parte importante de dicha obra se ha perdido o está reconstruida con títulos posteriores, incluidas obras japonesas, es un referente fundamental para el estudio no sólo de la alquimia interna sino de las prácticas daoístas entre los siglos III al IX. La dinastía Ming también presencié la compilación en el año de 1445 de otro compendio de alrededor de 1500 textos, en esta ocasión bajo el patrocinio del emperador Yongle.

La fundación de las tradiciones de la alquimia interna activas durante la dinastía Song se atribuye a los semilegendarios Zhongli Quan (鍾離權) y Lü Dongbin (呂洞賓), quienes son también vistos como los forjadores de las normas doctrinales y rituales de otras ramas sucesivas de la alquimia interna. De esta manera tenemos que en la obra *Zhong-Lü chuandao ji* 鍾呂傳道集 (*Antología de la transmisión del Dao de Zhongli Quan a Lü Dongbin*), que se cree pudo ser escrita por Shi Jianwu (施肩吾 activo del 820-35), es una

¹²¹ *Ibid.*, p. 323

exposición de doctrinas de la tradición Zhong -Lü de la alquimia interna, antecedente inmediato del Linaje del sur (*nanzong*, 南宗). Los inmortales retratados en ella dan cuenta del desarrollo y complejidad que las tradiciones de la alquimia interna estaban logrando ya desde finales de los Tang:

“Lü Dongbin dijo: La longevidad depende de refinar y conseguir el Elixir Dorado. Para refinar el Elixir Dorado uno debe primero conseguir los brotes amarillos; para conseguirlos uno debe primero conseguir al Dragón y al Tigre. Se ha dicho “el auténtico Dragón emerge del palacio de Li ☲, y el auténtico Tigre emerge de la posición de Kan ☵; dentro del Li y Kan hay agua y fuego. (“¿qué son agua y fuego?”)

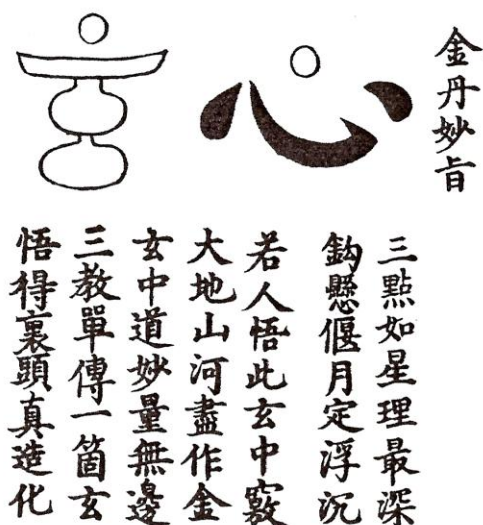
“Zhongli Quan dijo: los lugares dentro del cuerpo humano con nombres basados en agua son tantos que no puedo enlistarlos: Cuatro Mares, Cinco Lagos, Nueve Ríos, Tres Islas, el Pozo Florido, el Pozo Turquesa, el Pozo Celestial, el Pozo De Jade, el Pozo Incoado, el Pozo Original, el Jardín Elevado, el Agua Divina, las Olas Doradas, Licor de Jaspe [...], la Fuente de Jade, la Leche Yang y la Nieve Blanca. Los lugares dentro del cuerpo humano que tienen nombres basados en fuego son, a diferencia, sólo cuatro, el Fuego Imperial, el Fuego Ministerial, el Fuego dominado. Estos tres fuegos tienen su base en el Yang Original, y generan el Aliento Original. Cuando el Aliento Original se acumula uno obtiene tranquilidad. Cuando el aliento original se debilita, se desarrollan las enfermedades. Si el Aliento original se dispersa, el Yang original se pierde, y cuando éste está exhausto se forma el verdadero Yin y el Espíritu original abandona el cuerpo. A esto se le llama muerte¹²²”.

圖之鑑寶房丹陽紫



Dragón y tigre, principales símbolos alquímicos.

¹²² Pregadio, “9 Daoist books on the Elixir”, *op. cit.*, p. 12



Mente y misterio como fundamentos de la alquimia interna.

El otro texto fundamental en la época Song es el *Wuzhen pian* (悟真篇, traducido como *Despertar a la Perfección* o *Despertar a la Realidad*)¹²³, que se atribuye a Zhang Boduan (張伯端, 987?-1082), quien es visto como patrón de la ‘rama del sur’ de la alquimia interna (*Jindandao nanzong* 金丹道南宗), distanciándose intencionalmente de la tradición Quanzhen (Completa Perfección, 全真), que permanecía en el norte y que consideraban inferior e incompleta.

El *Wuzhen pian* es la segunda fuente más importante de la alquimia interna daoísta después del *Cantong qi*, y al igual que éste fue compuesto en verso, a más que lo alude en muchas ocasiones. Creía, siguiendo las tradiciones salutíferas plenamente insertadas a la práctica del *Dao*, que únicamente con un cuerpo sano y longevo se podría desarrollar el espíritu, postulando a la alquimia interna como idónea para agrupar las enseñanzas de las tres tradiciones, ya que el budismo y el confucianismo rechazaban el cuerpo y la vida y que, a diferencia de las tradiciones daoístas previas, pondría ahora la atención debida en la mente y la naturaleza inherente (*xing*, 性). A continuación reseñamos fragmentos de esta obra¹²⁴:

¹²³ Wang Mu, *Foundations of Internal Alchemy. The Taoist Practice of Neidan*, traducido y editado por Fabrizio Pregadio, California, Golden Elixir Press, p. 12.

¹²⁴ Pregadio, Fabrizio, *Awakening to Reality: The “regulated verses” of the Wuzhen pian. A Taoist classic of internal alchemy*, disponible en: http://www.goldenelixir.com/files/Introduction_to_Awakening_to_Reality.pdf, accesado: 03/05/2011.

“Si estudias la inmortalidad,
debes estudiar la inmortalidad celeste:
sólo el Elíxir Dorado es el principio más alto.
Cuando las dos cosas se encuentran,
las emociones y la naturaleza se unen;
cuando las cinco fases son el todo
Dragón y Tigre se enroscan.
Confía en primer lugar en *wu* y *ji*,

Debes saber que el origen de la corriente,
el lugar donde nace la Medicina,
está en el suroeste-su villa nativa,
Cuando el Plomo encuentra
el nacimiento de *gui*
rápido has de reunirlo:
si el Metal pasa de la luna llena,
ya no es apto de saborearse.
Mándalo devuelta al crisol de barro,

Tres, Cinco, Uno-
todo está en estas tres palabras
pero son realmente raros quien las entiende
en tiempos pasados y presentes.
El este es 3, sur es 2;
ambos hacen 5;
norte es 1, oeste es 4
y son lo mismo.
Wu y *Ji* moran por propia cuenta,
su número de nacimiento es 5;
cuando las tres familias se ven una a otra;
el Infante se junta.
El Infante es el Uno
que contiene el Aliento Original
en diez meses el embrión está completo.
esta es la base de la sacralidad”

que actúan como intermediarios,
entonces deja a esposo y esposa
unirse y regocijarse.
Sólo espera hasta que tu trabajo esté completo
para tener audiencia en el portal del norte,
y en el brillo de una niebla nónupla,
montarás un fénix que asciende.

séllalo muy bien
y luego añade la Perla floreciente,
para que se correspondan mutuamente
Para la Medicina es necesario
que los dos ochos pesen un [kilo];
regula los tiempos de fuego
basándote en el Yin y el Yang.

La rama del sur y otras subtradiciones de la alquimia interna de la dinastía Ming y Qing ubicarían en las enseñanzas del *Wuzhen pian* su ascendencia espiritual. Los primeros cinco patriarcas del linaje del sur incluyendo al propio Zhang Boduan, Shi Tai (石泰), Xue Daoguang (薛道光), Chen Nan (陳楠) y Bai Yuchan (白玉蟾), dividirían a su vez el linaje conformando el grupo de la ‘Práctica Prístina’ (*qingxiu pai*, 清修派), arguyendo que los ingredientes podrían reunirse en el interior del cuerpo del propio adepto, o bien, requerían de la absorción de una cantidad determinada de *qi* atmosférico a través de las técnicas de la ingesta del *qi*, pero no requerían algún ingrediente externo al cuerpo.

Por otro lado Liu Yongnian (劉永年), y Chen Zhixu (陳致虛, ca 1290-1368) creerían que para formar el elixir era necesaria la incorporación de las artes de la alcoba, adquiriendo así la denominación de ‘Práctica en pareja’ (*shuangxiu pai*, 雙修派). El feto sagrado con el cual el adepto trascendía su estado mortal, no podría crearse sólo con los elementos habidos en su propio cuerpo y las energías de la atmósfera, sino que debía buscarlo y juntarlo de la energía yang más nueva que producía la mujer durante su orgasmo en el coito. Aunque sólo podría producir tal calidad de energía yang luego de haber alcanzado el clímax de sus ciclos yin o, como el periodo previo a la menstruación (si se trataba de un primer periodo menstrual, su energía yang era ‘invaluable’), y de los ciclos yin del macrocosmos, por ejemplo, a tempranas horas de la madrugada, a punto de iniciarse un nuevo ciclo lunar y al morir el invierno e iniciar la primavera. La búsqueda de compañeras sexuales ‘apropiadas’ para la extracción de la energía involucraba a menudo el pago de prostitutas, a quienes el alquimista podía pagar con enseñanzas de su secreto arte, convenciéndolas de que ellas también resultan beneficiadas del coito, o bien con un patrocinador externo. No obstante, aunque el simbolismo del coito fue ampliamente usado en tradiciones principales de la alquimia interna, las prácticas sexuales para el refinamiento del elixir permanecieron, como pudimos apreciar en el capítulo anterior, latentes en la periferia¹²⁵ del daoísmo, ni rechazadas ni aceptadas completamente.

¹²⁵ Robinet, *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste*, op. cit., p. 48-50.

Emblemas cosmológicos.

