

2 Autoconhecimento e Tai Chi

David Hruodbeorht¹

*“Conhecer a outrem é erudição
Conhecer a si próprio é sabedoria”*

Lao Tzu

Este artigo tem como referência o texto ‘Da Imanência à Transcendência num processo de construção do conhecimento’ em que o prof. Ruy Espírito Santo toca em um ponto fundamental ao falar em autoconhecimento.

‘No interior habita a verdade’ já dizia Santo Agostinho. ‘Quem não consegue ver e ouvir a si próprio não pode conquistar-se; obtém só o que os outros necessitam, alheio às próprias necessidades’, sentenciava Chuang Tzu.

O sentido da existência levou, desde sempre, a questões como o que é a vida (como surgiu, como cultivá-la e preservá-la), o que é a consciência (localização, natureza, estrutura), qual a origem do Universo e o sentido último das coisas.

Tradicionais sistemas de conhecimento abordaram estes questionamentos e nos forneceram importantes visões de mundo.

O I Ching é o grande Tratado das Mutações; ele revela que tudo muda o tempo todo, menos a lei da mudança: ‘O homem superior está em harmonia com Céu e Terra, com Sol e Lua e com as quatro estações do ano. No sucesso ou no infortúnio, não se opõe aos princípios da Natureza’.

E o conhecimento tradicional provou-se correto muitas vezes. Depois que Tycho Brahe observou uma supernova começou a ruir a noção de um Universo imutável e eterno. Milênios depois de Huang Ti, Willian Harvey descobriu a circulação do sangue (sec. XVII) e no seio do mundo moderno, onde computadores usam o sistema binário, está presente o I Ching.

Como o equilíbrio não é estático, o caminho do meio é o mais correto e deve ser perseguido em meio às constantes mutações das coisas-corpo, sociedade, natureza.

Os seres vivos têm de reagir às mudanças de maneira eficaz, rápida, no momento certo e à altura para poder sobreviver. Alterações acontecem no clima como chuva,

¹ DAVID HRUODBEORHT: Doutor em Acupuntura pela WFAS, World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies, Beijing, China, 2006. Representante do Corpo Docente das Instituições de Ensino Superior de Santos no Conselho Municipal do Idoso de Santos, gestões 2000-2001 e 2004-2005. Professor da PUC SP (UAM e extensão). Contato: david09hruodbeorht@gmail.com

vento, calor, frio, secura, e na sociedade na forma de alegria, tristeza, raiva, medo, preocupação, stress, etc.

Falar em Taoísmo é falar em ciclos. Existem ciclos biogeoquímicos, circadianos, lunares, solares, de Milankovitch, nutação, oscilação de Chandler, etc. e é interessante observar que descobertas sobre ritmos circadianos foram premiadas com o Nobel de Medicina de 2017.

Segundo a filosofia taoísta os fenômenos do Universo podem ser decodificados em Yin e Yang, 'polos binários da realidade', aspectos opostos e interdependentes cuja união é o princípio e a razão da criação, a causa primeira do surgimento, manutenção e término de todas as coisas.

Yang é objetivo e direto, é movimento ascendente, expansão, progresso, brilho, atividade, dilatação, clareza, diluição, calor, inquietação, verão, sol, céu, dia, vísceras, números ímpares, etc.

Yin é o inverso. Quietude, obscuridade, interiorização, lentidão e materialidade, por exemplo.

Alguns sistemas de conhecimento tradicional apregoam que a Natureza tem algo como uma 'energia vital', o que não é bem aceito pelo sistema de saberes atual, uma vez que esta forma de energia não pode ser detectada por aparelhos.

De acordo com Lisa Randall, pesquisadora de física de partículas e cosmologia, não há razão para a matéria visível ser o único tipo de matéria do Universo e nem que ela seja constituída apenas de partículas com cargas elétricas. Também não há razão para crer que o Universo seja feito apenas de matéria.

Como disse Aristóteles: 'todos aqueles para quem o Universo é uno e admitem uma certa natureza única como matéria corporal e provida de extensão, caem inevitavelmente em muitos erros'. Também Sêneca falou sobre o invisível: 'o tempo é algo de incorporeal, que não impressiona os olhos e por isso é tido qual coisa desprezível, ou melhor, de valor nulo'.

Para o Papa Bento XVI, o progresso científico e tecnológico não consegue explicar tudo. Embora reconhecendo os benefícios proporcionados pela tecnologia, o Concílio Vaticano II lembrou que 'o progresso das ciências e das técnicas, em virtude do próprio método, não penetram até às causas últimas das coisas' e o "método de investigação destas disciplinas não é norma suprema de toda a investigação da verdade' (GAUDIUM *et spes*,57).

