

Los Tres Tesoros (San Bao) del Tao

El cuerpo es el templo de la vida. La Energía es la fuerza de la vida. El Espíritu es el gobernador de la vida. Si uno de ellos se desbalancea, los tres son dañados. Cuando el espíritu toma el mando, el cuerpo lo sigue naturalmente, éste arreglo beneficia a los Tres Tesoros. Cuando el cuerpo guía el camino, el espíritu va solo, y esto daña a los Tres Tesoros.

Wen-tzu Classic (siglo uno AC)

Todos los humanos nacen en este mundo dotados con los tres preciosos tesoros de vida, por virtud de ellos estamos capacitados para existir, funcionar y pensar. Estos tesoros componen nuestro legado natural, y el grado con el cual los protejamos y preservemos determinará el estado de nuestra salud y el lapso de nuestras vidas. Aquellos que derrochan y abusan de los preciosos tesoros de vida sufren la pobreza de la enfermedad crónica y de la muerte prematura, mientras que aquellos que los cultivan y conservan disfrutan de la riqueza de la salud y la longevidad.

La tradición Taoísta de China contiene el registro de investigación científica en curso más largo del mundo, abarcando un período de al menos 5.000 años. Desde tiempos ancestrales, la salud y la longevidad tuvieron un lugar preponderante entre los principales campos de interés estudiados por los adeptos al Taoísmo, quienes ven el organismo humano como un microcosmos del universo, completo con sus propios ‘cielo’ y ‘tierra’ internos, su propio ‘clima’ y ‘estaciones’, sus propias transformaciones cíclicas e intercambio natural de energías universales.

En la visión Taoísta, los Tres Tesoros de los cuales depende la vida son **esencia** (*jing*), **energía** (*chee*), y **espíritu** (*shen*). La **Esencia** se refiere al cuerpo físico de carne y hueso, incluyendo todos los materiales básicos que lo constituyen, particularmente los fluidos esenciales tal como hormonas, enzimas, y neurotransmisores. La **Energía** es la fuerza primordial de la vida la cual recarga cada célula y tejido del cuerpo vivo y activa sus funciones vitales. El **Espíritu** abarca todos los aspectos de la mente, ambas humana y primordial, incluyendo conciencia y conocimiento, pensamiento y sentimiento, voluntad y empeño. A la vez los Tres Tesoros (*san ba*), también se conocen como las Tres Maravillas (*san chee*), funcionan como una sola unidad orgánica.

Cada uno de los Tres Tesoros tiene dos aspectos fundamentales, conocidos en la terminología Taoísta como “prenatal” (*hsien-tien*) y “postnatal” (*hou-tien*), o primordial y temporal. El aspecto prenatal son las cualidades puras que preceden al nacimiento e implantadas en el embrión fertilizado en el momento de la concepción. Los aspectos postnatales son las manifestaciones temporales las cuales se desarrollan después del nacimiento, comenzando en el momento en el que se corta el cordón umbilical y el niño obtiene el primer aliento de aire. Prenatalmente, los Tres Tesoros son una unidad amorfa e indivisible, pero ellos se separan después de nacer y toman sus respectivos aspectos temporales, por eso se tornan vulnerables de agotamiento y decadencia. Uno de los propósitos primarios de la alquimia Taoísta es restaurar la unidad primordial y la pureza primordial de la esencia, energía y espíritu con el fin de prevenir la enfermedad y la degeneración del organismo humano postnatal, retardando el proceso de envejecimiento y prolongando la vida.

Realmente no hay un gran misterio en la alquimia Taoísta. Es simplemente cuestión de aprender como emplear la mente para controlar la energía y por ende regular las transformaciones bioquímicas esenciales y el funcionamiento de los órganos vitales del cuerpo. La mayoría de las personas permiten pasivamente que los estímulos del entorno, emocionales y físicos gobiernen su esencia y energía; **los Taoístas usan activamente sus mentes para dominar sus energías, y**

sus energías pasan a controlar sus esencias. Accediendo a las potencias primordiales de nuestras mentes, podemos aprender como aplicar la “mente sobre la materia” con el objeto de mantener la salud y logra la longevidad de nuestros cuerpos.

La alquimia Taoísta revierte el constante proceso de debilitamiento y agotamiento de la esencia, la energía y el espíritu ocasionadas por la vida ordinaria en el mundo material y lo transforma en un proceso de aumento que preserva los Tres Tesoros y prolonga la vida. Este es un proceso que cualquiera puede aprender y practicar, pero requiere una familiarización con los principios básicos del universo que gobiernan la vida humana y su entorno natural. La única condición requerida para ser un adepto al Taoísmo es la voluntad y la disciplina para tomar el mando completo de su propia energía, comando completo de su propio cuerpo, y una completa responsabilidad por su propia vida. El resto es simplemente una cuestión de método.

