

# Ascendiendo en Plena Luz del Día

---

Por Christina J Barea, DP, MMQ  
Para la revista QiDao (YangSheng)  
Agosto 2010



Nutrir la vida es un aspecto importante para practicantes del Daoísmo. De hecho, una gran mayoría de las practicas del Daoísmo se enfocan en la meta de “ascender en plena luz del día” que quiere decir obtener la iluminación (enlightenment) y unidad total con el Dao. En cuanto se obtiene este estado de iluminación un Daoísta regresaría a los niveles más altos de existencia no tan solo en espíritu (shen) y en energía (qi) pero también en cuerpo (jing). En esencia, estos se integrarían con el wuji permanentemente llevándose su cuerpo físico y a su vez eliminando cualquier trazo de separación entre forma o sustancia y perdurando para siempre como un ser inmortal. Como un inmortal, entonces un Daoísta podría convivir de una manera más profunda con otros inmortales espirituales y celestiales continuamente obteniendo vibraciones más altos de realización.

Naturalmente, este tipo de logro requiere gran disciplina y consciencia durante las decisiones cotidianas por parte de aquellas personas que buscan este tipo de iluminación y por ende el concepto de nutrir la vida se convierte en el objetivo principal. ¿Pero, qué quiere decir “nutrir la vida”? Los practicantes del Daoísmo reconocen que la forma humana es compuesta por 3 cuerpos- jing, qi y shen. Así que desde un punto de vista sencillo, nutrir la vida significa tomar decisiones saludables en cuanto a las comidas que comemos o encontrar equilibrio entre el descanso y la actividad en nuestra vida cotidiana. Pero además puede ser que una vez el cuerpo jing esté operando en armonía, entonces cambiar el enfoque de nutrir la vida hacia incluir los cuerpos qi y shen prestando igual atención en nuestros pensamientos, emociones y espíritu en adición a nuestro cuerpo físico.

Para nutrir la vida y ascender en plena luz del día un practicante debe darse cuenta que no hay separación entre jing, qi y shen- que no hay separación entre ser y no ser. La ilusión de separación en todos los niveles debe ser abandonado. La ilusión de dualidad, o en este caso, triplicidad, es el velo que debe ser disuelto para encontrar la realización total. Pero al igual que el shengong no es qigong o jinggong, toma tiempo y practica vibrar el jing al nivel de shen. Es entonces que cada decisión en cada momento es esencial y el entrenamiento de ascender en

plena luz del día solo comienza, nunca termina. Y al igual que añadir más leña al fuego, el proceso de transmutación nunca debe disminuir o apagarse pues entonces debes prender el fuego otra vez.

Hay innumerables libros y artículos que tratan el tema de las comidas adecuadas para comer y el qigong más apropiado para las diferentes condiciones y propósitos además de las prácticas espirituales para obtener el Dao. Todos son buenos métodos para trabajar en los diferentes niveles y son métodos efectivos para hacer el viaje hacia descubrir nuestra verdadera naturaleza. El punto que LaoTzu y los Maestros Celestiales heredaron en su legacía de escritura es que el único camino hacia El Camino es a través de completamente integrar nuestro ser dentro del total que nos rodea, que nos define y nos compone. Esta instrucción es importante ya que es la mera sustancia de lo que somos. Somos vida.