



# Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano I nº 01

**A Sabedoria do  
Zhuangzi**

**Ge Hong  
Médico e Alquimista**

**Qigong  
Aprenda a sequência  
"Voar do Dragão"**

**Ensinos do  
Mestre Liu Pai Lin  
- REENCARNAÇÃO**

**WUWEI  
A Água e a Pedra**

**Estilos Internos  
nas Artes Marciais  
Chinesas**

**Os Clássicos da  
Medicina Chinesa**

**Mestre Liu Pai Lin  
e o Estudo do  
I CHING**



**LIU PAI LIN  
Um patriarca  
taoista no Brasil**

**Breve História  
de BEIJING**

- Fundamentos
- Notícias
- Livros

# Bioaccus®



...é possível converter-se ao médico de família!  
**J JOK**  
**PARA TODOS**  
Park Jae Woo

**A mais completa linha de produtos para terapias**



**Livros e mapas terapêuticos**



**Vídeos didáticos**

**Fones: (11) 3101-9040  
3104-6302  
3104-7552  
3111-9040**

**Fax: (11) 3101-9039  
3106-1694**

- \* Grande variedade em equipamentos
- \* Todos os tipos de macas e cadeiras de quick massage
- \* Remetemos para todo o Brasil
- \* Visite o site e consulte nosso catálogo
- \* Venha conhecer nossa loja

**Rua da Glória, 182 - 3o Andar - Liberdade - São Paulo (SP)**

**[www.bioaccus.com.br](http://www.bioaccus.com.br)**

Visite-nos agora mesmo, é só clicar aqui: <http://www.bioaccus.com.br>



## Salve, amigos taoistas, simpatizantes ou curiosos.

Fico muito feliz em levar até você esta nossa primeira edição de Daojia, a primeira revista brasileira dedicada ao Taoismo e suas artes. Uma milenar filosofia de vida que abrange muitas técnicas como acupuntura e medicina chinesa, feng shui, taijiquan, qigong, I ching, alimentação, meditação, espiritualidade e até religião. É algo muito completo e diferente do que temos no ocidente e que pode nos trazer muitas das respostas pelas quais ansiamos nesse século XXI.

Os taoistas foram pioneiros em pensar a sustentabilidade, a harmonia com o meio ambiente, a relação entre as pessoas e o universo. Montaram uma medicina completa e altamente complexa e eficiente, além de técnicas avançadas de manutenção da saúde. Possuem uma profundidade intelectual e filosófica que em nada fica a dever a qualquer filósofo do pensamento ocidental. Considero o Taoismo um tesouro precioso que precisamos urgentemente compreender e aplicar para contornarmos nossos problemas atuais.

O Taoismo ainda é muito pouco conhecido no Brasil e cercado por concepções errôneas e, muitas vezes, falsas. Nosso objetivo com essa publicação é justamente alargar os horizontes e fortalecer o conhecimento real sobre o Taoismo de modo a beneficiar todos os brasileiros. Para isso contamos com o vasto conhecimento e a experiência de muitas pessoas que divulgam com amor e sinceridade a filosofia do Caminho.

Nesta primeira edição contamos com pessoas muito especiais as quais eu gostaria de agradecer. Destaco primeiramente o Mestre Liu Chi Ming, que dispensa introduções, e que me honra muito com seu apoio ao nosso projeto. Contamos também com a participação de meu amigo Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho, diretor da EBRAMEC, uma das mais importantes escolas e organizações de medicina chinesa do Brasil. Ele aceitou o convite sem hesitação e nos brindará com seu vastíssimo conhecimento. Do mesmo modo aos professores Antônio Moreira e César Silva, que tiveram a honra de estudarem com o Mestre Liu Pai Lin e são profundos conhecedores dos mistérios taoistas. E ao Mestre Gutembergue Livramento, profundo conhecedor da medicina chinesa, qigong e artes marciais internas, que nos alcança da Bahia para dividir seu conhecimento com nossos leitores. Muito obrigado a todos pela confiança depositada neste trabalho e por sua valiosíssima contribuição. Também devo mencionar o Sacerdote Wagner Canalonga, do Templo do Tesouro do Espírito, da Sociedade Taoista em São Paulo, que manifestou apoio à publicação mas se viu impedido de contribuir nesta edição em razão do tempo escasso. Aguardamos com ansiedade seu material.

Prosseguiremos a cada três meses trazendo até você o conhecimento ancestral dos antigos taoistas para seu aperfeiçoamento e melhoria de sua qualidade de vida e de sua família. A Daojia é uma publicação sem fins lucrativos, feita com sinceridade e ancorada no coração, seguindo sempre os desígnios do Caminho.

Saúde e longevidade.

*Gilberto Antonio Silva*  
Editor

## SUMÁRIO

- 08 LIU PAI LIN - Um patriarca taoista no Brasil**
- 12 Ensinamentos do Mestre Liu Pai Lin - REENCARNAÇÃO**
- 14 Wuwei: A Água e a Pedra**
- 16 Estilos Internos nas Artes Marciais Chinesas**
- 22 Os Clássicos da Medicina Chinesa**
- 26 Aprenda a sequência de Qigong "Voar do Dragão"**
- 28 A Sabedoria do *Zhuangzi***
- 32 Ge Hong - Médico e Alquimista**
- 34 Mestre Liu Pai Lin e o Estudo do I CHING**
- 37 Breve História de BEIJING**



## Você em Daojia

Na próxima edição estaremos inaugurando nossa **SEÇÃO DE CARTAS**. Mande sua opinião, críticas, ideias e sugestões sem esquecer de mencionar seu nome completo e cidade/estado. Participe e deixe-nos saber sua opinião! Envie para revista@taoismo.org



## Observação sobre nomenclatura

Existe um problema que devemos enfrentar ao se estudar a cultura da China. Trata-se da maneira como se escrevem as palavras chinesas nos idiomas ocidentais.

Em chinês, as idéias são expressas através de sinais gráficos denominados “ideogramas”. É praticamente impossível traduzir um ideograma por uma única palavra em idioma ocidental, qualquer que seja ele. Existe sempre uma idéia complexa por trás de cada desenho, que requer várias linhas de explicações. Para facilitar as interações entre as diversas culturas orientais e ocidentais criou-se a transliteração fonética, conhecida popularmente como “romanização”.

Nesse sistema anota-se em alfabeto ocidental o SOM dos ideogramas, sua pronúncia, de modo que possamos articular as “idéias” e poder conversar e escrever nomes e endereços sem precisarmos recorrer aos ideogramas.

Entretanto, existe uma série de sistemas de transliteração diferentes. Os principais, que estamos acostumados a ver em obras sobre cultura chinesa, são o Wade-Giles e o Pinyin. O primeiro foi muito utilizado em livros especialmente vindos da língua inglesa. O segundo foi desenvolvido pelo governo chinês na década de 1950 e hoje é a transliteração oficial.

Veja a diferença abaixo:

Wade-Giles	Pinyin
Peking	Beijing
Tai Chi Chuan	Taijiquan
Chi	Qi
Lao-Tzu	Laozi
Chi Kung	Qigong
Tao Te Ching	Daodejing
Chuang-Tzu	Zhuangzi
Tao	Dao
I Ching	Yi Jing

Embora a maioria dos trabalhos ocidentais sobre cultura chinesa se baseiem na língua inglesa e muitos ainda utilizem o sistema Wade-Giles, optamos por colocar as expressões chinesas no sistema Pinyin, que afinal de contas é o oficial e cresce em utilização todos os dias. Assim, os termos chineses estarão sempre grafados em Pinyin, excetuando aqueles muito familiares aos brasileiros como Tao, I Ching, Tao Te Ching, Tai Chi Chuan, e alguns outros. Esta “licença poética” é utilizada mesmo em obras chinesas modernas.

## Você também pode contribuir com a revista Daojia

Estamos sempre abertos a contribuições de qualquer pessoa, ligada ou não a qualquer tipo de entidade ou organização, e de todos os níveis de conhecimento. Todos são livres para contribuir com nossa publicação e compartilhar sua experiência, estudos e práticas, sempre de acordo com o regulamento mencionado abaixo.

- 1- Toda contribuição é voluntária e não-remunerada. Essa publicação é mantida com recursos mínimos e não possui meios de pagar pelo material que publica.
- 2- As matérias publicadas são escolhidas pela relevância de seu conteúdo e importância das informações trazidas, não havendo em qualquer hipótese recebimento de pagamentos monetários em troca de publicação. Valorizamos o que é importante para a divulgação do Taoismo e suas artes.
- 3- O envio de material de qualquer natureza constitui automaticamente autorização para sua publicação e aceitação deste regulamento.
- 4- A publicação não assume direitos autorais nem propriedade sobre qualquer conteúdo publicado, que pertence exclusivamente ao seu autor ou autores. Nos limitamos a divulgar as informações para o público. Todo material enviado sempre pertencerá ao autor.
- 5- Os artigos não precisam ser necessariamente inéditos, basta que sejam relevantes e interessantes. Contribuições devem ser feitas em tamanho A4, fonte Times New Roman corpo 12 e entrelinha simples. Fotos e ilustrações

são importantes, mas de responsabilidade do autor que garante deter os direitos autorais ou serem de domínio público.

6- O material deve ser enviado para o email revista@taoismo.org, trazendo no campo ‘assunto’ a frase “Colaboração para revista Daojia”.

7- Após o recebimento o material será avaliado pelo editor e, se aprovado, publicado em uma futura edição. No caso do material não ser aprovado o autor receberá uma mensagem informando o motivo.

8- Não serão aceitos artigos ou outros conteúdos que não estejam diretamente vinculados ao Taoismo chinês e suas artes ou que contenham material comercial publicitário, de divulgação político-ideológica, de cunho discriminatório ou agressivo ou ainda que atentem à moralidade pública.

9- Todos que contribuírem com artigos com no mínimo três páginas, excluindo ilustrações e tabelas, terão direito a um anúncio de meia página (21x14cm) totalmente gratuito. Assim, quem ajudar com conteúdo poderá também divulgar seu trabalho, eventos, cursos, livros, etc.

10- O material enviado deve estar em português. Dúvidas sobre o regulamento devem ser resolvidas através de email.

**Daojia nº 01 out/nov/dez 2015**

**Editor Responsável:** Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

**Diagramação e montagem:** Studio 88

**Contato:** revista@taoismo.org

Aceitamos anúncios pagos para custeio das despesas com a publicação. Entre em contato para saber de valores e condições.

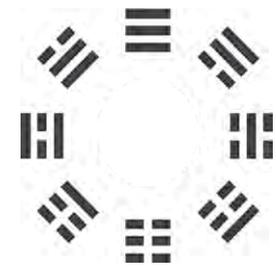
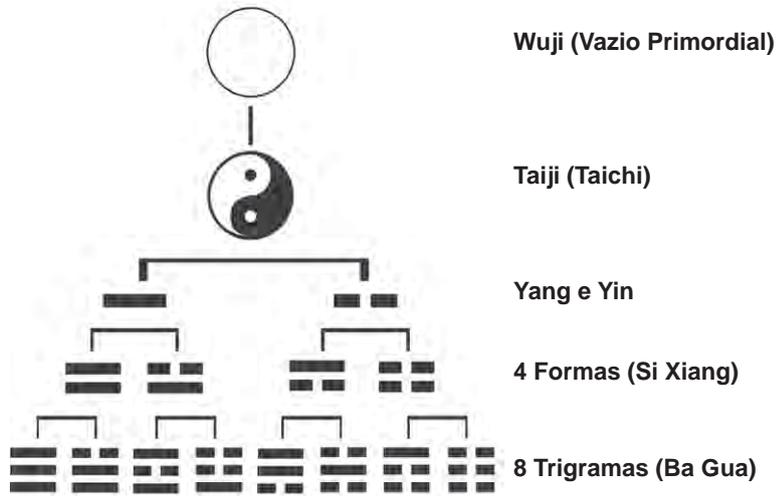
A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoismo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. Nosso único desejo é a difusão do conhecimento taoista para maior benefício dos brasileiros. Todo material postado aqui tem como objetivos o estudo, reflexão, análise e debate, acadêmico ou cultural, estando portanto amparado pela lei 9610/98.

Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material seu apareceu em nossa publicação de forma indevida, entre em contato.

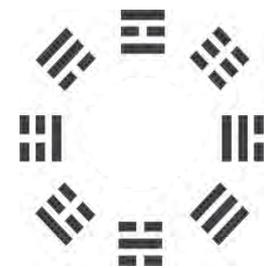
# Fundamentos

Não se perca em nossos artigos! Consulte aqui os fundamentos básicos da filosofia taoista.

## Formação fundamental

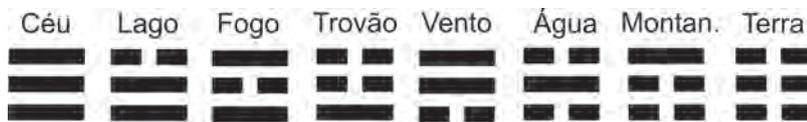


Ba Gua do Céu Anterior  
(Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior  
(Hou Tian Ba Gua)

## Trigramas do I Ching (Yi Jing)

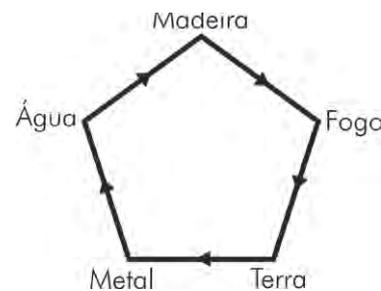


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

Quando um movimento gera o outro. Os movimentos são interdependentes e se sucedem mutuamente o tempo todo, cada um dando condições dos demais existirem.

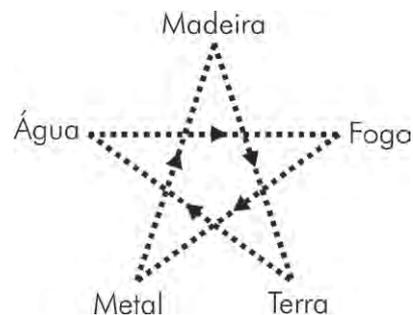
Madeira gera Fogo  
Fogo gera Terra  
Terra gera Metal  
Metal gera Água  
Água gera Madeira



### CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

Quando um elemento exerce controle sobre outro. Note que muitas vezes se fala em "Ciclo de Destruição", o que não é correto. Energia não pode ser destruída, apenas transformada. O Ciclo de Controle apenas exerce uma moderação sobre o movimento que domina.

Madeira domina Terra  
Terra domina Água  
Água domina Fogo  
Fogo domina Metal  
Metal domina Madeira



## Notícias

### Médica Chinesa ganha Prêmio Nobel de Medicina com auxílio de técnica criada por médico taoista do século IV

O Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina de 2015 contemplou, pela primeira vez na história, um cientista chinês: a Dra. Youyou Tu. Seu trabalho de pesquisa para tratamentos contra malária, desenvolvido principalmente na década de 1970, ajudou a restabelecer a saúde de muitos milhares de pessoas.

