

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB. Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional



EN SALUD
tejiendo saberes, sentidos y sentires
No. 3

Conduce
Dr. José Luis Coba Carrión

Hablemos del Tao de la Salud

Transmitido por
VOZ ANDINA INTERNACIONAL - RADIO UNIVERSITARIA
Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador

Grabado el 25 de abril de 2024. Paper editado el 1 de abril de 2025

<https://www.uasb.edu.ec/voz-andina-internacional/podcast/el-tao-de-la-salud/>

EN SALUD, tejiendo saberes, sentidos y sentires Tercer programa

Hablemos del Tao de la Salud

- Fecha de grabación: 25 de abril de 2024
- Fecha de edición: 01 de abril de 2025
- Conduce: Dr. José Luis Coba C. Ph.D
- Invitado: José Salazar Carbonell Ph.D
- Tiempo: 60 minutos

Bienvenidos y bienvenidas a su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Soy José Luis Coba. Este programa dialoga sobre la salud, entendiéndola como un proceso complejo, dinámico, multidimensional, transdisciplinario, e intercultural. Lo aborda como una experiencia de interexistencia entre naturaleza, cultura, sociedad, espiritualidad, territorio, energías vitales, individuos y comunidades. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional, este programa se transmite todos los miércoles a las 15 horas. Les invitamos a que nos acompañen y nos encuentren en:

Página web de la Universidad Andina Simón Bolívar.

Repositorio de la Biblioteca de la UASB, Series ENSALUD.

Bienvenidas y bienvenidos al tercer programa en salud, tejiendo saberes, sentidos y sentires, la salud es un proceso dinámico, multidimensional, transdisciplinario, intercultural y a la vez complejo. Es difícil de comprender y definir, es un estado condicionado por procesos histórico sociales, culturales, políticos, económicos, espirituales, cósmicos y, por supuesto, energéticos. Hoy el programa en salud, tejiendo saberes, sentidos y sentires, trae una reflexión sobre el *Tao* de la salud.

Para empezar, haré una breve introducción. El Tao tiene muchas interpretaciones. El ideograma chino que lo representa se puede comprender como vía o camino. También ha sido interpretado con una connotación moral cuando se lo utiliza para referirse a la sabiduría de un ser o de una forma de estar superior.

El Tao tiene interpretaciones cosmológicas. En estos casos se expresa como el absoluto, el *Uno*, el centro, la nada o el origen de todas las cosas. El Tao podría ser el principio guía de todo proceso, así como de toda presencia. Ahora, antes de llegar al diálogo con nuestro invitado, a quien presentare en unos momentos, vamos con la primera pausa musical.

Primera pausa musical

Tema: Tao

Album: Tao Music for Relaxation

Intérprete: Ron Allen

Año: 2013

<https://open.spotify.com/intl-es/track/25HIZNgMIZmBPfxmN8ZQpQ?si=ba03b71ad4ab40e8>

Ron Allen es un compositor canadiense sus creaciones celebran las tradiciones musicales de Occidente y Oriente. Estudió música clásica hindustaní y la flauta tipo Bansuri; así como música clásica árabe. Sus creaciones musicales han formado parte de varias películas como La pasión de Cristo de Mel Gibson.

Continuamos con su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es el Tao de la Salud. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa. Agradecemos el apoyo de Tito Chela en la cabina de sonido. Seguimos.

Nos acompaña el profesor José Salazar Carbonell. José es docente del Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad San Francisco de Quito. Tiene un doctorado en literatura clásica China por la Universidad de Lenguas y Cultura de Beijing en la República Popular de China. Una maestría en Filosofía China con una especialidad en Filosofía por la Universidad de Lenguas y Cultura de Beijing, igualmente en la República Popular de China. Además, tiene una licenciatura en artes y una especialidad en chino contemporáneo, una sub-especialización en Filosofía China, especialmente orientada al confucianismo, igualmente por la Universidad de Lenguas y Cultura de Beijing. Además, fue director de la maestría de Filosofía China que fue un programa de posgrado entre la Universidad de Beijing, la Universidad San Francisco de Quito y el Instituto de Cultura China, es decir, el Instituto Confucio.

