

## El Tao del envejecimiento

*Jorge G. Hidalgo G.\**

### LA NOCION DEL TAO

Tao es una noción difícil de definir. Su origen se pierde en la oscuridad del principio de los tiempos, y con mayor frecuencia el término se encuentra en los escritos chinos asociado con el nombre del mítico emperador amarillo Huang Ti (circa, Z700 antes de la era cristiana), y el gran tratado de medicina, el Nei Ching, que contiene los fundamentos sobre los que se edificaron las nociones chinas de 'armonía', 'acupuntura', "digito y presupuntura", "vitalidad", "el arte de la respiración" (Chi Kung), la polaridad del Yin y Yang, los ejercicios corporales del Tai Chi Kuan, Hsing I y Ba Duan Jin, 'quietud' (Wu-wei), y en términos generales, la dieta y la medicina natural, que incluía la conducta individual y las relaciones con los demás (Biofeld, 1981).

Además de una preocupación por el bienestar físico reflejado en el Tao corporal, la cultura china históricamente ha sido comprensiva para incluir en el Tao una gran tradición filosófica y una cosmogénesis, tal y como se refleja en la obra atribuida al también mítico Lao-tse (600 a.C.), el Tao-te-king; o en los escritos del fascinante filósofo Chuang-tse (300 a.C.), cuyo excelso sentido del humor hace de su obra un deleite para la lectura. Se entiende, pues, que Creej (1970:55) dijera con entusiasmo que, "Chuang-tse es, en mi estimación, la mejor obra filosófica que conozco, en cualquier idioma".

En palabras de Blofeld,

¡Ah! El concepto taoísta de lo Utimo es sublime y en él se mezclan la filosofía profunda, la aspiración espiritual, la poesía de la naturaleza y la veneración indifrenciada de lo sacro en todos los seres y cosas sin distinción; pero es un concepto tan extraño a la tradición judeocristiana que requiere una explicación, tanto más cuanto que constituye la base sobre la cual se fundan todas las nociones y prácticas taoístas, desde las más ingenuas hasta las más eminentes (ibid., p. 18).

La reciente y abundante literatura occidental sobre el Tao, ha corregido la errónea primera impresión de los jesuitas que inicialmente hicieron contacto con la cultura china, a partir de; siglo XVI de la era cristiana, al traducir la noción del Tao como dios. Por ejemplo, Alan Watts concluye que el Tao es, "... el curso fluido de la naturaleza y el universo..." (1975:49). Agrega Watts, "...pareciera que lo que tenemos aquí es una panteísmo naturalista en el cual el Tao -al no ser un dios personal- debe ser, por lo tanto, un pensamiento inconsciente, sin embargo, formativo, como un campo magnético" (ibid., 54).

Tanto la noción del Tao, como la medicina natural china, han constituido un gran reto para el racionalismo occidental, pues la primera impresión que se deriva del Tao es su naturaleza paradójica y yuxtapuesta, como se nota en este famoso diálogo entre el maestro de]

---

\* Profesor del Departamento de Sociología de la Universidad de Costa Rica.

Ch`an (en japonés, Zen), Nan-ch`üan y su discípulo, Chao-chou:

Cha-chou pregunta, "¿Qué es el Tao?"

El maestro Nan-ch`üan contesta, "Su consciencia ordinaria es el Tao."

"¿Cómo podemos retomar en armonía con eso?"

"Al intentar el estar en armonía usted inmediatamente se desvía."

"¿Pero, sino no tenemos una intención, cómo podemos conocer al Tao?"

"El Tao", dijo el maestro, "no pertenece al saber ni a la ignorancia. El saber es falsa comprensión, y no saber es ignorancia ciega. Si usted entiende verdaderamente el Tao, más allá de toda duda, es como el ciclo vacío. ¿Por qué meter aquí lo bueno y lo malo?" (tomado de Watts, p. 38).