Suas pesquisas não caminhavam muito bem até que descobriu referências em um texto médico, "Manual de Prescrição de Emergências", escrito em 340 pelo taoista Ge Hong (283–343), sobre a forma de preparo de um derivado da Artemísia (*Artemisia annua*), eficaz contra a malária. Estima-se que a substância, batizada de *artemisina*, quando usada em conjunto com outras drogas pode reduzir em 20% a taxa de mortalidade em adultos e em 30% a de crianças. Apenas na África isso significa mais de 100.000 vidas salvas por ano.

A artemisina representou uma nova classe de agentes antimalariais que mata rapidamente o parasita da malária nos estágios iniciais de seu desenvolvimento, com um potencial de tratamento nunca antes visto.

Fonte: <http://www.independent.co.uk/news/science/nobel-prize-in-medicine-ancient-chinese-mystic-led-youyou-tu-to-develop-prizewinning-anti-malaria-a6680471.html>



*Artemisia annua*

### Mestre Yun Xiang Chen no Brasil

O Mestre da Tradição Wudang esteve em São Paulo, no Templo da Sociedade Taoista do Brasil, entre 29 de Maio e 7 de junho de 2015. Houve várias atividades durante toda a semana, incluindo palestra sobre o Tao Te Ching (O Livro do Caminho e da Virtude), Meditação, Tai Chi 13 (o Tai Chi Chuan original praticado na montanha Wudang), Qi Gong Primordial, prática de cultivo interno que restaura e reestabelece os caminhos de circulação da energia vital no corpo trazendo saúde e longevidade, e Introdução à Alquimia Interna.

Mestre Yun Xiang Chen trouxe muitos aprendizados sobre a importância de práticas para nosso aprimoramento como uma alimentação saudável, técnicas para o cultivo da energia vital (qi) e um estado interno de quietude, serenidade e afetividade.



Sociedade Taoista do Brasil



Sociedade Taoista do Brasil

### Mestra EVA WONG novamente no Brasil em 2016

Em abril a Sociedade Taoista em São Paulo trará a Mestra Eva Wong, conhecida autora e divulgadora do Taoísmo, para mais uma série de cursos e atividades. Entre elas estão previstas a continuação do estudo do Yi (Mutações) e ensinamentos de Wei Bo Yang sobre a Alquimia Taoista.

Fique atento à programação no site da Sociedade Taoista: <http://sociedadetaoista.com.br/sp/>

## Livros

### Lançamento

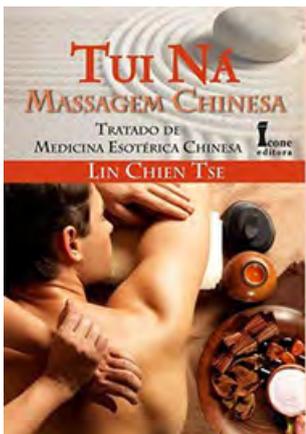


### ***I Ching: O Tratado das Mutações*** - Wu Jyh Cherng, Marcia Coelho de Souza (coautora)

Em todo o mundo, milhões de pessoas consultam o I Ching, mas quantas são capazes de compreender realmente a simbologia deste clássico milenar? Traduzida diretamente do chinês arcaico para a língua portuguesa pelo Mestre Taoista Wu Jyh Cherng (1958-2004), e concebida como obra póstuma em coautoria com a sua discípula Marcia Coelho de Souza, esta edição do Tratado das Mutações fornece as chaves desse mistério. O livro busca as origens do oráculo chinês, decifrando seus enigmas para o nosso tempo, de forma límpida e rigorosa, com análises minuciosas de todos os 64 hexagramas. Depois de conquistar os leitores com I Ching, a alquimia dos números, entre outras obras também publicadas pela Mauad Editora, Wu Jyh Cherng traz aqui ensinamentos da linhagem ancestral taoista aplicados à compreensão do I Ching. A obra, usada para estudo ou para oráculo, discorre sobre a permanente alternância entre as energias Yin e Yang e a mutabilidade dos Trigramas e Hexagramas, revelando as mensagens dos números que fazem a magia do I Ching.

Páginas: 480 | ISBN: 9788574787305 | Editora: MAUAD X

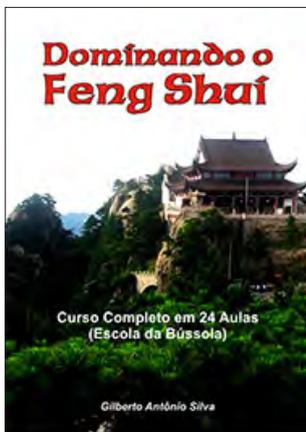
### Lançamento



### ***Tui Na - Massagem Chinesa*** - Lin Chien Tse

Neste segundo livro da série de Medicina Esotérica Chinesa o autor descreve de forma abrangente as diversas etapas para a preparação de alguém que irá trabalhar como terapeuta. O treino das mãos, o conhecimento das Energias do Universo, a postura interna, os fundamentos e a forma de entendimento de como agir sobre o paciente. Este livro é resultado de mais de 25 anos de atuação na área terapêutica chinesa, desde as aplicações de treinos para se manter a saúde, da meditação, do Qi Gong, dentre tantas outras. As formas que são apresentadas servem tanto para o tratamento de enfermidades quanto para o aperfeiçoamento pessoal. No livro ainda se encontram as diversas maneiras de atuação, tais como- a sequência dentro da massagem Tui Ná, as 28 manobras básicas, tudo isso com fotos elucidativas, e é claro os pontos para a atuação terapêutica e a maneira como se deve abordar tais lugares. Ainda é abordado uma particularidade desta técnica que consiste no entendimento de que nossos desvios energéticos e doenças físicas provêm de alterações emocionais, ou de bloqueios em pontos de nossos corpos, levando ao leitor a compreensão de que existem memórias tanto emocionais quanto físicas (acidente etc.) neste.

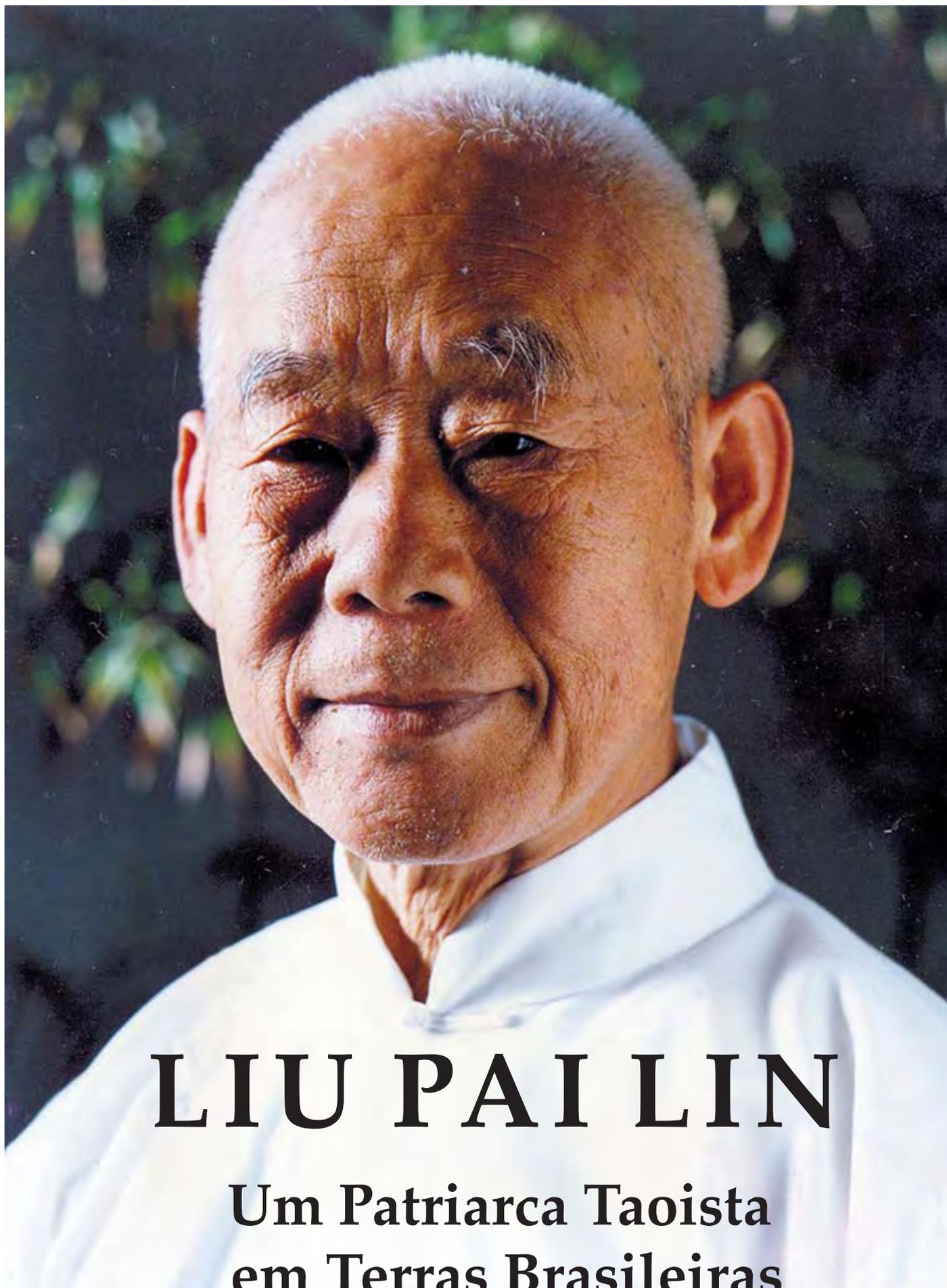
Páginas: 252 | ISBN: 8527412780 | Editora: ÍCONE



### ***Dominando o Feng Shui - Curso Completo em 24 Aulas*** - Gilberto Antônio Silva

Como aprender o Feng Shui Tradicional Chinês em sua casa, de modo fácil e agradável. Diferente de outras obras, *Dominando o Feng Shui* é um curso completo em 24 aulas demonstradas de modo prático e em linguagem simples, recheado de exemplos e fartamente ilustrado com desenhos, plantas e esquemas. Toda a técnica é transmitida de modo gradual segundo um esquema didático planejado e capacita o leitor a dominar esta técnica e a aplicar imediatamente tudo o que aprendeu. O curso abrange toda a parte histórica e filosófica, os fundamentos, duas escolas tradicionais ("8 Residências" e "Escola da Forma"), técnicas avançadas como o estudo de mudanças cíclicas anuais, e técnicas complementares como geobiologia, uso de cristais, psicologia das cores e utilização de plantas para purificação do ambiente.

Páginas: 292 | ISBN: 9788591443529 | Editora: CLUBE DOS AUTORES



# LIU PAI LIN

Um Patriarca Taoista  
em Terras Brasileiras

**M**estre Liu Pai Lin (Chinês Tradicional: 劉百齡 ; Chinês Simplificado: 刘百龄; Pinyin: liú bǎi líng) (China, Tianjin, 8 de dezembro de 1907 - Brasil, São Paulo, 3 de fevereiro de 2000), general aposentado pelo exército chinês, é um dos introdutores da Medicina Tradicional Chinesa no Brasil. Divulgou por todo o país a prática do Tai Chi Pai Lin (太極百齡), oferecendo também cursos de formação em Massagem Tui Na e Meditação Tao Yin.

Naturalizado brasileiro, Liu Jen Yu (chinês tradicional: 劉君瑜; pinyin: liú jūn yú) é o nome que encontramos em seus documentos. O Mestre adotou o nome Pai Lin (bailing), que em chinês significa cem anos, para expressar seu desejo de que todas as pessoas possam ter uma vida longa e saudável: “Não é só o meu próprio nome, mas o de todos que se dediquem de coração a essas práticas.” (Mestre Liu Pai Lin, 1992)

Na introdução de seu artigo “Mestres do Tao: tradição, experiência e etnografia”, José Bizerril Neto destaca que: “A idéia de conhecimento no taoísmo baseia-se em uma noção pragmática: conhece-se por experiência pessoal corporificada o legado da tradição.”

Assim, afirma que nas linhagens taoístas “as conquistas da longevidade, da saúde, da graciosidade, da vivacidade do espírito e da espontaneidade são índices de compreensão do Tao, de realização espiritual. O mestre literalmente encarna a sabedoria.”

Falando especificamente sobre o Mestre Liu, Bizerril faz o seguinte depoimento: “Aos noventa e poucos anos, Liu Pai Lin era idoso, mas sem sinais visíveis de decrepitude: a pele e os músculos ainda firmes, as articulações e tendões flexíveis, os dentes em bom estado. Os olhos brilhantes transpareciam uma inteligência viva e rápida. Capaz de trabalhar por horas a fio como médico ou palestrante, aparentemente sem se esgotar. Parte de seu prestígio derivava daquilo que ele expressa constantemente pelo corpo.”

O título de Mestre que Liu Pai Lin recebeu não se refere apenas ao seu trabalho de ensino ou ao grau de realização que atingiu nas práticas taoístas, é também um reconhecimento dado pelos mestres das linhagens a que pertence a quem assume de coração a missão de divulgar o conhecimento do Tao.

## Taoísmo

Ainda criança começa a estudar as artes taoístas com seu tio-avô Liu Yunpu (Liu Yuen Pu), reconhecido na China como um Grande Mestre Taoísta. Catherine Despeux, em sua tradução do Tratado de Alquimia e Medicina Taoísta de Zhao Bichen, comenta que o Mestre autor deste tratado foi o segundo discípulo do Mestre Liu Yunpu, que era “originário da cidade de Titou, próxima a Tianjin, na província de Hebei. Em sua juventude praticou artes marciais e viajou muito por todo o país pondo em prática o espírito cavalheiresco chinês. Se estabeleceu durante um tempo como comerciante no distrito de Changpin. Faleceu com 93 anos.”

O Mestre Liu comentava que ter lido notícias da divulgação sobre o conhecimento de Tui Na no Ocidente a partir de ocidentais que aprenderam a técnica com alunos de seu tio-avô ser um dos motivos que o levou a se dedicar à transmissão deste tipo de terapia no Brasil.

Prosseguindo seus estudos, o Mestre Liu foi iniciado nas seguintes linhagens taoístas:

- pertence à 11ª geração da linhagem da Porta do Dragão (龍門派) (Longmen pai), famosa escola de alquimia interior da tradição do norte da China. Foi discípulo direto do Mestre Liao Kun (Liaokong Shizun);
- representa a 5ª geração da linhagem da Montanha Dourada (金山派) (Jinshan pai). A foto do Mestre Tanbai (Lai-sheng zhenren) era uma das presentes em seu espaço de treino;
- Kun Lun Chien Shan (崑崙派). Em Taiwan foi discípulo direto do Mestre Liu Peizhong (劉培中). Este Mestre é citado pela sinóloga Despeux ao explicar os métodos de circulação de energia em seu livro Tai-Chi Chuan: arte marcial, técnica de longa vida.