El profesor José Salazar es Secretario nacional de ALABA, Ecuador y coordinador de los estudios de Filología en América Latina y el Caribe. Sus temas de investigación giran en torno a la filosofía, literatura y lengua China en temas como taoísmo, confucianismo, budismo e hinduismo. En particular, sobre la complejidad de la tradición de la traducción del chino al español de la obra el *Taotechin* de *LaoTze*, así como también de otras obras del período anterior de la dinastía Qin en el siglo 221 antes de nuestra era.

José, bienvenido a acompañarnos en este tu programa EnSalud, tejiendo saberes, sentidos y sentires.

José, cuando hablamos del Tao de la salud partimos de comprender que somos acción, pasión, virtud, pensamiento, emoción, estructura, tejido, funciones y más elementos.

Buenas tardes, mi querido y gran amigo José Luis. Amigo que nos conocimos desde China. Persona que admiro y respeto mucho y hemos hecho una linda amistad a través de toda esa afinidad, geografía y topografía que nos une concretamente y aquí en el Ecuador.

Les agradezco mucho que estén presentes y que nos acompañe en esta tarde. Y bueno, José Luis me hacía una pregunta. Una gran pregunta para una pequeña respuesta. El Tao es: una noción, una idea, porque no decirlo así del taoísmo, que es muy difícil de explicar qué es. En el chino clásico y chino contemporáneo significa camino (*tao, lu*), o como también decía José Luis: vía, camino o sentido. Pero bueno, Tao, entra en la categoría de los conceptos que no hay cómo describir con palabras. Uno de mis maestros, un gran investigador sobre taoísmo, quien ahora es vicepresidente de la Universidad de Pekín, donde yo también estudié filosofía. Él dice, el Tao es bien difícil de expresar, pero si hubiera una traducción hacia el chino contemporáneo sería: camino.

Esta es la gran discusión, porque en el primer capítulo del *Taotechín* comienza expresando lo siguiente: el Tao que puede ser expresado, no es el Tao Eterno, el nombre que puede ser expresado, no es el nombre inmutable. O sea, nos damos cuenta que estamos frente a una idea importantísima y no tenemos palabras para decir que mismo es el Tao.

El profesor Huang Bo decía si hablamos de filosofía China, concretamente sobre reflexiones filosóficas del taoísmo; se puede decir que el Tao es un estado abstracto y entraría en la categoría de los conceptos que no tendrían palabras para describirse que mismo es/son. Por eso, antes de relacionarlo con la salud, por intermedio de la filosofía hay que analizarlo para decir que estamos en presencia de una idea o de una noción compleja. Y eso me asusta porque veo por ahí de qué manera se hace negocio y se mal usa la noción del Tao; el Tao, como decía es inexpresable, inaprensible e imperceptible.

El Tao es muy parecido a lo que Heidegger decía sobre el ser y por allí hacemos alguna comparación; sabiendo que a muchos no les gusta oír la palabra comparación. Pero

bueno, hacemos el ejercicio de conversación entre la filosofía china buscando algún equivalente en la filosofía occidental.

¿Ahora, qué relación tiene el Tao con la salud?, bueno, ustedes seguro deben conocer que existe una obra llamada el *Taotechin*, obra que tiene unos 5100 caracteres y que siendo (se podría decir) muy escueta, es a la vez muy profunda. *LaoTze* nos dejó un libro en 5100 caracteres, aunque no se puede decir que fue él quien lo escribió porque el libro apareció hasta 200 años después de su muerte. Dejó esta obra junto a una praxis y la praxis tiene que ver mucho con meditación, taichí y qigong.

Para tener una experiencia con esa ley inmutable que rige este mundo del cambio y la destrucción, hay que hacerlo en un ambiente propositivo, salir donde hay un buen aire, árboles, tierra y entrar en contacto con los 5 elementos: Tierra, Madera, Metal, Fuego y Agua que son los principios del yin y yang (tierra y cielo respectivamente). Los 7 principios capitales que rigen este mundo (no en el que vivimos) se refiere al mundo fenoménico.

José S., siguiendo con esta introducción sobre el Tao, algunos textos nos dicen que el Tao es como una vasija vacía, puede ser usada más nunca agotada, o también lo comparan con los rayos que se unen para formar y sostener una rueda y en su conjunto forman el vacío, el contenido y la posible utilidad de la rueda. De la existencia de las cosas nos beneficiamos y de la no existencia también nos servimos. Además, José, tú has mencionado a los 5 procesos o los 5 elementos que son parte del pensamiento chino; elementos o procesos de energía presentes en todos los entes humanos y no humanos. Todos procuramos, a veces sin saberlo, mantener un equilibrio dinámico entre fuerzas opuestas y complementarias que nos determinan y condicionan. El arte está en saber cuándo detenerse y cuándo avanzar; ¿cómo consideras tú que este saber se teje con el tema de la salud, José?

