

# Wubaomen Qigong, la búsqueda de la armonía y la longevidad

Teresa Rodríguez

Este sistema de Qigong proviene de la escuela Wudang Longmen, que ha mantenido hasta nuestros días una larga tradición de prácticas energéticas basadas en la filosofía taoísta. Sus ejercicios de cultivo y circulación de la energía interna tienen como objetivo lograr un cuerpo fuerte y sano, elevar el nivel de conocimiento y fomentar el desarrollo espiritual para que el practicante pueda fundirse con la naturaleza. Este artículo se basa en una entrevista al decimonoveno sucesor directo de esta escuela, Sun Junqing, concedida recientemente a TAI CHI CHUAN

## INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

Wudang Longmen se deriva de la escuela Realidad Completa o Quanzhen, fundada por Wang Chongyang (1112-1170). Se dice que Wang fue el quinto discípulo de Lao Zi y que unificó en sus métodos las prácticas taoístas de salud y longevidad, el conocimiento budista sobre el vacío, y la ética confuciana, para eliminar todo lo que mantiene separado al hombre de su realidad última y de ese modo fundirse con el Tao. En esta escuela predominó el pensamiento taoísta como base de la filosofía y la metodología de transformación espiritual. La influencia budista se recogió en la idea de recuperar la mente original a través del vacío de pensamiento y la eliminación del deseo. El confucionismo aportó el concepto que la mente original tiende hacia la bondad y, por lo tanto, hacer buenas obras constituyó una parte importante de esta escuela.

Dentro de la Realidad Completa surgieron diferentes variantes que evolucionaron hasta alumbrar otras escuelas. La principal escisión que se conoció dio lugar a las ramas del norte, la escuela Longmen (Puerta del Dragón), y del sur, la Ziyang (Yang Púrpura), reconocidas de manera oficial cuando la transmisión pasó a Qiu Chen Chuan y Zhang Bo Duan respectivamente. Se dice Qiu Chen Chuan (1147-1227), uno de los siete famosos discípulos de Wang Chongyang, alcanzó el estado de xianren, o iluminación, en la montaña de Longmen, cuyo nombre tomó para bautizar a su escuela. Las ramas norte y sur de la Realidad Completa tenían aproximaciones opuestas en cuanto a sus métodos. La primera comenzaba por entrenar la mente antes que el cuerpo y no solía utilizar técnicas sexuales para captar energía; la rama sureña promovía el refinamiento del cuerpo como condición previa para acceder a estudios espirituales más avanzados e incluía el yoga sexual como parte de sus técnicas de captación energética.

## OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA

Sun Junqing forma parte viva de la herencia de la escuela Wudang Longmen. Fue su padre, Sun Haiyun, quien le transmitió sus conocimientos en el entrenamiento del Tao y su vasta experiencia en el campo de la curación a través del Qigong, donde ha obtenido numerosos éxitos a lo largo de su vida. En 1993 abrió en Shangai el “Departamento de Investigación de Wudang Qigong para mantener la salud, curarse y curar” donde actualmente desempeña el cargo de director. Sun Haiyun ha adaptado las enseñanzas antiguas a los practicantes contemporáneos, embarcados en un ritmo de vida vertiginoso y que disponen de menos tiempo para practicar. Sun Junqing no explica las razones de este proceso y los pilares fundamentales de esta práctica ancestral

“Mi padre recuperó el Qigong de hace 2.500 años, cuyos objetivos se basaban en el cultivo de la salud y en recuperarla si se había perdido. En primer lugar, en este sistema es muy importante la felicidad del individuo y su apoyo al entorno. Esto implica buscar la armonía con uno mismo, con las personas que nos rodean, incluso con los animales y las plantas, con toda la naturaleza. En segundo lugar existe la idea de mantener la salud para perdurar muchos años. Para eso hay cuatro etapas principales en el entrenamiento que están interconectadas, y en las cuales se conserva el cuerpo físico. En las fases finales el cuerpo se transforma en energía blanca, se le llama daoshen, y

está formado de qi en vez de carne. El cuerpo cambia de manera que no se destruye y puede vivir para siempre”.