Esencia

La Esencia se refiere a las más altamente refinadas sustancias que constituyen el cuerpo humano, es el sustento básico de la vida corporal. También traducido como “vitalidad”, la esencia es una forma potencial de energía, como el líquido de una batería, desde el cual el cuerpo extrae energía cuando la necesita. En el aspecto prenatal, la esencia es la primitiva fuerza creativa del cosmos, la avidez universal por procrear y perpetuarse. Cada individuo recibe una medida fija de esta esencia prenatal de la fusión del esperma y el óvulo provistos por el padre y la madre. Después de nacer, cuando el cuerpo se desarrolla, esta esencia primordial se almacena en lo que los chinos llaman las “glándulas riñón” (corteza suprarrenal así como en las secreciones sexuales de los órganos reproductivos masculino y femenino). Esta es pasada a la siguiente generación a través de la reproducción sexual y por esto es considerada como inmortal y auto perpetuante.

La esencia postnatal es refinada y sintetizada desde los nutrientes extraídos de la comida y el agua y es almacenada primariamente en el hígado, la sangre y la médula espinal. Toma la forma de fluidos muy puros y potentes como hormonas, enzimas, neurotransmisores, fluido cerebroespinal, fluido linfático, plasma sanguíneo, y otras esencias bioquímicas. Se manifiesta a sí mismo como género y sexualidad, provee fuerza, vitalidad, e inmunidad y es fácilmente derrochada en los hombres a través de una excesiva pérdida de semen, en la mujer a través de la menstruación, y en ambos géneros a través del estrés crónico, la desnutrición y la enfermedad. La esencia postnatal reside en el sacro y está estrechamente relacionada con las funciones sexuales y digestivas.

Energía

La energía es la fuerza vital que activa cada función y maneja cada proceso in el cuerpo humano, tanto voluntarios como involuntarios. Es como la corriente eléctrica corriendo a través de una computadora: sin ella no trabaja ninguna de las funciones. En el aspecto prenatal, la energía es la potencia primordial que inunda el universo entero, donde se manifiesta a sí misma como calor, luz, movimiento y otras energías universales. La energía postnatal se manifiesta en los humanos como diversas energías asociadas con los principales sistemas orgánicos, y como calor corporal, respiración, pulso, y otras formas de bioenergía. La energía postnatal es polar y electromagnética y se caracteriza por su constante actividad y transformación.

Los humanos extraen energía primaria prenatal de dos fuentes. Una es de la transformación de la esencia prenatal almacenada en la corteza suprarrenal y las glándulas sexuales. Es llamada *yuan-chee* ('energía primordial'), y cada individuo nace con un aporte limitado de ella. El convertir la esencia prenatal glandular en energía primordial requiere una avanzada forma de alquimia Taoísta conocida como *nei-gung* ('trabajo interno'). La otra fuente de energía prenatal se llama *tien* ('cielo'), la cual se refiere al cielo y al cosmos. Energías cósmicas del cielo entran

al cuerpo a través de la parte superior de la cabeza, mientras la luz se asimila a través de la piel y de los ojos.

La fuente de la energía postnatal es llamada *dee* ('tierra'), la cual se refiere a la comida, el agua, las hierbas y otros materiales suplementarios, así como del aire. Los elementos dietarios son digeridos para extraerles nutrientes vitales, los cuales luego el cuerpo transforma en energía. La energía del aire es absorbida a través de los pulmones y puede ser cultivada con una simple forma de ejercicios de respiración Taoístas conocidos como *chee-gung* ('trabajo con energía'). Cuando la energía del aire de los pulmones se mezcla en la sangre con la energía de la tierra que proviene del sistema digestivo, se forma lo que se conoce como "Verdadera Energía Humana", la fuerza fundamental de la vida humana temporal.

La energía humana reside en el pecho y está estrechamente asociada con la respiración y la circulación de la sangre, el corazón y los pulmones. Los textos médicos taoístas dicen que 'la energía conduce a la sangre', lo cual significa que la sangre fluye donde la energía va y que la circulación de la sangre puede entonces ser controlada por la regulación de la respiración. Este es un principio fundamental de la práctica del *chee-gung*.