Aprendeu com o longevo Mestre Li Ching Yuen a suprema importância do cultivo do Vazio (Wu Wei).

O Mestre Liu enfatizava que o Taoísmo praticado e divulgado por ele não é o Taoísmo religioso, nem se trata da prática de uma seita. Sua transmissão é um conhecimento de natureza espiritual, onde a tradição de uma linhagem e a iniciação são tratadas de forma laica. Esta distinção entre o Taoísmo enquanto religião (Daojiao) e enquanto filosofia de vida (Daojia) é uma questão antiga na cultura chinesa.

No Tai Chi Chuan é discípulo de dois Grandes Mestres:

- Yang Chengfu (楊澄甫), (1883-1936), com quem estudou o Estilo Yang;
- Chang Chin Ling (Zhang Qin Ling, 張欽霖) (1887-1967), que lhe ensinou além do Estilo Yang um outro estilo taoísta.

Durante a época em que serviu como militar, o Mestre Liu Pai Lin costumava receber e conversar com praticantes das diversas tradições espirituais e modalidades de artes marciais chinesas.

A vinda do Mestre Liu para o Brasil em 1975 e sua obra de divulgação do Tai Chi Chuan pode ser considerada como parte de uma diáspora que divulgou esta tradição por todo o mundo. Outros exemplos deste movimento são seus irmãos de treinamento (térmo que significa que compartilham mestres) Mestre Ma Tsun Kuen, que em 1973 mudou-se para Buenos Aires, Argentina, e Mestre Cheng Man Ching, que em 1964 transferiu-se para Nova York, Estados Unidos.



Yang Chengfu

O Mestre Liu Pai Lin recebeu em 1993 o título de Presidente de Honra da Associação Internacional de Tai Chi Chuan de Taiwan

(ROC), diploma oferecido pelos famosos Mestres Yang Yu Zhen e Wang Yen Nien.

## Carreira militar

Na China ingressa aos 17 anos na Academia Militar de Huangpu, onde se forma com destaque em 1928, na 6ª turma desta renomada escola.



*Chiang Kai-shek inspecionando os cadetes da Academia Militar Huangpu*

Na carreira militar atinge o posto de General, chegando a comandar 60 mil homens. Durante este período de sua vida procurou usar seus conhecimentos do Taoísmo para beneficiar seus comandados.

O Mestre Liu Pai Lin serve o exercito chinês durante um período de grandes conflitos. Desde 1937 China e Japão estão envolvidos na Segunda Guerra Sino-Japonesa, a guerra se prolonga na Segunda Guerra Mundial, e mesmo com seu término os conflitos continuam devido à Guerra Civil Chinesa, relacionada à Revolução Comunista liderada por Mao Zhedong.

Esta experiência real de combate aprofunda sua compreensão de que numa era onde as batalhas são disputadas com armamentos modernos que vão de metralhadoras a bombas atômicas não faz sentido aprender o Tai Chi Chuan apenas para vencer um inimigo exterior.

Sofre sete grandes lesões em guerra, sendo as piores nos joelhos. Recupera-se através dos treinamentos taoístas que pratica diariamente. Em 1948 é convocado por Chiang Kai-shek a participar da retirada dos republicanos para Taiwan.

## Experiência de quase morte

O Mestre Liu relatou diversas vezes em suas palestras uma experiência que o marcou neste período de guerras, incentivando sua busca de realização nas práticas taoístas: durante uma epidemia de tifo, foi dado como morto; seu corpo chegou a ser velado, o caixão estava pronto para recebê-lo, seus pertences foram distribuídos entre colegas.

Contava que percebeu-se num local onde o corpo de alguém parecido com ele estava sendo velado. Depois passeou pelas montanhas da região, indo a um local de difícil acesso onde reparou numa determinada placa. Voltando, reconheceu que era seu o corpo que estavam velando. Sentindo que ainda não estava preparado para esta transição, procurou retornar, surpreendendo a todos os presentes com seu despertar.

Já recuperado ordenou a alguns de seus soldados que fossem até o local onde em seu passeio teria visto aquela placa. Eles retornaram confirmando a existência da placa, com o mesmos escritos que ele observara sem nunca ter ido ao local. Seu relato desta experiência de quase-morte foi publicado em diversos jornais chineses da época.

## Vinda para o Brasil

Em Taiwan casou-se com Liang Pei Yu, com quem teve 6 filhos. Já aposentado da carreira militar, vem para São Paulo em 1975 em visita a familiares. Seu primeiro aluno brasileiro, Augusto Leitão, ainda adolescente, o encontrou por acaso ao passar por uma floricultura destes familiares no bairro da Vila Mariana, onde o viu praticando Espada Tai Chi. O Mestre Liu gostou do país e da amabilidade dos brasileiros, logo começou a dar aulas de Tai Chi Chuan fixando-se no salão da Missão Católica Chinesa.

A coragem de reiniciar já com quase 70 anos uma nova vida em um país tão distante e distinto do seu demonstram sua vitalidade e seu espírito jovial.

Casa-se no Brasil com Geni Chen em 1983. No mesmo ano funda na cidade de São Paulo o Instituto Pai Lin de Cultura e Ciência Oriental, onde além de oferecer seus cursos atende pacientes restabelecendo seu equilíbrio energético através do Tui Na, da fitoterapia chinesa, e da prática do Tai Chi Pai Lin.

Em 1991 cria, com a colaboração de Jerusha Chang, a Associação Tai Chi Pai Lin, instrumento para ampliar a divulgação de seus ensinamentos e garantir a continuidade de sua transmissão.

## Divulgação da Medicina Tradicional Chinesa

O crescente reconhecimento de seu trabalho traz convites para participar de entrevistas em jornais, revistas e televisão, além de diversos congressos e seminários relacionados à área da saúde, onde divulga amplamente estas práticas associadas à Medicina Tradicional Chinesa.

A partir de 1985, seu renome internacional o leva a realizar diversos seminários na Argentina e no México. Viaja também ao Japão para dar palestras, onde seu discípulo Kenichi Shioda publica em 1995 um livro sobre as práticas do Tai Chi Pai Lin, "Transmissão dos Mistérios do Qigong da Linhagem Taoísta."

Convidado pelo reitor Pierre Weil, assumiu a função de Diretor de Instrução de Longevidade da Universidade da Paz (UNIPAZ), em Brasília, ministrando cursos de formação nas suas unidades em Brasília e Salvador. Em 1994 cria dentro da UNIPAZ o Instituto Tao de Saúde e Longevidade da Universidade Holística Internacional de Brasília



Apesar de ter aprendido a falar um pouco de português o Mestre Liu preferia realizar suas palestras em chinês por assim ter mais fluência ao falar de conceitos mais profundos associados ao taoísmo. Seus tradutores mais frequentes foram discípulos ou membros da família como Maria Lúcia Lee, Jerusha Chang, Tsai Shien Jong, seu filho Liu Chih Ming, e suas netas Nana Liu e Cinthia Liu.

## Cursos de formação taoísta

Além do período reservado às práticas taoístas, a programação dos cursos oferecidos pelo Mestre Liu dedicava a maior parte do tempo para suas palestras, organizadas em torno de quatro temas interligados:

- a filosofia de Lao Zi e a transmissão dos Seres Iluminados (em chinês este termo designa os indivíduos que atingiram um alto grau de realização espiritual) como fundamentos das práticas taoístas.
- o estudo dos princípios taoístas na Medicina Tradicional Chinesa através do aprendizado da massagem Tui Na e da Fitoterapia Chinesa.
- a realização espiritual através da meditação taoísta Tao In (Sentar a Calma).
- a compreensão taoísta do I Ching como revelação dos ciclos de mutação na natureza e de como nos situar em relação ao nosso momento de vida.

A Mestra Jerusha Chang continua a seguir esta mesma estrutura nos cursos promovidos pela Associação Tai Chi Pai Lin.

## Reconhecimento

Como agradecimento e reconhecimento da importância de seu trabalho, em 1990 a Câmara Municipal de São Paulo homenageou o Mestre Liu Pai Lin com a Medalha Anchieta e o Diploma de Gratidão da Cidade, lhe atribuindo o título de Cidadão Paulistano. No dia 13 de setembro de 1992 é realizada uma grande reunião de praticantes de Tai Chi Pai Lin em sua homenagem no Vale do Anhangabaú.

O Mestre Liu recebe em 1994 o Diploma de Honra ao Mérito da Cidade de Belo Horizonte. Em 1997 é agraciado com o título de Cidadão Brasileiro, e em 1999 com o de cidadão Ribeirãopretano.

Seu filho, Mestre Liu Chih Ming, é um renomado acupunturista, iniciado por ele nas linhagens taoístas. Dedicou-se como o pai à

transmissão dos conhecimentos recebidos destas linhagens. Ele criou no CEMETRAC (Centro de Estudos da Medicina Tradicional e Cultura Chinesa) o Memorial do Grande Mestre Liu Pai Lin, onde reúne objetos de uso pessoal, textos, fotos e homenagens recebidas por seu pai. Neste local anualmente celebra-se uma cerimônia em sua homenagem.

## Passagem

No início de 2000, em uma de suas últimas palestras em Atibaia, comentou que no final de 1999 tinha conversado com sua esposa dizendo que no próximo ano não mais estaria neste mundo, partiria aos 93 anos, como seu tio-avô (nota: os chineses consideram que o recém nascido tem 1 ano de idade).

Contou que na virada do ano de 1999 para 2000 ela quase não dormiu, acordando diversas vezes para verificar se ele ainda respirava, mas no dia seguinte sossegou e esqueceu do assunto.

Neste último encontro com seus alunos e discípulos falou diversas vezes sobre o sentido do hexagrama 17 do I Ching “Seguir” (sui). Contrariando seus hábitos, não assumiu compromissos de novos cursos para o ano que se iniciava.



A passagem do Mestre Liu Pai Lin ocorreu entre o final do dia 2 de fevereiro e o início do dia 3, data que no ano 2000 correspondeu exatamente ao início do ano novo segundo o calendário chinês.

## Mensagem para os jovens

No final de 1999 o Mestre Liu gravou a pedido da MTV uma vinheta com uma mensagem dirigida aos jovens, traduzida por Jerusha Chang.

Nesta mensagem ele fala da necessidade do jovem aprender a realizar três transformações:

- Transformar a violência em amor humanitário.
- Transformar a agitação em serenidade e espiritualidade.
- Transformar a vida curta em vida longa.

Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Liu\\_Pai\\_Lin](https://pt.wikipedia.org/wiki/Liu_Pai_Lin)



## Ensinamentos do Mestre Liu Pai Lin

# Reencarnação

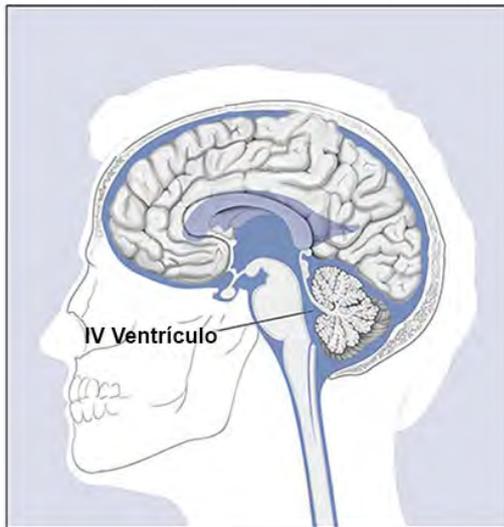
pelo Prof. César P. Silva (Lin Chien Tsé)



Mestre Liu Pai Lin e o autor (cerca de 1988)

**E**m poucas oportunidades o Mestre falava sobre assuntos que poderiam ser considerados místicos, pois entendia que o que ensinava era uma Ciência, e nada mais que isso, podendo seus efeitos serem medidos e quantificados.

Mas sob esta óptica estariam coisas que poderiam ser mal compreendidas pelo ocidental. Numa oportunidade ele mencionou sobre o Centro de Energia localizado no IV ventrículo cerebral, onde nossas “passagens” (palavra por mim escolhida) por aqui estariam registradas e no qual teríamos acesso a elas.



Venho de uma formação clássica Esotérica Ocidental, estudei e pratiquei rudimentos de meditação, que se enquadrariam muito bem naquele tipo que o Mestre ensinava, considerada “ativa”. Durante muito tempo exercitei minha atenção a percorrer meu cérebro, amplamente, dividindo-o em setores e reforçando suas particularidades.

Tive muitos “flashes” de situações onde era outra pessoa e num outro tempo, isto muito antes de vir a conhecer aquele que considero meu Mestre de verdade.

Quando o Mestre Liu falou desta possibilidade de podermos entrar em contato com este lugar, me ficou muito claro o que havia feito sem orientação direta, mas mesmo assim consegui ter minhas percepções.

Todos os alunos que já praticaram a Meditação Ativa de nossa Linhagem estarão aptos a desenvolver o treino, portanto quem não tiver praticado ainda deve se instruir com alguém que o fez. Em outra oportunidade o Mestre tocou num assunto muito difícil, por isso em minha imperfeita impressão de ocidental que ouve pela primeira vez esse assunto sob esta óptica pode-se confundir e mesmo considerar puro misticismo, mas antes de introduzir o assunto quero falar um pouco de outras informações para compor o quadro geral. Ele dizia que devemos sempre executar boas ações diariamente, qualquer uma e constantemente. Que estamos num sistema de evolução física-espiritual, em que um se confunde com o outro.

E que isto resulta nas muitas práticas que podem levar à Iluminação e também à manutenção do corpo físico para tentarmos alcançar ao menos os 120 anos naturais, o que nos equivaleria a ter uma duração de vida pelo menos igual ao de um cachorro, animal que não é o Supremo Animal da Natureza, único a refletir a União entre o Céu e a Terra pela própria postura anatômica que temos, diferente portanto dos demais animais.

Somos Seres Espirituais, nesta concepção.

Vamos lá, nossa vida depende de nosso conhecimento e este conhecimento deve refletir a natureza em nós, somos assim materiais e espirituais ao mesmo tempo, cada um regendo uma área de nossos corpos, mas interagindo e atuando na outra (vide forma humana e Circulação Microcósmica).

Portanto existem, segundo a visão tradicional chinesa, alguns estágios para aquilo que entendemos por “reencarnação”, que é uma palavra bastante limitada por este conceito.