O que está alinhado com Poincaré: 'O objetivo da ciência não são as próprias coisas, como imaginam os dogmáticos em sua simplicidade, mas a relação entre elas; fora destas relações não existe realidade cognoscível' e 'para o observador superficial, a verdade científica é inatacável e a lógica da ciência, infalível'.

Alinhado também com Feyerabend: 'A ciência é uma das muitas formas de pensamento desenvolvidas pelo homem, não necessariamente a melhor', e com Heisenberg: 'O que observamos não é a natureza em si, mas a natureza exposta ao nosso método de questionamento'.

Atualmente admite-se pelo menos 95% do Universo é de natureza desconhecida; a natureza observável é apenas uma ínfima parte do todo sendo o Universo composto de 73% de energia escura, invisível, não detectável por aparelhos (não se trata de neutrinos ou antimatéria).

O restante é feito de 23% de matéria escura não-bariônica, igualmente de natureza desconhecida e invisível, indetectável.

Somente 4% do Universo é constituído de matéria 'comum' visível, se tanto.

Como para o saber moderno o Universo é homogêneo e isotrópico e boa parte da água da Terra veio de cometas, como o corpo de um bebê tem 90% de água, nosso organismo deve conter átomos semelhantes aos que compõe o Universo.

No mundo das partículas atômicas também existem incógnitas. Segundo o físico Angelo Bassi 'somos ignorantes sobre a verdadeira natureza da matéria que existe entre o micro e o macrocosmo'.

Isto leva a algumas questões.

Haverá algum tipo de interação da matéria escura e da energia escura com a matéria 'comum'?

Existirá dentro dos seres vivos energia escura e matéria escura?

Desconhecendo a quase totalidade da realidade, pode-se afirmar com precisão que não existe uma 'energia vital'?



Figura 1: Símbolo do Tai Chi

O citado Tratado das Mutações é o pilar da civilização do Yin e Yang. Está na arquitetura, filosofia, medicina, indumentária, no modo de vida da população, na alimentação, na música, pintura, no meio militar, em toda parte.

O conceito Yin Yang foi codificado em hexagramas e no famoso símbolo do Tai Chi, que significa viga mestra, suprema unidade.

Na visão taoista, a qualidade de vida e a longevidade dependem não apenas da respiração e da alimentação, mas da plenitude e da concentração da energia vital; o processo de envelhecimento tem relação direta com o esgotamento desta energia. Para 'manter a forma' é preciso praticar a união da parte física com a parte energética, já que uma depende da outra para haver o equilíbrio.

Segundo o Mestre Liu Pai Lin o Tai Chi é a união do homem com a Natureza, o equilíbrio corpo e espírito, a alternância natural entre movimento e serenidade e o Tai Chi Chuan é a forma prática desta união onde os movimentos lentos, elegantes e circulares preservam a saúde e a serenidade cultiva o espírito. E como o homem é considerado um microcosmo e tem dentro de si Céu e Terra, o treinamento da unidade pode suprir o organismo com nova energia.

Conhecido como uma forma de meditação em movimento, o Tai Chi Chuan também é chamado de filosofia do movimento e é considerado por Harvard como uma 'medicação em movimento' que 'tem valor no tratamento ou na prevenção de muitos problemas de saúde' e pode ser a "atividade perfeita para o resto da vida". Ele ajuda a desenvolver autoconfiança, consciência do eixo, reflexos e propriocepção.

O aprendizado háptico (cinestésico), muito valorizado pelos educadores, é um dos pontos altos nas práticas interativas em duplas. Ao tentar 'ouvir' através do feedback tátil e reagir aos movimentos do parceiro, o praticante desenvolve sensibilidade ao toque, equilíbrio e reflexos; isto pode melhorar a integração ao meio social e explorar questões emocionais e psicossociais na medida em que as respostas aos movimentos alheios são as mesmas que as exibidas no dia a dia para com as demais pessoas, segundo Peter Wayne.

De acordo com Mestre Pai Lin o Tai Chi é a união de duas práticas, a da longevidade e a do sentimento de amor, que é a forma de interação com a natureza. A prática pode permitir esta ligação, conservar o amor no coração e levar ao retorno da pureza do ser.

O Tai Chi pode ser considerado uma forma de autocultivo onde não há competição nem preocupação de quebrar records ou superar limites e pode ser um caminho para o autoconhecimento, auxiliando no processo da educação, levando ao conhecimento da verdadeira dimensão humana, a uma sociedade mais pacífica, a uma vida plena e saudável e permitindo o desenvolvimento do potencial físico, mental e espiritual.