Así, pues, el Tao es una noción altamente intuitiva que elude los intentos occidentales de razonarlo por medio de la consciencia del ego. Tao es muchas cosas a la vez y al mismo tiempo no es ninguna. Es Tai Chi (la causa ulterior). También es Tai I (el gran cambiador). Así como, también, Tao es Tai Hsü (el gran vacío). En palabras de Lao-tse (1982:29),

El Tao es como un recipiente hueco  
Cuanto más produce más difícil es de agotar  
Parece ser el manantial de donde brotan todas las cosas  
Y sin embargo en su profundidad permanecen eternamente  
Suavizando sus propias asperezas  
Ordenando sus enredos  
Moderando su resplandor  
Sumergiendo su propio estruendo  
Sin embargo oscuro como las aguas profundas parece seguir siendo  
Desconocido de donde proviene  
A semeja al Predecesor de todas las cosas.

En la antigüedad, el ideograma para el Tao era la señal de un cruce de caminos alrededor de una cabeza humana, y posteriormente se transformó el ideograma en cho, el caminar paso a paso, en lugar de hsing, el caminar o el marchar. Wieger (1965) sugiere que el Tao se puede entender como un ritmo, un avanzar y detenerse, en donde yang es avanzar y yin el detenerse. Así, pues, cuando cho se combina con shou, la cabeza, Wieger estima que Tao puede interpretarse como "encabezar". Es en este sentido que argumenta Watts (1975:41), "Así, el Tao es el curso, el flujo, la deriva, o el proceso de la naturaleza, y yo lo llamo el Camino del Curso del Agua, porque ambos Lao-tse y Chuang-tse utilizan el fluir del agua como un metáfora principal". También, para muchos taoístas, el Tao es femenino: la Gran Madre de todas las cosas.

En esencia, pues, el Tao es y no es un constante fluir, pues, en palabras del mismo Watts, 'No hay manera de poner a un río en un balde o al viento en una bolsa' (ibid., p. 42). Para los chinos, la naturaleza es tzu-jan, queriéndose decir con esto, todo aquello que es espontáneo. Con nuestro lenguaje occidental de hoy, a lo mismo lo llamaríamos "automático". Pero, en tanto que para los chinos tzu-jan significa que crece y opera independientemente y por sí mismo, la concepción "mecanicista" de automático resulta inadecuada para describir lo que los chinos entienden por naturaleza. Una idea central del Tao es la oposición de estimulación

recíproca que brota de los opuestos: yang y yin.

Todo aquello que se estimula recíprocamente (hsing shes ), para el pensamiento taoísta, brota de la relación de los opuestos: no habría luz sin el ojo que la percibe, no habría universo sin la consciencia que lo concibe. Para los taoístas si las cosas se dejaran en libertad, tarde o temprano la armonía del universo se manifestaría en el orden y las relaciones entre las cosas y las criaturas (Li). Alan Watts dice al respecto (1975:15), "Li es el patrón de comportamiento que resulta cuando uno está en armonía con el Tao, el cauce de agua de la naturaleza".

Esta idea, central al taoísmo, nos escandaliza a nosotros los occidentales, acostumbrados a nuestra sociedad neurótica y controladora.. ¿Cómo dejar que las cosas sigan su curso sin que intervenga la voluntad humana para "orientarlas hacia un curso más conveniente"?

Vertebral a esta problemática yace la cuestión epistemológica de si es posible el conocimiento sin el lenguaje. Como dice Watts,

"El supuesto que para conocer tiene que haber un conocedor está fundamentado en una regla lingüística y no en una existencia; como se hace obvio cuando tornamos en consideración que la lluvia no requiere de un lluvador ni las nubes de un nubeador" (ibid, p. 11).

Siguiendo esa línea de pensamiento, el Tao no requiere de un "taodeador", simplemente es y no es, al mismo tiempo, indiferentemente de quién lo contemple o de lo que se diga al respecto. Huelga recalcar que los taoístas concebían claramente la idea que la naturaleza tiene conocimiento en sí, en las plantas, en los animales, en los procesos naturales.

Giuseppe Tucci (1976) considera que la noción del Tao, pues, supera a nuestra noción de dios, pues. en nuestra concepción occidente, raras veces nos concebimos como parte de la divinidad, mientras que ningún taoísta se concibe aparte del Tao. En palabras de Blofeld (1981:21), "El Tao, en su aspecto diferenciado y no vacío, aparece como un flujo interminable; todo está sujeto a un cambio incesante de un momento a otro". Dice Tucci (1976:33),

"Este sentirse uno con el todo, esta facultad de poder entender el misterioso lenguaje con que nos hablan criaturas y cosas, esa trépida excitación frente al misterio del universo, la serena alegría de la virtud que se revela, el dulce naufragio en el gran mar del ser, constituyen las notas dominantes de toda la literatura taoísta, en la cual palpita el soplo de la naturaleza, soplo ignorado por la prosaica mentalidad confuciana, soplo místico que predisponía mejor al taoísta a una más íntima y eficaz expresividad artística".