Numa primeira etapa, para aqueles que não agem como seres decentes e que praticam de uma forma ou outra e por

consciência ou não uma involução para a etapa anterior da evolução animal, ou seja, retrocede a uma forma animal;

Numa segunda etapa, para aqueles que simplesmente vivem sem nenhuma consciência de si e de seus dons, numa dispersão da unidade de seu espírito. Assim a energia que o mantém coeso, com uma aparência única, se desfaz e a energia liberada irá compor outros corpos;

Numa terceira etapa, para aqueles que ainda conseguem alguma ascendência sobre seu lado menos evoluído e que também conseguem despertar um pouco este lado são beneficiados por poderem pertencer à mesma família, ou nascer entre seus afins;

Numa quarta etapa, a pessoa que obteve algum crédito tem a possibilidade de manter aquela unidade de seu espírito, por isso carrega consigo, apesar de ter perdido sua forma (seu corpo, onde ele veio a nascer), consegue dirigir seu espírito e recomeçar sua vida de um estágio já mais avançado daquele no qual ele deixou este mundo;

Numa quinta etapa, existe por esta mesma capacidade da unidade de seu espírito encontrar um corpo novo, um novo

veículo no qual irá habitar. Isto ocorre em comum acordo com a outra pessoa que irá partir sem ter seu veículo desgastado ou em melhores condições do que aquele em que o indivíduo em questão estava. Assim, aquele que vai morrer entra no corpo daquele que fica e mantém o corpo do primeiro vivo;

Numa sexta etapa está aquele que, pelas suas práticas e sua coesão espiritual, consegue manter o corpo vivo e se regenerando por muito tempo;

Na última etapa está aquele que consegue gerar o que se conhece por Corpo Yang. Ele, no entanto, terá à sua disposição por algum tempo os dois corpos e atuará em ambos, até que aquele gerado pelo nascimento tenha seu fim natural e ele permaneça daí apenas em seu corpo imortal.

Sei que o assunto suscita dúvidas, mas as práticas alquimistas chinesas são muito conhecidas e seus treinos, se forem transmitidos por pessoas Iluminadas, aqueles Mestres Verdadeiros de que o Mestre Liu costumava falar, possibilitarão à pessoa atingir os graus de conhecimento mais evoluídos.



**Prof. César (Lin Chien Tsé)** é discípulo do Mestre Liu Pai Lin e do Mestre Wang Te Chong, estudou por quinze anos a Ciência e a Cultura Oriental, o Taoísmo, o Tai Chi (Tao Gong Chuan), Espada Tai Chi, Pá Kuá, Tao In, I Ching, Twei Shou, a Meditação Ativa, o Chi Kung com o primeiro Mestre; o Hsing Yi Chuan, o Tai Chi, o Pa Kuá, a Espada, o I Chuan e o Chi Kung com o segundo. Ministra aulas destas disciplinas todas, é terapeuta, e Consultor de Feng Shui. Tem dois livros publicados pela Ícone Editora – Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná – Massagem Chinesa, lançado recentemente. E-mail: gyas@uol.com.br.



**Escola Brasileira de Medicina Chinesa**

Rua Visconde Parnaíba, 2727 - Bresser - SP

Telefone: (11) 2662-1713 e Whatsapp (11) 97504-9170

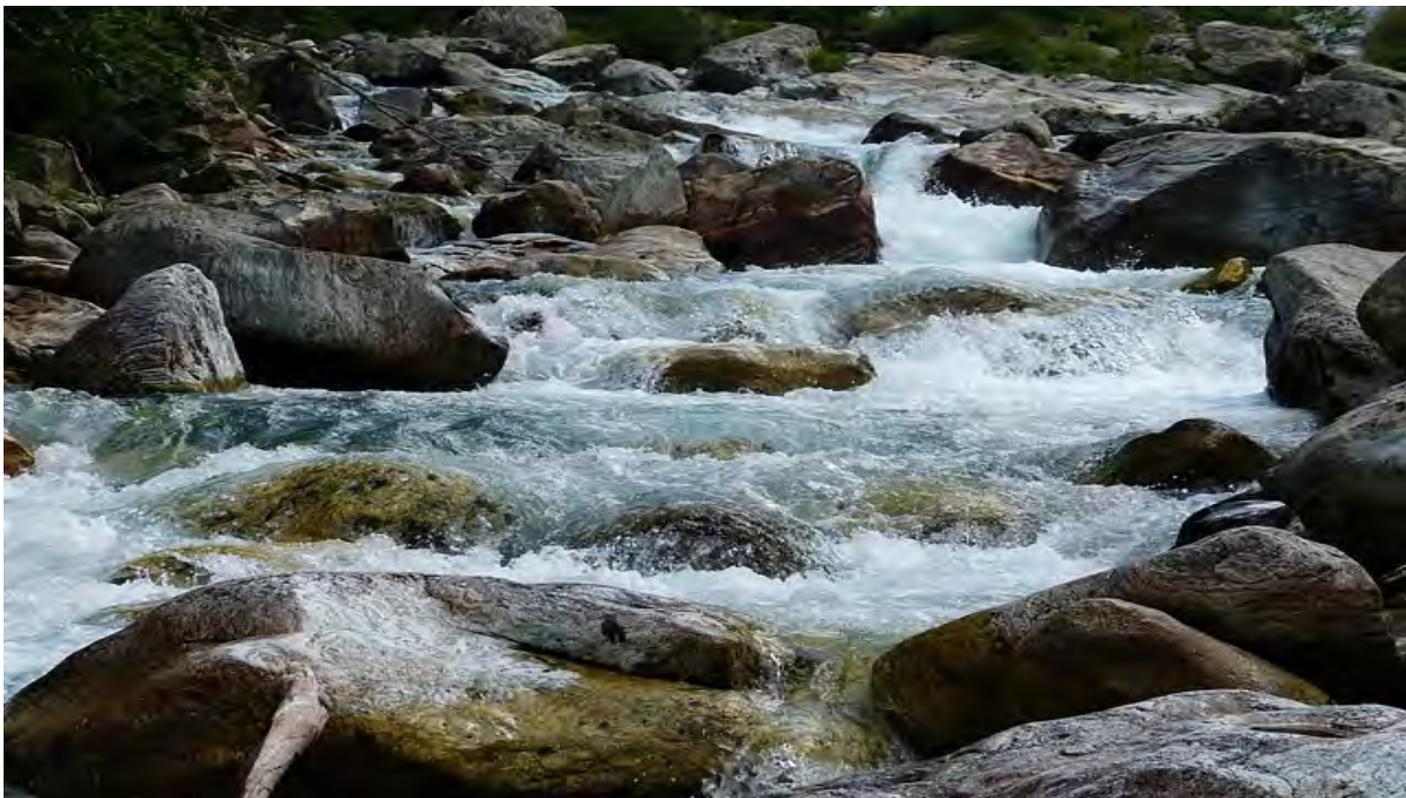
**www.ebramec.com.br**

ebramec@ebramec.com.br

*Cursos*

- Medicina Chinesa
- Terapias Complementares
- Cursos Especiais

**A Maior Estrutura para sua Melhor Formação**



# Wuwei

## A Água e a Pedra

por Gilberto Antônio Silva

O conceito de não-ação (wuwei) é um dos conceitos taoistas mais mal compreendidos no Ocidente. Muitos pesquisadores acreditaram tratar-se de um fatalismo e de uma “filosofia da indolência”, onde aceitar o que acontece de forma passiva e esperar as coisas acontecerem são os fundamentos. Nada mais longe da verdade.

*O Tao é uma constante não-ação  
Que nada deixa por realizar  
Tao Te Ching, Capítulo 37*

Wuwei simboliza a aceitação do fluxo de acontecimentos e a atenção a cada pequena chance de alterar a direção deste fluxo. Todos sabemos que as circunstâncias nos conduzem em determinada direção, mas que dentro deste direcionamento sempre podemos fazer pequenas alterações e correções de rota.

Lutar contra a correnteza, se rebelar contra a direção em que nossa vida se volta, costuma trazer problemas. Os chineses antigos afirmavam que compreender o fluxo das coisas e se adaptar a ele é o primeiro passo para obter seu controle. Estando consciente da direção em que se segue, podemos prever o rumo

possível dos acontecimentos e efetuar medidas que nos levem a uma situação melhor.

Saber aceitar e aprender a conduzir são as sementes da sabedoria da não-ação.

A noção de Wuwei juntamente com o conceito de Yin/Yang formam as bases sobre as quais se assenta a filosofia do Taoísmo aplicada à vida. “Wu” pode ser traduzido como “nada” ou “ausência”. “Wei”, segundo Alan Watts, um dos maiores estudiosos da filosofia oriental, também pode significar ser, fazer, praticar, criar, embora no contexto taoísta signifique interferência ou coerção. Portanto, Wuwei significa “não-interferência”. Algumas pessoas que traduzem esse termo apenas por não-ação acabam gerando alguns mal-entendidos.

Esse conceito é muito antigo e faz parte dos ensinamentos taoístas desde longa data. O historiador Sima Qian (145-86 a.C.) escreveu no Shi Ji (Arquivos de História), no século I a.C., que o Taoísmo já enfatizava o Wuwei e que “é mais difícil de entender do que de praticar o que prega”. Realmente, a não-ação é mais fácil de exercer do que de ensinar.

Os taoístas adoram usar como exemplo de sua filosofia a água. Ela transmite como ninguém a noção de flexibilidade e de força. Pode-se matar a sede com ela; mover um gerador ou um monjolo (espécie de moinho muito usado no interior de São Paulo); cortar uma chapa de aço maciça e furar pedras duríssimas. Não se pode confundir flexibilidade com fraqueza. Bem, a água sempre escoar de um lugar mais alto para um mais baixo, impelida pela força de gravidade. Ao encontrar um obstáculo, a água o desgasta, dissolve ou o leva consigo. Na impossibilidade de seguir essas opções, a água se desvia e segue o seu curso normal.

Também o homem segue o seu curso, movido por uma força que ele não pode controlar: o TEMPO. O tempo passa, os dias viram anos e todos as pessoas sentem esse fluxo, quer estejam num eremitério do Himalaia, quer estejam num carro em Nova York. Nesse constante fluir os seres humanos se defrontam com inúmeros obstáculos: doenças, pressões no trabalho, promissórias vencidas, filhos turrões, falta de liberdade. Esses obstáculos como todos os outros são encarados como uma verdadeira guerra, causando depressão, estafa, enxaquecas, doenças cardiovasculares e sabe-se lá o que mais.

Não pensem que isso é novidade. Desde que o homem existe, ele enfrenta muitos obstáculos e os taoístas descobriram um meio de vencê-los como a água o faz: Wu Wei.

*A coisa mais macia da Terra vence a mais dura.  
O que não existe penetra até mesmo no que não tem frestas.*

*Nisso se reconhece o valor da não-ação.  
O ensino sem palavras, o valor da não-ação,  
são raros os que o conseguem na Terra.*

Tao Te Ching, Capítulo 43

Wuwei é a não-interferência com o fluxo da vida. O tempo se escoar e com ele enfrentamos diversos obstáculos. A grande maioria deles se desfaz sozinha com o passar do tempo (embora nos preocupemos um bocadinho antes disso). Quantas vezes nos preocupamos com assuntos além do nosso alcance ou que a preocupação ocupa o lugar de uma consideração séria que poderia resolver a questão. Quanto gasto inútil de energia e quanto estresse gerado. A atitude dos taoístas é de deixar as preocupações inúteis de lado e resolver o problema de modo organizado ou, então, esperar que a solução se dê por si mesma.

*Assim também o Sábio permanece na ação sem agir,  
ensina sem nada dizer.*

Tao Te Ching, Capítulo 2

Zhuangzi contou a estória de um bêbado que caiu de uma carroça em movimento sem sofrer um arranhão, onde outra pessoa teria morrido. Ele não sofreu nada porque não estava consciente de si, nem parou para pensar no que poderia acontecer com a queda. Da mesma forma, quanto mais se pensa num problema, pior ele fica. Como exemplo de aplicação, podemos citar as artes marciais do Tai Chi Chuan e do Aikido. Embora não oponham força à agressão, conseguem dominar qualquer adversário sem necessidade de machucá-lo. Isso só pode ser obtido através da aplicação do Wuwei. Essas artes taoístas não tomam a iniciativa do ataque, mas esperam pelos movimentos do adversário e deixam que eles os guiem para a melhor forma de defesa. No clássico taoísta “Texto Sobre o Tai Chi Chuan” de Wang Zongyue, consta a seguinte passagem: “Se este (o adversário) se move rapidamente, responde-se com rapidez; se ele se move lentamente, deve-se imitá-lo”. Da mesma forma, se ele avançar, recuamos e vice-versa. Atitude igual deve ser mantida na vida cotidiana. Para se realizar um projeto, deve-se esperar a situação oportuna, ou estaremos fadados a falhar.

Essa atitude de espera por uma época propícia é exaustivamente abordada pelo I Ching, o Livro das Mutações como na passagem a seguir: “Em seu dia próprio, você verá que lhe darão crédito. Supremo sucesso, propiciado pela perseverança (na conduta atual)” — Hexagrama 49, Revolução.

Aguardar a época propícia para alguma realização ou esperar que o problema se resolva por si mesmo não é fácil, pois sempre queremos ter o controle absoluto de tudo. Mas estamos em um barco à mercê da correnteza e será menos trabalhoso se evitarmos remar contra ela. Ao se defrontar com uma época ruim, pense que os ciclos Yin e Yang sempre se alternam e para cada hora de trevas existe uma hora de luz radiante.

*Quem estima a Vida não age nem faz planos.*

Tao Te Ching, Capítulo 38





---

# Estilos Internos nas Artes Marciais Chinesas

---

por Gutembergue Livramento

**M**estres como Sun Lutang, Sha Guozheng, Jiang Rongqiao dentre outros são grandes estudiosos além de exímios praticantes. Normalmente a maioria dos mestres se dedica muito a prática e pouco aos estudos ou vice-versa. Estes não. Alguém precisa estudar, pesquisar, comparar, intuir, pensar e classificar especialmente aqueles que têm grande bagagem e perícia para unir o estudo e a prática profundamente. É o caso destes grandes mestres. Desde livros conjecturados desde 4000 a.C. que o conceito do Qi aparece na cultura chinesa e impregna os conceitos religiosos, do pensamento, da medicina, e por fim, nos últimos 1500 anos, às artes marciais a partir de Da Mo. O mero treinamento de ossos e músculos com aumento da resistência física foi acrescido de conceitos importantes de eficácia física e mental com a prática do domínio do Qi nas artes marciais. Então o Qi não é somente

um conceito ligado à arte marcial mas sim a muitos aspectos da cultura chinesa, por isso aqueles que ignoram este conceito apresentam artes mais grosseiras onde se experimenta o trabalho bruto do desenvolvimento de músculos, ossos e tendões e pouco entende sobre a utilização e percepção desta arte.

