

Taoísmo: por dentro da filosofia

escrito por Triada



Mergulhamos no taoísmo e contamos tudo para você! Conheça agora os fundamentos dessa filosofia milenar chinesa, que prega a integração entre os opostos e a aceitação das leis da natureza como caminho para a evolução espiritual suprema.

Texto • Danielle Lacerda 

Segundo a lenda, Lao Tsé era um “shih”, isto é, o arquivista da corte da dinastia Chou. Próximo da velhice, tornou-se um eremita, passando o restante de sua vida estudando e meditando nas montanhas K’un-lun. Consta que, em uma de suas viagens, fora detido pelo lendário guardião das fronteiras do país, Yin, que perguntou se ele carregava algo de valor. “De valor só possuo o meu conhecimento”, respondeu Lao Tsé. Diante disso, o guarda exigiu que, para liberá-lo, o velho teria de registrar em um livro toda essa sabedoria. Lao Tsé passou, então, três dias escrevendo aquele que viria a ser o livro sagrado do taoísmo: o Tao Te Ching (Livro do Caminho e da Virtude).

Hoje, estima-se que, no mundo todo, haja por volta de 20 milhões de pessoas seguidoras de Lao Tsé. A própria extensão territorial da China favoreceu o surgimento de diferentes

escolas taoístas. Atualmente, existem mais de 30 ordens, cada uma delas determinada pela linhagem de um mestre espiritual. Na China, predomina a linhagem de Guan Zhen ou Real Integração, fortemente calcada na meditação. No restante da Ásia, a Zhen Yi ou Ortodoxa Unitária, que possui maior número de adeptos, voltada, sobretudo, a trabalhos sociais.

0 segredo: deixar fluir

Para um ocidental, não é nada fácil compreender o taoísmo. Podemos dizer que o primeiro passo é entender que está longe de ser uma religião semelhante ao cristianismo – para os taoístas não existem deuses, jejuns, rituais, altares. O taoísmo é um modo de pensar e viver em harmonia com a natureza, uma filosofia mística que propõe um caminho espiritual que objetiva expandir a consciência do ser humano até uni-la ao Absoluto.

Para isso, os mestres taoístas desenvolveram técnicas que estão divididas em três grupos: as artes (Su), a lei (Fa) e o caminho (Tao). As artes existem para restaurar o fluxo energético da pessoa; a lei, para restabelecer o equilíbrio interior e exterior do indivíduo; enquanto o caminho serve para colocar a pessoa em contato com o Vazio (falaremos mais sobre ele nas próximas páginas).

Meios pacíficos

Alguns dos ensinamentos do Tao Te Ching são bastante semelhantes aos da Bíblia. Por exemplo, a não-violência. Segundo Lao Tsé, ela deve ser evitada a todo custo. O ideal do taoísta é resolver seus problemas por meios pacíficos. Já um princípio conhecido como Wei Wu Wei defende que não se deve tentar fazer de tudo ao mesmo tempo, desesperadamente. Os taoístas acreditam que as coisas acontecem por si mesmas (Tzu Jan), sem a necessidade de nossa interferência.

Para Lao Tsé, os atos das pessoas não deveriam ser regidos por motivações ocultas. Segundo ele, não existe virtude alguma em praticar boas ações em busca de recompensas materiais ou reconhecimento. A verdadeira virtude seria um estado em que essas ações fluíssem naturalmente, sem qualquer intenção ou esforço consciente. Lao Tsé acreditava na humildade. A arrogância e o egoísmo derivariam da ignorância – saber pouco e achar que sabe muito. As pessoas verdadeiramente sábias, quanto mais aprendem, melhor compreendem o quanto ainda falta aprender.

E por falar em aprender, é importante frisar que o sábio sempre valorizou mais a sabedoria do que o conhecimento. Segundo ele, a lógica tem sua importância, mas não é tudo. Em sua visão, existe um limite para o que podemos compreender por meio da razão. Para ultrapassá-lo, precisamos usar nosso sexto sentido. Tsé também acreditava que a base de nossa realidade e existência é simples e que somos nós, humanos, os criadores dos nossos próprios problemas, complicando o que não precisa ser complicado.

Em busca do Vazio

A meditação taoísta é uma forma de buscar a sabedoria por meio da observação cuidadosa das coisas e do fenômeno, que é a vida que nos cerca. Não é necessário ficar sentado em posições desconfortáveis, pois isso iria contra os princípios taoístas. É preciso, sim, muita concentração e relaxar completamente tanto o corpo quanto a mente.

A intenção de quem pratica a meditação taoísta não é fugir dos problemas externos, mas tomar consciência deles e examiná-los implacavelmente até compreendê-los. São exercícios simples, que você pode praticar quantas vezes quiser, por quanto tempo quiser – só precisa de um lugar calmo e força de vontade. Um bom livro para se aprofundar no assunto é a compilação *Meditação Taoísta* (Editora Teosófica), de Thomas

Cleary.