Oh interesante, qué buena pregunta José Luis, Tú siempre tienes muy buenas preguntas; es que hemos estado ya en algunos eventos con José Luis, como el reciente congreso de Medicina Alternativa y Complementaria en Quito y ahí me invitó para que diera una charla. *El Tao como vacío*, vasija o radios de una rueda quiere mostrar la existencia del vacío y cómo éste (el vacío) proporciona beneficios y utilidad. Ese vacío es un tema complicado pues si lo queremos ver desde la filosofía occidental, sería algo así como el no ser. ¿pero este vacío del que habla el Tao?, sería un vacío que, como tú

decías José Luis nos beneficia y, por ejemplo, en esta habitación donde estamos; ese vacío proporciona utilidad, por eso estamos acá, por el tema del vacío.

¿Por ejemplo, al vaso le pongo agua? ¿Y cuál es la utilidad? Su vacío y es por ese vacío que la utilidad se expresa y nos beneficia. No hagamos una filosofía más difícil de lo que es. Ese vacío es el vacío que proporciona utilidad, el espacio como tal, el vacío entre los espacios de los radios de la rueda; lo uno y lo múltiple conviven. Cuando José Luis decía, estamos hablando de opuestos que son a la vez complementarios y dinámicos está hablando de opuestos complementarios que no son para nada excluyentes. Aquí aparece esta idea, tuvo una gran influencia en el taoísmo: apareció primero *el uno que produjo el dos y el dos produjo el tres y del tres aparecieron los diez mil seres*, armonizados por esas energías y el soplo divino. La energía, entonces es la existencia de lo opuesto y a la vez complementario que no se pueden excluir para nada.

Estas ideas nos invitan a no quedarnos en el revolucionismo lineal y en la idea de la dualidad. El uno no puede para nada someterse al otro. En esta forma de conocer, el uno sin el otro no pueden existir; y esta es una visión que no solamente se encuentra en el pensamiento chino, sino también en otras filosofías como la de la India.

Entender el uno sin un segundo, es entender que la dualidad (tal como nos inculcaron a aprender), es pura proyección mental. Los opuestos y a la vez complementarios están ahí y gracias.

Por supuesto, estas fuerzas dinámicas que las conocemos con yin y yang, están en la medicina china, en el Pensamiento chino en salud, por ejemplo, en la acupuntura. José Luis, lo primero que trata de ver y conocer cuando palpa el pulso o cuando nos mira el iris de los ojos o la lengua, lo que trata de ver es ¿cómo está la energía vital? si una y otra forma de qi (energía yin o yang) están predominando. Suele decirme, hoy estás con prevalencia de yang y por tanto sería bueno que no comas esto o lo otro. Trata de comer frutas que sean más yin, es decir menos abrigadas o calientes. Entonces en la acupuntura, en la medicina china, en la salud integrativa; todas reconocen la interexistencia entre lo opuesto y complementario. Reconocen que el uno no puede estar sin el segundo y sin el tercero y sin las diez mil cosas. José Luis, mi maestro, sabe que la acupuntura me equilibra, esa es su aspiración y la mía y los dos aspiramos a equilibrar el estado de equilibrio dinámico entre lo opuesto y lo complementario o que una fuerza o ímpetu no predomine (innecesariamente) sobre la otra, porque cuando eso sucede aparecen los trastornos tanto físicos como psíquicos.

Cuando el equilibrio dinámico entre lo opuesto y complementario se extravía, aparecen las pautas de desarmonía (enfermedad, dolencia, alteración). Por lo tanto, la enfermedad o pauta de desarmonía deviene condicionada por la relación que cada uno de nosotros va configurando con los contextos, con los mundos (el otro). Y el mundo es el espacio, como ya lo dijo José S.; es la comida, los colores, las texturas, los sabores, las emociones, las ideas, las sensaciones. Es lo que uno hace, pero también lo que deja de hacer. Todo es relación porque el mundo con el cual interexistimos es complejo, es multidimensional y al final nos determina y al mismo tiempo lo determinamos. José aquí va otra pregunta, se dice que: el que busca conocimiento trata de aprender día por día; el que estudia el Tao trata de perder día por día, porque perdiendo sin cesar, dice un estudioso del Tao, se logra el no hacer; no haciendo se hacen todas las cosas.