Os estilos chamados de externos (Wai Jia) são assim chamados pelas suas características de nutrir o interior a partir da força e dinâmica exterior. A origem da força está fora mesmo que trabalhem a intenção e vontade interna. Enquanto que os estilos internos (Nei Jia) nutrem o exterior a partir de forças desenvolvidas no interior. A origem da força é interna e o Qi é o principal fenômeno envolvido neste processo. Isto não quer dizer que nos estilos externos não haja Qi mas este é considerado como dinâmica de músculos e tendões com contração durante grande parte do tempo.

Os estilos internos têm sua grande fonte nutridora nos conhecimentos originados no templo de Wudang, próximo a cidade de Shiyan, e os estilos externos têm sua referência maior no templo de Shaolin, próximo a Dengfen, nas montanhas Centrais da China (Zhong Shan). A China promoveu em 2004 e 2006 campeonatos mundiais de estilos tradicionais (internos e externos) em Dengfen com visita ao templo de Shaolin e em 2008 e 2010 em Shiyan também com visita para aprofundamento do conhecimento ao templo de Wudang. Estive presente nesses eventos trazendo medalhas para o Brasil e honrando meus mestres nos estilos tradicionais internos.

## Estilos Internos

Como estilos internos compreendemos artes como Taiji Quan, Xingyi Quan, Bagua Zhang, Dongbei Quan, Pi Kua Quan, Yi Quan, Liu He Ba Fa. Apesar de todas estas artes serem consideradas internas, no entanto cada uma possui suas particularidades inclusive na concepção de seu Fa Jing (o Qi mais elaborado expresso pelos músculos e tendões com condução da atitude mental).

Para que se possa tornar um bom praticante das artes internas é necessário conhecer a história de sua arte e daquelas “irmãs”, pois se o praticante não conhece bem o passado se perderá no presente e dificilmente poderá almejar um futuro brilhante dentro de sua arte. Também é fundamental conhecer os princípios e a teoria, pois uma arte completa é estruturada pelos seus princípios e de toda uma teoria clássica ou moderna que suporta seu desenvolvimento. Sem este conhecimento é impossível desenvolver uma arte marcial em níveis profundos. É necessário saber o que se faz profundamente. Muitos praticantes de Taiji Quan nem sabem que existem outros estilos de Taiji Quan que não aquele que pratica, nem ao menos seus fundamentos. E outro tanto nem sabe o estilo que pratica. Isto é um absurdo para o desenvolvimento da arte. É importante conhecer o que fazem os mestres da arte sendo da sua escola ou não. O que é bom é para ser observado e aprendido inclusive para fortalecer e diferenciar a sua arte daquelas outras. É importante conhecer os seus princípios e também aqueles que não são princípios da sua prática para conhecer todo um universo de práticas semelhantes e fortalecer a sua, discernindo o que é daquilo que não é e então podendo comparar e diferenciar.

Estas artes são combinações de princípios gerais das técnicas chinesas: técnicas de derrubar o inimigo (Shuai Jiao), lutar livremente ou imobilizar as articulações (Chin Na), golpes buscando as cavidades (Dian Xue), golpear com punhos e pés (Ti Yi Da). Um exemplo comum é imobilizar articulações seguido de derrubar o adversário e atacar pontos específicos, sendo Chin Na, Shuai Jiao e Dian Xué aplicados em sequência.

## Taiji Quan

No Taiji Quan meus mestres dizem que “no mais alto nível se atinge a simplicidade, mas a simplicidade é o mais difícil, isto é trabalho de uma vida”. Dizem que se você praticar por trinta anos ou três meses será capaz de incorporar efetivamente “os oito trigramas nos braços e os cinco elementos sob seus pés”. Caso contrário ainda falta muito para a maestria.

No Taiji Quan há principalmente cinco estilos tradicionais, a saber: Chen, Yang, Wu, Sun e Hao. Apesar das diferenças técnicas há princípios únicos entre estes.

Para o entendimento dos oito trigramas na mão é necessário praticar o “envolver o fio de seda” (Chan Si Jin). Se quiser entender o Chan Si Jin deve entender a figura do Taiji (os dois peixes se entrelaçando). A prática se desenvolve em três estágios:

1) Você deve mover as mãos de modo dependente de seu corpo. O movimento das mãos depende do movimento do corpo, do eixo e do centro. O movimento dos braços é em torno do centro como a Terra gira em torno do sol. Durante a execução do movimento se deve prestar atenção em cada mão para a relação entre a palma (Yin) e o dorso (Yang). Quando a palma está voltada para cima a mão apresenta o trígama Kun (Terra) e quando a palma está para baixo a mão mostra o trígama Qian (Céu). Durante todo o movimento as mãos mostram os oito trigramas quando passam pelo círculo do Bagua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua) semelhante ao ciclo mensal lunar saindo de nova para cheia e retornando.

2) Todas as partes do corpo devem mostrar revoluções como a Terra girando em torno de seu próprio eixo e acrescentando ao movimento de sua órbita ao redor do sol, como no tópico anterior. Isto resultará um movimento em espiral. O Chan Si Jin, a partir de agora, será executado com ambas as mãos. Esse movimento deverá se complementar e enquanto a mão direita mostrar o trígama Tui (Lago) a esquerda mostrará Ken (Montanha). Uma das mãos estará crescendo para o Yin e a outra para o Yang. No máximo Yang (representado pelo céu Qian) o Qi se expressa na palma. No máximo Yin (representado pela terra Kun) o Qi penetra no Dantian inferior. Nas fases intermediárias com o Yin crescendo dentro do Yang (representado pelo lago Tui) o Qi penetra na cintura e quando o Yang vai crescendo dentro do Yin (representado pela montanha Ken) o Qi penetra nas costas. O ciclo se equilibra Dantian/Palma e Cintura/Costas. Enquanto na esquerda o Qi está na Palma ou nas Costas, na direita o Qi está no Dantian ou na cintura respectivamente. E vice-versa.

3) Durante as formas individuais deve-se visualizar e dominar os recursos para poder trocar esta energia com um parceiro, posteriormente.

Em suma, durante o Taiji Quan o movimento acontece a partir do centro e não há movimento dos braços sem que este seja induzido pelo centro. O movimento acontece em espiral contínua onde há equilíbrio dinâmico entre os oito portões (Ba Men), alto e baixo; direita e esquerda; interior e exterior; frente e costas. Os aspectos Yin equilibram os aspectos Yang e vice-versa. O centro de massa do corpo deve coincidir com o Dantian inferior. Para isto a postura deverá ser correta. No erro de postura o Dantian não coincide com o centro de massa do corpo gerando falta de nutrição do centro em relação à extremidade e ferindo o princípio Nei Dan (Elixir Interno).

Quanto à postura no Taiji Quan há princípios universais como o topo da cabeça voltado para o céu, o peito naturalmente recolhido e as costas naturalmente abertas facilitando o fluxo do Qi pelos canais Du Mai e Ren Mai, reconhecer e diferenciar palma cheia e palma vazia (Bao zhang e Xu zhang) assim como base cheia e base vazia (Bao bu e Xu bu), o movimento é contínuo,

sem começo e sem fim como no Taiji Tu, a cintura livre com movimento consciente controlando o fluxo do Qi e movimentos articulares relaxados.

## Bagua Zhang

O Bagua Zhang é uma nobre arte que além de muito efetiva em combate é uma das mais belas, gerando saúde com movimentos agradáveis e vivos que tornam essa arte possível de ser praticada por homens, mulheres, jovens e idosos, sendo extremamente benéfica para todos. Penso que por suas características poderá ser tão popular ou ainda mais que o Taiji Quan em algum tempo.

O Bagua Zhang (Palmas dos Oito Trigramas) foi criado pelo grande mestre Dong Haichuan no século XIX a partir de técnicas de lutas taoistas e a arte milenar de “andar em círculo”. Teve uma geração de discípulos com extrema maestria como Yin Fu, Cheng Tinghua, Liu Dekuan, Ma Weiqi, Zhang Zhaodong, Shi Jidong, Liang Zhenpu, Liu Fengchun e Song Shirong dentre outros. Dong Haichuan somente ensinava a quem já era perito em alguma arte marcial e ensinava um Bagua Zhang com mesmos princípios mas diferente a cada discípulo, gerando hoje os diferentes estilos. Dentre seus discípulos Yin Fu dominava o estilo “Luo Han”, Cheng Tinghua dominava “Luta chinesa”, Liu Dekuan era perito em “Shaolin Quan e Lança”, Zhang Zhaodong em “Shaolin Quan e Xingyi Quan”, Shi Jidong em “Tan Tui”, etc. Mas foram os mestres da segunda e terceira geração, discípulos destes anteriores, que uniram o conhecimento profundo da filosofia do Bagua e dos 64 Hexagramas contidas no Yi Jing e outros livros taoistas, tornando-a uma arte rebuscada tanto física quanto intelectualmente. Devemos isto a mestres de extrema habilidade marcial mas também de grande perspicácia e inteligência como Sun Lutang, Jian Rongqiao, Sha Guozheng, Li Ziming dentre outros.

Há diversos estilos de Bagua Zhang, sendo que em 1984 houve uma reunião em Beijing estimulada pelo governo chinês com demonstrações de grandes mestres e discípulos de dezenas de ramificações do Bagua Zhang e inaugurando o museu Dong Haichuan. A partir daí houve um grande impulso no desenvolvimento do Bagua Zhang. Apesar de diversos estilos diferentes, há princípios fundamentais que unem todos e fazem dele uma verdadeira arte. O andar em círculo com 8 transformações baseadas nos 8 trigramas do Bagua desenvolvendo as técnicas fundamentais do estilo conhecido e armazenado no

Lao Ba Zhang “oito palmas velhas”, seguido da construção das 64 palmas que tem os 64 hexagramas do Yi Jing como estrutura do pensamento e desenvolvimento são técnicas que unem a grande maioria dos estilos. Hoje já existe em algumas escolas mais de 30 gerações e, como sempre, vale a máxima que “quanto mais perto da fonte mais limpa é a água”.

De uma forma geral há 13 posições mais utilizadas de palmas (“zhang”) que são Yang zhang, Tiao zhang, Shu zhang, Pao zhang, Pi zhang, Liao zhang, Fu zhang, Zhuang zhang, Chuan zhang, Ya zhang, Tui zhang, Qei zhang e Tuo zhang. Assim como 9 posições mais utilizadas de bases (“bu”) que são Kou bu, Bai bu, Ma bu, Gong bu, She Liu bu, Xu bu, Tin bu, Pu bu e Ao bu.

As caminhadas do Bagua Zhang são bem características e em sua grande maioria em círculos. Isto promove, junto a movimentos de braços e pernas bem organizados e coordenados, uma arte marcial muito eficaz e uma arte extremamente benéfica para a saúde. As mãos e pés como microssistemas representativos de terminações nervosas que impactam os órgãos e tecidos do corpo assim como também os grandes meridianos de energia do corpo como aqueles dos 6 níveis como Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming, Tai Yin, Jue Yin e Shao Yin são estimulados e reorganizados para que todo o corpo restitua ou mantenha sua plena capacidade antipatogênica, no caso o Qi correto “Zheng Qi”.

As forças “Jing” do Bagua Zhang, no caso seu Fa Jing:

**1) Zong Heng Jing** – a força reta e a força lateral. Integram-se dois tipos de trajetórias sendo a Zong – em linha reta para frente ou para trás e Heng – para a direita ou esquerda. Estas diferentes forças/direções não devem ser utilizadas de formas isoladas, mas sim unidas.

**2) Ning Jing** – a força de torção. Uma parte está fixa enquanto se move em torno para direita ou para a esquerda como em uma torção de uma toalha molhada. Está presente na maior parte dos movimentos do Bagua Zhang.

**3) Yuan Hu Jing** – a força arredondada. O arredondado presente no Bagua Zhang está na forma do movimento e na forma do corpo. De duas maneiras: A primeira maneira é a forma e a posição do corpo como os pés escavados, as costas e escápulas arredondadas, joelhos flexionados, braços arredondados, os quadris bem posicionados sobre as coxas. A segunda maneira é a trajetória do movimento estimulado pela rotação deste, os braços se arredondam



girando e movendo-se segundo uma rota arredondada como um movimento de roleta. Isto permite à força estar contínua e correta.

**4) Zheng Guo Jing** – pressionar para fora e comprimir para dentro. É mais uma força dissimulada que não é muito visível no exterior. Esta vem da intenção forte no movimento “Yi Nian”. Num movimento completo não há separação das forças, mas sim estas são utilizadas concomitantemente. Se alguém pressiona deve-se fazer a exata força contrária para anular a força do ataque, nem mais nem menos.

**5) Zheng Jing** – a força verdadeira. É a base de todas as outras forças anteriores. Se um praticante deseja chegar em alto nível precisa pesquisar esta força. Todo movimento deve conter a força verdadeira. Deve aprender a unir toda a força externa e interna para poder ser dirigida a um único ponto. É possível gerar força impressionante apenas com o movimento de um dedo impactando um ponto no adversário. Quando atingir este nível o praticante atingiu um alto desenvolvimento.

**6) Luo Xuan Jing** – a força que gira e penetra. É como perfuração ou torção que se faz durante o movimento. Quando se anda e se movimenta sem esta intenção de girar e penetrar, a força nas técnicas do Bagua zhang não é grande. A união destas forças no movimento somadas à concentração se obtém uma força para o exterior geradas no interior que são penetrantes. Isto gera um vigor capaz de anular a força do oponente.

## Xingyi Quan

O Xingyi Quan (“Punhos do Pensamento e da Intenção”) tem suas características dentro da filosofia do Yin e Yang, mas principalmente dos 5 movimentos/elementos (Expansão-madeira, Ascensão-fogo, Nutrição-terra, Retração-metal, Descendência-água). Conta-se que este estilo teve origem com o Marechal Yue Fei há mil anos aproximadamente. Mas seu grande expoente foi Li Nengran nascido na província de Hebei no século XIX, na China. A maioria dos estilos de Xingyi Quan do norte praticado em todo o mundo teve origem com este mestre. Os seus dois discípulos mais famosos foram Liu Qilan e Guo Yunshen mas também teve outros discípulos famosos como Song Shide, Song Shirong, Li Taihe, Bai Xiyuan, He Yongheng, Li Guangxiang e Che Yichai.

O mestre Guo Yunshen teve discípulos de Xingyi Quan que muito se destacaram: Li Kuyuan, Wang Xiangzhai (Criador do Yi Quan), e Sun Lutang que também estudou com Li Kuyuan.



Já o mestre Liu Qilan teve discípulos muito famosos por suas habilidades como Li Cunyi, Geng Jishan, Wang Fuyuan, Zhang Zhaodong, Liu Dianchen, Zhou Mingtai, Liu Dekuan (que aprendeu também o Bagua Zhang e construiu os 64 movimentos em linha do Bagua Zhang diferenciando dos outros que operam em círculo). Observem que muitos destes praticantes do Xingyi Quan também foram praticantes de Bagua Zhang com Dong Hai ou seus discípulos diretos.