Las discusiones cosmológicas durante el periodo Song enriquecieron la teoría del *qi*: alquimistas y neoconfucianos distinguieron entre 2 grandes etapas cósmicas: el estado precósmico (*xiantian*, 先天) y el estado postcósmico (*houtian*, 後天); daoístas y neoconfucianos -a través de aquellos- creyeron que, poco después la cosmogénesis, alguna porción del *qi* primigenio se enturbió (*hunqi*, 混氣) y solidificó, dando lugar a la materia, mientras que otra porción del *qi* se conservó etéreo e inmaterial, como aire y varios tipos de manifestaciones energéticas o vaporosas; el *qi* para la alquimia interna era el medio principal con el cual podía alcanzarse la unión con el *Dao*, pero debía refinarse, al igual que los metales en laboratorio eran sometidos a la acción del fuego para extraer de ellos las cualidades del yin y el yang auténticos.

Los alquimistas aplican esta distinción a la noción de los Tres Tesoros del cuerpo: la Esencia Original (*yuanjing*, 元精), la Energía Original (*yuanqi*, 元氣; 元炁), y el Espíritu Original (*yuanshen* 元神)¹²⁶. A grandes rasgos se expone que en la etapa ‘anterior al cielo’ (etapa precósmica, *xiantian*, 先天), la energía es el principio de la manifestación cósmica, pues ella hace ocurrir el proceso de creación cósmica, la esencia es el principio de la manifestación material y el espíritu es el principio de las manifestaciones sutiles (divinidades, espíritus, y la mente). En esta condición son los Tres Tesoros ‘originales’, o ‘primordiales’ (*yuan*, 元). En el estado ‘posterior al cielo’ (etapa postcósmica, *houtian*, 後天), en tanto que al mundo de los humanos concierne, la energía se manifiesta como aliento, como *pneuma*, o vapor, la esencia (*jing*) como una fuerza no determinada que puede ser el semen o la sangre menstrual, y el espíritu como la mente. Cada uno de ellos al acaecer la cosmogénesis reemplaza a los auténticos u originales, pero es justo con la práctica de la alquimia interna como éstos pueden recuperarse y fortalecerse¹²⁷. Transmutar los tres tesoros en los tres tesoros originales es uno de los pasos preliminares en la creación del elíxir dentro del cuerpo¹²⁸.

¹²⁶ Despeux, Catherine, “Jing, qi, shen; 精氣神; essence, pneuma (breath, energy, vital force), spirit”, *EoT*, p. 563.

¹²⁷ Pregadio y Skar, “Inner Alchemy (*neidan*)” en Kohn, *Daoism Handbook*, p. 484.

¹²⁸ Despeux, “Jing, qi, shen...”, *op. cit.*, p. 65.



Tres tesoros.

Las ramas de la alquimia interna basaron sus doctrinas en las cosmogonías clásicas y muchos de sus autores aceptaron las ideas sintetizadas en el daoísmo de la dinastía Han sobre la generación del cosmos, las correspondencias entre sus distintos planes y entidades y las reinterpretaciones de los emblemas cosmológicos, a partir del *Yijing*, la teoría del yin yang, y las cinco fases, que heredaron de la alquimia externa a través del *Zhouyi Cantong qi*¹²⁹, asumiéndolas como ‘imágenes’ (*xiang*, 象) o ‘espejos’, que se desempeñaban como mediadores del absoluto y la existencia mundana¹³⁰. Citando a Li Daochun, eran un intento de “dar forma a lo informe, y con ello manifestar el auténtico y absoluto Dao”¹³¹, pues las nociones y términos cosmológicos ayudaron a los adeptos de la alquimia interna a estructurar y guiar las primeras fases del proceso de cultivo interno, obteniendo así coherencia a sus enseñanzas y prácticas, básicamente a través de la correspondencia entre

¹²⁹ Cfr. Pregadio y Skar, “Inner Alchemy (*neidan*)”, *op. cit.*, p. 483 y Pregadio, Fabrizio, *The Seal of the Unity of the Three. A study and Translation of the Cantong Qi, the Source of the Taoist Way of the Golden Elixir*, California, Golden Elixir Press, 2011, p. 16.

¹³⁰ Robinet, *Introduction a la alquimie...*, p. 84-90.

¹³¹ *Zhonghe ji*, 3.13a., cit. en Robinet, *ibid*, p. 75-102.

los procesos macrocósmicos en el exterior y los microcósmicos en el cuerpo. En este tenor Chen Tuan (muerto en 989), maestro daoísta al servicio de la corte del emperador Taizong, escribió el *Wujitu* 無極圖 (*Diagrama de la ausencia de la polaridad*) quien basándose en el *Yijing*, equiparó los procesos del cuerpo humano con los del universo, como si fuesen espejos mutuos.

Antes de revisar los procedimientos que las ramas del sur desarrollaron en la elaboración del elixir interno, quisiera exponer las múltiples perspectivas que sobre el cuerpo humano tuvo el daoísmo y que ofrecieron también amplio margen de significación para el trabajo de las tradiciones de la alquimia interna.

El cuerpo humano en el daoísmo.

La fisiología descrita por los textos médicos antiguos acompañaría al proceso de interiorización del trabajo alquímico en el. El cuerpo fue visto como un microcosmos, reflejo del macrocosmos, atados ambos por una analogía de funcionamiento, y diversas metáforas fueron empleadas para describir esta relación, dependiendo de la tradición o de la técnica a emplear, como una imagen del país, sus paisajes naturales, lagos, montañas y ríos¹³², o bien como metáfora de la burocracia imperial, con sus oficiales y funciones específicas.

Mansión de divinidades y energías.

El primer punto de referencia para la alquimia interna fue el cuerpo como residencia de espíritus, divinidades y energías. En la literatura médica y en el daoísmo a partir de la dinastía Han, la muerte es concebida como la disipación del conjunto de espíritus esenciales que conforman el núcleo de la energía primordial (*yuanqi*, 元氣) en el ser humano y que animan a una persona, a saber, las almas *hun* (魂) -de cualidades yang: celestial y luminosa- y las *po* (魄) -de cualidades yin: terrestres y turbias. Unidas dan forma a la vida consciente; al separarse acaece la muerte y las almas *hun* ascienden a los cielos como un espíritu ancestral (*shen*, 神) y la segunda desciende a la tierra, junto con el cadáver, y se transforma en un fantasma, mal espíritu (*gui*, 鬼, también traducido como “demonio”). Se creía que gradualmente, luego de cinco o siete generaciones, ambas se funden en su

¹³² Schipper, *op. cit.*, p. 355

elemento originario, pero sobre todo durante los primeros cinco años, los espíritus de los difuntos permanecen cerca de los vivos, requieren manutención y son potencialmente peligrosos. Por ello, y aunque las almas *hun* y *po* ya no tengan mayor interés en los asuntos de los vivos, ambas deben ser controladas con una serie de complejos rituales e inclusive la creación de genealogías artificiales para que sean favorables a los vivos. Las almas *hun* reciben en el hogar ofrendas de comida y bebida e incienso en un altar diseñado especialmente dentro del hogar; los espíritus *po* aún en el interior de los cadáveres son enterrados con grandes cantidades de bienes materiales¹³³.



Siete almas *po*.

Para los daoístas del medioevo chino, además de las respectivas obligaciones con los dioses y diosas que medraban en el exterior, debía atenderse a las divinidades del cuerpo humano, que solían habitar en los órganos, las vísceras, órbitas, oquedades y algunos canales. Según los textos concernientes a la práctica de la visualización interior, algunas de ellas cuentan con nombre, rango y vestimenta y visualizarlas así mejoraba la comunicación con ellas y mejoraba su trabajo.

Los campos de cinabrio.

Siguiendo el esquema de las tres secciones en las que el cuerpo humano fue dividido según la literatura médica, dentro del daoísmo se le asignó a cada una de ellas un ‘campo de cinabrio’ (*dan tian*, 丹田).

¹³³ Kohn, Livia “Early Medical Manuscripts”, en *Chinese Healing Exercises. The Tradition of Daoyin*, op. cit., p. 35.

En la zona de la cabeza a la garganta se encuentra la órbita superior y en su centro está el primer campo de cinabrio, o campo de cinabrio superior (*shang dantian*, 上丹田), que contiene al Palacio de la Bola Lodosa (*niwan gong*, 泥丸宮¹³⁴), y otros elementos cercanos como el Pasaje de Jade, o el Pasaje Superior, el Puente del Júbilo Superior (que incluye lengua, paladar y saliva).

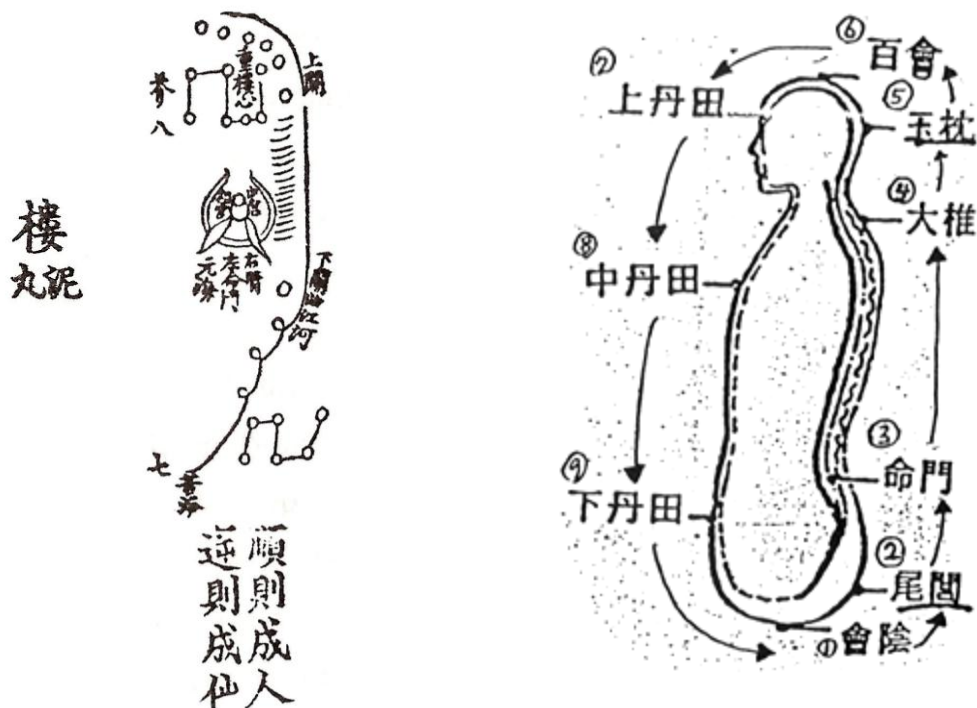
La parte media del cuerpo, de la garganta hasta aproximadamente la altura del cóccix contiene la órbita media e inferior. La zona media está presidida por el campo de cinabrio medio (*zhong dantian*, 中丹田) y que tenía dentro al Palacio Carmesí (*zìgōng*, 紫宮¹³⁵), vecinos de ellos eran las 5 vísceras y los 6 receptáculos. En ambos se hallaban también los tres calentadores, que como vimos en el capítulo anterior, corresponden más a funciones de nutrición que a zonas anatómicas definidas.