Sin embargo, tampoco el taoísmo chino se libró de su propia polaridad, la cual se suscitó entre los taoístas contemplativos y el taoísmo Hseien. Mientras que los taoístas contemplativos buscaban el Li (el patrón orgánico de la naturaleza), frecuentemente por medio del Wu-wei (la quietud); en cambio los taoístas Hsien buscaban la inmortalidad por medio del yoga, la dieta, la respiración, un estilo de vida sobrio y moderado, y el cultivo del desarrollo de la energía Chi (energía cósmica o prana, para los Hindúes).

Así pues, los taoístas contemplativos no descartaban la posibilidad de morir de un golpe y con estruendo; en cambio los taoístas Hsien ambicionan la longevidad tan honrada en la China.

En resumen, a la vez que el Tao es el todo, es, también, la más modesta ameba;

mientras que hay un Tao del cielo, también lo hay para la tierra, y para los seres humanos. Tao, siendo el todo, no es nada, y siendo nada, siempre está en todas las cosas. Para comprender al Tao, la mente racional linear occidental tiene que cambiar de esquema analítico, y volviéndose intuitiva, debe aprender a "pensar lo que se siente y sentir lo que se piensa"; en pocas palabras, a vivir de cara a las paradojas dialécticas de los opuestos complementarios.

## LA POLARIDAD YIN Y YANG

Mientras que yin significa "nebuloso" u "oscuro", yang, en cambio, significa "bandera al viento", o "grímpola", o sea, un cataviento para indicar la dirección del cambio. Esta idea central, de la "dirección en que cambian las cosas" fue estipulada en una obra insigne del folklore chino, el I Ching, El libro de los cambios y las mutaciones. Wilhelm, en su introducción a la traducción del I Ching publicado en Alemania en 1927, estima que esta obra es uno de los más importantes libros de la humanidad, pues, según Wilhelm (1983-59),

"casi todo lo que a lo largo de la historia que más de 3.000 años, ha surgido en materia de grandes e importantes pensamientos aparece, en parte, suscitado por este libro, y en parte también ha ejercido retroactivamente influencia sobre la exégesis del libro; de modo que bien puede afirmarse con toda tranquilidad que en el I Ching se asienta, elaborada, la más madura sapiencia recogida durante milenios".

El I Ching, siendo un maestro excelso por sí mismo, es una obra que experimentó un crecimiento orgánico y al cual se fueron agregando comentarios e interpretaciones, pero, siempre alrededor de una idea central: el Tao. El Nei Ching, el I Ching, y el Tao-te-Ching se constituyeron en los pilares sobre los cuales descansa la gran tradición taoísta del Huang Lao, o sea, todo el folklor del taoísmo chino, que ha llegado a ser tan comprensivo al punto de convertirse en una forma individual de vivir.

A pesar que los historiadores le atribuyen al rey Wen y a su hijo el duque de Chou (1150 a.C) la estructuración formal del I Ching, esta obra no tuvo un impacto definido y claro sobre el taoísmo, sino hasta el siglo II antes de la era cristiana. Inclusive, muchos comentarios posteriores a Wen y Chou en el I Ching se le atribuyen a Cong-fu-tse (Confucio, 250 A.C.), el gran rival de los taoístas. El I Ching es, pues, el primer sistema binario conocido por la humanidad. Está fundamentado en la polaridad de yin y yang, y por analogía simbólica, entre lo masculino y lo femenino, lo positivo y lo negativo, la luz y la oscuridad. Representado lo positivo por una línea continúa (\_\_\_\_) y lo negativo por una línea interrumpida (\_ \_ \_).

