

(Diciembre -2011) **CHI KUNG – EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD**

BUSCANDO RESPUESTAS

“El Ser Humano ha buscado desde siempre la forma de mejorar su salud y alargar la vida, ya en la antigüedad los sabios Taoístas desarrollaron su ciencia y filosofía hasta el punto de encontrar soluciones a estas cuestiones, practicando técnicas de longevidad y de regeneración celular que desafían a la muerte y la enfermedad.”

“Estas prácticas las podemos encuadrar dentro de lo que conocemos como la Alquimia Interna Taoísta”

LA ALQUIMIA INTERNA (NEI DAN)

- **SU ORIGEN:** En esta búsqueda por la salud y la inmortalidad del cuerpo, los sabios Taoístas desarrollaron dos caminos, uno al principio llamado Alquimia Externa basado en la elaboración de elixires y preparados a base de plantas, polvo de minerales y elementos a los que se les atribuían propiedad mágicas.

Pero estas prácticas derivaron hacia otras de tipo interno hacia el siglo II D.C. Al comprobar estos buscadores de la inmortalidad que las sustancias que usaban desde afuera se encontraban también en nuestro interior, comenzaron a desarrollar por la vía de la meditación otras técnicas orientadas a alargar la vida y mejorar la salud.

- **EN QUÉ CONSISTE:** La Alquimia es el arte de la transformación, partiendo de elementos impuros, refinamos, filtramos y separamos hasta obtener la máxima pureza, así simbólicamente el plomo se convierte en oro. El practicante de Alquimia Interna busca una transformación profunda de su naturaleza, lo que implica transformar lo negativo en positivo, lo oscuro en luminoso, lo inconsciente en consciente, en todos los aspectos de nuestra vida, pensamientos, emociones, acciones, cuerpo y energía.

Cuando este proceso de cambio lo llevamos de forma adecuada, da lugar al nacimiento de un nuevo ser espiritual (el feto inmortal), como una semilla de inmortalidad que se irá desarrollando en diferentes etapas, hasta integrarse con el Tao, en ese momento, cuando nos hacemos uno con el Tao aparece lo que se llama “EL HOMBRE VERDADERO”.

- **LA PRÁCTICA:** *La Alquimia Interna se basa en el principio de los Tres Tesoros y se desarrolla en tres etapas.*

Los Tres Tesoros son:

JING (LA ESENCIA): Es la energía que está en el germen de la vida, la que impulsa la vida y permite la regeneración celular, está en relación con los líquidos y humores corporales, especialmente con las secreciones hormonales y los fluidos sexuales.

CHI (ALIENTO VITAL): El Universo respira en nosotros, este aliento transforma nuestra Esencia en un vapor que penetra por todas partes y se mueve en círculos, crea movimiento, luz, diversidad y calor. Es la fuerza de la vida.

SHEN (ESPÍRITU-CONSCIENCIA): Es la energía Espiritual y Psíquica, la parte divina del Ser, de naturaleza luminosa. Es la intuición clara y perspicaz, la consciencia amplificadora que nos conecta con la totalidad.

Las tres etapas:

1-Sublimar la Esencia y transformarla en Aliento.

2-Sublimar el Aliento y transformarlo en Energía Espiritual.

3-Sublimar la Energía Espiritual y retornar al Vacío.

EL ELIXIR DE LA INMORTALIDAD

Imaginemos por un instante que existe en nosotros una sustancia que contiene la esencia de la vida, y que al nacer la poseemos en abundancia y la vamos gastando a lo largo de los años hasta que finalmente la agotamos.

Pensemos ahora qué sucedería si conociéramos la manera en que esta sustancia se forma y cómo se consume, entonces estaríamos en disposición de aprender a utilizar estos recursos de forma organizada y sensata para alargar nuestra vida y mejorar nuestro bienestar.

Este elixir milagroso es la energía que se desata en el momento de la concepción, como una explosión de vida, cuando la célula masculina se encuentra con el óvulo, cada una aporta una parte de la esencia que formará el nuevo ser, esencia del padre y esencia de la madre, esto es lo que se conoce en la Medicina China y en el sistema Taoísta como la Energía Esencial (Jing).