La zona que corresponde desde el hígado a los genitales es la que contiene al campo cinabrio inferior (*xia dantian*, 下丹田), el campo de cinabrio por excelencia. Se localiza justo entre ombligo y genitales (denominados las puertas o la morada de la esencia); en la misma zona se encuentra el Mar de la Energía (*qihai*, 氣海), el principal depósito de *qi* del ser humano, y el calentador inferior (*xia jiao*, 下焦); y finalmente, el Pasaje del Júbilo Inferior, el perineo y el ano.

Es Ge Hong el primero en mencionar estos lugares vitales en el refinamiento del elixir y, continuando las ideas de visualización de los dioses internos del *Huangting Jing*, los hizo morada de divinidades, aunque sentaría el inicio de la transición hacia el concepto de entidades y energías impersonales, denominados los Tres Uno que habitan respectivamente el Palacio de la Bola Lodosa, el Palacio Carmesí, en la zona del pecho y el Campo de cinabrio propiamente bajo la zona del abdomen.

¹³⁴ El cerebro.

¹³⁵ El corazón.



Izquierda: representación de los campos de cinabrio. Léase en el pie “seguir el curso crea al hombre; invertir el curso crea al trascendente”. Derecha: localización de los campos de cinabrio, barreras y puntos importantes del canal *renmai* y *dumai*.

Fueran divinidades concisas o energías incorpóreas, debían cumplir tareas como oficiales dentro del sistema burocrático, eran también responsables de curar al cuerpo restableciendo la armonía de las funciones corporales y eran el centro de atención de las prácticas de la visualización interna, cuyo objetivo es mantenerlos (*cun*, 存) en su sitio adecuado, nutrirlos con la esencia y la energía e invocarlos asidua y piadosamente para que provean protección y sustento.

La armonía en el desempeño de las labores gubernamentales, tanto en el exterior como en el cuerpo, debe regir su andar natural y espontáneo. Uno de los comentarios hechos al *Dao De Jing*, el *Heshang gong*, sugiere por esto que:

“Si en el gobierno del propio cuerpo, uno aprecia su respiración, el cuerpo estará completo. Si en el gobierno del país uno aprecia a la gente, el país estará en paz. Gobernar el cuerpo significa inhalar y exhalar la Esencia y la Energía (*jing, qi*) sin que los oídos las perciban. Gobernar al país significa distribuir la Virtud (*de*) y conferir gracias sin dejar que los comunes lo sepan”¹³⁶.

¹³⁶*Laozi Heshang gong zhangju*, cit. en Isabelle Robinet, “Daode jing” en *EoT*, pp. 321-25.

La comunicación con los dioses internos garantizaba la salud y la longevidad o bien si de ser inmortal se trataba, como requisito para expeler o exorcizar los agentes innatos de muerte, o proteger al cuerpo de los demonios, o de las energías patogénicas externas.

Los dioses internos defienden a los campos de los espíritus y energías malignas, los nueve gusanos (*jiu chong*, 九蟲), y tres cadáveres (*san shi*, 三尸); éstos son innatos, y se alojan muy cerca de los campos de cinabrio. Son los causantes de la decrepitud y la muerte, al ser ellos quienes más consumen la Esencia (*jing*, 精) del ser humano; además invitan a otros agentes que enferman al cuerpo, reportan las faltas de su huésped al director de los destinos (Si Ming, 司命) reduciendo así su esperanza de vida. Tras la muerte, a diferencia de las almas *hun* van a ‘pasear’ y se ‘aparecen’ a los vivos.

El primero, el Viejo Azul (Qinggu, 青古), radica muy cerca del Palacio de la Bola Lodosa, en medio de la cabeza; causa ceguera, sordera y calvicie, hace caer los dientes, obstruye la nariz y provoca el mal aliento. La segunda, la Señorita Blanca (Baigu, 白姑) vive cerca del Palacio Carmesí, en el campo de cinabrio medio, ella provoca asma, melancolía y palpitaciones en el corazón. El tercero es el cadáver sangrante (Xueshi, 血尸), que mora en el campo de cinabrio inferior, y por su causa:

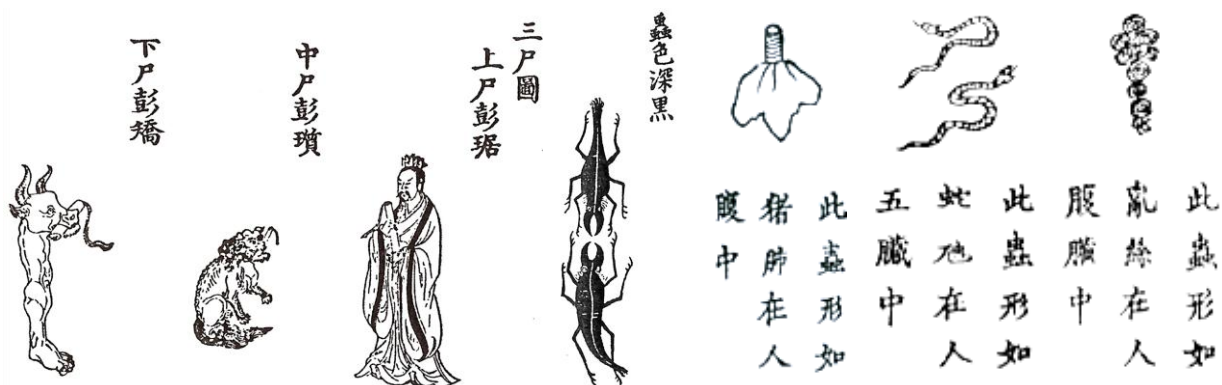
“los intestinos se agitan dolorosamente, los huesos se desecan, la piel se marchita, las piernas sufren reumatismo, las muñecas están doloridas, la voluntad no es fuerte, el pensamiento no es firme, ya no podemos alimentarnos, sentimos hambre, tristeza y suspiramos, el interés se ralentiza, y el espíritu se deteriora y cae en confusión”¹³⁷.

El adepto daoísta debe deshacerse de ellos y lo logra si suprime de su dieta la ingesta de cereales (*bigu*, 闕穀), pues los gusanos se alimentan de la esencia de éstos. Era un régimen muy estricto que sólo podía llevarse a cabo paulatinamente, y que iba acompañado de la ingesta de drogas para expulsarlos. De esta forma en el *Ziyang Zhenren neizhuan*, un maestro inmortal dirigiéndose a un adepto de gran virtud explica que si no se eliminan éstos parásitos, no habrá forma de llegar a la inmortalidad:

“Desde su infancia, sabe hacer venir la Esencia del yang para que la médula no se coagule. Usted sabe hacer también gimnasia, alimentarse de la Energía, tomar los rayos del sol, tragar la burbuja (de jade, la saliva). Y ya no tiene necesidad de ayudar

¹³⁷*Ziyang zhenren neizhuan* 4a; *Taishang sanshi zhongjing* apud, *Yunji qiqian*, citados en Maspero, p. 344.

al crecimiento del Embrión (del cuerpo inmortal) mediante el procedimiento interno del cinabrio yin (expulsión del aire interior). Pero como los Tres Gusanos aún no han sido destruidos, todas esas prácticas no pueden producir su efecto. Primero hay que ingerir las píldoras que nos curen de los gusanos, con el fin de matar a los Gusanos producidos por los cereales¹³⁸.



Representación de los cadáveres y los gusanos como agentes patogénicos.

La abstención de cereales, las técnicas para desembarazarse de los gusanos eran paralelas a las de nutrición etérea; es decir, preparar al cuerpo alimentándolo con *qi* (*fu qi*, 服氣)¹³⁹. Existen descripciones más detalladas de las deidades internas en el *Huangting jing*, y en el *Laozi zhongjing* (老子中經, *Libro Central de Laozi*), el cual presenta un grupo de divinidades que radican en diferentes regiones del cuerpo humano, asumiéndolas como formas diversas de la separación del Gran Uno (太一), y que para el siglo VII serían incorporadas en la tradiciones alquímicas de las escuelas Lingbao y Shangqing, pero continuando con la tendencia de volver impersonales las divinidades, como manifestaciones de los tres tesoros.

¹³⁸ *Ziyang zhenren neizhuan*, *ibid.*, p. 347.

¹³⁹ A grandes rasgos consideraban que la inspiración introducía *qi* externo que se circulaba desde la nariz, a través del bazo hasta el hígado y los riñones; la espiración comprendía el ascenso del *qi* usado a través del bazo, hacia el corazón y los pulmones y su salida, por la nariz o la boca. Los alimentos, una vez suprimidos los cereales -alimento de los Tres cadáveres- o de sustancias de olor fuerte -cebolla, ajo, o la sangre- para no incomodar a los dioses, eran digeridos y transformados en el *qi* de los cinco sabores, los cuales se digieren en el bazo y se mezclan con agua, que entra en el bazo por un conducto especial distinto al esófago formando así la sangre. Las veces en que el *qi* inspirado o espirado atraviesa el bazo, expulsa la sangre de dicho órgano, avanzando tres pulgadas en las venas. Tal era la forma en que funcionaban para los daoístas y los médicos la respiración, la digestión y la circulación, dependiendo cada una de ellas del funcionamiento de la otra. En *ibid.*, p. 369.

Imagen del macrocosmos; montaña y paisaje.