Ch'ien (Kien -Pronunciación aproximada-), el padre, lo creativo, el cielo, engendra a todas las criaturas y las cosas con la madre K'un (Kun), la tierra, lo receptivo, y lo devoto. De la relación dialéctica entre Ch'ien (el cielo) y Kun (la tierra) surgen tres hijos y tres hijas. Chen (Dschen), lo suscitativo, movilizante, el trueno, es el primer hijo. K'an (Kan), lo abismal, peligroso, agua, es el segundo hijo. Ken (Gen), el aquietamiento, la quietud, la montaña, es el tercer hijo. Los hijos, representan al principio del movimiento es sus varias etapas -el comienzo, el peligro, el descanso, y el completarse del movimiento. Sun (Sun), lo suave,

penetrante, el viento o madera, es la primera hija. Li (Li), lo adherente, luminoso, el fuego, es la segunda hija. Tui (Dui), lo serenos, regocijante, el lago, es la tercera hija. Las hijas representan a la devoción en sus diferentes etapas- la penetración gentil, la claridad, la adaptabilidad, y la tranquilidad jovial.

Carl G. Jung (1967:13), estimó, en su interpretación de los símbolos y la psicología de este material chino, que la relación dialéctica de los opuestos se puede interpretar así: "Cuando el yang ha alcanzado su máxima fortaleza, el poder oscuro de yin nace en sus entrañas, pues la noche comienza al mediodía cuando el yang se rompe y comienza a cambiar a yin. A la conclusión que llegó Jung es que los aspectos y atributos de los triagramas (cielo, tierra, trueno, etc.) deben ser interpretados en su valor simbólico de representar aspectos del carácter, la conducta, o las actitudes- humanas.

### Tai Chi Tu o principio primario

El interés de Jung era el de proponer un modelo dialéctico para su dicotomía de lo "racional" e "irracional", "consciente" e "inconsciente" en la conducta humana. De este modo, Jung encontró que el Tai Chi Tu (o principio primario) de los chinos, se acercaba mucho a la idea que él deseaba expresar, esto es, la relación recíproca y compensatoria entre la consciencia del ego y el inconsciente humano. La polaridad expresada por el yin y el yang significa que el uno no es posible sin el otro; ninguno prevalece sobre el otro, ambos son aspectos esenciales del mismo proceso. En palabras de Watts (1975:21), "Así, el arte de la vida no se visualiza como aferrándose a yang y eliminando al yin, sino el mantenerlos a ambos en balance, porque no puede existir el uno sin el otro".

El ser no es posible sin el no ser, la acción sin la no acción, la vida sin la muerte, la juventud sin la vejez, el nacer sin el morir, el día sin la noche, y así por el estilo. El vacío es creativo, la quietud es acción, y la luz es oscuridad. El taoísmo chino es, ciertamente, la forma más excelsa del pensamiento paradójico elaborado por la humanidad, y el responsable de las nociones de la "reconciliación de los opuestos", el "camino de la armonía" y la "verdad interior" (Kung-fu). En palabras del sabio Lao-tse (1982:25),

Quando los hombres conocen que la bondad es buena  
Entonces saben que la maldad existe

Cuando los hombres conocen que la belleza es bella  
Entonces saben que la fealdad existe  
Así  
Ser y no-ser se engendran el uno al otro  
Difícil y fácil se complementan el uno al otro  
Largo y corto son relativos el uno al otro  
Alto y bajo se acompañan el uno al otro  
Sonido y tono se armonizan el uno al otro  
Antes y después se suceden el uno al otro  
Por lo tanto el Sabio  
Enseña sin palabras obra sin-acción  
Sin embargo nada queda sin realizar  
Cuando la existencia se manifiesta no se opone a ella  
Actúa pero no se apropia  
En la obra realizada no exige que se le reconozca méritos  
Y es porque no pretende el mérito que éste no se le puede arrebatar.

## **IAS VENAS DEL DRAGON Y LOS TRES TESOROS**

El yan puro, o yang cósmico, pertenece al ciclo, y el yin puro o cósmico, pertenece a la tierra. El cielo y la tierra se combinan en las "venas del dragón", o sea, líneas invisibles que bajan del cielo y se unen con las que emanan de la tierra. Este torrente de energía fluye a lo largo de las venas del dragón constituyendo el yang ch'i (la vitalidad cósmica) y el yin ch'i (la vitalidad de la tierra). Estas son líneas invisibles, detestables por aquellos que están en consonancia con el Tao. La mejor expresión de esta filosofía es la pintura paisajista china, con sus trazos sugerentes y sus esbozos expresivos, en donde "lo menos" es "lo más". El pintor taoísta deja a propósito sin terminar su obra, para que el espectador aporte su parte intuitiva; algo parecido a lo que pretendió Rorschach con sus manchones de tinta, para estimular los contenidos del inconsciente. El lenguaje poético y la prosa taoísta son igual de escuetas, semejando a un telegrama, y dejando que el lector llene los espacios con su propia interpretación.