Oh, excelente, excelente, muy buena pregunta, Tao como equilibrio dinámico. Cuando se extravía, como decía José Luis, ahí aparecen los trastornos tanto de términos físicos como no físicos. También el Tao vive en una especie de anonimato total, no quiere arrogarse ni otorgarse. Y eso, se expresa en la relación dinámica entre los 5 elementos, en esa relación recíproca con ese otro, ahí está el Tao.

¿Y qué hacemos aquí, en este mundo físico en el que vivimos? Somos un reflejo del Tao, una emanación, una manifestación. Pero siempre recordando las dos primeras líneas del *Taoteching*: el Tao que puede ser expresado ese no es el Tao, si digo que es equilibrio, ese no es el Tao, ni lo eterno ni lo no eterno. El Tao, si se quiere decir algo sobre él sabiendo que al decirlo ya deja de ser; sería una relación recíproca con el otro.

El Tao no quiere que de alguna manera nosotros utilicemos nuestro sistema mental para definirlo. Lo que sí quiere es que participemos de él.

Eso quiere decir que, lo que podemos decir en términos menos complicados y que se puedan entender un poco mejor; es que el Tao es una especie de anonimato total y esto es extensivo a muchas de las manifestaciones de la vida. José Luis también hablaba de esta armonía y desarmonía. Se puede sentir en las relaciones en/con el espacio, el mundo, las texturas, los colores o las emociones. Lo que es un mundo complejo, porque el ser humano, es uno de esos entes, es súper complejo, no somos tan simples como algunos creemos. Entonces el Tao tiene relación con todo.

Cuando se habla de las emociones, sabemos que son importantes, pero también debemos tener presente que tenemos un ejército de emociones subsidiarias o al servicio de la razón. No podemos decir que la razón funciona sola, las emociones son importantes,

son mucho más automáticas, duran unos 90 segundos y por eso a veces no podemos con ellas; tienen que ver con todo lo que hacemos. Los sentimientos son mucho más conscientes. Somos emoción, sentimiento, instinto, etcétera, etcétera y un largo etcétera; es decir el inicio de lo moral.

Esto lo voy a aprovechar para tratarlo acá en que *no haciendo se hace todo*, pero antes llegar a esa frase, habría que decir que *el que busca conocimiento gana conocimiento día a día, el que busca el Tao lo va perdiendo día a día*. Lo que nos quiere decir LaoTze con esta dialéctica de la negación, es que nuestros sistemas mentales explican la realidad por intermedio de la negación exclusión donde resulta inexplicable el uno como expresión del otro y no como un *uno único*.

Podemos seguir negando a través de nuestros esquemas mentales, ideas, sentidos o lo que queramos. Mas, sin embargo, para entender el Tao tan abstracto como es, requerimos ir mucho más allá de todos nuestros estamentos, ahí está; ahí reside lo que nos está diciendo LaoTze. Si realmente se quiere llegar, participar, aproximarte a ese entendimiento; van a tener que aprender a desaprender. Van a tener que ver capa por capa; ir sacando todo aquello que tú te das cuenta que te imposibilita o que aparece como un obstáculo para llegar a esos niveles sublimes y sutiles elevados de conciencia.

Ahí está, en esos niveles de inconsciencia, en lo que vivo, entonces mejor te toca desaprender y entender lo que dice el Tao: *si crees que a través del conocimiento vas a aproximarte al Tao, estas perdido*. Entonces te toca aprender a desaprender y llegar y quedarte en silencio.

Ese silencio del Tao es la no acción. Esto se lee como: *no hacer más, pero que no quede nada sin hacerse*. Esta es la segunda idea que hay que tratar, pero con mucho detenimiento y resulta en un gran desafío. Para la gran mayoría de nosotros los occidentales, esto de hacer nada porque algo está aconteciendo; lo interpretamos como un cuento chino. O hacemos o no hacemos, pero no entiendo que puedo dejar de hacer algo porque algo está aconteciendo.