Espíritu

El Espíritu se refiere a la mente y todas sus variadas facetas y funciones. El espíritu prenatal es la 'mente de Tao' primordial, el alma inmortal, la luz original de la conciencia. Él es el eterno chispazo de conciencia el cual 'no es nacido ni ha de morir'. Él es inmaterial, luminoso y reside en el corazón.

El espíritu postnatal se manifiesta a sí mismo como pensamiento y conciencia sensorial, psíquica y ego personal y como la noción de sí mismo. Aunque la mente original de Tao es abierta, indiscriminada, no dualística, y perfectamente calma, su manifestación temporal en la mente humana es cerrada, discriminativa, dualística, y siempre agitada. La mente humana postnatal reside en la cabeza y se expresa a sí misma a través de las funciones cerebrales.

Cada ser humano posee la mente primordial de Tao dentro de su corazón, pero muy pocos son conscientes de ello. A causa del auto engaño y la falta de claridad de la mente humana, originadas en las percepciones sensoriales y como reacciones a conflictos emocionales, la mayoría de las personas permanecen ciegos a la luz de su propio espíritu primordial hasta el momento de la muerte, cuando todos adquieren un repentino impulso de él. Los más altos estadios de la alquimia Taoísta y la meditación nos enseñan como controlar nuestros sentidos, calmar nuestras emociones, y balancear nuestras energías, de manera que podamos ver tranquilamente nuestro interior más allá de la mente humana con el objeto de restaurar la conciencia de la mente primordial de Tao. Esta conciencia enriquece la vida y también nos prepara para la muerte. Debido a que el espíritu primordial es el único aspecto de la mente que 'no ha nacido y que no muere', aquellos que conocen esto no temen a la muerte, y este conocimiento les da a ellos la perfecta libertad y ecuanimidad en la vida.

El sabio Taoísta Lu Tung-Ping, quien vivió durante la dinastía Tang (AC 618 - 905) y aún es apreciado como una de los grandes padres de la filosofía Taoísta, describió los Tres Tesoros como sigue, traducido aquí por Tomas Cleary:

Vitalidad : En el cielo, la vitalidad es como la Vía Láctea, es la luz del sol, la luna y las estrellas, es la lluvia y el rocío, la nevisca y el granizo, la nieve y la helada. Sobre la tierra es agua, arroyos, ríos, océanos, vertientes, manantiales, estanques y pantanos. En la gente es vitalidad, la raíz de la esencia y la vida, el cuerpo de sangre y carne.

Energía : En el cielo, la energía es sustancia y forma, yin y yang, el movimiento de el sol, la luna y las estrellas, el proceso creciente y menguante, nubes, niebla, neblina y humedad, es el corazón del ser, evolución y desarrollo. Sobre la tierra, es poder, combustible, la médula de miles de seres, la fuente de los ríos de las montañas, es la vida y la aniquilación, activación y acumulación, es el pasaje del tiempo, florecimiento y declinación, ascendente y descendente. En los humanos es energía, movimiento físico, actividad, hablar y percibir, el uso del cuerpo, la conexión entre la muerte y la vida.

Espíritu: En el cielo, el espíritu es el eje, el verdadero director, el silencioso actor, él es la esencia del sol, la luna y las estrellas, es el viento soplando, el trueno sonando; él es compasión y dignidad, es la fuerza de la creación, el basamento del origen de los seres. En la tierra, él es habilidad, comunión, apertura la forma de miles de especies, montañas y aguas, es la paz y la quietud, la fuente de la estabilidad, es la calma, calidez y benevolencia. En los humanos, él es el espíritu, la luz en los ojos, el pensamiento en la mente, es la sabiduría y la inteligencia, el conocimiento innato y la capacidad; él es el gobernador de la vitalidad y la energía, conciencia y entendimiento; es la base del almacén físico, el basamento de la duración de la vida.

Trinidad

Los Tres Tesoros son un aspecto de la trinidad fundamental que fluye a lo largo de la filosofía Taoísta y de las prácticas esotéricas. Anatómicamente, los Tres Tesoros de esencia, energía y espíritu ‘residen’ en el sacro, tórax y cerebro, donde ellos se manifiestan respectivamente como fluidos, respiración y pensamiento. Energéticamente, los Tres Tesoros son asociados con tres puntos de poder conocidos como ‘áreas de curación’ (*dan tien*), las cuales son los puntos focales de la alquimia Taoísta esotérica. Las esencias se alían en el Campo Inferior de Curación, ubicado detrás y un poco debajo del ombligo, y su nombre alquímico es ‘agua’. La energía se acopia en el Campo Medio de curación en el pecho y es asociado con la respiración, el pulso y el habla. Su identidad alquímica es ‘fuego’. El espíritu Postnatal es albergado en el Campo Superior de Curación, ubicado detrás del punto que se encuentra entre las cejas, y se asocia con las glándulas pituitarias y el hipotálamo. En la alquimia Taoísta es conocida como el ‘embrión’.