La ciencia del fêng-shui (geomancia), del viento y el agua, se sigue utilizando en China para ubicar casas, construir edificios, excavar tumbas, para que estas edificaciones estén en armonía con las venas del dragón. Aunque seamos los occidentales escépticos de estas creencias, no podemos dejar de admirarnos de la exquisita ubicación de las ermitas, los monasterios, y otras edificaciones en valles, montañas, cerca de ríos y lagunas mostrando una concepción arquitectónica y ecológica insuperables.

Fundamentalmente, el taoísmo busca cultivar los tres tesoros que las venas del dragón contienen: el Ching (la esencia), el ch'i (la vitalidad) y el shên (el espíritu). Los "yoguis" chinos dedican sus artes al desarrollo y transmutación de estos tres aspectos, en el cuerpo humano, en el entorno, en las relaciones con los semejantes, en la relación con el cosmos, en fin, en cada cosa que hacen y en cada objeto que contempla, especialmente por medio del aquietamiento (Wu-wei) del cuerpo y de la mente.

El cultivo del Camino es, pues, el Tao, que se obtiene del comprender cómo trabajan los wu-hsing los elementos de madera, fuego, metal, agua y tierra. Los chinos al hablar de los wu-hsing, están utilizando un lenguaje meramente simbólico, en el cual la madera, el metal, el fuego, el agua y la tierra representan atribuciones o principios y no los elementos mismos.

Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Este	sur	centro	oeste	norte
Azul/verde	rojo	amarillo	blanco	negro
ventoso	caluroso	húmedo	seco	frío
gritos	risas	cantos	lloros	gemidos
benevolencia	corrección	fe	rectitud	sabiduría
dragón	fénix	buey	tigre	serpiente
				tortuga
Chen, Sun	Li	K'un, Ken	Ch'ien	Tui K'an

Como dijo Blofeld (1981:60),

La palabra "inmortal" debidamente entendida, se refiere a algo semejante a lo que Lao y Chuang queilan decir con expresiones tales como "el Hombre Verdadero", "el Hombre Perfecto", "el Sabio", con la diferencia de que en los escritos de los adeptos al Huang Lao se da por supuesto muchas veces que la inmortalidad no puede conseguirse fácilmente sin la ayuda de prácticas yóguicas, como el yoga respiratorio, la alquimia interna, etc.

La meta del taoísmo era simplemente pedagógica: educar al ser humano para llegar a ser un chün-tse, un "ser superior" o "noble", dotado de una actitud hacia la vida, hacia los demás, y hacia toda la naturaleza que denotara-sabiduría, armonía, paz interior, verdad, creatividad, receptividad, paciencia, tolerancia, camaradería, modestia, entusiasmo, obediencia, disciplina, gracia, duración, jovialidad, y moderación.

El taoísmo chino manifiesta muchas de las más altas aspiraciones de la humanidad, en su búsqueda - te del equilibrio y la armonía entre las fuerzas opuestas: eliminar el conflicto, para encontrar lo complementario. Como dice Blofeld (1981:123),

El taoísmo se parece al budismo por estar libre completamente de dogma. Sin embargo, ambas religiones requieren fe; no una fe en principios concretos, pues entonces ya estaría presente el dogma, sido en la existencia de un bien superior, de un estado de ser más elevado el cual es posible alcanzar. Lo que distingue "laauténtica comprensión" de "lo que pasa por comprensión a nivel popular", es el reconocimiento de que la fe, aunque esencial, nunca es suficiente; la inmortalidad o, en el caso del budismo, la Iluminación, tienen que conquistarse mediante un inmenso y constante esfuerzo; ni las divinidades ni los sabios tienen el poder de otorgarlas; conseguir las o perderlas depende en resumidas cuentas de cada individuo.