Para la naturaleza del cuerpo, incluso en lo referente a la salud; para la naturaleza de nuestro cuerpo (que es nuestro gran instrumento), hay que hacer. Hay una obra del profesor Shang de la Universidad de Harvard, él estudió licenciatura en filosofía en la Universidad de Pekín y publicó un libro que se llama Chinese Philosophy, y dice: *do it for nothing* (hacer por nada), y LaoTze dice no hacer. Pero ese no hacer, no es o no significa que no pase nada, significa *dejar acontecer*. Significa renunciar un poco al fruto

de la acción (porque tengo la fe inamovible, de que el resultado de mi acción llegará en su debido tiempo).

Eso de actuar condicionado a lo que voy a recibir, hace que me pierda de muchas cosas, por ejemplo, de hacer mi trabajo con pasión, de entregarme. Me quedo esperando el resultado de mi acción y en la creencia y en la fe de que el resultado va a venir en su debido tiempo (estoy trabajando este mes y espero lo que me van a pagar; es decir paso pensando en la paga, en la plata). Debería renunciar a esa intencionalidad de alcanzar algo a través de la acción. Y, hacerlo, hacerlo y hacerlo bien; como un hacer nada, dejando que suceda, pero, *no dejar que nada quede sin hacer*.

Hay una historia muy linda sobre esto; se trata de un sujeto que estaba en un momento difícil de su vida, y su madre había fallecido; no sabía qué hacer; en un sueño ve a la madre y la madre le dice: *Let it be (dejar acontecer, no hacer nada, pero no dejar que nada quede sin hacer)*.

En términos de salud, significaría seguir placenteramente el curso de las cosas sin fuerza, sin violentar nada. *Oh my God*, pero si tenemos siempre tantos planes, tantos proyectos, tantos castillos de arena que al final se derrumban. Un escritor brasileño sobre esto dice: *si tú quieres que Dios se ría de Tí, cuéntale tus planes*.

Gracias José S., qué maravilloso este conversar alrededor de hacer, pero también de no hacer. Y la idea es que no hay una separación ni distancia porque no hay una oposición. Lo que hay es una interpretación de complementariedad. ¿Y cuando hablamos de salud? Entendemos la responsabilidad de *ser estando, de ser haciendo y este ser haciendo o estar siendo, también nos invita a no hacer con responsabilidad*. Esta sabiduría nos advierte el no llegar al exceso de aferrarse a un hacer que posiblemente nos está orientando hacia la ficción de un objetivo o al alcance de una meta que posiblemente también es una ilusión. En ese sentido, la sabiduría estaría en ese hacer. Pero al mismo tiempo, no hacer.

Segunda pausa musical

Tema: The land of Medicine Budha

Album: Call within

Intérprete: Manose

Año: 2013

<https://open.spotify.com/intl-es/track/4JSI7jspo0pnnh4iy3z2NQ?si=d6e293720ac4482d>

Manose es un artista de Nepal, los sonidos que extrae de su flauta de bambú son los sonidos de los dioses, parece que entre ellos hay una relación directa. Si te abres a recibirlos, esos sonidos te hablarán...

Continuamos con su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es Hablemos del Tao de la Salud. Nos acompaña el profesor José Salazar. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa. Agradecemos el apoyo de Tito Chela en la cabina de sonido. Seguimos.

José, estábamos conversando alrededor *hacer y no hacer*. Un capítulo del *Tao techin* nos dice, la suprema bondad es como el agua, el agua todo lo favorece y nada combate al agua.

En la corporeidad, el proceso de energía Agua (Riñón Agua) tiene relación con la fertilidad, crecimiento, desarrollo, tejido óseo, voluntad, territorio y con algunas emociones, sentimientos y expresiones de la sensibilidad como el miedo, pero también con el hecho de avanzar. El Agua es/representa el territorio y el territorio nos otorga la responsabilidad (junto con el qi del proceso Madera) de saber cuándo avanzar y cuándo detenernos y, por supuesto, el defender esta idea del territorio energético; es una metáfora que hay que interpretar: *territorio, corporeidad, templo*; no permitamos que otros invadan nuestro templo. Así también no seamos invasivos en el espacio y en el territorio de los otros.