Metafísicamente, los Tres Tesoros se originan en los ‘Tres Poderes’ de cielo, tierra y ser humano. El cielo es la fuente del espíritu, y la tierra es la fuente de los elementos esenciales que constituyen el cuerpo humano. Los humanos, quienes se ubican entre el cielo y la tierra, son la fuente de la Única fuerza conocida como Genuina Energía Humana, la cual fusiona el espíritu del cielo con la esencia de la tierra para formar el cuerpo humano y manifestar la mente humana.

Alquimia

Todos los humanos han nacido repletos con el pleno potencial de sus potencias innatas primordiales. Durante el curso ordinario de la vida sobre la tierra, las demandas y distracciones del mundo postnatal temporal, gradualmente agotan la esencia, disipan la energía, agotan el espíritu, socavando la salud y acelerando la muerte. La mayoría de las personas son constantemente distraídas por las demandas del cuerpo y sus insaciables apetitos de comida, sexo y entretenimiento. En vez de atesorar sus cuerpos como ‘templos del espíritu’, abusan de ellos para satisfacer sus apetitos animales. Por cierto, la mayoría de las personas de éstos días tienen mejor cuidado a sus autos que a su propio cuerpo, invierten el dinero más cuidadosamente que su energía, y consagran más tiempo y atención a la televisión que a sus propias mentes. Ellos contaminan sus fluidos corporales esenciales con comidas poco naturales y drogas tóxicas, derrochan su energía con estrés crónico y desórdenes emocionales, y desgastan su espíritu con las miles de distracciones y deseos de la vida mundana. Incluso aquellos quienes profesan interés en la vida espiritual a menudo fracasan en lograr progresos significativos simplemente porque ellos descuidan el primer paso crucial de limpiar su funcionamiento al

nivel de la esencia y la energía. Cuando la esencia es contaminada y la energía desequilibrada, el espíritu se desarrolla obscuro y débil.

La alquimia Taoísta revierte éste proceso de agotamiento primero por la purificación y preservación de la esencia, luego por el equilibrio y conservación de la energía, y finalmente cultivando y concentrando el espíritu. A través de un esotérico proceso de alquimia conocido como 'Triple Unidad', la esencia purificada es convertida en energía, la cual es entonces elevada y refinada a través de los centros de energía superiores hasta llegar al cerebro, donde ella es nuevamente transformada para nutrir el espíritu. *La Clasificación de las Terapias*, un texto médico Taoísta escrito 2.000 años atrás, dice:

'El espíritu es sostenido por la energía, y la energía se obtiene de la transformación de la esencia. La esencia se transforma en energía, y la energía se transforma en espíritu.' Cuando, suficientemente clarificado, energizado y rejuvenecida, la mente humana es capaz de restaurar su largamente perdida conexión con sus potencias primordiales, recargando por ello los aspectos postnatales de los Tres Tesoros con sus antecedentes prenatales. Esto se llama 'retornar a las fuentes'. A través del cuidadoso control y paciente cultivo de los aspectos temporales de esencia, energía y espíritu manifestados en la vida humana, el adepto de la alquimia Taoísta restaura un enlace directo con las infinitas potencias primordiales de la mente universal de Tao.

Equilibrio y armonía

Los puntos pivotantes del modo de vida Taoísta son el equilibrio y la armonía. La salud y longevidad se basan enteramente en el óptimo mantenimiento del equilibrio y armonía entre los Tres Tesoros, entre las energías de los órganos vitales y entre el cuerpo humano y su entorno natural.

Desde el punto de vista Taoísta, la enfermedad y la degeneración son originados no tanto por las invasiones externas como sí por la 'caída de la propia guardia'. Gérmenes, toxinas, y 'energías negativas' siempre están presentes en nuestro entorno, pero ellas pueden entrar y causar daño solamente en un cuerpo cuya inmunidad y resistencia se arruinen por negligencia y por un estilo de vida inapropiado. La salud y la longevidad no se sustentan en los doctores y las drogas sino por la cuidadosa protección de los Tres Tesoros de vida, y el nacimiento de cualquier enfermedad es una indicación clara de las propias falencias para mantener un sistema de defensa vigoroso.