O mestre Zhang Zhaodong, discípulo de Liu Qilan e Dong Haichuan, ensinou sua arte do Xingyi Quan e Bagua Zhang para Jiang Rongqiao que por sua vez ensinou a Sha Guozheng, sendo o principal mestre de Zhang Xiulin, que é meu mestre. Este estilo foi chamado de Xingyi Bagua Zhang sendo um daqueles praticados em nossa escola.

O estudo/prática do Xingyi Quan inicia-se pelo domínio da meditação e fortalecimento do espírito em pé, chamado San Ti Shi, seguido de dominar a caminhada fortalecendo a base e os 5 punhos ligados aos 5 elementos.

No Xingyi Quan há um método-princípio-xingyi em 3 fases.

- 1) Energia óbvia (método), Transformar Essência em Qi (princípio), Transformar os ossos (xingyi);
- 2) Energia escondida (método), Transformar Qi em Espírito (princípio), Transformar os tendões (xingyi);
- 3) Energia transformada (método), Transformar Espírito em Vazio (princípio), Transformar as medulas (xingyi).

O San Ti Shi (“Prática dos 3 Corpos”) no Xingyi Quan se refere à cabeça, mãos e pés. Pode-se dividir o entendimento em 3 partes (raiz, área média e terminal), como da seguinte forma:

- 1) Cintura (Dan tian), Coluna (Coração) e Cabeça (ponto Bai Hui);
- 2) Articulação do quadril, joelhos e pés;
- 3) Ombros, cotovelos e mãos.

Todo praticante de Xingyi Quan começa com a postura estática em pé San Ti Shi, depois o treinamento das caminhadas com as formas fazendo sempre os passos corretos para a completa evolução. Todas as sequências de movimentos estão fundamentadas no San Ti Shi. Esta postura é o portão do caminho sendo a raiz para desenvolver o Xingyi Quan.

Outro trabalho fundamental são os 5 punhos dos elementos (Wu Xing Quan): Pi quan (metal), Zuan quan (água), Beng quan (madeira), Pao quan (fogo), Heng quan (terra). Este estudo está baseado nos ciclos de geração (Sheng) e de controle (Ke) para ataque e defesa. Segue a este treinamento a prática dos 12 animais que são fortes, mas pequenas formas de exercícios que serão utilizadas nas grandes formas daí por diante: Dragão, Tigre, Macaco, Cavalo, Crocodilo, Galo, Águia, Urso, Carpa, Serpente, Falcão e Andorinha.

Para atingir alto desempenho e evolução no Xingyi Quan deve-se seguir inicialmente os 8 pontos vitais:

1. O interior deve ser erguido,
2. Os 3 corações devem se unir,
3. As 3 intenções devem seguir uma a outra,
4. Os 5 elementos devem fluir suavemente,
5. As 4 chegadas devem se mover juntos,
6. O coração deve estar tranquilo,
7. Os 3 pontos devem estar em linha,
8. Os olhos devem focar em um único ponto.

“O interior deve ser erguido” está relacionado com o levantamento dos esfínteres e a língua elevada no céu da boca assim como o topo da cabeça sempre erguido. O Qi vai para o topo. Já os 3 corações são os pontos de Acupuntura Bai hui (VG 20), Lao gong (Pc 8) e Yong quan (R1). Estes três pontos são intencionados para o centro do corpo.

As 3 intenções são Qi (energia), Li (força) e Yi (intenção). Os 5 elementos fogo, terra, metal, água e madeira representados externamente no corpo como língua, boca, nariz, orelhas e olhos, internamente coração, baço-pâncreas, pulmão, rins e fígado. As 4 chegadas são: A língua é a chegada da carne, Os dentes são a chegada dos ossos, Os dedos de pés e mãos são chegadas do tecido conectivo e Os poros do corpo são chegadas dos vasos sanguíneos. Os 3 pontos que me referi são o nariz, o dorso da mão e do pé.

Para contribuir com a perfeição dos 8 pontos vitais temos as 7 chaves do Xingyi Quan que são: Afundamento da cintura, O relaxamento dos ombros, Recolhimento do peito, Pressionar, Levantar, Mover obliquamente ou em linha suavemente deve ser bem compreendido, Deve ser claramente separado o Erguer, perfurar e derrubar.

No início da prática do Xingyi Quan deve-se praticar de forma suave e devagar para relaxar e abrir os tecidos conectivos e ossos a fim de guiar o Qi e como consequência o poder. O praticante saindo do nível de iniciante depois de meses de intensa prática poderá impor mais força correta e velocidade. Isto o ajudará a desenvolver força interna para a aplicação marcial. Os métodos se alteraram no entendimento da força e velocidade encontrando o refinamento da aplicação do Fa Jing ao longo de cerca de 10 anos de estudos e prática contínua.

Todas estas três artes usam principalmente como armas de práticas o Bastão, o Facão (Sabre), a Espada e a Lança.

Espero não ter me alongado muito mas fica claro que há muito mais para se falar destes métodos de artes marciais do Taiji Quan, Bagua Zhang e Xingyi Quan, mas estes são alguns princípios iniciais que espero que o público interessado possa refletir e absorver. Para o desenvolvimento adequado se faz necessário a condução de professores e mestres competentes na compreensão profunda dos fundamentos da arte. Isto inclui desde a compreensão da história e filosofia até os fundamentos e princípios da arte marcial e do processo de cura pertinente a estas práticas internas. Uma prática errônea quanto a estrutura e princípios da arte fadará o praticante a não atingir os resultados adequados e frustrará a todos.



**Mestre Gutemberg Livramento** possui Mestrado em Medicina e Saúde Humana (Escola Bahiana de Medicina), Máster em Acupuntura Bioenergética e Moxabustão (Universidade de Yunnan de MTC) e é Diretor do IBRAPEQ (Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Qigong e Medicina Chinesa). Estudou artes marciais com vários mestres chineses, incluindo Chen Xiaowang (atual patriarca do Tai Chi Chuan estilo Chen). É discípulo do Grande Mestre Zhang Xiulin, da linhagem de Sha Guozheng.

Revista



# MEDICINA CHINESA

中医巴西杂志 Brasil

Visite o site e faça download gratuito de todas as edições





**MEDICINA CHINESA Brasil**  
中医巴西杂志

**A Impotência de Auriculoterapia para o Tratamento do Estresse - O Tônico**

**La Acupuntura Del Siglo XXI**

**Uma Busca, uma Viagem, muitas Respostas**

**Como a Medicina Chinesa pode ajudar aqueles que sofrem de Hiperplasia Benigna da Próstata?**

**A Prática Clínica na Acupuntura: Higiênização**

**Migrações e Cefaléias - Como tratá-las por Auriculoterapia?**

**Acupuntura Comunitária**

**Sun Si Miao**

**O Tao da Cura**

Uma publicação e serviço da Medicina Chinesa em nosso país

**A mais completa revista do Brasil dedicada à Medicina Tradicional Chinesa**

**A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.**



**MEDICINA CHINESA Brasil**  
中医巴西杂志

**Aplicando o Método de Evaluar a Mente e Pressão e Abdomen para Aumentar o Efeito da Acupuntura na Prática Clínica**

**Medicina Chinesa em campo - o atacante**

**Introdução ao Método Jing Fang**

**Qi Gong: Ferramenta Ativa de Tratamento**

**Uma Introdução à Saúde Holística dos Ombros & Digestão Neuro-ocular**

**Conservação dos Resultados de Estudos Sobre o Tratamento da Síndrome Pre-menstrual pela Medicina Chinesa**

**"Espécies de Ouro e Reflexos na língua" - uma breve introdução nas principais acupuncturas da língua**

**Projeto de Implantação de Residência Física**

**Sin Zhen Fa - Método das Três Pacificações, do Dr. Gao Li Shan**

**Entrevista Especial: Paulo Henrique Pereira Gonçalves**





[www.medicinachinesabrasil.com.br](http://www.medicinachinesabrasil.com.br)

# Workshop de TAI CHI PAI LIN

## Exercícios para longevidade

Fazenda Nova Gokula  
Domingo, 03 de janeiro de 2016  
Das 9 às 18h

### FACILITADORA: ANJU SRI DD (ANJEE MOMOI)

Instrutora da Associação Tai Chi Pai Lin/Espaço Luz e artes corporais chinesas. Ambientalista, com passagens por comunidades rurais no Brasil, Bolívia e Venezuela, participou do movimento de ecovilas em seu primórdio. Trabalhou na produção de viagens com destinos culturais e espiritualistas. Após vivências de conhecimentos no Peru, Índia, Japão, China e Canadá, reside no campo há 14 anos e divulga o modo de vida simples com consciência elevada.



Tai Chi Pai Lin é o conjunto de práticas tradicionais chinesas para a preservação e manutenção da saúde integral, transmitidas pelo Mestre Liu Pai Lin no Brasil. É um treino de ajuda mútua entre movimento e serenidade. Pelo movimento se treina a flexibilidade corporal e pela serenidade o coração.

#### Treinos básicos do Tai Chi Pai Lin:

Tai Chi em pé. Treinamento Interior do Tai Chi, Abraçar o Tai Chi, Postura do Universo.  
Tai Chi sentado. Oito formas de alongamento dos tendões, Formas contínuas de alongamento dos tendões.  
Exercícios para flexibilização das nove principais dobras do corpo. Passos básicos do Tai Chi.  
Doze formas de Chi Kung (treinamento de energia), Balanços e palmadas, Meditação "Sentar A Calma".

As práticas do Tai Chi Pai Lin quando realizadas com constância e persistência permitem ao praticante:  
Manter sua vitalidade. Fortalecer o sistema nervoso. Normalizar as funções hormonais. Desenvolver seu potencial cerebral e espiritual. Preservar e recuperar a energia vital. Obter o equilíbrio dos sistemas orgânicos do corpo, permitindo a pessoa viver o seu tempo natural de vida.

#### Programação:

- 10h – apresentação
- 10:30h – treinos interiores (com captação de energia/respiração)
- 11h – exercícios para flexibilização das dobras
- 11:30h – balanços e palmadas
- 12:30h – "sentar a calma" (com pulsação do umbigo)
- 15h – passos básicos do tai chi
- 15:30h – formas de chi kung
- 16:15h – tai chi sentado
- 17h – meditação em pé (com visualização dos seis centros)
- 17:20h – diálogo e encerramento



#### Investimento: 130 reais.

Desconto para associados e colaboradores de Nova Gokula

Informações e Inscrições: faleconosco@novagokula.com.br  
Reservas para hospedagens: reservas@novagokula.com.br

f fazendanovagokula  
novagokula.com.br



# Os Clássicos da Medicina Chinesa

por Reginaldo de Carvalho Silva Filho

**C**om o intuito de oferecer aos interessados mais subsídios para que possam mergulhar mais profundamente nos conceitos, teorias e aspectos clínicos da Medicina Chinesa, com base em suas raízes, os textos clássicos.

Iniciamos com uma apresentação das quatro raízes da árvore da Medicina Chinesa, raízes com as quais o tronco, ramos e folhas ficam prejudicados ou com pouca sustentação.

Para iniciar segue uma citação do Professor Deng Tie Tao, que nasceu em uma família de praticantes de Medicina Chinesa no ano de 1916, e desde então dedicou toda a sua vida ao estudo, ensino e propagação da Medicina Chinesa, sendo atualmente reconhecido como um componente monumental e indispensável para a história e o desenvolvimento da Medicina Chinesa no século XX.

*“Os quatro grandes clássicos são a raiz da Medicina Chinesa. E nenhum dos grandes mestres históricos da Medicina Chinesa deram suas inestimáveis contribuições para a Medicina Chinesa sem estudá-los com grande profundidade. Infelizmente, hoje em dia, algumas escolas de Medicina Chinesa pensam que os quatro clássicos são desatualizados e elas negligenciam ou diminuem o ensinamento deles.*

*Como resultado, os padrões clínicos da Medicina Chinesa deterioram rapidamente e progressivamente como um rio fluindo de sua fonte. Eu não sou contra o ensino da medicina moderna para os estudantes de Medicina Chinesa. Entretanto, não podemos negligenciar a raiz da Medicina Chinesa.”*

Dr. Deng Tie Tao 邓铁涛, 2006

Os quatro grandes clássicos que foram mencionados pelo Dr. Deng Tie Tao são: Huang Di Nei Jing (Su Wen e Ling Shu); Shen Nong Ben Cao Jing; Nan Jing; Shang Za Bing Lun (Shang Han Lun e Jing Gui Yao Lue).

Passemos agora a analisar uma introdução resumida de cada um destes quatro grandes clássicos da Medicina Chinesa, importantíssimos para a boa formação avançada do praticante e para aqueles que buscam conhecimentos aprofundados e sólidos sobre a Medicina Chinesa, seja para sua saúde ou a prática de técnicas como Qigong e Taijiquan.

## Huang Di Nei Jing 黄帝内经 Clássico Interno do Imperador Amarelo

- **Su Wen** 素问 (Questões Simples)
- **Ling Shu** 灵枢 (Eixo Espiritual)

O Huang Di Nei Jing é considerado o primeiro texto clássico da Medicina Chinesa, sendo composto por duas grandes partes, o Su Wen (Questões Simples) e o Ling Shu (Eixo Espiritual), cada qual contendo 81 capítulos (seguindo a regra de 9 X 9). Diversos estudiosos consideram que o Huang Di Nei Jing foi compilado ao longo de um período incluído entre os Estados Combatentes (475 a.C. — 221 a.C.) e as Dinastias Qin (221 a.C. — 206 a.C.) e Han (206 a.C. — 220 d.C.). Este importantíssimo clássico da Medicina Chinesa é, na verdade, uma compilação de escritos, teorias, conhecimentos e experiências de praticantes e estudiosos de diferentes pensamentos.

Na história da Medicina Chinesa há relatos já no Qi Lue (Livro de Registros, compilado por Liu Xiang (77-06 d.C.) e seu filho Liu Xin (~-23 a.C.), citando o Huang Di Nei Jing. No entanto, os historiadores ainda questionam se esta citação seria em relação ao texto que conhecemos na atualidade, composto por suas duas grandes partes, Su Wen e Ling Shu, ou seria em relação a um texto diferente.