Increíble. Ah, qué entrevista; qué conversación. Yo quiero verla como una conversación, es una conversación. Estamos conversando con el doctor José Luis y así todo escuchándole y responderle lo que yo siento y dentro de mi conocimiento. José Luis nos está diciendo sobre el momento de detenerse y sobre saber en qué momento avanzar; y esta idea de la moción (movimiento), es un planteamiento épico dentro del taoísmo. ¿Cómo buscar una actitud centrada, reposada, equilibrada ante todos los acontecimientos de mi vida? Eso es sinónimo de salud. ¿Cómo no estar en piloto automático todo el tiempo? ¿cómo estar ante las manifestaciones de nuestra vida: emociones, sentimientos e instintos que están a flor de piel? ¿Cómo actuar ante toda esta amalgama de cosas? De una manera reposada, equilibrada; como dice José Luis, detenerse cuándo haya que detenerse y avanzar cuando haya que avanzar. Y me encantó cuando menciono lo del Agua; ya que en el capítulo 8 dice: *el sabio debería ser como el agua en la acción y*

sabemos que nuestra corporeidad está constituida por tres cuartas partes de agua, ahí está nuestra territorialidad.

Cuando José Luis dijo: tenemos una responsabilidad de saber cuándo avanzar y cuando detenernos. *El hombre debería ser como el agua en la acción, ¿cómo es el agua en la acción?* Siempre me hacía esta pregunta. El hombre como sujeto frente al objeto, lo observa todo y trata de entender los ritmos de lo que observa. Bien, observa como fluye el agua; se sienta a ver el fluir del agua, a ver cómo la flor de loto va creciendo; entiende que el agua no lucha ni patea a la piedra que se encuentra en camino; al contrario, acaricia las aristas más cortantes de las piedras que se encuentra en su camino. Se remansa y termina en lugares en que nadie quiere estar; en los lugares inferiores.

Aquí hay una serie de mensajes, *dice José Salazar*; de este lenguaje que es tan explícito hay que sacar muchas enseñanzas. Hay que interpretar muchas cosas que tienen que ver con nuestra actitud o sobre como deberíamos estar/ser en la vida. El hombre debería ser como el agua; el agua es acción de ascender, acomodarse, descender, transformarse en vapor o en hielo y seguir siendo agua. Anima a todas las cosas; es capaz de despersonalizarse, desprenderse; es generosa y sabe ponerse en el lugar del otro. Está siempre alerta y no está siempre en piloto automático. Fluye y está en lugares que nadie quiere estar. Está arriba, asume el estar arriba en lo más alto, pero sabe también estar abajo, se abandona y baja de nuevo más abajo.

El hombre debería ser como el agua, porque la cuarta parte del mundo es agua, estamos rodeados de agua, somos agua; entenderlo es nuestra responsabilidad. Porque el pozo se puede secar, no estoy exagerando. Y es ahí cuando José Luis nos tiene que mandar medicina tradicional China, hacer acupuntura o moxibustión para equilibrar nuestros ímpetus o energías opuestas y a la vez complementarias. Esto tiene que ver con nuestro cuerpo energético, y tiene mucha relación con la territorialidad que aquí, en esta conversación, José Luis llama o denomina Agua.

¿Hay una serie de mensajes en esta metáfora? Me encantó, *dice José Salazar*, cuando utilizaste la palabra metáfora. *¿Cómo debería ser el hombre en la acción?* Esto de no hacer nada no es que no hagamos nada. Es una actitud eminentemente dinámica; se hace, pero de una manera mucho más sabia. Por eso, el hombre debería ser como el agua en la acción; sabio como el agua, claro.

Algunos dicen que el taoísmo es considerado como la filosofía de la debilidad; una de las metáforas que utiliza es la del agua, pero también la del bambú y la del niño;

por eso creen que allí hay debilidad. El capítulo 55 dice: *como el niño, regresar a ese estado de conciencia anterior a esa infancia*. El agua y el bambú, ceden, ceden, llegan al piso y regresan al origen, pero no se quiebran. El agua es tan poderosa que gota a gota, puede atravesar la roca; esa supuesta debilidad no es absoluta, es muy relativa; cuando tiene que actuar actúa. Esta idea se ve/practica mucho en las artes marciales.