Las metáforas del cuerpo no acaban con las deidades que lo habitan, pues de acuerdo al *Laozi bianhua jing* (老子變化經, s. II E.C.), el cuerpo humano y el universo son dos imágenes análogas. Sostiene este texto que Laozi existe al principio de la formación del cosmos y reaparece nueve veces en toda la historia de la humanidad, transformando su cuerpo en cada ocasión, como uno de los aspectos de la transformación (*bianhua*, 變化) del *Dao*, o bien como multiplicación del Uno. Por ello se lee en esta obra sobre el cuerpo cósmico de Laozi: “Yo transformo mi cuerpo, pasando por la muerte, y viviendo otra vez. Muero y renazco, una vez y otra vez reencarno”¹⁴⁰. Es gracias al principio del tiempo cíclico, la transformación y el cambio como principales características del *Dao* que intenta el alquimista invertir el proceso degenerativo del mundo, revirtiendo en una sustancia todos los pasos que dieron lugar al cosmos tal cual se conoce.

Por ejemplo, un texto, citado en el panfleto anti daoísta *Xiao Dao Lun* (笑道論, s. VI E.C.), describe así el cuerpo cósmico de Laozi:

“Laozi transformó su cuerpo. Su ojo izquierdo se convirtió en el Sol, su ojo derecho en la Luna; su cabeza se hizo el monte Kunlun, su barba los planetas y las mansiones; sus huesos se convirtieron en dragones; su carne en cuadrúpedos; sus intestinos se hicieron serpientes; su vientre se convirtió en el mar; sus dedos en los Cinco Picos; su vello se convirtió en árboles y hierba; su corazón se hizo (la constelación del) Dosel Florido¹⁴¹; y sus dos riñones, unidos, se convirtieron en los Reales Padre y Madre de la Humanidad”¹⁴².

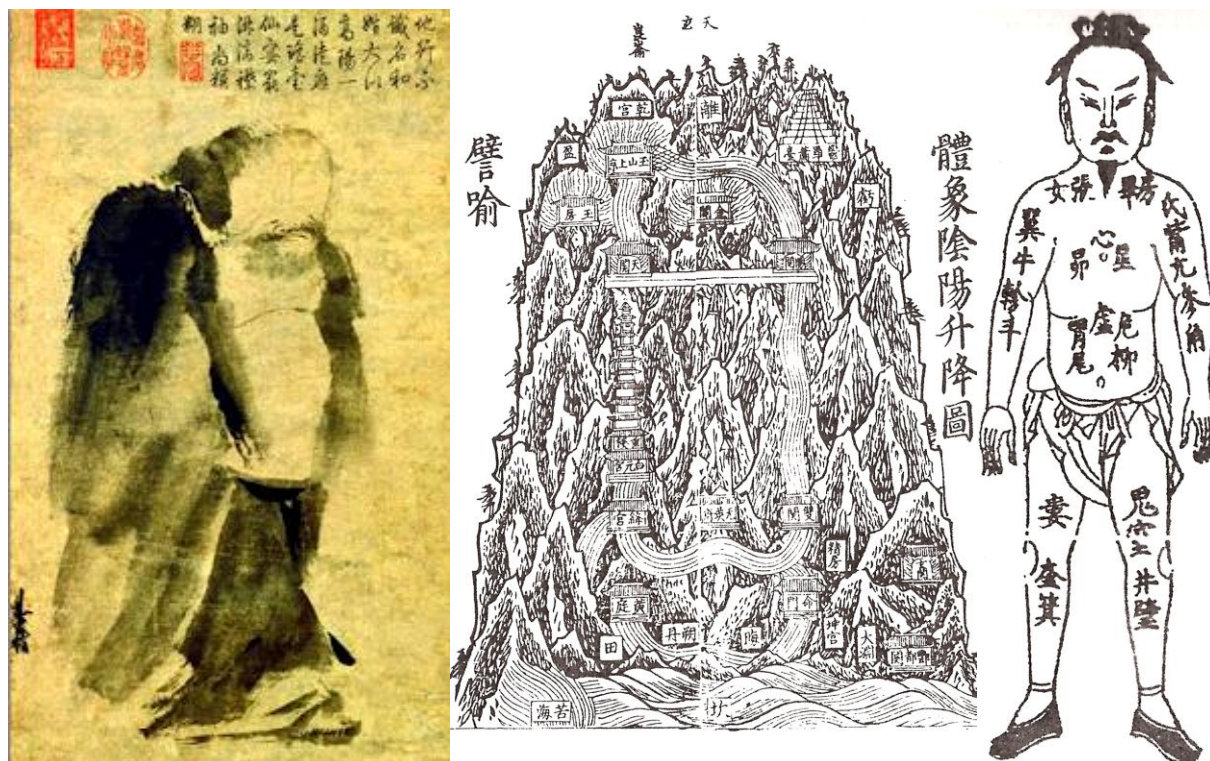
Continuando esta tendencia de los correlatos cósmicos dentro del cuerpo, el *Wushang biyao* (*Esenciales del Secreto Supremo*) asocia los talismanes auténticos de los cinco emperadores (*wudi zhenfu*) con los 5 planetas en los cielos, las cinco montañas en la tierra, y las cinco vísceras en el cuerpo humano. Asimismo el cuerpo fue representado como una montaña. El pintor Liang Kai (s. XIII) dejó una muestra de esta perspectiva con una obra que representa un inmortal, quizá el mismo Laozi, mediante una técnica de trazado usada dentro del

¹⁴⁰ Schipper, Kristofer, “The Taoist Body”, en *History of Religions*, Chicago, The University of Chicago Press, Vol. 17, No. 3/4, (Current Perspectives in the Study of Chinese Religions), Febrero- Mayo, 1978, p. 360

¹⁴¹ Casiopea.

¹⁴²Lo cual, en opinión de Pregadio, parece haber influido en la creación del mito de Pangu (盤古, literalmente ‘Antigua Base’).Cfr. Maspero, p. 352 y Pregadio, Fabrizio, “Taoist Views of the Body”, disponible en http://www.goldenelixir.com/taoism/views_of_the_body.html, accesado: 9/05/2010.

tradicional estilo paisajista ‘montaña y agua’ (*shanshui*, 山水), y que también hallamos dentro del daoísmo, ilustrando los lugares fundamentales en los procedimientos para nutrir la vida y en la alquimia interna propiamente.



Izquierda a derecha: Pintura de Liang Kai, posiblemente un inmortal o el mismo Laozi. Diagrama del flujo del *qi* original (*yuanqi*, 元氣/炁) en el cuerpo. Las mansiones estelares reflejadas en el cuerpo humano.

Algunos de estos sitios son representados como palacios u oficinas para la administración interna. A su vez, las representaciones del cuerpo como montaña se vinculan a la bien conocida imagen del *neijing tu* (內經圖)¹⁴³ que funge como la cartografía anatómica más ilustrativa dentro de la alquimia interna. Las perspectivas de la alquimia interna son asaz complejas, además de que existen divergencias entre varias subtradiciones y autores. La perspectiva simbólica de la alquimia interna aprecia al cuerpo como una montaña, o bien como un paisaje interno, una imagen del país; no obstante la diversidad de perspectivas para la alquimia interna lo más importante es señalar que los fármacos para la refinamiento del elixir son los tres tesoros, y de igual forma, el trípode y el caldero se hallan en el

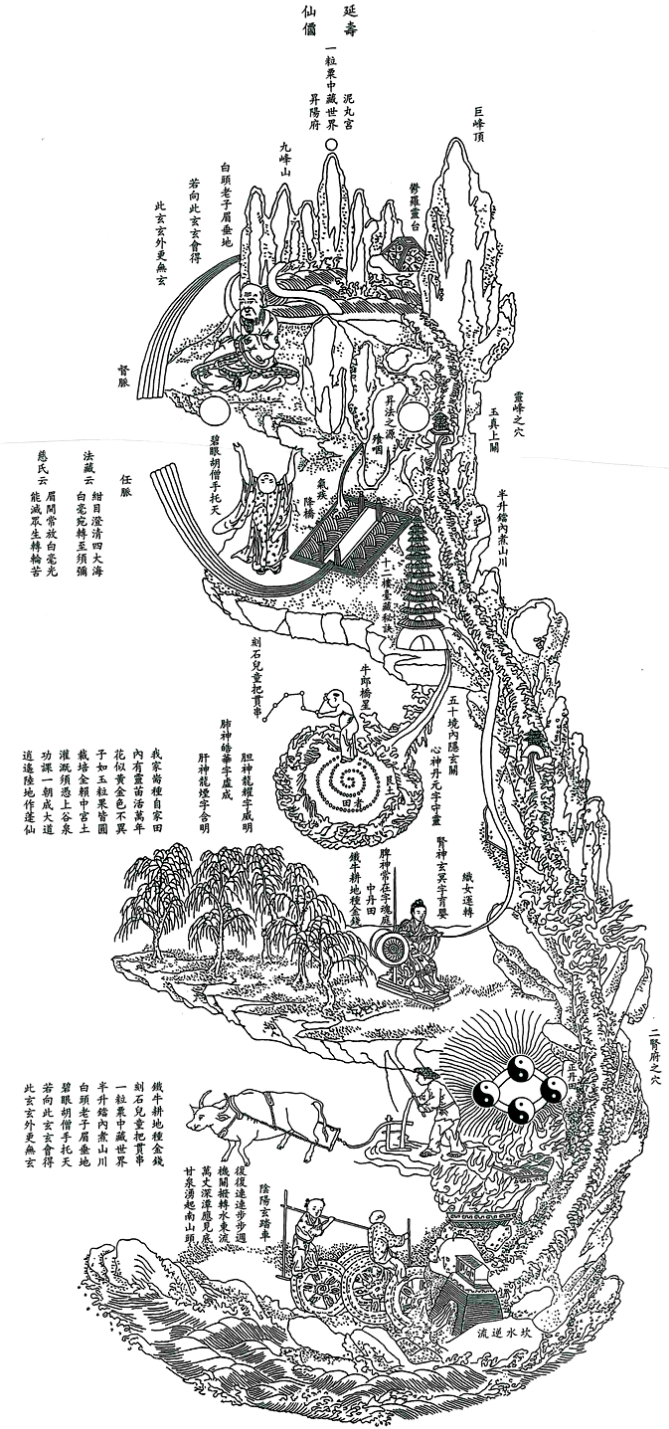
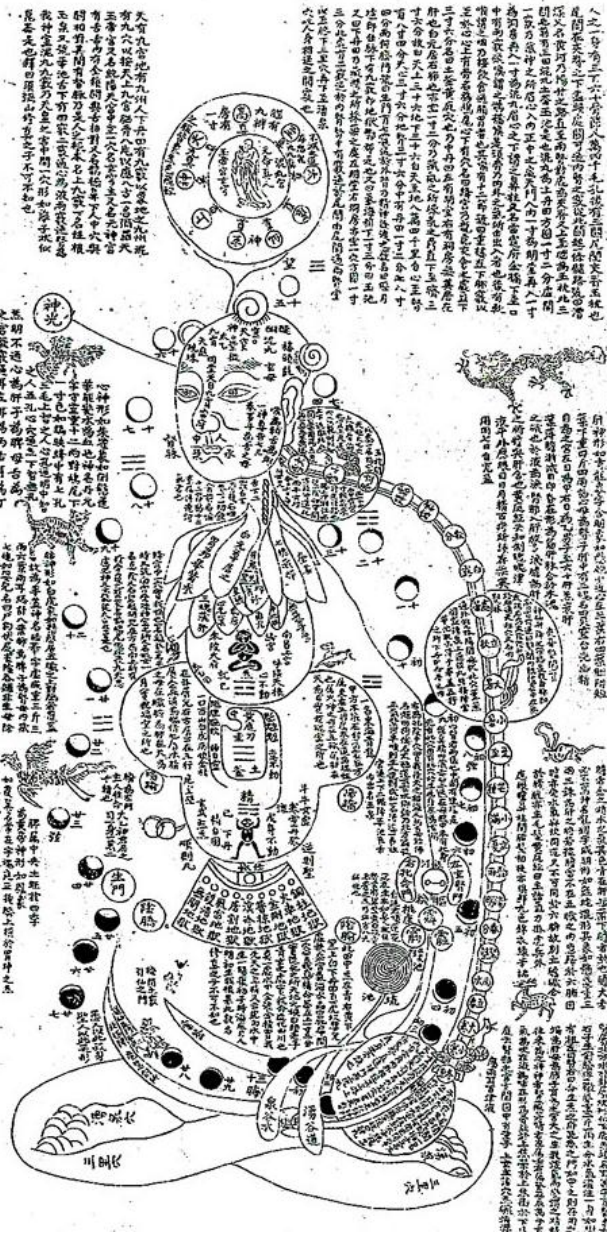
¹⁴³ Traducido como “Diagrama del paisaje interno”, “diagrama del tejido/urdimbre interna”, “diagrama de los pasajes internos”, Despeux, Catherine, “Neijing tu and Xiuzhen tu” *EoT*, p. 767.

