Pilares da filosofia chinesa

escrito por Universo e Cultura

Mergulhamos fundo em alguns dos conceitos fundamentais da filosofia chinesa, que regem a prática do Tai Chi Chuan e de tantas outras terapias milenares do Oriente. E o resultado está aí, devidamente traduzido ao imaginário ocidental. Mergulhe também!

Texto • Thiago Perin / Triada.com.br

Yin e Yang
Tudo na vida possui dois lados. Pense nos extremos mais comuns: masculino e feminino, dia e noite, quente e frio. Observar a dupla natureza de todas as coisas é a melhor maneira de entender o que representa essa tão famosa bolinha preta e branca que você vê aí do lado: Yin e Yang são as duas energias essenciais do universo, que influenciam tudo o que existe, de forma dinâmica, sempre em mutação. O ar, por exemplo, pode se apresentar como uma brisa calma e refrescante, ou então como um furacão devastador. Com as pessoas, é a mesma coisa: em um dia podemos estar extrovertidos e calorosos; em outro, retraídos e introspectivos. Essa variação denota o predomínio de energia Yin (calma, luminosa, quente) ou de Yang (agitada, noturna, fria). Interagindo entre si o tempo todo, essas duas forças nos influenciam e determinam a maneira como cada um de nós percebe a realidade e expressa o que sente e pensa. Dessa forma, mantêm o mundo em constante transformação.

Tao
O Tao é… bem, tudo é o Tao. Hum, ok, essa não foi uma definição muito clara. Para falar a verdade, o tal do Tao pode ser um pouco difícil de se entender mesmo. Isso porque, segundo o Tao Te Ching – que é uma das mais importantes escrituras antigas da filosofia chinesa – esse conceito

metafísico não pode ser expresso em palavras, sequer classificado por forma, tamanho ou qualquer outra qualidade que limite. O tratado explica, ainda, que tudo o que existe no mundo é uma manifestação do Tao, que contém e está contido em todas as coisas. Por isso, há quem o chame de “infinito”. Na verdade, a palavra “Tao” significa “caminho”, “direção” – embora alguns estudiosos prefiram o termo “curso”, como o curso de um rio. De forma prática, então, pense no Tao como um ciclo perfeito, que nunca termina e cujo sentido se altera o tempo todo. É o eterno movimento desse ciclo que faz o mundo existir e as pessoas viverem. Por isso, ele está sempre presente.

Qi

Quem explica é a própria tradição medicinal chinesa: todos temos uma energia vital fluindo dentro do nosso corpo. Mas não podemos vê-la, sequer senti-la, já que ela corre por canais invisíveis chamados meridianos. Eles, por sua vez, são como veias, que ligam todas as regiões do corpo, do topo da cabeça até as pontas dos dedos dos pés. Passada a teoria, entender como essa energia funciona é bem simples: quando está bem distribuída pelos órgãos e músculos, temos saúde e disposição. Mas, se ela encontra qualquer bloqueio ou entra em desequilíbrio – o que acontece quando vivemos sob doses enormes de estresse ou nos alimentamos de maneira inadequada, por exemplo –, adoecemos. Qi, ou Ki, a energia vital, é o conceito essencial da medicina chinesa, e é exatamente sobre ela que técnicas terapêuticas como o shiatsu e a acupuntura trabalham. Nelas, com o toque das mãos ou a pressão das agulhas, o terapeuta acaba com os bloqueios e libera o caminho do fluxo energético, devolvendo o bem-estar a quem se sente mal. É a fórmula chinesa da saúde.

Cinco Elementos

Já vimos que o Tao certifica que o movimento – e, consequentemente, nossa evolução – nunca pare. Já as energias Yin e Yang agem sobre nós e sobre o que nos cerca, dando o tom

do movimento e da evolução constantes. No meio desses dois conceitos, está a transformação, o elemento responsável pela metamorfose – ou melhor dizendo, os Cinco Elementos responsáveis pela metamorfose. Dentro da filosofia chinesa, madeira, fogo, terra, metal e água (tradicionalmente listados nessa ordem) representam os estágios de mudança que regulam a vida: a criação e a destruição, o crescimento e o declínio. Se o Tao é o ciclo absoluto, os Cinco Elementos são como guardiões atentos que cuidam da manutenção dos ciclos menores, que estão contidos no absoluto. Em constante mudança de atividade, eles nutrem e controlam um ao outro, garantindo que as mudanças naturais sejam harmônicas e o ciclo maior não encontre pedregulhos inconvenientes em seu caminho.

I Ching

Um livro de sabedoria e um oráculo poderoso: estima-se que o texto do I Ching tenha sido escrito por sábios chineses há cerca de três mil anos. “Ching” significa clássico, enquanto o ideograma “I” é normalmente traduzido como “mudança”, “mutação” – daí o nome pelo qual é normalmente chamado no Ocidente: Livro das Mutações. Quando utilizado como oráculo, o I Ching dá respostas práticas a perguntas objetivas, destacando a importância de aproveitar as oportunidades do momento. Para consultá-lo, é necessário criar um hexagrama – símbolo composto de seis linhas. Elas nascem do lançamento de três moedas, que ao acaso caem do lado cara ou coroa. Anotam-se quantas são cara, quantas são coroa, e desenha-se um traço contínuo ou interrompido. Depois se confirma no livro o significado do hexagrama – no total, ele possui 64, além de oito trigramas. Esses trigramas, por sinal, são os mesmos que compõem o Ba Gua, o principal instrumento utilizado no Feng Shui.