Cuando no eres como el agua, no estás haciendo que nada fluya, te conviertes en reflejo de la norma. Pero, en ese actuar hay mucho que reflexionar y tiene que ver con nuestra fuerza interior (*conocimiento, sabiduría, voluntad, responsabilidad*) para enfrentar un mundo exterior. Entonces, lo primero que hay que trabajar es el interior, porque este mundo es un mundo complejo. En estas sociedades tan complejas en que vivimos; somos con el otro, con la otredad, ¿no? Y ahí está el desafío de la práctica de la fuerza interior, porque hay estar con lo otro, con el otro; pero hay que hacerlo de manera sabia para no perjudicarlos/nos. Y no puedo dedicarme solamente a mí mismo o estar pensando siempre en qué es lo conveniente para el otro o qué es conveniente para mí. Hay que buscar los dos convenientes, eso está en el libro del cual hablamos y se trata del *justo medio*.

Hay armonía, tengo que pensar en el otro, la otredad es importante y para eso, para alcanzar esa sabiduría mejor sé cómo el agua. *No andar solamente dando puntapiés a las piedras que encuentras en tu camino; sé capaz de acariciar sus aristas más cortantes*. Las cosas que nos encontramos en nuestro camino posiblemente algo quieren decirnos. Al final sucedo con ellas y también podrían mostrarme el lugar en que nadie quiere estar; podrían mostrarme cómo no usar al otro y mostrarme cómo no dedicarme solamente a mí mismo. No sé si puedo explicar esto.

Claro que sí, José S. Desde el Pensamiento chino en salud, el Agua es el nombre que se le adjudica a un conjunto de energías en constante movimiento y transformación, allí está la energía del riñón, vejiga, hueso, cartílago, estructura, crecimiento, fertilidad, desarrollo, oído, audición, el sabor salado etc. También está la metáfora del territorio, el valor, el miedo, la voluntad... Pero junto con el Agua y dentro del Agua también está el proceso Fuego, no como un contrapuesto, no como un separado, no como una oposición ciega, sino como una oposición que a la vez es un complemento. Y la energía del Fuego representa a la inspiración y la creatividad. Sí. El Fuego en la corporeidad energética incluye el qi de corazón, pericardio, vasos sanguíneos, energía sangre; pero también es el

qi del sabor amargo y el movimiento de expansión y flameo yang; es la chispa que nos vuelve luminosos.

Pero, no hay que olvidar que podemos ser luminosos dentro de una atmósfera; si no hay atmósfera, *que es la utilidad de ese vacío*, no podemos entender ni encender la luz. Por tanto, estamos aquí conversando gracias al vacío. La complementariedad como expresión de la oposición (*Agua Fuego*) acentúa la idea de que la realidad es relación, es interdependencia e intertransformación. Es un proceso dinámico y complejo que tiene la cualidad, *diría yo*, de fluir; o de ser interpretada, pero al mismo tiempo refleja, muestra, se entrama con otros procesos, estados o fenómenos de la realidad. Esta reflexión enfatiza que no estamos situados de un vacío interpretativo propio de la ficción antropocéntrica.

Cuando hablamos de vacío, *dice José S*, debemos decir que no es que no haya nada en el vacío, el vacío tiene su realidad. Y es al vacío que le debemos la utilidad. Pero este vacío del que hablaba José Luis, es relación. Enfatizar que ese vacío no es un vacío en que hay nada; es un vacío que tiene alguna realidad. *José Luis dice* que es el vacío que llena, que da cabida a la relación entre Agua y Fuego, no como opuestos sino como entes que existen en relación con lo lleno y con lo vacío. Ellos se construyen y destruyen (metafóricamente hablando) en esta relación de los cinco procesos vitales, los meridianos, los vórtices y las energías.

Y bueno, cuando hacemos qigong, taichi o meditación; tratamos, por intermedio del ejercicio, alinear mente y cuerpo. Algunos dicen que la mente es como un mono travieso, difícil de calmar y que el corazón es como un caballo al galope; la tarea es integrar al mono travieso y al caballo galopante, apaciguarlos, conocerlos, comprenderlos para trabajarlos junto con todas las expresiones del qi de la corporeidad. Tenemos la responsabilidad de cuidar al Agua, al Fuego, a la Tierra, al Metal y a la Madera y a todo lo que esas metáforas representan. Son opuestos y a la vez complementarios, el uno se necesita del otro; así como el yang del cielo, que es creativo; necesita del yin de la tierra, que es receptivo.