## EL TAO Y EL ENVEJECIMIENTO

Pocas culturas le otorgado un sitio honorable a la longevidad como la cultura china. Al romper el alba, en las comunidades chinas, es posible ver a los "boxeadores de la sombra", personas de todas las edades, pero principalmente aquellos mayores de 60 años, que con los primeros rayos del sol se reúnen en grupos para practicar el yoga chino: la respiración suave y uniforme del Chi Kung, la relajación muscular del Ba Duan jin, el Tai Chi Kuan o el Hsing I.

Este último es un conjunto de ejercicios en los cuales, cada elemento está relacionado con un órgano específico del cuerpo- el fuego con el corazón, la tierra con el esplenio, el metal con los pulmones el agua con los riñones, y la madera con el hígado. Los ejercicios del Hsing I están inspirados en 12 animales: el dragón, el tigre, el mono, el caballo, el cocodrilo o tortuga, la golondrina, la serpiente, el gallo, el halcón, la garza, el águila y el oso. El propósito de los ejercicios no es tanto el imitar los movimientos físicos de estos animales, sino el entender el "I" (Yi) de cada uno.

Las tres esencias o San Ti, corresponden al cielo (la cabeza, la espalda y la cintura), a la tierra (las manos, los codos, y los hombros), y al hombre (los pies, las rodillas, y las caderas). Estas tres esencias se utilizan para dividir los ejercicios yóguicos en actividades físicas especializadas correspondientes.

Pero, quizás, los más difundidos de los ejercicios físicos de las "artes suaves" (en contraste a las "artes marciales"), son los del Tai Chi Kuan. Tai significa "último", Chi "energía" y Kuan "puño de la mano" (Reid, 1988). Al Tai Chi Kuan también se le ha denominado el "arte del darse cuenta", pues, uno de sus fines es aumentar la alerteza del individuo refinando la percepción sensorial. Así, pues, algunos conjuntos de ejercicios del Tai Chi Kuan se llevan a cabo con los ojos vendados o con los ojos cerrados, para desarrollar el sentido del equilibrio alrededor del Tan Tien (Dan Diin), o centro de energía vital que se encuentra a 5 cm. abajo del ombligo.

El maestro Yang, en su obra Tai Chi; Equilibrio y armonía para todas las edades (sin fecha, p. 29), afirma que estos ejercicios "... son esencialmente un camino de vida, una forma de adquirir y conservar la salud y como última aplicación o ventaja tienen la de la lucha o defensa personal". Aunque la intención de la mayoría de los practicantes del Tai Chi es la de conservar el cuerpo en buena forma física y al mismo tiempo armonizar la mente (pensamiento, emociones y sentimientos), aunque los chinos taoístas no separan analíticamente la mente y el cuerpo, sino que el organismo es un todo.

Al ser la filosofía del Tao una visión comprensiva del universo, y al considerarse que el individuo es una parte constitutiva del universo, la concepción del Tao no sólo es aplicada a las relaciones entre los seres humanos y su entorno, sino, también, a los alimentos que se consumen y a su manera de cocción. Para los taoístas, los alimentos tienen valor curativo.

Los alimentos salados (yin) estiman los taoístas que suavizan y lubrican y están asociados con los riñones. Lo agrio (yin) amarra y absorbe y está asociado con el hígado. Lo amargo (yin) es seco y purgante y está asociado con el corazón. Lo dulce (yang) sirve para echar cuerpo y se asocia con el esplenio y el estómago. Finalmente, los alimentos picantes o pimentosos dispersan por medio del sudor, y se asocian con los pulmones, ayudando al fluir de

la energía y la sangre.

De esta manera, el Tao se refleja en todos los aspectos de la vida cotidiana: desde las relaciones políticas del Estado (con las cuales no hemos lidiado en este artículo), hasta la arquitectura doméstica, la cocina, los ejercicios, la dieta, el porte, la modestia, y la identidad del individuo con el todo y con la comunidad. En fin, que los chinos taoístas, lejos de confinarse a un cauce predecible y altamente controlado como los occidentales, viven una vida pletórica de un rango más amplio de experiencias casi sin límites, al mismo tiempo que han disciplinado su espíritu y su cuerpo para canalizar la energía a lo largo de la línea de menor resistencia.