0 velho mestre

Embora filósofos já tivessem escrito antes sobre o Tao, foi com o filósofo chinês Lao Tsé que a filosofia do taoísmo realmente começou. A época exata de sua existência é incerta. Os estudiosos acreditam que Lao Tsé, cujo verdadeiro nome era Li Erh, tenha vivido entre os anos 600 e 300 a.C.

Lao Tsé é uma espécie de título honroso que significa “Velho Mestre” ou “Velho Filósofo”. Seus conselhos sábios atraíam seguidores, mas ele se recusava a transcrever suas ideias para o papel. Não queria que suas palavras se transformassem em dogmas formais: queria que sua filosofia continuasse sendo um modo natural de viver a vida com serenidade, respeito e praticando o bem. Ele não acreditava em códigos rígidos de comportamento, mas sim que a conduta de uma pessoa deveria ser governada por seu instinto e consciência.

Lao Tsé acreditava que a vida humana, como tudo mais no Universo, era constantemente influenciada por forças externas. Via a simplicidade como chave para a verdade e a liberdade. Por isso, encorajava seus seguidores a observar e procurar compreender as leis da natureza, a desenvolver sua intuição e a se tornarem mais fortes, utilizando tal força sempre com amor.

Definindo o Tao

Quem tenta falar sobre o taoísmo esbarra em uma grande dificuldade: seu elemento principal, o Tao, não pode ser definido em palavras. O Tao está entre as coisas que Lao Tsé afirmava não poderem ser compreendidas apenas pela Razão. Lao Tsé o explica assim:

“O Tao é o Todo em tudo. Princípio e fim de toda a existência,

está em nós, assim como estamos nele; olhando, não é visto: é nomeado o Invisível; escutando, não é ouvido: é nomeado o Inaudível; tocando, não é sentido: é nomeado o Impalpável... pode-se dizer que é Forma sem forma, Figura sem figura. É o Indeterminado. Indo ao seu encontro, não se vê sua face; seguindo-o, não se vêem suas costas... O Tao é eterno, não tem nome (...)"

Já que o Tao é o "Todo em tudo", ele é indivisível. Segundo o taoísmo, a impressão de que existem objetos separados e distintos uns dos outros (incluindo até nós mesmos) é pura ilusão causada por seu movimento. Esse movimento é o Yin e Yang: opostos que se complementam e necessitam um do outro para existir. Confuso? Nem tanto. Basta olhar em volta para perceber que na natureza tudo obedece a esse ciclo: dia e noite, homem e mulher, matéria e energia.



Luta em câmera lenta

Considerado por muitos o "taoísmo prático", o tai chi chuan é muito mais do que uma arte marcial. Consiste em uma sequência de movimentos graciosos e exercícios respiratórios que induzem ao relaxamento e à paz interior. São encadeamentos suaves de gestos e posturas que buscam equilibrar as forças opostas que, de acordo com o Tao Te Ching, regem tudo a nossa volta.

Acredita-se que seu criador tenha sido Chan San Feng, um dos lendários imortais taoístas. Chan Feng teria surgido nos sonhos do jovem adepto das artes marciais Chen Fu, evocando

uma série de espíritos ancestrais que lhe ensinaram a nova técnica de luta.

A ideia do tai chi como luta consiste em “virar o feitiço contra o feiticeiro”: aproveitar a força do adversário a favor de si mesmo, respeitando assim a filosofia de não-interferência na ordem natural das coisas. O melhor de tudo são os benefícios que aquela coreografia lenta pode trazer: estimula a circulação sanguínea, tonifica os músculos, exercita o sistema cardiopulmonar, aumenta a flexibilidade e a coordenação motora, melhora a postura e é um grande aliado contra o estresse.

Lições de Lao Tsé

AMOR – “Amar não é apoderar-se do outro para completar-se, mas dar-se ao outro para completá-lo.”

AUTOCONHECIMENTO – “Aquele que sabe muito sobre os outros pode ser instruído, mas aquele que se compreende é mais inteligente. Aquele que controla os outros pode ser forte, mas aquele que domina a si mesmo é ainda mais poderoso.”

CONHECIMENTO – “Aprender é como remar contra a corrente. Basta parar, que se anda para trás.”

CORAGEM – “Uma longa viagem começa com um único passo.”

EGOÍSMO – “Quem olha para si mesmo não ilumina o mundo.”

HUMILDADE – “Um punho aberto ainda é um punho? O homem que se vangloria não tem seu mérito.”

OTIMISMO – “É melhor acender uma vela do que amaldiçoar a escuridão.”

PERSEVERANÇA – “O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar seus obstáculos.”

SABEDORIA – “Quem conhece a sua ignorância revela a mais

profunda sapiência. Quem ignora a sua ignorância vive na mais profunda ilusão.”

SIMPLICIDADE – “Pare de pensar e acabe com seus problemas.”

VINGANÇA – “Pagai o mal com o bem, porque o amor é vitorioso no ataque e invulnerável na defesa.”

Fonte: Triada.com.br