修真圖

內經圖

龍圖全錄卷
HEBENKAR

延壽
仙備



Xiu Zhen tu 修真圖 (Diagrama del cultivo de la perfección) y Nei Jing Tu, 內經圖 (Diagrama de la urdimbre interna).

Los procedimientos y objetivos de la alquimia interna.

Finalmente abordaremos los pasos de la alquimia interna que empezaron a esbozarse desde el periodo formativo con la interpretación de las técnicas sexuales protoalquímicas, la respiración fetal, la constitución numinosa del cuerpo humano y su correlato con el gran cuerpo cósmico de Laozi, además del rico bagaje de términos que la alquimia externa le heredó—nombres y denominaciones secretas de las sustancias, instrumentos y operaciones— el modelo dual del proceso alquímico basado en la conjunción del auténtico mercurio y el auténtico plomo¹⁴⁴, y, no menos importante, la reinterpretación del clásico *Zhouyi cantongqi* con un enfoque plenamente interno y digámoslo de esta manera, espiritual.

Con la tradición del linaje del sur, la alquimia interna desarrolla las normas a seguir en los ritos para la unión con el *Dao*, que sintetiza a través de cuatro grandes fases, conjunción de todas las doctrinas y prácticas vistas con antelación: Sentar las bases; refinar la Esencia para transmutarla en Energía —designada como ‘convertir al tres en dos’—; refinar la Energía para transmutarla en Espíritu —‘al dos volver hacerlo uno’— y refinar el Espíritu para volver al Vacío¹⁴⁵ —del uno retornar al vacío¹⁴⁶. Para ello, el cuerpo fue tomado como la cámara alquímica (*dinglu* 鼎爐), los tres tesoros originales como los ingredientes, el espíritu como fuego (*shenhuo* 神火), la intención (*yi* 意) y el foco (*nian* 念), para guiar y regular el fuego aplicado a los ingredientes a través del sistema de correspondencias cosmológicas del *Yijing*, y el *Zhouyi Cantong qi*, refinarlo dentro de los campos de cinabrio, circularlo en los conductos, órbitas y finalmente dar a luz a un embrión sagrado (*shengtai*, 聖胎) y producir el elixir dorado (*jindan* 金丹).

Sentar las Bases.

La expresión ‘sentar las bases’ (*zhuji*, 築基) es una metáfora para designar el trabajo preparativo del cuerpo como cámara alquímica. Es el conjunto de prácticas realizadas para reponer y hacer abundantes los Tres Tesoros Originales (la Esencia Original, la Energía

¹⁴⁴ Pregadio y Skar, “Inner Alchemy (*neidan*)”, en *op. cit.*, p. 483.

¹⁴⁵ *Ibid.*, p. 15.

¹⁴⁶ Wang Mu, *op. cit.*, p. 33.

Original y el Espíritu Original, 元精, 元炁, 元神) dentro del cuerpo. Sólo hasta que dichos componentes –los más importantes de la vida para el daoísmo como se ha visto- estén en plenitud el cuerpo estará fuerte, de lo contrario no sólo no podrá revertir el proceso de cosmogénesis dentro de sí, sino que enfermará. En palabras del alquimista Chen Zhixu (1290-1368):

“Esencia, Energía y Espíritu se afectan uno al otro. Cuando siguen su curso, forman al ser humano; cuando invierten su curso, generan el Elixir [dan, 丹].

“¿cuál es el significado de “seguir el curso [shun, 顺]”? “El Uno genera al Dos, el dos al Tres y el Tres genera los Diez mil seres. Por tanto, el vacío se transmuta en Espíritu, el Espíritu en Energía, y la Energía en Esencia, y la Esencia se transmuta en forma [xing, 形] y la forma en ser humano. “¿cuál es el significado de “invertir el curso [ni 逆]? Los Diez mil seres sostienen a los Tres, los Tres vuelven a los Dos, los Dos vuelven al Uno. Quienes conocen este Camino buscan su propio Espíritu y guardan su forma corpórea. Alimentan la forma corpórea para refinar la Esencia, acumulan la esencia para transmutarla en Energía, refinan la Energía para fundirla en Espíritu, y refinan el Espíritu para volverse al Vacío. Entonces el Elíxir Dorado [*jindan*, 金丹] se consigue”¹⁴⁷.

Sólo después de que los ingredientes de la Gran Medicina han sido repuestos puede iniciar la etapa de refinar el elíxir interno. Este conjunto inicial de prácticas de respiración y circulación de la energía y la esencia dentro de la tradición de las ramas del sur (*nanzong*) son denominadas ‘artes del *Dao*’ (*daoshu*, 道術) o bien simplemente ‘refinar la forma para transmutarla en *qi*’ (*lianxing hua qi*, 煉形化炁), y es un requisito para volver sutiles las sustancias ‘crudas’ dentro del cuerpo, objetivo de las siguientes etapas, o como los practicantes la denominan ‘barreras’ de las “artes de la inmortalidad” (*xianshu*, 仙術).

Refinar la esencia y transmutarla en *qi* (*lian jing hua qi* 煉精化炁).

Esta etapa es designada el primero paso del refinamiento, es la ‘barrera inicial’ (*chuguan*, 出關) del cultivo interno, es designada también como la etapa de la ‘elaboración del elíxir’ (*zuodan*, 作丹). En esta etapa los Tres Tesoros Originales se toman como ingredientes, el *dantian* bajo y superior son usados como caldero y horno, tanto en esta etapa como en la anterior. Los canales de control (*dumai*, 督脈) y de función (*renmai*, 脈任) son cruciales en las fases que corresponden a refinar la esencia en energía. Se hace circular la esencia por

¹⁴⁷ *Jindan dayao*, 金丹大要, cit. en Wang Mu, *ibid.* p. 16.

todos los canales, varias ocasiones a través de las tres barreras (*sanguan*, 三關): *weilu* (尾閭) en el cóccix, *jianji* (來脊) entre los omóplatos y *yuzhen* (玉枕) en el occipucio¹⁴⁸. Para fabricar el elíxir; se coagulan entre sí y llegan a formar Gran Medicina o madre del elíxir (*danmu*, 丹母)¹⁴⁹.

Refinar la energía y transmutarla en espíritu (*lian qi hua shen* 煉炁化神)

En esta etapa ha de sobrepasarse la barrera intermedia (*zhongguan* 中關). En ésta la Gran Medicina (*da yao*) se coagula con el Espíritu original y formar un espíritu hecho de la unión de los tres originales. Sin embargo, el periodo de tiempo para que se completara un ciclo para refinar o transmutar su energía primordial en un elixir, gran fármaco o feto, surgido igualmente en el campo de cinabrio inferior, era tres veces mayor al de la primera etapa, y duraba simbólicamente nueve meses.

Refinar el espíritu para unirse con el Dao (*lianshen hedao*, 煉神合道)¹⁵⁰

Es la barrera más alta (*shangguan*, 上關), y por ende la más difícil de las etapas. El objetivo en ésta es transformar el elíxir en yang puro, que siguiendo los patrones de los trigramas, se logra extrayendo la línea central del trigramo *kan* ☵ [坎] (el ingrediente externo hecho de plomo) e insertarla dentro del trigramo *li* ☲ [離] (el ingrediente interno hecho de mercurio) para hacer el trigramo *qian* ☰ [乾].

“El hombre divino traga la doble y quintuple espátula llena [de elíxir] en su vientre, lo temple en la cámara de oro, y entonces práctica la labor de mil días, manejando y moderando los tiempos de fuego. Cuando el entrenamiento acaba, el agua conquistará al fuego, y el yang extinguirá al yin. Cuando el yin esté casi agotado, el yang será puro. Con esto, kan ha reciclado su línea media [línea *yao*] en *li*, a lo que llamamos “el Dao

¹⁴⁸Wang Mu, 1990, p. 271-72; Pregadio y Skar, *ibid*, p. 87.