En palabras de C. G. Jung (1983:53), "El cristiano se subordina a la persona superior divina esperando la gracia; pero el orientado sabe que la redención depende de; trabajo que él haga sobre sí mismo. El Tao nace de; individuo mismo". En el tanto que Jung consideró que el siqué humano tenía un substrato común que trasciende todas las diferencias culturales y de la consciencia, y que él denominó el "inconsciente colectivo", guardamos la esperanza que nosotros, los occidentales, podamos hacer a un lado nuestro ego cultura; y comprender cómo la sabiduría china se ha enriquecido por 6.000 años de historia, de invasiones, revoluciones, de regímenes que se levantan y caen, de reinos que vienen y van, y a la luz de tanta temporalidad, prevalece un espíritu del disfrute de la vida, por la vida misma. Tal y como dice un proverbio chino: viva la vida, como sólo la vida se vive a sí misma. Esto es el Tao, la vida misma.

## **LA ARMONIA EN EL ENVEJECIMIENTO**

Los taoístas consideran al cuerpo humano como un vehículo cuyo mantenimiento lo, provee el yoga chino (los ejercicios físicos y de respiración). En palabras de Bilfeld (1981:165), el cuerpo "... requiere la atención de los siguientes aspectos: dieta, abrigo, sueño, baños y ejercicios. Con palabras de Ko Hung, "debe haber moderación en todo". El alimento deber ser suficiente para satisfacer el hambre, pero no abundante y no debe haber inquietud en cuanto al gusto".

Los avances en la neurociencia de hoy han revelado que las endorfinas nos dan un sentido de bienestar, además de ser analgésicas, y de promover el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La buena alimentación y el ejercicio constituyen una de las tantas maneras de promover la producción de endorfinas en el cuerpo humano. Otros medios son el ejercicio, el júbilo y la risa (Ferrini & Ferrini, 1989).

Estas mismas investigaciones en el campo de la neurociencia han revelado los efectos devastadores de los neurotransmisores tales como la corticotropina, la eperifrina y noreperifrina, especialmente cuando el organismo entra en un síndrome de estrés. Las investigaciones de Gerber (et al, 1075) mostraron que el estrés afecta negativamente la salud. La hipertensión, las úlceras pépticas, la diabetes, las infecciones respiratorias y algunas formas del cáncer están asociadas con los altos grados de estrés.

¿Cuál es la lección que podemos aprender los occidentales de los taoístas en casos como el estrés crónico? Como 'ice Alan Watts (1975:76),

"Wu-wei es, por lo tanto, el estilo de vida de los que siguen al Tao, y debe entenderse básicamente

como una forma de inteligencia, esto es, de conocer los principios, las estructuras, y las tendencias de los asuntos humanos y naturales a tal grado que uno utiliza el mínimo monto de energía al lidiar con ellos".

Por un lado, el envejecimiento es cambio. El cuerpo humano está cambiando constantemente. La salud es cambio, y la enfermedad también. Así, pues, la cuestión no es si cambiar o no cambiar, sino más bien, en qué dirección y cómo. Por otro lado, la vejez nos demanda una redefinición de nuestras metas, especialmente después de la crisis de la media vida o la jubilación (o de un revés importante, un desaire, etc.), pues, estos acontecimientos no son sólo hitos, sino también umbrales a etapas nuevas de la vida.

Goodrick (en Ferrini & Ferrini) logró demostrar en pruebas de laboratorio que el ayuno periódico promovía ratas vigorosas y longevas. Existen múltiples estudios en seres humanos que demuestran que la obesidad acorta el lapso de vida (Price and Pritts, 1980). Adicionalmente, Paffenbarger (et al., 1986) demostró que las personas que son activas físicamente y que practican ejercicios vigorosos, viven más y en mejores condiciones de salud que las personas inactivas. Klatsky (et al., 1974) descubrieron que los bebedores moderados de bebidas alcohólicas tienen un 30 por ciento de menor probabilidad de sufrir un ataque al corazón que los abstemios. El consumo moderado de bebidas alcohólicas promueve la producción de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), que protegen contra enfermedades del corazón (Johansson and Medhus, 1974).

No fumar o dejar de fumar también prolonga la vida. Como promedio, los fumadores de cigarrillos mueren 10 años antes que los no fumadores (Granich, 1972). También se ha demostrado que las personas casadas viven más que los solteros (Pfeiffer, 1970).