Por lo tanto, estos portadores del elixir masculino (espermatozoide) y del femenino (óvulo) contienen una gran cantidad de energía, pero a su vez se han formado gracias a una poderosa acumulación de energía, como un proceso de condensación igual que el vapor se condensa formando agua cuando llega a la saturación.

La vida ha previsto que este gasto de energía tenga como finalidad la reproducción, así la especie se perpetúa, pero este gasto en la mayoría de las especies, se administra por los ciclos del cielo, con lo que sólo sucede en determinadas épocas del año.

Para el ser humano sin embargo, lo que en principio es una necesidad vital de procreación se nos ofrece como una posibilidad de trascendencia y evolución a través de la excitación sexual y el orgasmo hacia una mejor utilización de nuestra energía y un desarrollo de la consciencia.

ENERGÍA SEXUAL-ENERGÍA DE VIDA

EL JING EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER:

Durante el acto sexual la energía Jing en el hombre se acumula en los testículos, el semen es Jing puro (la esencia de la energía de la vida convertida en materia), todas las energías de los distintos órganos, se ponen a disposición de nuestro sistema reproductor, aportándole sus esencias, por eso con la eyacuación lo que se entrega es la Quintaesencia, con un importante gasto de energía. Esta energía, si bien se repone después de un cierto tiempo, a medida que avanza la edad resulta más difícil de recuperar para el hombre.

En el *Sou Nu Jing*, uno de los principales tratados tradicionales sobre la sexualidad, se dice:

Que un hombre de 15 a 20 años con una buena salud puede eyacular varias veces al día, pero con una salud mediocre una vez al día es suficiente, a los 30 aún con perfecta salud no debe superar una vez por día, y a los 50 años, un hombre con mediana salud no debe dar su semilla más que una vez cada diez días como máximo y pasados los 60 no volver a eyacular más.

La mujer emplea su Jing en formar óvulos para la reproducción y cuando se da la fecundación, en aportar sus energías al feto, por eso la mujer pierde su Jing con las menstruaciones, los embarazos y durante el parto.

LA PRÁCTICA SEXUAL COMO TÉCNICA DE LONGEVIDAD:

Desde muy antiguo, en Oriente se conocía el inmenso poder de la energía sexual, también se dieron cuenta de que esta gran cantidad de energía, en lugar de expulsarla hacia afuera en el momento de la explosión orgásmica, se podía dirigir hacia el interior del sistema nervioso y hacia las otras glándulas del cuerpo con el fin de mejorar la salud y de incrementar el goce.

Las técnicas de longevidad se basan fundamentalmente en reciclar esa gran cantidad de energía que se produce durante la excitación sexual y hacerla circular en ciertos canales para regenerar nuestros órganos y nutrir el cerebro, con ello rejuvenecemos y nos cargamos de vitalidad.

Estas prácticas son aconsejables tanto para hombres como para mujeres, aunque el hombre es el que tiene más desgaste y debe por lo tanto ser más cuidadoso con su esencia.

En el caso del hombre es necesario impedir que la energía se escape convirtiéndose en materia, es decir retener la emisión del semen, *esto se hace aprendiendo a controlar la respiración y dirigiendo la energía por el interior, como hacemos en las prácticas de Chi Kung, esta energía se lleva hacia el cerebro para nutrir el Shen (mente-espíritu), además de esta manera el tiempo de duración del acto amoroso es más prolongado, lo que beneficia a los dos. (Sobre cómo hacerlo trataremos en el próximo número)*

La finalidad del acto sexual es equilibrar las energías, apaciguar el corazón y fortalecer la voluntad, esto es lo que permite emerger el Shen Ming, la claridad del espíritu: la persona siente un bienestar profundo, no tiene ni frío ni calor, ni hambre ni sed, su cuerpo está en paz y goza de sí mismo.

Si el hombre consigue guardar su semilla, su vida será eterna.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com