¹⁴⁹Hudson, *Spreading the Dao*, ... p. 291.

¹⁵⁰ También designado este proceso ‘refinar el espíritu para retornar al Vacío’ (*lianshen huan xu*, 煉神還虛) refinar el Vacío para unirse con el Dao (*lianxu he Dao*, 煉虛合道), refinar el Uno para volver al No ser (*lianyi huanwu*, 煉一還無), refinar el Dao para volverse sacro (*liandao chengsheng*, 煉道成聖).

del Cielo que quiere regresar”. Li obtiene el yang [línea *yao*] dentro del corazón de kan y se transforma en *qian*”¹⁵¹.

Tras reunir los ingredientes, refinarlos, unirlos y circularlos brevemente por la órbita inferior (*xiaozhou tian*, 小周天), el practicante activa el elixir circulándolo del *dantian* alto hacia abajo a través del canal *renmai*, pasando por *weilu* (尾閭), y devuelta por el canal *dumai* penetrando *jiabei* (夾背), *yuzhen* (玉枕), y *niwan* 泥丸, después hacia abajo a través de *queqiao* (鵲橋), para entrar por fin al *dantian* medio, o corte amarilla (黃庭), donde el adepto calienta el elixir, y gesta al feto sacro o embrión sagrado (*shengtai*, 聖胎). Esta fase es llamada la trascendencia fetal (*taixian*, 胎仙)¹⁵². Al acabar diez meses (o 300 días), el espíritu yang (*yangshen*, 陽神) o el infante, ‘nace’ (*yinger*, 嬰兒) y después de mil días (o tres años) el adepto se halla listo para la apoteosis.

“Una gota cae en la Corte Amarilla: ¿cómo podría ser difícil nutrir el fuego? Durante nueve ciclos, espera hasta que las cuentas y los periodos se hayan completado, limpiando la mente y enjugando las preocupaciones, para formar el feto de los 300 días. Refina el espíritu y vuelve al vacío [...] “Proyecta el Yang externo en el Yin interno, refina y nútrelo durante un ayuno de miles de días. Sin prestar atención a los asuntos humanos, las manchas todas se disiparán. Así el embrión sagrado puede formarse y nacerá el infante. A esto se le llama embarazo masculino”¹⁵³.

Otro texto lo resume así: “entonces sabemos que la forma [*xing*, 形] se transforma en *qi*, y el *qi* se transmutará en espíritu, denominado infante o espíritu yang [*yangshen*, 陽神]”¹⁵⁴

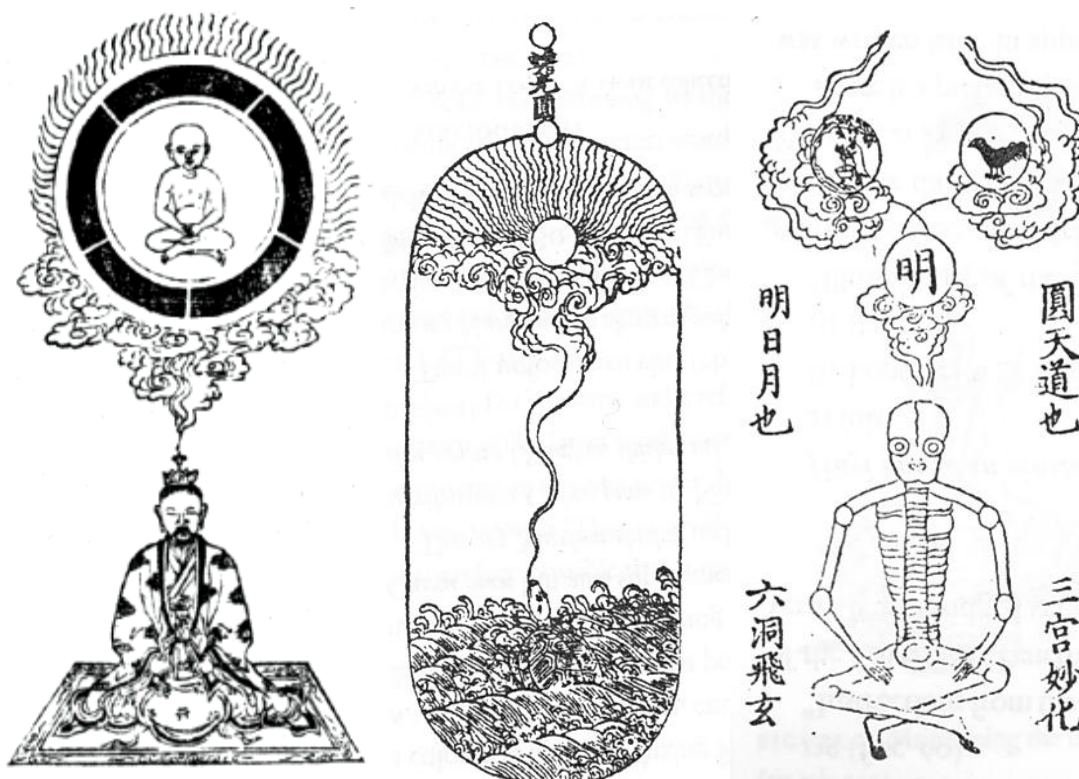
El adepto debía nutrir el espíritu Yang durante nueve años, tiempo que debía entrenarlo para dejar vía la coronilla el cuerpo, y salir e incursionar en el macrocosmos, primero con viajes cortos, y aumentando la distancia sucesivamente hasta que, finalmente, el espíritu Yang del adepto tuviera la capacidad de volver al vacío, al no ser (*xuwu*, 虛無), y fundirse con el *Dao* como un inmortal, o un ‘hombre perfeccionado’ ‘auténtico’ (*zhenren*, 真人), un hombre ‘sacro’ (*shengren*, 聖人).

¹⁵¹ *Jindan Dayao, Jindan zhengli daquan*, “El camino del Cielo que quiere/gusta regresar” (*tiandao haohuan*, 天道好還) es una reminiscencia del capítulo 30 del *Daodejing*. Cit. en Hudson, *op.cit.*, p. 496-97.

¹⁵² Hudson, *op. cit.*, p. 91.

¹⁵³ *Jindan Dayao, Jindan zhengli daquan*, (dentro del *Daozang*), cit. en *ibid.*, p. 496.

¹⁵⁴ *Shangyangzi, Jindan dayao*, 6.8b5-6, cit. en *ibid.*, p. 496.



Representaciones del clímax del trabajo alquímico interno: el Espíritu Yang.

La muerte por tanto es aparente, y las ceremonias fúnebres, la ‘liberación del cadáver’ (*shijie*, 尸解)¹⁵⁵, son ejecutadas como un simulacro por el que se entierra al adepto, pero se coloca en el ataúd una espada o un bastón, con forma de cadáver, pues el inmortal verdadero ya ha sido liberado del cuerpo a través de la transformación en espíritu Yang (*shijie dubian*, 尸解度變) y unido el adepto al *Dao* informe e incorpóreo es también capaz de adoptar como éste cualquier forma.

Durante las dinastías Ming y Qing la alquimia interna en sus orientaciones de práctica prístina y práctica en pareja opacaría a los remanentes de la alquimia externa, hasta que para el siglo XVIII se abandonó por completo. A partir de esta etapa la alquimia predominaría la vertiente metafísica espiritual, enfocándose en aspectos medicinales y

¹⁵⁵ Robinet Isabelle, “Metamorphosis and Deliverance from the Corpse in Taoism” en *History of Religions*, University of Chicago Press, Vol. 19, No. 1 (Agosto, 1979), pp. 37-70, 57

meditativos, y continuarían surgiendo escuelas y tradiciones, abriendo cada vez más su campo de acción y su proselitismo esotérico. Es por ello que Liu Yiming (s. XVIII) al respecto asevera:

“Elixir dorado es otro nombre para la propia naturaleza fundamental...No hay Elixir dorado fuera de la propia naturaleza fundamental. Todos los seres humanos tienen este Elixir Dorado completo dentro de ellos mismos: está dentro de todos plenamente hecho. No hay más de éste dentro de un sabio que dentro de una persona ordinaria. Es la semilla de los Inmortales y de los Budas, es la raíz de los notables y de los sabios”¹⁵⁶.

¹⁵⁶*Wuzhen zhizhi*, p. 1, cit. en Pregadio, Fabrizio “Jindan” en *EoT*, p. 56.

Reflexiones finales.

Para entender el lugar y papel que la alquimia interna ocupa en el espectro de las tradiciones religiosas chinas, debe verse primero que, si bien no todos los textos de alquimia interna y sus practicantes son forzosamente daoístas, la gran mayoría comulga con una serie de códigos, conceptos y prácticas que pueden adscribirse en forma más o menos laxa al daoísmo. Durante muchos siglos a partir del siglo II E.C. alcanzar la inmortalidad fue el objetivo primordial del daoísta, y de ahí en adelante abrevó de múltiples conceptos y prácticas que transformarían por completo a quienes en su momento los historiadores confucianos pudieron identificar como seguidores de las ‘enseñanzas del *Dao*’. Otros estudiosos, adoptando una definición más estrecha del daoísmo arguyen que la alquimia interna pertenece, al igual que la alquimia externa, al ‘estudio de lo trascendente’ o ‘estudio de la inmortalidad’ (*xianxue*, 仙學), más que al daoísmo propiamente, es decir, como una categoría separada de la religión daoísta, y consideran que sólo en pocos casos en la historia china, como en la dinastía Han y el medioevo chino puede señalarse el vínculo de la alquimia interna con el daoísmo en términos de doctrina, práctica y organización¹⁵⁷.

Tampoco puede definirse como simplemente una rama o una técnica, a pesar de que este término fue ampliamente usado en esta investigación; la importancia que otorga a nociones intangibles como naturaleza inherente o naturaleza interna, fuerza vital y las disposiciones, cualidades y emociones muestra que el enfoque no es sólo el cuerpo físico. Li Daochun (activo 1288-92) explicó que existen múltiples “puntos de aplicación” u “operación” (*zuoyong chu*, 作用出) y que todos adquieren diferentes significados en diferentes niveles, ya sea en connotando niveles físicos o espirituales y aún más allá de esta dicotomía. Ejemplo de esto es el Pasaje Misterioso (*xuanguan*, 玄關), que de acuerdo a múltiples autores se localiza entre las cejas, o los riñones, la vesícula biliar, en el ombligo, etc, mientras que otros arguyen que carece de locación fija en el cuerpo. Como Li Daochun reconviene: “El Pasaje Misterioso es el más maravilloso y recóndito pasaje pivotal (*jiguan*).