Desde el Punto de vista de la personalidad, se ha demostrado que la calma y la tranquilidad, así como el desarrollo de aptitudes para lidiar con el estrés, contribuyen a prolongar la vida y a mejorar las condiciones de la vida longeva.

Pero, quizás, el descubrimiento más interesante es que las personas longevas son las serias y las precavidas, no las optimistas. En un estudio longitudinal que se tardó 60 años en llevar a cabo (Friedman en Goleman, 1993), se encontró que las personas excesivamente optimismo tendían a ignorar las señales tempranas de los problemas de salud y que motivadas por su estado de ánimo casual y ligero, no se diagnosticaban a tiempo esos problemas y tendían a ignorarlos. Más bien, los longevos eran aquellos que eran ordenados, metódicos y serios.

En pocas palabras, los "realistas" tienden a ser longevos, porque tienden a llevar a cabo análisis sobrios y parcios sobre la situación y a poner en efecto aquello que saben que es necesario para resolver el problema. En el decir de Watts (1975:95), "Con frecuencia pareciera que el dolor es nuestra medida de la realidad, porque yo no, estoy consciente de que exista dolor físico en los sueños excepto Por alguna razón fisiológica... Tal vez el dolor es una forma de "acondicionamiento", pues sabemos que el acondicionamiento llamado hipnosis puede ser un extraordinario y selectivo anestésico". La meditación y el yoga son formas, de auto-hipnosis.

## **EL TAOISMO Y EL TRABAJO SOBRE UNO MISMO**

En conclusión, ¿qué podemos nosotros aprender de los chinos taoístas? Como dice Watts (1975:90), "Ellos no tienen el menor deseo de subyugar o alterar al universo por la fuerza ni por el poder de la voluntad, porque el arte de ellos es el de ir completamente con el fluir de las cosas de una manera inteligente. La meditación o la contemplación (kuan) desarrolla esta inteligencia como resultado, pero no como objetivo directo".

Pero, de poco nos vale el fluir con el flujo de las cosas si no logramos entender que el fluir de las cosas y nosotros, somos parte del mismo proceso. La noción de te en chino, y conforme lo entienden los taoístas, significa virtud o virtualidad. Te, es, pues, el llevar a cabo o permitir la expresión del Tao en la vida cotidiana, y en los detalles más ínfimos de la vida. Dice Watts (1975:170), que es como la virtud medicinal de una planta. Te, es una fuerza o poder presente en la "naturalidad" del sabio. Por eso, no es difícil el comprender que Chuang-tse le dedicara elogios a la virtud de ser jorobado, agregando que ser extraño de la mente sería todavía más ventajoso que ser extraño del cuerpo. En parte, porque el ser humano no debería de perder su capacidad de asombrarse, ni perder el valor de ser diferente a los demás.

El cambio y la innovación se torna más difíciles cuanto se asienta la costumbre y tomamos el mundo y lo cotidiano como una rutina que no cambia, cuando al contrario, en el no-cambio está el cambio. En el I Ching, hay tres modalidades de cambio: cambio cíclico, cambio en secuencia y no-cambio. En la quietud está el cambio, pero no en la quietud por sí misma, sino en lo que hagamos de ella.

El sabio taoísta se libera del peligro, no por medios mágicos, no por medio de una circunspección inteligente. Alan Watts (1975:113) cometa esta virtud, de la siguiente manera:

La falla de la cual el pensamiento nace es, por supuesto, fallar en sobrevivir. Los taoístas contemplativos, mientras que rechazaban la búsqueda de la inmortalidad, ciertamente tenían una preocupación por vivir "el lapso de vida natural", por eso Chuang-tse elogiaba al jorobado y al árbol que no sirve de nada. Pero, también está diciendo que las oportunidades para sobrevivir, y que el poder más grande (te) se encuentra disponible para aquellos que no buscan el poder y para los que no usan la fuerza. Tener ansiedad por sobrevivir es gastarse, y buscar el poder y usar la fuerza significa sobrecargar nuestro propio sistema.

Watts, después de muchos años de estudiar y practicar el taoísmo, llegó a estar convencido que el organismo humano tiene la misma inteligencia innata de los ecosistemas en la naturaleza, y que la sabiduría de nuestro sistema nervioso y nuestros sentidos debe ser observada con igual paciencia y respeto, que la naturaleza nos merece.