Em relação ao conteúdo do Huang Di Nei Jing, assim como de cada uma de suas partes, o Su Wen e o Ling Shu, é possível destacar de forma resumida:

1- Teoricamente falando, o Su Wen discute os princípios básicos e aplicações do Yin e Yang, aborda e ensina sobre os princípios



de cultivar a saúde de acordo com as diferenças apresentadas pelas evoluções das estações do ano, assim como apresenta os mecanismos básicos da fisiologia e patologia dos Órgãos e Visceras (Zang Fu) e dos Canais e Colaterais (Jing Luo). Já o Ling Shu discute principalmente os aspetos mais relacionados com as teorias e práticas da acupuntura e moxabustão. Ambas as partes raramente discutem ou abordam tratamentos exclusivamente compostos por prescrições de fitoterápicos. Quando os fitoterápicos são mencionados, normalmente o são no que diz respeito às suas relações com os Órgãos e Visceras (Zang Fu), dieta e suas compatibilidades com base na teoria dos Cinco Movimentos (Wu Xing).



Huangdi, o Imperador Amarelo

2- A maior parte de todo o Huang Di Nei Jing é composto por transcrições de diálogos. Normalmente estes diálogos são entre o Imperador Amarelo (Huang Di, sabe-se possivelmente atribuíse estes diálogos a ele por sua importância histórica) e seus assessores, ou ministros, com grande destaque para Qi Bo, mas sem esquecer da importância de Lei Gong e Bo Gao. Na grande maioria dos momentos é o Imperador Amarelo quem pergunta e requer informações, mas também há momentos em que ele assume o papel de mestre e ensina e tira dúvidas. As perguntas e respostas, tendo como personagens diferentes pessoas, já traz a idéia de que as informações decorrem de diferentes fontes, como diferentes idéias da área da medicina. Estes pensamentos eram baseados em muitos momentos na teoria dos Cinco Movimentos (Wu Xing), mas não somente na forma em que conhecemos hoje. A forma mais empregada e mais relevante, no entanto menos aprofundada na atualidade deriva da teoria conhecida como Cinco Movimentos e Seis Qi (Wu Yun Liu Qi), que combina as combinações do Céu com aquelas da Terra.

3- De maneira geral considera-se que o Ling Shu é de mais fácil leitura e teria sido compilado posteriormente ao Su Wen. Aqui deve ficar claro que a impressão de facilidade de leitura não deve

ser considerada como facilidade de compreensão e absorção de informações. No entanto, esta questão de qual porção foi compilada anteriormente, não é uma verdade absoluta, visto que em algumas passagens do Su Wen é possível encontrar citações ou referências encontradas no Ling Shu. Isto demonstra que ambas as partes foram compiladas de modo que influenciaram e receberam influências uma da outra. As teorias do Su Wen e do Ling Shu influenciaram e ainda influenciam de maneira muito forte o desenvolvimento da Medicina Chinesa nas mais diferentes dinastias e nos dias atuais.

## Shen Nong Ben Cao Jing 神农本草经 Clássico da Matéria Médica de Shen Nong

Histórias lendárias indicam que Shen Nong, identificado como o deus da agricultura chinesa, experimentou centenas de ervas e

foi envenenado cerca de setenta vezes por dia. Esta e outras histórias, falam sobre a diferenciação entre as ervas e substâncias que podemos e aquelas que não podemos ingerir. Entretanto, no livro chamado Huai Na Zi (Livro sobre o Mestre de Huainan) compilado durante a Dinastia Han (206 a.C. — 220 d.C.), aparece referência a este texto como sendo o primeiro ensaio sobre o estudo da Matéria Médica, por isso Shen Nong é também reverenciado como sendo o pai da Medicina por alguns.

O Shen Nong Ben Cao Jing é o mais antigo texto clássico relacionado com a Matéria Médica compilado na Dinastia Han Oriental (25-220 d.C.), no entanto seu conteúdo

acabou perdendo-se com o tempo, tendo sido re-compilado mais modernamente por dedicados estudiosos à partir de coleta de materiais originais contidos e citados à partir de diversos outros textos.

No decorrer de toda a história da Medicina Chinesa, o Shen Nong Ben Cao Jing sempre foi considerado como o Clássico autêntico da Matéria Médica, de modo que citações sobre seu conteúdo pode ser encontrada em uma grande quantidade de livros, nas mais diferentes Dinastias, e foi de acordo com estas citações que os estudiosos confirmaram e atualmente temos conhecimento que em seu corpo o Shen Nong Ben Cao Jing apresentava a descrição e estudos sobre 365 tipos de substâncias fitoterápicas. Estas mais diversas substâncias estavam agrupadas em um sistema de graduação, como primeira categoria, segunda categoria e terceira categoria de acordo com suas características:

- Primeira Categoria, Superior: composta por substâncias que tinham como característica fortalecer o corpo e prolongar a vida;
- Segunda Categoria, Média: composta por substâncias que tinham como característica o tratamento de doenças, porém apresentavam certo grau de toxicidade, cm utilização cuidadosa e não por períodos prolongados;
- Terceira Categoria, Inferior: composta por substâncias que tinham como característica o tratamento de doenças, porém apresentavam um grau ainda maior de toxicidade com utilização mediante grande cuidado.

No decorrer do texto, Shen Nong Ben Cao Jing, apresenta uma discussão individualizada das substâncias, destacando aspectos importantes como os nomes, sabores, propriedades, indicações, local de produção e possíveis nomes alternativos.



Shen Nong

## Huang Di Ba Shi Yi Nan Jing 黄帝八十一难经

Clássico das 81 Dificuldades do Imperador Amarelo

O Huang Di Ba Shi Yi Nan Jing, que ficou mais conhecido pela forma resumida de seu nome, Nan Jing (Clássico das Dificuldades, 难经), também foi escrito como uma forma de diálogo, basicamente composto por perguntas e respostas.

Tradicionalmente atribui-se a compilação deste clássico a Qi Yu Ren, muito conhecido também como Bian Que, um importante praticante, quase com status míticos, do período dos Estados Combatentes (475 a.C. — 221 a.C.). No entanto, de maneira geral, os grandes estudiosos concordam que este livro foi compilado no final da Dinastia Han Ocidental (206 a.C. — 9 d.C.). Uma das grandes provas para confirmar esta tese é o fato deste clássico não ter sido citado pelo Qi Lue.

Na verdade, a primeira vez em que se se pode encontrar uma menção a este texto é no prefácio do Shang Han Za Bing Lun (Tratado da Lesão por Frio e Doenças Variadas, 伤寒杂病论), escrito pelo grande Zhang Zhong Jing durante a Dinastia Han Oriental (25-220 d.C.).

As oitenta e uma dificuldades, elaboradas em forma de perguntas, no decorrer do Nan Jing, incluem aspectos relacionados com o estudo do pulso, com o Canais e Colaterais (Jing Luo), com aspectos anatômicos e fisiopatológicos dos Órgãos e Vísceras (Zang Fu), doenças e tratamentos por acupuntura.

Dentre as informações apresentadas no Nan Jing é possível destacar:

- o estabelecimento do pulso radial como sendo a base para o diagnóstico pela palpação do pulso;
- a descrição mais detalhada dos Oito Vasos Extraordinários (Qi Jing Ba Mai);
- a discussão sobre a importância e localização do Ming Men;
- o aprofundamento na questão do Qi Primário (Yuan Qi);
- o estabelecimento dos princípios de Tonificar a Mãe na Deficiência e Dispersar o Filho no Excesso.

## Shang Han Za Bing Lun 伤寒杂病论 Tratado da Lesão por Frio e Doenças Variadas

- Shang Han Lun 伤寒论 (Tratado da Lesão por Frio)
- Jin Gui Yao Lue 金匱要略 (Sinopse Importante da Câmara de Ouro)



Bian Que

O Shang Han Za Bing Lun foi compilado no período final da Dinastia Han Oriental (25-220 d.C.) pelo grande Zhang Zhong Jing, cujas prescrições e ensinamentos são praticados com altíssimo grau de sucesso terapêutico até os dias atuais, o que faz com que Zhang Zhong Jing seja considerado um dos mais importantes praticantes da Medicina Chinesa de toda a história.

O Shang Han Za Bing Lun ficou perdido por um certo período de tempo, em decorrência de guerras e conflitos, tendo seu conteúdo reagrupado pelo, também importante, Wang Shu He (autor do Mai, Jing, Clássico do Pulso) que era médico imperial durante a Dinastia Jin Ocidental (265 — 317 d.C.) e então compilou de forma separada seu conteúdo em dois textos, na forma que co-

nhecemos na atualidade, o Shang Han Lun (Tratado da Lesão por Frio, 伤寒论 shāng hán lùn), texto mais dedicado às teorias, os princípios terapêuticos e as prescrições para o tratamento de doenças com origens externas, destacadamente o Frio, e o Jing Gui Yao Lue (Sinopse Importante da Câmara de Ouro, 金匱要略 jīn guī yào lüè), texto dedicado a diversas modalidades de doenças, com as prescrições para seus tratamentos.

De maneira ampla, o termo Frio, presente no nome deste clássico, implica os diversos fatores patogênicos de origem externa, de modo que este grande grupo de fatores causais para as doenças é a parte principal deste grande texto clássico.

O Shang Han Lun dedica-se a apresentar de forma sistemática a formação, evolução, manifestação e tratamento das doenças ocasionadas por frio, mediante um método de classificar estas condições de acordo com três Yang (Tai Yang, Yang Ming e Shao Yang) e três Yin (Tai Yin, Shao Yin e Jue Yin). No decorrer do texto são apresentadas 397 cláusulas e 112 prescrições fitoterápicas, grande parte ainda em uso hoje em dia, destacando a classificação e separação das condições nestas seis divisões.

Já o Jin Gui Yao Lue, a segunda parte do grande clássico e que, assim como o Shang Han Lun, tornou um clássico em si, dedica-se ao estudo e análise de doenças variadas, além de apresentar formas diferentes de estímulos como o uso combinado de unguentos e massoterapia para o tratamento desde o exterior, sem deixar de lado o grande foco terapêutico que é o uso de prescrições fitoterápicas.



**Taoismo.org**

**Seu site de  
referência  
sobre Taoismo  
e artes taoistas**

*Tai Chi Pai Lin e Chi Kung*

*Meditação Taoista*

*I Ching taoista*

*Consultas de orientação pessoal*



**Prof. Antonio Moreira**  
Discípulo do Mestre  
Liu Pai Lin

[contato@antoniomoreira.pro.br](mailto:contato@antoniomoreira.pro.br)

[www.antoniomoreira.pro.br](http://www.antoniomoreira.pro.br)

**Sucesso  
Absoluto!**

**+ de 70.000  
downloads  
efetuados!**

**O livro que complementa seus estudos**

Os Caminhos do  
**TAOISMO**

道家



Gilberto Antônio Silva

**O mais completo panorama do  
Taoismo já publicado no Brasil**

Escrito em linguagem simples e acessível por um taoista com mais de 35 anos de estudos. Conheça a história, os Mestres, os livros e as técnicas e práticas desta cultura milenar. Desvende 3.000 anos de desenvolvimento, de conceitos filosóficos a práticas religiosas.

Esta obra abrange todo o universo da cultura Taoista, a mais influente dentro da cultura chinesa e que moldou o pensamento oriental por milênios. Uma visão de conjunto inédita no Brasil que irá ampliar seus horizontes e enriquecer seus conhecimentos.

Um material para principiantes que desejam saber mais sobre o Taoismo e referência obrigatória para praticantes experientes de suas várias artes. Este livro aborda, entre outros temas:

- História da China e do Taoismo
- Principais livros e Mestres
- As principais tradições Taoistas
- Conceitos fundamentais como Tao, Te, Qi, Wuwei, Trigramas e Hexagramas
- Práticas taoistas como Medicina Chinesa, Qigong, Artes Marciais, Meditação, Alimentação e Feng Shui
- O Taoismo como religião e suas práticas
- A espiritualidade taoista, reencarnação e o mundo invisível
- Mediunidade taoista

**330 páginas!  
Ilustrado!**

**Edição impressa: R\$ 40,00**

**Edição digital: GRATUITA**

**Faça seu download em**

**[www.taoismo.org](http://www.taoismo.org)**

**Leia e compartilhe! Envie aos seus amigos, colegas, alunos e clientes, disponibilize em seu site. Colabore com a divulgação do Taoismo.**

**Se você leu esse livro, mande sua opinião para nós: [contato@laoshan.com.br](mailto:contato@laoshan.com.br)**

# O Voar do Dragão



## Aprenda essa técnica simples e eficiente de Qigong

por Mestre Liu Chih Ming

**O** Chi Kung, que significa literalmente “Treinamento da Energia Interior”, começou a cerca de 4700 anos com o Imperador Huang Ti, a quem é atribuído a obra clássica da Medicina Tradicional Chinesa, “Nei Ching”.

O Chi Kung é uma série de exercícios onde se manipula e movimenta o Chi, ajudando a melhorar a saúde, prevenir doenças e equilibrar o ser humano. O clássico “Primavera e Outono de Lu” afirma: “Quando a água está correndo, não estagna. Quando a porta se mexe, não pega cupim”. Com isso, os Antigos queriam dizer que nossa energia deve ser exercitada sempre, ou a doença se manifestará. É para essa finalidade que os chineses criaram os exercícios de Chi Kung.

O Chi Kung também pode ser usado para curar outras pessoas, sendo então chamado de Tsao Kung. O Chi é emitido para o paciente, sanando seus problemas. Essa emissão energética pode ser feita pelas mãos (Shou Chao), pelo pensamento/intenção (Yi Chao) ou pelos olhos (Mu Chao). Claro que é necessário um grande autodesenvolvimento antes de se tentar curar outras pessoas.

Nosso Chi se divide em Chi Ancestral e Chi Posterior. O Ancestral é recebido de nossos pais e não pode ser repostado. O Posterior é o que utilizamos normalmente em nossas atividades, sendo recebido do ar que respiramos e alimentos que ingerimos. Esse Chi Posterior pode ser trabalhado de duas maneiras:

Ting Kung - Serenidade  
Tong Kung - Movimento

Ambos são necessários em toda prática de Chi Kung, para mantermos o Yin e Yang equilibrados. O melhor horário de prática é o Início do Yang, entre 6 e 7 horas da manhã. Até 11 horas ainda pode ser feita uma boa prática. Após o meio-dia começa o horário Yin, que não é o mais indicado. Para se treinar nesse período, deve-se dar maior ênfase no Ting Kung (serenidade) e menos no Tong Kung (movimento). De qualquer forma, se o único horário livre é após o meio-dia (ou ainda à noite, como a maioria de nós), é melhor praticar nesse horário do que não praticar de jeito nenhum.

Os olhos devem estar semi-cerrados, a língua no palato para ativar a Circulação Celestial e muita atenção na postura.

Como exemplo de prática de Chi Kung, demonstrarei o “Voar do Dragão”.

O Dragão é o quinto dos doze signos do horóscopo chinês e simboliza a supremacia do imperador chinês. Os movimentos desse treinamento se assemelham ao Dragão saindo d’água e contorcendo o corpo.