¹⁵⁷Michel Strickmann cit. en Skar, Golden Elixir Alchemy, 304.

¿cómo podría tener localización fija? Si lo situas en el cuerpo (*shen*), no es correcto. Si lo separas del cuerpo y lo buscas fuera de él, tampoco es correcto”¹⁵⁸.

Ahora bien, todas las prácticas alquímicas que identificamos y etiquetamos como daoístas, participan de la totalidad del pensamiento y cultura china a través de la teoría del yin-yang y las cinco fases, el *Yijing*, el calendario tradicional, las prácticas mánticas y adivinatorias, el cultivo y manipulación del *qi*; como se pudo apreciar, existen también límites muy tenues con el ámbito de la medicina tradicional, y en su momento con las prácticas meditativas y el manejo polisémico, antiesencialista y esotérico del lenguaje dentro del budismo, en tanto que, aún con el peligro de la obviedad, el daoísmo, como cualquier tradición religiosa, se ha adaptado a las circunstancias imperantes, integrando nuevas y variadas cosmovisiones, doctrinas y rituales.

En este trabajo intenté demostrar que las vertientes interna y externa de la alquimia coinciden y se traslapan, y constituyen una sección medular de los elementos asociados a la ‘enseñanza del *Dao*’ hasta tal punto que es difícil aplicar categorías tajantes que separen lo daoísta de lo no daoísta, al igual que se vuelve difícil rastrear los orígenes de la religión daoísta exclusivamente en el *Zhuangzi* y el *Daodejing*, pues ambas tradiciones extienden sus alcances dentro y fuera del daoísmo, así como con otros contextos religiosos y sociales en el curso de la historia de la civilización china. Haber concebido el proceso cosmogónico como un desarrollo multiplicador y degenerativo dio pauta para ambas tendencias a tratar de “invertir el curso para convertirse en inmortal” (*nixing chengxian*, 逆行成仙), y aunque las prácticas de la alquimia interna se elaboraron en formas que divergían una de otra, en ocasiones muy notablemente, la noción de la inversión (*ni*, 逆; *huan*, 還; *fan*, 返) al paso del tiempo para volver al estado primigenio, es común a todas ellas¹⁵⁹, motivo por el cual ha ganado con justicia el término *alquimia*.

¹⁵⁸ *Zhonghe ji*, 3.3a, cit. en Pregadio, Fabrizio, “Inner Gods”, disponible en http://www.goldenelixir.com/taoism/inner_gods.html, accesado: 27/03/2010.

¹⁵⁹ Robinet, *Introduction...*, *op. cit.*, p. 131-45.

Apéndice Cronología del Daoísmo.

Dinastías Chinas	Daoísmo ¹⁶⁰
Periodo de Primaveras y Otoños (770-480)	Lao Zi 老子 (ca. 560 A.E.C. pseudohistórico)
Reinos Combatientes (480 -222)	Zhuang Zhou 莊周(370-290) Neiye 內業(ca. 350) Zhuangzi 莊子(Nei pian 內篇, 350) Zhuangzi (Wai pian 外篇, 250)
Dinastía Qin (221-207)	
Dinastía Han (206 a. C- 8. E.C.)	Huang-Lao 黃老 (Laozi-Huangdi) Mawangdui 馬王堆; <i>Laozi</i> (ca. 168 A.E.C.) <i>Heshang gong</i> 河上公(ca. 160) <i>Huainanzi</i> 淮南子(145) <i>DaoDeJing</i> 道德經 (recibido, ca. 150) Yan Zun 嚴尊(83 A.E.C.-10 E.C.) <i>Liexian zhuan</i> 列仙傳 (ca. 50 A.E.C.) <i>Taiping jing</i> 太平經 (31-7 A.E.C.) Chimei 赤眉(Cejas Rojas, 18 E.C.)
Dinastía Han Oriental, o Posterior (25-225 E.C.)	Laojun 老君 Zhang Daoling 張道陵 (142) Tianshi Dao 天師道 (Maestros Celestiales, también conocido como Camino de las Cinco Pecas de Arroz, Wu dou mi dao 五斗米道) Ge Xuan 鶴鳴山(144-244) Zhang Jue 張角(184: Rebelión de los Turbantes Amarillos) Huangjin zhiluan 黃巾之亂 Taiping Dao 太平道(Camino de la Gran Paz) <i>Laozi bianhua jing</i> 老子變化經 (180) <i>Laozi Xiang'er zhu</i> 老子想爾注 (190)
Tres Reinos (220-280)	Ji Kang 稽康 (223-262) <i>Cantong qi</i> 參同契 (ca. 220) Wang Bi 王弼 (226-249) Guo Xiang 郭象 (252-312)
Dinastía Jin (265-420)	<i>Huangting jing</i> 黃庭經 (ca. 288) Taiqing 太清(Gran Claridad, ca. s. III) Ge Hong 葛洪(<i>Baopuzi</i> 抱朴子; 287-347) <i>Sanhuang wen</i> 三皇文 (292)
Jin Occidental	16 Reinos (304-439)
Jin Oriental	
	Shangqing 上清 (Suprema Claridad ca. s. III-IV) Lingbao 靈寶 (Tesoro Numinoso ca. s. IV-V) Kou Qianzhi 寇謙之(365-448) Clerecía daoísta (s. V-VI en adelante)

¹⁶⁰Cfr., Kohn, Livia, *Daoism and Chinese Culture*, Cambridge, Mass., Three Pines Press, 2001, p 227 y Komjathy, Louis y Kang Siqi, "Chronology of Daoist History", disponible en <http://www.daoistcenter.org/chronology.pdf>, Accesado, 13/09/2011).

Dinastías del Norte y del Sur (420-589)	<p>Catálogo Lingbao (437) Wang Daoyi 王道一 (447-510) Tao Hongjing 陶弘景 (456-536) <i>Zhen gao</i> 真誥 (500) Proscripción del daoísmo (504) Primer debate budo-daoísta (520) Segundo debate budo-daoísta (570)</p> <p><i>Wushang biyao</i> 無上秘要 (574)</p>
Dinastía Sui (581-618)	<p><i>Yinyuan jing</i> 因緣經 (ca.600)</p>
Dinastía Tang (618-906)	<p><i>Fengdao kejie</i> 奉道科戒 (620) <i>Sandong zhunang</i> 三洞珠囊 (ca. 680) <i>Daojiao yishu</i> 道教義樞 (ca. 680) Sun Simiao 孫思邈 (601-693) Sima Chengzhen 司馬承禎 (647-735) Zhang Wanfu 張萬福 (activo, 700-742) Wu Yun 吳筠 (ca. 700-787) Tianchang guan 天長觀 (Baiyun guan 白雲館, 722) Gu Kuang 顧況 (735-814) <i>Sandong qionggang</i> 三洞瓊綱 (ca. 748) Lü Dongbin 呂洞賓 (798-) Persecución del Daoísmo (845) Du Guangting 杜光庭 (850-933)</p>
Cinco Dinastías y Diez Reinos (907-960)	<p><i>Chuandao ji</i> 傳道集 (ca. 920) Tan Zixiao 譚紫霄 (935)</p>
Dinastía Song (960-1279)	<p>Chen Tuan 陳搏 (989) Tianxin 天心 (Corazón celeste) <i>Da Song tiangong baozang</i> 大宋天宮寶藏 (1019) <i>Yunji qiqian</i> 雲笈七籤 (1020s) Qingwei 清微 (Tenidad Pura) Tongchu 童初 (Incipiente Juvenil) Jingming 淨明 (Brillantez limpia) Lin Lingsu 林靈素 (1076-1120) Shenxiao 神霄 (Cielo Divino) Liu Haichan 劉海蟾; fl. 1031) Liu Biangong 劉卞功 (1071-1143) Zhang Boduan 張伯端 (d. 1082) <i>Wuzhen pian</i> 悟真篇 (ca. 1060)</p> <p>Dadao 大道 (Gran Dao) Taiyi 太一 (Gran Uno) Wang Chongyang 王重陽 (1113-1170) Quanzhen 全真 (Completa Perfección) Sun Buer 孫不二 (1119-1182) Zeng Cao 曾慥 (1131-1155) Daoshu 道樞 (ca. 1150) <i>Lijiao shiwu lun</i> 立教十五論 (ca. 1160) Qiu Changchun 丘長春 (1148-1227)</p>

	<p>Chongyang gong 重陽宮 (ca. 1171)</p> <p>Longmen dong 龍門洞</p> <p>Longhu shan 龍虎山</p>
Dinastía Yuan 1279-1368)	<p>Debates budo-daoístas (1258-1281)</p> <p>Edictos Anti-daoístas (1281)</p> <p><i>Xiuzhen shishu</i> 修真十書 (ca. 1300)</p> <p><i>Quanzhen qinggui</i> 全真清規 (ca. 1320)</p>
Dinastía Ming (1368-1644)	<p>Zhang Sanfeng 張三丰 (¿1380?)</p> <p>Wudang shan 武當山</p> <p>Zhang Yuchu 張宇初 (1361-1410)</p> <p>Zhang Yuqing 張宇清(1364-1427)</p> <p><i>Zhengtong daoang</i> 正統道藏 (1445)</p> <p>Wu Shouyang 伍守陽 (1563-1644)</p> <p><i>Xu daoang</i> 續道藏 (1607)</p>

Bibliografía.

*Baldrain-Hussein, Farzeen, “Inner Alchemy: Notes on the Origin and Use of the Term ‘neidan’ en *Cahiers d'Extrême-Asie*, Vol. 5, 1989. pp. 163-190.

_____, reseña de Livia Kohn, *Laughing at the Tao: Debates Among Buddhists and Taoists in Medieval China*, en *Asian Folklore Studies*, Vol.55 No.2, oct. 1996, Pp.361-363.

*Bokenkamp, Stephen, *Early Daoist Scriptures*, Berkeley, University of California, 1997.

*Boodberg, Peter A., “The Semasiology of Some Primary Confucian Concepts”, en *Philosophy East and West* 2, no. 4, Enero, 1953, pp. 317-332.