José S. para para ir cerrando esta agradable conversación. Una última reflexión, José, desde tu experiencia y conocimiento ¿Qué podrías compartir con nosotros alrededor del Tao? El Tao, como decía, es una idea compleja y a la vez anónima. Esta parte, esta noción de lo anónimo, es lo que a mí me atrae y he tratado de poner en práctica. Pero no

me atrevo a decir que haya tenido muy buenos resultados, no; mejor es vivir con un perfil bajo. ¿Qué me enseña? A me enseña a no exhibirme porque exhibirse te hace vulnerable.

Hay que ser anónimo como el Tao, no te expongas porque te haces vulnerable; pero al mismo tiempo lo que sabes lúcelo, porque lucirlo es también una misión taoísta. No se trata de quedarse atrapado en silencio o en el no hacer; se trata de ser luminoso, de encender la chispa que es el esplendor del Tao que está en nosotros y que, al mismo tiempo que demanda tu modestia, no quiere que nos quedemos en estados que no entendemos; demanda que participemos de él.

¿Tiene que ver con esto este anonimato del Tao? El Tao tiene mucha relación con la no acción. *No hacer nada, pero no dejar que nada quede sin hacerse.* Es decir, aquí estamos en presencia de una nueva idea que acepta lo irracional y lo inconcebible; es decir, lo paradójico de lo poco común. No es una relación ordinaria, es una relación acción que existe a través de ese anonimato y de esa libertad inteligente; no se trata de ser empático o bondadoso. No es tampoco la inteligencia que conocemos en este mundo de relaciones superficiales, empáticas y bondadosas; tal cual las sociedades las construyen, y que las vivimos en la cotidianeidad que hoy por hoy deja mucho que desear.

Se refiere a una inteligencia o sabiduría que es la inteligencia del Tao y del anonimato donde mejor es hacer silencio y parecer tonto.

Vamos cerrando este encuentro con José Salazar, a quién le agradecemos profundamente su presencia, y que haya compartido con nosotros su saber y su tiempo. Les invitamos a escuchar esta tercera pausa musical.

Tercera pausa musical

Tema: Mantra por la Paz - Salversam Sastre Babatou

Album: Beyond

Intérprete: Tina Turner, Regula Curti, Dechen Shak-Dagsay

Año: 2023

<https://open.spotify.com/intl-es/track/3KJxdAap5EagN5qjaUEutL?si=9d0d5b9d7ab44b03>

Anna Mae Bullock conocida como Tina Turner nació en (Tennessee, el 26 de noviembre de 1939 y murió en Zúrich, el 24 de mayo de 2023.

Este mantra, conocido como mantra o plegaria universal, también es llamado mantra por la Paz, se atribuye su origen al Brhadāranyaka Upaniṣads aunque no se encuentra de la forma exacta que lo conocemos hasta ahora. Tina Turner nos dice que en todo haya bienestar. Que en todo haya paz. Cada persona tiene una canción dentro de su cuerpo. Eso es algo que aprendí a lo largo del tiempo. Uno puede repetir su nombre o este murmullo interior y te dará paz cuando estés triste”, contó Tina para el lanzamiento de Beyond, una serie de álbumes – con plegarias de distintos caminos espirituales.

Continuamos con su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es Hablemos del Tao de la Salud. Nos acompaña el profesor José Salazar. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa. Agradecemos el apoyo de Tito Chela en la cabina de sonido. Seguimos.

José para cerrar, ¿cómo es la música del Tao o cómo no es? Es una música y hay que estar muy atentos para escucharla. Es otro tipo de música, no es la música común y corriente; es la música del Tao, es silencio. La música del Tao suena vibra en ese canal del silencio. En un mundo de tanto activismo, de tanto ruido, provocamos pocos espacios para escuchar. Y esa música sale de nuestro interior. ¿Te das cuenta con la Tina Turner? Totalmente bueno, pero para eso hace falta un espacio, un espacio de silencio, que tenga un día conmigo mismo y vibrar en ese canal donde suena esa música del Tao. Yo me atrevería a decir en niveles tan sublimes, tan sutiles, tan elevados de conciencia. Por eso no se parece a nuestra música. El Tao no se parece a las cosas de este mundo. Es diferente, incluso su música, siempre es música desde nuestro interior.

Agradecemos la presencia de José Salazar Carbonell, profesor de la Universidad San Francisco de Quito, por compartir con nosotros su saber. Agradecemos también su atenta escucha y les invitamos a seguir nuestro siguiente programa EnSalud, tejiendo saberes, sentidos y sentires. Cerramos por hoy los micrófonos del programa.