El camino del equilibrio y la armonía es vivir en concordancia y no en conflicto con la naturaleza. Los principios primordiales del Tao se manifiestan a ellos mismos sobre la tierra en la forma de la Madre Naturaleza, quien en forma impecable obedece y refleja los patrones cíclicos del Tao. Por consiguiente, los Taoístas aprenden el Camino por observación e imitación de la naturaleza. Aquellos que se adaptan a lo natural y aprenden como controlar sus energías alcanzan una vida larga. Quienes desafían lo natural e intentan pervertir sus energías para sacar ventajas y obtener placeres se degradan y mueren tempranamente.

El principio primario de la naturaleza es constante cambio e incesante flujo. Estos cambios y fluctuaciones no son nunca arbitrarios ni caóticos. Ellos son cíclicos y siguen patrones predecibles. Los principios universales de yin y yang, los Tres Tesoros, las Cinco Energías, y otros patrones cíclicos se manifiestan clara y constantemente en la naturaleza, y por el estudio de ellos el adepto aprende como adaptarse al mundo y prosperar entre lo denso y lo sutil. Rígidos apegos a conductas habituales, objetos materiales, e ideas fijas van en contra del Tao y bloquean la propia capacidad de adaptación a un mundo siempre cambiante. Flexibilidad, espontaneidad y completa libertad de pensamiento y acción son el único camino para responder satisfactoriamente al flujo constante de la naturaleza y para vivir en concordancia con el Tao.

El mundo moderno opera bajo la estúpida idea de que la ciencia y la tecnología pueden ‘conquistar la naturaleza’, por esa razón permiten que los seres humanos sean indulgentes con cada uno de sus caprichos y manías. Nosotros cortamos bosques y desvalijamos los mares, contaminamos el aire que respiramos y envenenamos el agua que tomamos, contaminamos nuestros cuerpos con comidas artificiales y drogas sintéticas, y atrofiarnos nuestras mentes con distracciones triviales y conceptos fuera de lo natural. La red resultante de esta batalla entre la naturaleza y los humanos es un entorno hostil que subvierte más que sustentar la vida humana, y los que últimamente pierden son los propios humanos. El cuerpo humano es un producto de la naturaleza altamente evolucionado, sin embargo es obvio que si destruimos nuestro hábitat natural también nos destruimos a nosotros mismos, y ningún grado de ciencia o tecnología puede salvarnos de nuestra propia auto destrucción. Nuestra única esperanza es llamarnos a una tregua y restaurar nuestra armonía con la naturaleza largamente interrumpida, y es aquí donde el antiguo Tao puede servir al mundo moderno. El Tao nos provee con todo lo que necesitamos saber para vivir en concordancia con la naturaleza, para beneficiarnos de la trinidad de cielo, tierra y humanos, y para proteger los preciosos tesoros de esencia, energía y espíritu de los cuales depende nuestra vida.

Desgraciadamente, la mayoría de las personas gastan sus vidas enteras transitando el camino de la disipación sin caer en la cuenta que es el más rápido atajo a la tumba. Como el sabio Lu Tang-Ping dijo:

El cuerpo humano es compuesto enteramente de esencia, energía y espíritu. Si usted no valora su esencia y la derrocha imprudentemente, es como derramar el agua dentro de una copa agrietada. En vez de llenar la copia, ella chorrea hasta que se acaba hasta la última gota. Si usted no derrocha su energía y no la derrocha imprudentemente, es como poner incienso en carbón caliente y continuamente agregar combustible al fuego hasta que el incienso se halla quemado y transformado en ceniza. Si usted no valora su espíritu y lo malgasta indiscriminadamente, es como colocar una lámpara desprotegida al aire libre y dejar que el viento sople hasta extinguirla.

El Tao ofrece una alternativa viable a la conducta auto destructiva de ‘vivir en forma liviana’, un camino alternativo que conduce a la salud y la longevidad, previene la enfermedad y la degeneración, cultiva la sabiduría, y protege los Tres Tesoros. El modo Taoísta de vida no necesita ser fastidioso o ascético; de hecho, los Taoístas usualmente consiguen sacarle mucho más a la vida que las personas ordinarias, incluyendo los placeres de la comida y el sexo, precisamente porque ellos entienden tanto las limitaciones como las potencialidades de lo natural. A pesar de esto pocas personas siguen éste camino, no porque él sea oscuro u oculto, sino porque es un camino que debe ser transitado lentamente, paso a paso, enteramente bajo nuestro propio poder, manejado solamente por la virtud de nuestra propia disciplina y determinación. Este es un camino de total libertad e independencia, pero pocas personas tienen la intención de ejercitar la senda del auto control y la auto confianza que la libertad demanda. Com Hu Szu-Hui médico del emperador de China, escribió en su manual médico en 1330:

