

CULTURA CHINA Y TAOISMO

El Taoísmo está profundamente arraigado dentro de la cultura China. A cualquier parte que miramos, en filosofía, arte, humanidades, ciencia, medicina y en todas las facetas de la vida en China, podemos encontrar la influencia del Taoísmo.

Los orígenes del Taoísmo se remontan a dos mil quinientos años en la historia, a un filósofo llamado Lao Tzu. Lao Tzu vivió durante la época en que China se encontraba en un estado de guerra civil. Eran tiempos de sufrimientos y conflicto. Lao Tzu fue partidario de la coexistencia de la paz y de la armonía, vida sencilla, la apreciación de lo natural en las cosas y el valor de la vida. Esto es Taoísmo. El Tao es la vida, fuerza de todas las cosas animadas e inanimadas. Cuando naturaleza y humanidad siguen el camino del Tao, se llenan con la fuerza de la vida. Cuando se apartan del Tao gradualmente decaen y mueren.

Tres ideales del Taoísmo han guiado a la cultura China durante miles de años. Estos tres ideales son: sentido común, compasión y virtud. Sentido común es la habilidad para ver a través de la superficialidad de las cosas, para ver más allá de las apariencias y para tener una intuición sin tendencias ni juicios. Compasión es la habilidad para ponerse en el lugar de los otros, para compartir la alegría y el sufrimiento con los demás y actuar con el mejor interés hacia el otro. Virtud es la base de todos nuestros actos. La virtud guía nuestras relaciones con los demás, infundiendo un sentido de respeto y armonía.

El Taoísmo es una filosofía muy práctica. Nos enseña a vivir una vida significativa en el servicio a otros. De cualquier forma, antes de poder ayudar a otros, necesitamos haber cultivado los tres ideales: sentido común, la virtud y la compasión. En Taoísmo esto se llama "el cultivo de la mente".

Aparte de cultivar la mente, el Taoísmo también es partidario del cultivo de la salud del cuerpo. El Taoísmo es la única entre las distintas filosofías que dedica igual énfasis al cultivo de la mente y del cuerpo. El foco sobre el cultivo del cuerpo es el resultado de una larga historia de interacción del Taoísmo con la medicina china. El Taoísmo ve al cuerpo como un sistema formado de partes. La salud de todo el cuerpo depende de la salud de cada una de sus partes. Lo fundamental es que involucra al equilibrio y a la circulación de la energía en el cuerpo. Estamos dotados de esta energía desde el nacimiento, pero los malos hábitos, malas posturas, actitudes negativas e insanos estilos de vida disipan esta energía. Esto debilita la salud y disminuye la inmunidad a las enfermedades. El Taoísmo ha investigado y desarrollado métodos para restaurar la salud perdida y mejorar la calidad de vida a través de ejercicios, meditación y por medio de un estilo de vida natural. El Tai Chi, como un sistema de ejercicios de movimientos lentos, es un método taoísta para mejorar la salud y aumentar la longevidad.

La atracción del Taoísmo es muy fuerte en la moderna sociedad occidental. Mucha gente vuelve a esta antigua filosofía china para guiar sus vidas, porque, aunque se originó hace miles de años en China, su filosofía está notablemente relacionada con la moderna existencia. El Taoísmo nos enseña a respetar la naturaleza y el medio ambiente, a respetar a otros y a respetarnos a nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo.

Dra. Eva Wong