“La primera etapa para lograr la longevidad consiste en prolongar la vida de 100 a 150 años; la segunda, desde 2.000 hasta 8.000 años; en la tercera, tu cuerpo vivirá tanto como la misma tierra, que permanecerá viva a lo largo del tiempo hasta que algo la destruya. En la cuarta fase, conservando el cuerpo y siendo consciente de él, es posible trasladarse al Cosmos y vivir tanto como él. Parece que existen aun más etapas, pero es muy difícil explicarlas ahora con palabras. Mi padre recuperó estos principios que se habían perdido, los aplicó en la escuela Wubaomen y estableció los métodos adecuados para lograr esos objetivos. Por supuesto, solo una persona entre mil ha conseguido una vida tan larga. Los que lo logran son llamados xianren, iluminados o inmortales”.

“Mi padre quiso hacer accesible estos métodos a todo el mundo, ya que así cualquier persona podrá disfrutar de la longevidad. Para tener acceso a la instrucción, antiguamente uno debía ser elegido y la enseñanza era hermética. Muchas de las técnicas ancestrales habían dejado de practicarse y se estaban perdiendo y mi padre las recuperó. Es un mundo muy desconocido, es todo nuevo. Yo he tenido la oportunidad de conocer estos secretos y quiero transmitirlos a los demás. Como es muy difícil llegar a estos grados de longevidad, mi principal deseo es que todos podamos gozar de una buena salud mientras estemos vivos, que es la base de todo, y que estemos en armonía con la naturaleza y nuestro entorno. Este es mi principal objetivo y a lo mejor necesito veinte años para lograrlo, pero si una sola persona lo consigue me daré por satisfecho.

## SOBRE LA ALQUIMIA INTERNA

Nos vienen a la mente algunas traducciones de textos incluidos en el Canon Taoísta, donde se describen distintos métodos de alquimia interna. Estas descripciones suelen utilizar un lenguaje simbólico que solo podía descifrarse bajo la guía de un profesor, siguiendo la transmisión oral y secreta. Le preguntamos a Sun Junqing sobre estos métodos de transformación y si tienen que ver con parte del entrenamiento de alguna de las etapas que nos ha descrito:

“Es muy conocido, dentro del concepto del taoísmo, el hecho de que a partir del cultivo de la energía en el dantian inferior uno puede alumbrar su propia energía por la cabeza, ser capaz de salir al cosmos y volver a entrar de nuevo en el cuerpo. Pero esto es un nivel muy bajo. Hace 3.000 años solo existía un método, que aplicamos ahora en la escuela tras un silencio de casi 2.000 años. Pero desde hace concretamente 1.700 años otros maestros crearon un nuevo taoísmo enmarcado en una religión muy estricta, y las técnicas ancestrales se fueron perdiendo. En el ámbito de esta religión, el Tao que surgió después se encaminó hacia una dirección distinta a la original, que les llevó a recluirse en los templos y, por lo tanto, a perder contacto con el pueblo. La práctica se convirtió en hermética y elitista”.

“Por supuesto, la forma en que utilizan sus movimientos roza la perfección y eso es lo que ha llegado a occidente. Los discípulos de este tipo de taoísmo buscan la longevidad pero no pueden lograrla, porque se han olvidado del origen del Qigong, de la filosofía del Tao. Tienen que pensar que son humanos y vivir como tales, por que ir a la montaña y encerrarse en un monasterio los aísla del mundo verdadero. El entorno es maravilloso y totalmente propicio para la práctica, pero dejan de trabajar para el prójimo y se centran solo en ellos. De este modo el amor del corazón no puede expandirse. Cuando trabajamos para los demás a veces absorbemos su energía negativa y entonces nos sentimos angustiados. Con los ejercicios aprendemos a desprendernos de esta energía y a expulsar todo lo negativo y con esto nuestro cuerpo mejora. Cada vez que expulsamos la energía negativa nuestro nivel en la práctica se va elevando y esto es positivo para ambos: ellos se liberan y nosotros también. Esta manera de ejercitarse es la forma correcta en la que practicaban los primeros y verdaderos maestros de Qigong”.