*Campany, Robert Ford, “On the Very Idea of Religions (In the Modern West and in Early Medieval China)”, en *History of Religions*, Vol. 42, No. 4 (Mayo 2003), pp. 287-319.

*_____, *Making Transcendents: Ascetics and Social Memory in Early Medieval China*, Hawaii, University of Hawaii Press, 2009.

*Csikszentmihalyi, Mark, “Fangshi 方士 'masters of methods'”, en Fabrizio Pregadio, [ed], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, p. 406-409.

*Despeux, Catherine, “Daoyin”, en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 1, pp. 334-337.

_____, “Huanjing bunao”, en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 1, pp. 514-515.

_____, “Jing, qi, shen; 精氣神; essence, pneuma (breath, energy, vital force), spirit”, en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 1, pp. 562-565.

_____, “Neijing tu and Xiuzhen tu”, Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol 2. pp. 767-769.

*De Woskin, Kenneth J., “A Source Guide for the Lives and Techniques of Han and Six Dynasties Fang-shih”, en *Bulletin of The Society for the Study of Chinese Religions*, 1981, p. 79-105.

_____, *Doctors Diviners and Magicians of Ancient China: Biographies of Fang-shih*, New York, Columbia University Press, 1983.

_____, “Fang-shih”, en William H. Nienhauser, *The Indiana Companion to Traditional Chinese Literature*, Indiana University Press, 1985, vol. 1, p. 378-380.

*Engelhardt, Ute, “Longevity Techniques and Chinese Medicine”, en Kohn, Liva [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, pp. 74-108.

*Galambos, Imre, 1996 “The origins of Chinese medicine. The early development of medical literature in China”, disponible en: http://www.logoi.com/notes/chinese_medicine.html#_ftn16, accesado: 23/07/2011.

*Gulik, Erick Van, *Sexual Life in Ancient China. A Preliminary Survey of Chinese Sex and Society from ca. 1500 B.C. till 1644 A.D.*, Leiden, Brill, 1961.

*Harper, Donald, "The Sexual Arts of Ancient China as Described in a Manuscript of The Second Century B.C." en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Harvard-Yenching Institute, Vol. 47, No. 2 (Dec., 1987), pp. 539-593.

_____, *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*, New York, Kegan Paul International, 1998.

*Hendricke, Barbara, "Early Daoist Movements", en Kohn, Livia [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, 2000.

*Ho, Peng Yoke, *Li, Qi and Shu: An introduction to Science and Civilization in China*, New York, Dover Publications, 2000.

*Hudson, Wm. Clarke, "Sex & Gender. The Case of Chen Zhixu", ponencia para el panel "East Asia: Sex and Gender in Self-Transformation," dentro del *2006 Indiana University Religious Studies Interdisciplinary Graduate Symposium*, "Embodying Volatile Borderlands: Religion, Gender and Sex(uality)," Marzo 3, 2006.

_____, *Spreading The Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life And Alchemical Teachings Of Chen Zhixu*, Ph.D. Dissertation, Indiana University, 2007.

*Kirkland, Russell, "Neiye. Inner Cultivation" disponible en <http://kirkland.myweb.uga.edu/rk/pdf/pubs/ref/NEIYEH98.pdf>, accesado: 03/10/2010.

*Kohn, Livia, "Guarding the One: Concentrative Meditation in Taoism", en Livia Kohn [ed.] *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Michigan, Ann Arbor: Center for Chinese Studies, University of Michigan, 1989.

_____, *Daoism and Chinese Culture*, Cambridge, Mass., Three Pines Press, 2001.

_____, "Early Medical Manuscripts", en *Chinese Healing Exercises. The Tradition of Daoyin*, Honolulu, University of Hawaii Press, 2008.

_____, "Shouyi. Guarding the One; maintaining oneness", en Fabrizio Pregadio [ed.], *Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 2, pp. 902-903.

*Komjathy Louis, *Cultivating Perfection. Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism*, Leiden, Brill, 2007.

*Liu, Jiahe y Dongfang Shao "Early Buddhism and Taoism in China (A.D. 65-420)" en *Buddhist-Christian Studies*, University of Hawaii Press, Vol. 12 (1992), pp. 35-41,

*Maspero, Henri, *El taoísmo y las religiones chinas*, Pilar González trad., Valladolid, Editorial Trotta, (Colección Paradigmas), 2000.

*Needham, Joseph, [coord.], *Science and Civilization in China*, Vol. 2 "History of Scientific Thought", Cambridge, Cambridge University Press, 1956.

_____, Ho Ping-Yu [Ho Peng-Yoke], Lu Gwei-djen [cords.], *Science and Civilization in China*, Volume V.3 "Spagyric Discovery and Invention: Historical Survey, from Cinnabar Elixirs to Synthetic Insulin", Cambridge, Cambridge University Press, 1976.

_____, y Lu Gwei-djen, *Science and Civilization in China*, Volume V.5 “Spagyric Discovery and Invention: Physiological Alchemy”, Cambridge, Cambridge University Press, 1983.

_____, Lu Gwei-djen y Nathan Sivin, *Science and Civilization in China*, Volume VI.6 “Biology and Biological Technology: Medicine”, Cambridge, Cambridge University Press, 1999.

*Olson, Stuart Alve, *The Jade Emperor’s Mind Seal Classic: A Taoist Guide to Health, Longevity, and Immortality*, St. Paul, Dragon Door Publications, 1993.

*Penny, Benjamin, “Immortality and Transcendence”, en Kohn, en Kohn, Livia, [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, 2000, pp. 109-133.

*Pregadio, Fabrizio, “Elixirs and Alchemy”, en Kohn, Livia, [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, 2000, pp.165-195.

_____, “Inner Alchemy (*neidan*)”, en Kohn Livia, [coord.], *Daoism Handbook*, Brill, Leiden, 2000, pp. 464-497.

_____, *Great clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, Stanford, California, Stanford University Press, 2006.

_____, “Jindan” en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 1, pp. 551-55.

_____, “Neidan”, en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 2, pp.

_____, “Inner Gods”, disponible en http://www.goldenelixir.com/taoism/inner_gods.html, accesado: 27/03/2010.

_____, “9 Taoist Books on the Elixir. A Short Bibliography”, disponible en http://www.goldenelixir.com/files/9_Taoist_Books_on_the_Elixir.pdf, accesado: 14/12/2011.

_____, *Awakening to Reality: The “regulated verses” of the Wuzhen pian. A Taoist classic of internal alchemy*, disponible en: http://www.goldenelixir.com/files/Introduction_to_Awakening_to_Reality.pdf, accesado: 03/05/2011.

*Robinet Isabelle, “Metamorphosis and Deliverance from the Corpse in Taoism” en *History of Religions*, University of Chicago Press, Vol. 19, No. 1 (Aug., 1979), pp. 37-70.

_____, *Introduction à l’alchimie intérieure taoïste: De l’unité et de la multiplicité. Avec une traduction commentée des Versets de l’éveil à la Vérité*, Éditions du Cerf, 1995.

_____, *Taoism: Growth of a Religion*, Phyllis Brooks [trad.], Stanford University Press, 1997.

_____, “Daodejing” en Fabrizio Pregadio [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008 vol. 1, pp. 321-25.

_____, “Daojia” en Fabrizio Pregadio, [ed.], *The Encyclopedia of Taoism*, London, Routledge, 2008, vol. 1, pp. 5-8.

*Roth, Harold D. "Psychology and Self-Cultivation in Early Taoistic Thought", en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 1991. No. 51. Vol. 2, pp.:599-650.

_____, "The Inner Cultivation Tradition of Early Daoism" en Donald López Jr, [ed.], *Religions of China in Practice*, New Jersey, Princeton University Press, pp. 123-148.

*Sakade Yoshinobu. "Divination as Daoist Practice", en Livia Kohn [ed.], *Daoism Handbook*, Leiden, Brill, 2000, p. 541-566.

*Sivin, Nathan. 1995. "Taoism and Science", en Nathan Sivin [ed.], *Medicine, Philosophy, and Religion in Ancient China, Researches and Reflections*, Variorum.

*Schipper, Kristofer, "The Taoist Body", en *History of Religions*, Chicago, The University of Chicago Press, Vol. 17, No. 3/4, (Current Perspectives in the Study of Chinese Religions), Feb. - May, 1978, pp. 355-386.

*Umekawa, Sumiyo, "Sex and Immortality: A Tentative Study on How Chinese Sexual Art Impressed upon the Idea to Become Better -Being in Religious Contexts", Department of History, School of Oriental and African Studies, University of London, disponible en <http://www.ihp.sinica.edu.tw/~medicine/ashm/lectures/paper/paper19.pdf>, accesado: 23/06/2010.

*Vilá i Oliveras, Jordi, "Una nota sobre la ilustración de conducción energética (daoyin tu 導引圖) de Mawangdui" en Pedro San Ginés Aguilar [ed.], *Nuevas perspectivas de investigación sobre Asia Pacífico*, 2ª edición, Valencia, 2008.

*Wiesheu Walburga, "Espíritus borrachos y alter-egos: El chamanismo en la religión temprana de China", en Patricia Fournier y Walburga Wiesheu (coord.), *Arqueología y Antropología de las Religiones*, México, CONACULTA-INAH-ENAH, 2005.

*Wiesheu Walburga y Xingcan Chen, "El paso a la vida eterna. Uso del jade en las prácticas funerarias de la dinastía Zhou a la Han en China", en Patricia Fournier y Walburga Wiesheu [coords.], *Ritos de paso. Arqueología y antropología de las religiones*, vol. III, México, INAH, 2009

*Wang, Mu, *Foundations of Internal Alchemy: The Taoist Practice of Neidan*, Golden Elixir Press, 2011.

*Watson, Burton, tr., *Records of the Grand Historian*, Columbia University Press, 1996.

*Welch, Holmes. *Taoism: The Parting of the Way*, Beacon Press, 1957.

*Wile, Douglas, *Art of the Bedchamber. The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Texts*, New York, Albany, 1992.

*Yü, Ying-shih, "Life and Immortality in The Mind of Han China", en *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 25 (1964 - 1965), pp. 80-122.

*Zürcher Erik, *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*, 3ª. ed, Brill, Leiden.