

## **Taoísmo: Respiração e Ecologia**

**Categoria : Taoísmo**

**Publicado por [Gilberto](#) em 16/9/2014**

*&ldquo;Quem respira apressado não dura Quem alarga os passos não caminha&rdquo;;*

*Lao Tsé &ndash; Tao Te Ching cap. 24* Os versos de Lao

Tsé falam da pressa. Todas as coisas feitas com pressa são feitas de uma maneira superficial. Falam da naturalidade. Todas as coisas têm um tempo próprio para acontecerem. Ao darmos um passo maior do que podemos dar, nos cansamos e não podemos caminhar mais.

Também essas palavras dizem que a cultura moderna é uma cultura de “alargar passos”. Nós consumimos muito rapidamente. Existe uma grande crise na Terra em função do que o ser humano dá um passo maior que a natureza. Ou seja, o homem deixa de se integrar à natureza, com o céu, com a terra, com a floresta e com outros seres, por que tende a dar passos maiores, consumir mais do que pode oferecer.

A terra é rica, mas por mais rica que seja, esse consumo exagerado, esses grandes passos, acabam cansando a terra, cansando o mundo.

Igualmente, passos grandes podem significar o excesso de informações. Temos informação através da visão, da audição, do paladar, das sensações. Nossos sentidos sensoriais e não sensoriais (intelectuais, racionais e memórias) estão em processo muito acelerado. A quantidade de informações é muito grande. São os grandes passos. Isso nos leva ao stress, a uma ruptura.

Se andarmos muito rapidamente com passos grandes, vamos tropeçar, cair e pisar em buracos, sem conseguirmos nos desviar dos obstáculos da estrada. Ou nos cansamos. Isso traz a ruptura, a quebra.

Quando a vida é vivida em excesso de informação, alimentação e preocupações, de efeitos intelectuais, racionais e sensoriais, todo o nosso recurso humano é desgastado rapidamente quando “alargamos os passos” estamos reduzindo nossa distância de vida.

Se a vida é uma estrada que pode ser caminhada durante digamos, até 120 anos, hoje somos capazes de caminhá-la em doze, trinta, cinquenta anos e terminá-la.

A vida reduz e a intensidade de cada momento aumenta. Isso faz com que a vida se torne muito estressante e curta. O Taoísmo dá muita importância à longevidade, à constância e a fluidez contínua da vida humana. E “alargar os passos” é metaforicamente, uma atitude de redução da vida.

Uma respiração muito apressada não dura muito tempo. Quando a respiração é lenta, podemos respirar por muito tempo. Quem pratica o Tai-Chi, Chi Kun ou meditação sabe disso.

Existe no Taoísmo um conceito que é pouco diferente das outras tradições místicas. As outras tradições dizem que uma pessoa quando nasce já vem com um relativo karma que lhe proporciona

a possibilidade de uma certa duração na vida. A maioria das escolas pensa que, dependendo do karma da pessoa, ela pode ter uma vida de menor ou maior duração.

O Taoismo não vê assim. O Taoismo diz que quando uma pessoa nasce, de acordo com o seu karma anterior, ela vai ter provavelmente uma certa quantidade de respirações.

Em resumo, se a pessoa conseguir realizar um bom trabalho respiratório, profundo, e não apressado, naturalmente terá um prolongamento de sua vida, independente do seu “merecido karma”. Respiração mais suave e profunda, vida mais longa.

Quem respira profunda e suavemente capta maior quantidade de oxigênio, energia vital e elimina mais gás carbônico e energias impuras. Uma pessoa com uma respiração suave e profunda possui um diafragma mais conservado, sem tensão e sem reter energias do campo emocional.

Na parte superior do corpo, uma boa energização e oxigenação, possibilitam uma capacidade mental mais ampla. Na parte inferior do corpo, as energias vitais e sexuais ficarão mais plenas. A pessoa tem mais saúde física e mental.

Por isso o Taoismo prega que quem respira mais suavemente e profundamente, naturalmente terá mais saúde física, energética, mental e emocional.

Imaginemos nós e um trilhão de pessoas respirando com ansiedade, como seria a energia do planeta? Isso traz os desastres naturais como a alteração do clima, do vento, das tempestades, na Terra.

A alteração emocional altera imediatamente a respiração. A grande alteração emocional coletiva altera a respiração da humanidade”.

Devemos ter equilíbrio para respirar e caminhar integrados com a vida. O Taoismo tem uma visão da consciência. Uma pessoa com consciência é naturalmente uma pessoa ecológica e sensata.

---

Mestre Wu Jyh Cherng, Sociedade Taoista do Brasil

Jornal Tao do Taoismo - n. 19