“El taoísmo que se conoce ahora en occidente es muy reciente y de un nivel muy bajo. Se ha buscado otro método para controlar la energía y extraerla del dantian para fundirse con el cosmos, porque se desconoce o se ha perdido la noción de cómo obtener la longevidad manteniendo el

propio cuerpo. Ocurre lo mismo en el budismo, en el sentido que también busca abandonar el cuerpo. El Qigong que nosotros practicamos se remonta al origen verdadero y por eso tiene más poder. Hay muchas escuelas de Qigong, pero pocas que tengan un objetivo tan claro”.

“Respecto a los libros que se están traduciendo ahora sobre taoísmo, creo que tienen un nivel muy bajo. Adoptaré un lenguaje más próximo a vuestras creencias. El cuerpo fue creado por Dios, es como un regalo suyo. Si el cuerpo desaparece, el hombre no puede encontrarse con Él. En la mayoría de las escuelas de Qigong se practica el Tao y solo se busca el abandono del cuerpo, el que la energía salga al cosmos, y esta no es una manera correcta de practicar. El deseo natural de los hombres es durar los más posible en este cuerpo, y tenemos que trabajar en este sentido”.

## SOBRE LA DEGRADACION DE LA NATURALEZA

Con su comportamiento destructivo hacia el entorno que lo sostiene, el hombre está perdiendo la conexión con la naturaleza y la vida al interponer sus intereses personales a la colectividad. El medio ambiente se poluciona cada vez más, se destruyen los árboles, se contaminan los ríos, el suelo, el mar. Antiguamente el hombre tenía un acusado sentido de clan y, en general, los padres buscaban los medios para preservar el entorno que legaban a las generaciones futuras. Hoy día esta idea de clan parece estar desapareciendo y, en aras de satisfacer deseos del presente que repercutirán seguramente en un futuro más lejano que sus vidas, el antiguo objetivo de que los hijos hereden un medio en el cual sea posible vivir con calidad está quedando obsoleto.

Si observamos las tendencias a nivel mundial vemos una situación cada vez más irreversible. Preguntamos a Sun Junqing sobre como repercute la degeneración del medio en la búsqueda de la armonía de la propia energía con la naturaleza.

“Es cierto que el vertiginoso desarrollo de la civilización actual está deteriorando rápidamente el medio ambiente. Una de sus consecuencias más inmediatas es que están brotando numerosas enfermedades que no se conocían hasta ahora. Según las enseñanzas ancestrales no debemos transformar lo que nos rodea con fines egoístas, más bien tendríamos que ser nosotros los que cambiemos nuestro cuerpo, costumbres y ritmo de vida conforme a las leyes naturales, ni más ni menos, como hacen los demás animales. Si se practica el Qigong durante treinta minutos como mínimo, no importa el lugar en el que nos encontremos. Aunque comamos frutas y hortalizas contaminadas y el aire también lo está, la fuerza interna del cuerpo se desarrolla hasta el punto de poder mantener la salud incluso en ambientes o condiciones adversos. Los materiales contaminantes pueden expulsarse al exterior sin que queden residuos dentro del cuerpo, y la conexión energética puede establecerse mucho más lejos que la atmósfera o el suelo contaminado”.

“Con la metodología que creo mi padre, esos treinta minutos de Qigong no tienen por que practicarse seguidos, pueden repartirse como uno quiera y no hay un orden especial para hacerlos. Tenemos que evitar toda rigidez de pensamiento y no darle tanta importancia a las formas, porque eso nunca ha existido en la enseñanza original. Puedes regular los movimientos como deseos y practicarlos haciendo pausas o descansos, porque el cuerpo estará relajado y eso es importante. El Qigong no es solo la forma, es mucho más que eso. El método de mi escuela puede practicarse tomando un café, tumbado, incluso viendo la televisión. Está adaptado al hombre moderno y a la vida de prisas que lleva”.

Sun Junqing nos despide aconsejándonos que busquemos armonizarnos con la naturaleza a través de nuestros propios movimientos durante la práctica, y también en la vida cotidiana. Nos explica que si acabamos cansados después de los ejercicios analicemos donde y por qué estamos poniendo tensión en el cuerpo y en que zonas nos cuesta relajarnos. Si por el contrario, al terminar la práctica nos encontramos mejor, quiere decir que habremos realizado los ejercicios de una forma tranquila y correcta.

“Por encima de las tradiciones y las diferencias compartimos algo común que es el cuerpo. Todos podemos beneficiarnos del Qigong, el camino es el mismo”.