Los hombres de elevada antigüedad conocen el Tao y diseñan sus vidas en armonía de yin y yang, viviendo in completa concordancia con los ritmos de la naturaleza. Ellos observan moderación en la comida y la bebida regularmente en sus vidas cotidianas y no se agotan a sí mismos alocadamente. Consecuentemente viven largas vidas. Pero la gente de hoy es diferente. Sus vidas diarias son irregulares, comen y beben indiscriminadamente sin conocer que evitar, y no observan moderación. Ellos dan a sí mismos demasiada disipación, se dejan tentar libremente por comidas ricamente condimentadas, ignoran el camino de la renunciación y están permanentemente insatisfechos con lo que tienen. Consecuentemente la mayoría de las personas de hoy están arruinadas antes de cumplir los 50 años.

El árbol Taoísta de la salud

La tradición Taoísta de China contiene el más completo y efectivo sistema de prevención y cuidado de la salud del mundo, basado en miles de años de observación empírica y experimentación científica. Este antiguo sistema de salud y longevidad es como un gran árbol viejo enraizado profundamente en el fértil suelo de la filosofía Taoísta tradicional. Independientemente de cual rama del árbol usted cultive, brotan de las mismas raíces, y cada rama da frutos que contiene la semilla del árbol completo.

Las raíces de éste venerable árbol son los principios filosóficos fundamentales del Tao primordial y sus manifestaciones terrestres. Estas raíces teóricas incluyen el Gran Principio de Yin y Yang, los Tres Tesoros de vida, las Cuatro Fundaciones de la salud, las Cinco Energías y así siguiendo, y ellos son clarificados en éste libro en la Parte I: Las raíces.

Desde éstas raíces tres ramas se levantan para formar los tres grandes miembros de la trinidad Taoísta: Los Tres Tesoros de esencia, energía y espíritu. Cada uno de éstos miembros se bifurca en varios troncos de práctica, tales como dieta y nutrición, hierbas y acupuntura, respiración y ejercicios, yoga sexual solo y en pareja, meditación y alquimia interna. Estos son discutidos en detalle en la Parte II: Las Ramas.

Desde las ramas y troncos del árbol crecen los saludables frutos de la practica, el benéfico resultado obtenido por el cultivo del modo de vida Taoísta. Esta rica cosecha incluye salud y vitalidad, longevidad física e inmortalidad espiritual, claridad mental y ecuanimidad emocional. Ellos son cubiertos en la parte III: Los Frutos.

Como agregado, hay capítulos acerca de los híbridos modernos del antiguo árbol, tales como ‘Nueva Medicina’ y ‘Nueva Alquimia’, y una sección acerca de ‘Prescripciones Preciosas’, incluyendo fórmulas para tónicos herbáceos Chinos para realzar la esencia y elevar la energía, comidas terapéuticas para salud y longevidad, y una lista seleccionada de medicinas Chinas públicas que proveen seguro y efectivo alivio de las dolencias comunes.

En la tradición China, la salud es una rama de la filosofía enraizada en los mismos principios universales que gobiernan la cosmología y la química, agricultura y astronomía, medicina y farmacología, y todas las otras ciencias naturales. El cuerpo humano es visto como un microcosmos auto contenido del universo, y varias partes y apéndices son tratados más en términos de sus relaciones funcionales que de sus formas anatómicas. En el sistema de pensamiento Taoísta la comprensión de los fenómenos naturales fundamentales como los ciclos solares y lunares y cambios de estaciones también proveen un significado paralelo respecto del funcionamiento del cuerpo humano. El común denominador que enlaza a todos los fenómenos naturales y equilibra todas las ecuaciones es la energía, la potencia dinámica del universo. La energía es el enlace entre mente y materia, el medio a través del cual los humanos intercalan con las potencias invisibles del cielo y sus manifestaciones visibles sobre la tierra. Es la fuerza penetrante y su poder de transformación la que liga a todos los objetos y actividades en la naturaleza dentro de un sistema orgánico de formas y funciones. Este sistema universal es simplemente llamado el “Camino”, o “Tao”, y la vida humana florece o declina en la medida en que permanece o se desvía del Camino.