

***elRivalinterior.com***

# La sabiduría del taoísmo

El relato de los tres hermanos médicos que mencionamos al comienzo del [TAO de la Alimentación](#) contiene una sabiduría aplicable a infinitas situaciones, conflictos y problemas que deberá resolver el sapiens. Es una historia muy metafórica.

Entre los relatos taoístas de la antigua China ninguno capta con más belleza y sutileza que éste la esencia del *Arte de la guerra* de Sun Tzú, el primer texto clásico sobre la ciencia de la estrategia en los conflictos. Un detractor de la dinastía Ming escribe sobre este relato del médico “Lo esencial para los dirigentes, generales, y ministros que gobiernan países y están al frente de ejércitos no es más que esto”.

Las artes de sanación y las artes marciales pueden ser un mundo muy diferente en su práctica cotidiana, y opuestos incluso, pero tienen muchos paralelismos: el reconocimiento, como cuenta la historia, de que

cuando menos se necesite, (*al médico o al general*) mejor; el que ambas artes requieren una estrategia para afrontar la falta de armonía; el que en ambas, el conocimiento del problema (*y la eliminación de la causa*) es la clave de su solución.

Como en el relato de los antiguos médicos, en la filosofía de Sun Tzú la cumbre de la eficacia del conocimiento es hacer que el conflicto (o la enfermedad) sea simplemente innecesario. ***“Vencer a los ejércitos ajenos sin luchar es la mejor de las habilidades”***<sup>1</sup>

**“Planifica lo difícil mientras todavía es fácil. realiza lo grande mientras todavía es pequeño. Las cosas más difíciles del mundo deben hacerse cuando todavía son fáciles. las cosas más grandes del mundo deben hacerse mientras son todavía pequeñas. Por esta razón, los sabios nunca hacen lo que es grande y es por ello por lo que pueden conseguir la grandeza”**, Sun Tzu en El Arte de la Guerra.

---

<sup>1</sup> **El Taoísmo y el Arte de la Guerra.** Nos permitimos citar casi literalmente parte de la exquisita Introducción a El Arte de la guerra ilustrado de Sun Tzú

El conflicto es tomado como la enfermedad y la guerra como una cirugía inevitable. El arte supremo es no llegar a la enfermedad. El médico más experto la detendrá antes que se inicie y pasará desapercibido.



El taoísmo se refiere a la esencia primordial o al aspecto fundamental del universo en relación al ser humano; es el orden natural de la existencia.

Hay un flujo que fluye lentamente manteniendo las cosas del universo en orden y equilibrio, se llama tao. Transportando el concepto a la salud encontramos que en la medicina moderna se ha acuñado el término **homeostasis** para designar un estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar de forma adecuada. La alimentación será fundamental para lograr este estado de “armonía taoista”.

**Orden y medida.** El Tao Te King reza: **El Tao del cielo consiste en eso: disminuir lo excesivo y aumentar lo insuficiente.**



Tomaremos el concepto de **Tao** para ponerlo en relación a la historia **ancestral** del ser humano sin hacer conexión con la tradicional medicina china.



## ***China, India y Grecia clásica hermanan ciertas raíces médico filosóficas***

China, la India y Grecia son tres de las civilizaciones antiguas más importantes en la historia de la humanidad, y entre ellas se pueden establecer notables paralelismos.

Hablar de alimentación, en oriente, es hablar directamente de medicina, ya que el alimento mismo es medicina y la terapia es básicamente prevención a partir de la forma de alimentarnos.

Y naturalmente surge una notable coincidencia histórica con el médico **Hipócrates** que selló una frase inmortal: **Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina.**

También acuñó: **Caminar es la mejor medicina de un hombre.**

Y agregó: **"Las enfermedades no nos llegan de la nada. Se desarrollan a partir de pequeños pecados diarios contra la Naturaleza. Cuando se hayan acumulado suficientes pecados, las enfermedades aparecerán de repente"**.







En Oriente: los métodos de la medicina tradicional china incluyen la **acupuntura**, la **terapia dietética**, la **terapia con hierbas**, la **meditación**, el **ejercicio físico** y el **masaje**. También se llama medicina oriental.

Y por supuesto hay que resaltar el extraordinario valor de la medicina ayurvédica. ¿En que se basa esta medicina histórica?

- Muy someramente destacamos la medicina preventiva, y ésta se basa en la **alimentación**, las **rutinas diarias**, la forma de **comportarnos**, el yoga, la meditación, la serenidad espiritual y la relación con la naturaleza incluyendo todos sus **colores** en las comidas.
- La medicina ayurvédica, como se documenta en el Athara Veda, el Rig Veda y el Suruta Samhita, ha usado cientos de hierbas y especias farmacológicamente activas, como por ejemplo la cúrcuma que contiene curcumina.



Recordamos que el gran valor de los médicos chinos, griegos e indios es que antes de ellos, la medicina había sido en todo el planeta una mezcla de empirismo y magia,

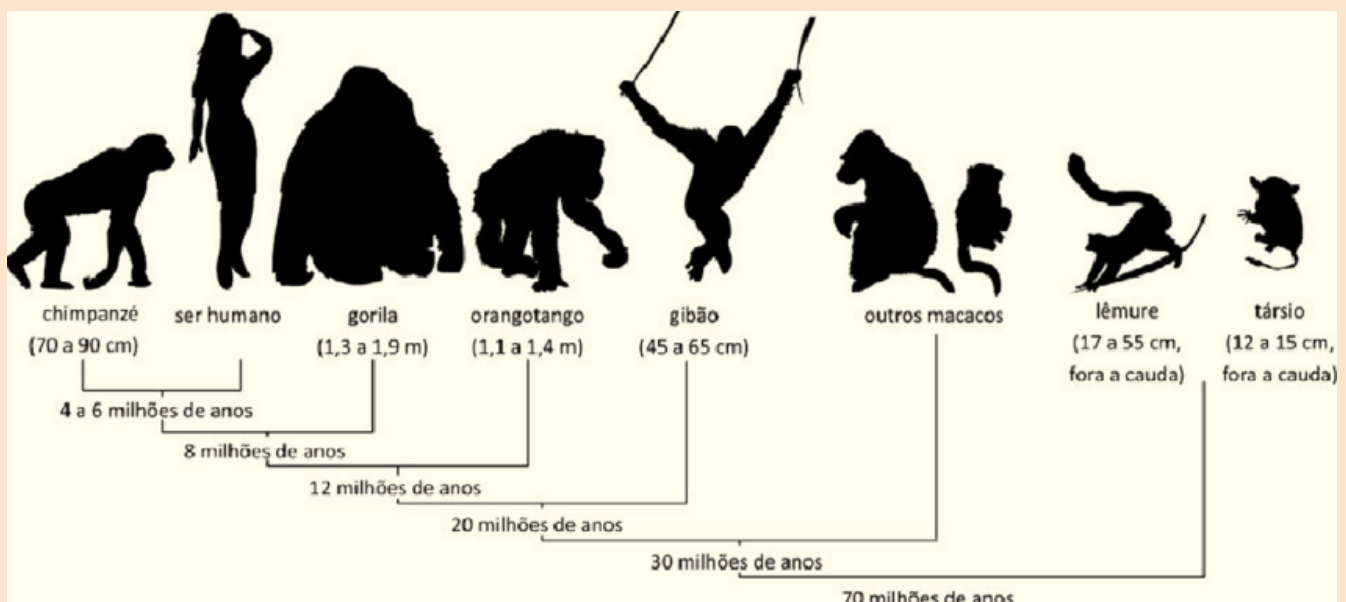
con mayor o menor predominio de uno o de otra, y más o menos sistemáticamente trabada con la visión religiosa del mundo propia de cada región.



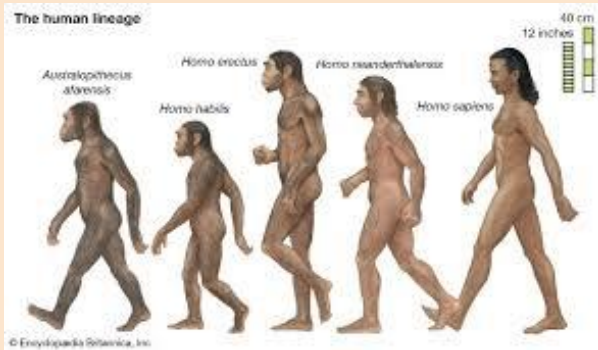
**Tu Oportunidad es hoy: Los gustos se educan - Los hábitos se siembran - Los resultados se cosechan**

Estar preparado es importante, saber esperar lo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida. Arthur Schnitzler

# *Breve Historia de una traición*



***Un engañado sapiens es infiel  
a su fisiología y pagará las  
consecuencias***



***autor Gustavo Maure***

***El Tao de la “vida  
prolongada” o  
alimentación  
saludable***



# 道

**Los diez Taos (principios) esenciales  
en búsqueda de la sabiduría ancestral**

**ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN:** <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>