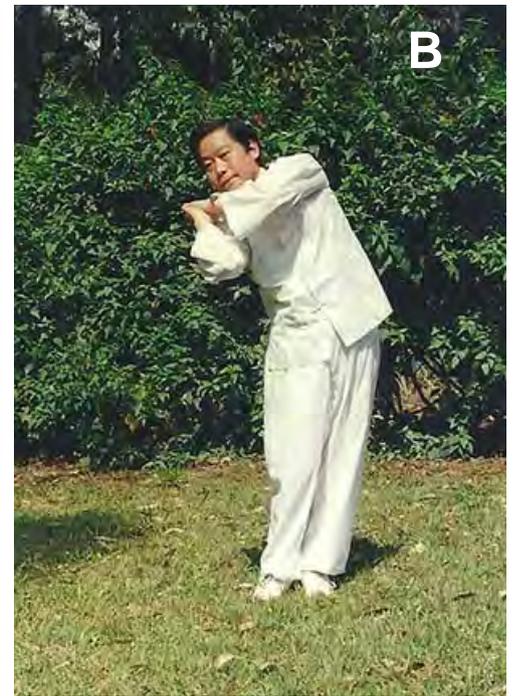
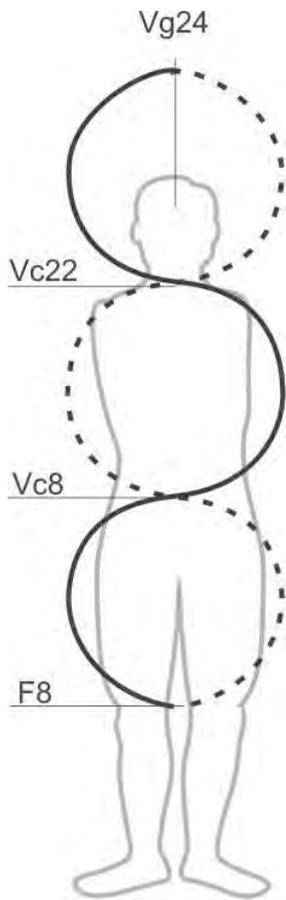
Lembrete: Durante todo o exercício, é importante manter as palmas unidas em frente ao peito e contorção do corpo deve ser conforme a trajetória mostrada na figura. Manter o baixo ventre e os calcanhares suspensos levemente.

**1-** Com os pés juntos, posicione as palmas juntas em cima da cabeça no ponto Shen Tin (VG24)

**2- Descer do Dragão** - Com as palmas juntas, desça-as começando pelo lado direito do corpo, contornando as 3 curvas conforme a figura. As referências dos 3 pontos de contorno são, respectivamente, Tiantu (VC22), Shenjue (VC8) e Ququan (F8)

**3- Subir do Dragão** - Suba as palmas juntas, contornando as 3 curvas conforme a figura. As referências dos 3 pontos de contorno são, respectivamente, Ququan (F8), Shenjue (VC8) e Tiantu (VC22).

**4-** Depois de completar os movimentos de descer e de subir do Dragão (o corpo se contorce para os dois lados 6 vezes, formando três círculos completos), é importante se lembrar que as palmas juntas voltam à posição inicial, em cima da cabeça. Mantenha os pés juntos e calcanhares suspensos como se fosse saltar, completando assim uma seqüência. Praticar 4 seqüências completas.



**Mestre Liu Chih Ming** é Vice-Presidente de Honra da Federação Mundial de Acupuntura e Moxabustão (WFAS), diretor do comitê de provas desta importante organização internacional e membro do Conselho Executivo da Federação Mundial das Sociedades de Medicina Chinesa (WFCMS). É Doutor em Acupuntura com nível “A” Internacional. Filho do Grande Mestre Taoista Liu Pai Lin, é discípulo do renomado Mestre Chinês Hsiu Yan Tsai, pertencente a tradicional linhagem Chinesa “Agulha de Ouro” e do famoso Mestre Yang Yu Chen (ex-presidente da Associação de Tai-Chi-Chuan de Taiwan). Também pertence às linhagens taoístas Gin San (Montanha Dourada) e Long Men (Porta do Dragão).

# A Sabedoria do Zhuangzi

O sábio Zhuang Zhou (Chuang Chou) aparece no século III a.C. e desenvolve um modo peculiar de filosofia, através de histórias, anedotas e sátiras. Mas nem por isso seu pensamento é menos profundo, levando o Taoísmo a um status ainda maior como escola de sabedoria. É nesta obra que aparece pela primeira vez uma menção à meditação, o “sentar em silêncio”, por exemplo. Os escritos de Zhuangzi (como ficou conhecido posteriormente), feitos em prosa e de modo direto, são a base de toda a literatura e o modo de escrever chinês nos últimos dois milênios. É considerado um dos maiores autores da língua chinesa.

Muitos livros chineses tinham como título apenas o nome do autor, por isso essa obra é conhecida como “Zhuangzi”. Possui 33 capítulos divididos em três partes: Capítulos Internos (Nei pian) de 1 a 7, Capítulos Externos (Wai pian) de 8 a 22 e “Miscelânea” (Za pian) de 23 a 33. Destes, apenas os Capítulos Internos costumam ser atribuídos a ele segundo os estudiosos, sendo os demais provavelmente compilações posteriores. No entanto deve-se observar que os demais capítulos ainda possuem alguns tesouros e não devem ser totalmente desprezados, como fazem alguns estudiosos.

O modo como Zhuangzi fala de Laozi nesta obra lembra muito o modo como Platão colocava Sócrates em suas histórias. Como contemporâneo de Mêncio, um dos mais eruditos seguidores de Confúcio, Zhuangzi acirra a rivalidade fazendo piada da austeridade de Confúcio, enquanto demonstra a maneira taoista de viver a vida. E essa é uma das mais importantes qualidades desta obra: colocar o Taoísmo próximo ao povo comum, mostrando como situações do cotidiano podem ser enfrentadas por um taoista de



coração. Com tiradas filosóficas que em nada ficam, a dever aos gregos antigos, Zhuangzi é uma obra que deve ser lida com atenção e carinho por todos que se interessam pelo Tao. Veja alguns exemplos, baseados nas versões de Lin Yutang e Burton Watson.

Certa vez eu, Chuang Chou, sonhei que era uma borboleta, ajeitando daqui para acolá, com todos os fins e propósitos de uma borboleta. Só tinha consciência de minha felicidade como borboleta sem saber que eu era Chou. Depressa acordei e ali estava eu, eu mesmo, na verdade. Agora não sei se eu era um homem sonhando ser borboleta, ou se eu sou uma borboleta sonhando ser um homem. Entre um homem e uma borboleta há, naturalmente, uma distinção. A transição é chamada transformação de coisas materiais. •

Nanpo Tsek'uei disse a Nü Yu (ou Mulher Yü) – “Você já está em idade avançada e, no entanto, tem a pele de uma criança. Como pode ser isso?”

Nü Yü respondeu – “Aprendi a compreender Tao”.

– “Poderei alcançar Tao estudando-o?” Indagou o outro.

“Não! Como poderá compreendê-lo? Observou Mi Yü: “Não é do tipo indicado. Veja Puliang I. Ele tinha todos os talentos mentais de um sábio, mas não o Tao do sábio. Ora, eu tinha Tao, embora me faltassem os talentos, Mas você pensa que eu era capaz de ensiná-lo a tornar-se um sábio? Se assim fosse, então, ensinar Tao a alguém que tivesse os talentos de um sábio seria uma coisa fácil. Não é assim, porque eu precisei esperar pacientemente para revelá-lo a ele. Em três dias ele pôde transcender esse mundo dos homens. Novamente esperei sete dias mais, então ele pôde transcender toda existência material. Depois que pôde transcender

toda existência material, esperei mais nove dias, depois dos quais ele pôde transcender toda vida. Depois que ele pôde transcender toda vida, ele possuía a clara visão da manhã e depois disso era capaz de ver o Solitário (Único). Depois de ver o Solitário pôde abolir a distinção entre o passado e o presente. Depois de abolir a distinção entre o passado e o presente sentiu-se capaz de entrar onde a vida e a morte não mais existem, onde matar não rouba a vida nem tampouco o nascimento acrescenta alguma coisa. Estava sempre de acordo com as exigências do que o cercava, recebendo tudo e satisfeito com tudo, considerando tudo como coisas destruídas e tudo como se precisasse completar. Eis o que é ser “Seguro no meio da confusão” alcançando a segurança através o caos”.

– “Onde aprendeu isso?” Perguntou Nanpo Tsek’uei.

– “Aprendi-o com o Filho da Tinta”, replicou Nü Yü, e o Filho da Tinta o aprendeu com o Neto da Erudição, o Neto da Erudição com a Compreensão, a Compreensão com o Conhecimento Profundo, o Conhecimento Profundo com a Prática, a Prática com a Canção do Povo, a Canção do Povo com o Silêncio, o Silêncio com o Vácuo e o Vácuo com o Que-Parece-O-Começo”.

Não abra a sua porta à fama. Não se tome lugar de maquinações. Não tente carregar os deveres do mundo. Não tenha mestre. Que o seu corpo seja o infinito. Siga a trilha do nada possuir. Seja tudo o que o céu lhe deu. Não busque lucro. Ser vazio, isso é tudo. Aquele que chegou lá usa o coração e a mente como espelho, e não acompanha as coisas na partida nem sai para recebê-las. É aquele que reage, mas não se apega, e assim conquista as coisas conservando-se ileso.

Hueitse disse a Chuangtse – “O Príncipe de Wei deu-me a semente de uma espécie de cabaça enorme. Eu a plantei e deu frutos com a capacidade de uma medida de cinco fangas. Ora, se eu tivesse usado esses frutos para guardar líquidos teriam ficado pesados demais para que se pudessem carregar; e se eu tivesse cortado ao meio para outra espécie de recipiente, eles ficariam muito rasos para servirem. Certamente era uma coisa enorme, mas não os achei úteis e por isso os quebrei”.

– “Acho que era antes você que não sabia usar recipientes assim grandes”, replicou Chuangtse. “Havia um homem de Sung que tinha uma receita para uma pomada boa para mãos gretadas, devido ao fato de sua família ter sido de lavadores de seda durante gerações. Um desconhecido que ouvira falar nisso foi procurá-lo e ofereceu-lhe cem onças de prata pela receita; diante disso, ele chamou todos os homens de sua família e disse – “Jamais fizemos muito dinheiro nesse ofício de lavar sedas. Ora, podemos vender agora a receita e ganhar cem onças num só dia. Façamos o que nos propõe o desconhecido.”

O desconhecido obteve a receita e foi tratar de obter uma entrevista com o Príncipe de Wu. O Estado de Yüeh estava em guerra e o Príncipe de Wu mandou um general para travar uma batalha naval com Yüeh no começo do inverno. Esse último foi completamente derrotado e o desconhecido recebeu como recompensa uma parte do território do rei. Assim, posto que a eficácia do bálsamo para

curar mãos gretadas fosse, em ambos os casos, a mesma, sua aplicação foi diferente. Num caso, assegurou um título; noutro, continuaram como lavadores de seda.

– “Ora, quanto a essa sua cabaça de capacidade de cinco fangas, por que não fez uma embarcação com ela e não a pôs flutuando pelo rio e pelo lago? E você a queixar-se de ser a cabaça grande demais para guardar coisas! Receio que seu crânio esteja cheio de palha”.

Hueitse disse a Chuangtse – “Tenho uma árvore enorme chamada ailanto. Seu tronco é tão irregular e cheio de nós que não serve para pranchas; quanto aos galhos são tão emaranhados que não podem ser cortados em discos ou tábuas. Cresce nas margens da estrada, mas nenhum carpinteiro lhe dará atenção. Suas palavras se assemelham a essa árvore – enormes e inúteis, de nada valendo para o mundo”.

– “Por acaso nunca viu um gato selvagem”, voltou Chuangtse, “abaixado à espera da presa? Para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo, saltando daqui para ali até que cai numa armadilha ou morre num laço. Além disso, há o iaque com aquele enorme corpanzil. Temos que admitir que é bem grande ele, porém não pode pegar camundongos. Ora, se você possui uma árvore bem grande e não sabe o que fazer com ela, porque não a planta na Aldeia de Em-alguma-parte, no meio das grandes florestas, onde possa passar o tempo preguiçosamente e jazer em ditoso descanso debaixo de sua sombra? Ali ela ficará livre do machado e de toda e qualquer injúria. Se não tem utilidade para os outros, qual o motivo para preocupações?”.

Ora, se devemos guiar-nos pelos nossos preconceitos, quem ficaria sem um guia? Que necessidade haveria de fazer comparações sobre o que está certo e errado nos outros? E se alguém deve seguir o próprio julgamento de acordo com os seus preconceitos, até os loucos os têm! Mas formar julgamento do que está direito e errado sem primeiro ter uma opinião é o mesmo que dizer – “Parti para Yüeh hoje e cheguei lá ontem”. Ou, é o mesmo que afirmar que algo que não existe, existe. As (ilusões de) afirmar algo que não existe, como existente, não podem ser alcançadas nem pelo teólogo Yü; e nós muito menos poderemos penetrar.

Porque a palavra não é simples sopro de hálito. Ela foi criada para dizer algo, apenas não se pode determinar o que dizer. Há, na verdade, palavra, ou não há? Podemos ou não podemos distingui-la do chilreio dos filhotes de pássaros?

Como Tao pôde ser tão obscuro de modo que precisa haver a distinção do verdadeiro e do falso? E como a palavra pode ser tão obscura de modo que precisa haver uma distinção entre o direito e o errado? Onde você pode ir e achar que Tao não existe? Onde você pode ir e achar que as palavras não podem ser provadas? Tao não pode ser apreendido perfeitamente por nossa compreensão inadequada, e as palavras não se patenteiam perfeitamente devido às expressões floreadas. Daí as afirmativas e negativas das escolas de Confúcio e de Motse, cada qual negando o que a

outra afirma e afirmando o que a outra nega. Cada qual negando o que a outra afirma e afirmando o que a outra nega, só nos pode redundar em confusão.

Não há nada que não seja “isto”; não há nada que não seja “aquilo”. O que não pode ser visto por “aquilo”, (a outra pessoa) pode ser compreendido por mim. Daí eu digo, “isto” emana “daquilo”; “aquilo” também deriva “disto”. Esta é a teoria da interdependência “disto” e “daquilo” (relatividade dos padrões).

Não obstante, a vida decorre da morte, e vice-versa. A possibilidade decorre da impossibilidade, e vice-versa. A afirmação baseia-se na negação, e vice-versa. Sendo esse o caso, o verdadeiro sábio rejeita todas as distinções e refugia-se no Céu (Natureza). Pois alguém pode baseá-las sobre “isto”, embora “isto” seja também “aquilo” e “aquilo” seja também “isto”. “Isto”, outrossim, tem seus “direitos” e “errados”, e “aquilo” também tem seus “direitos” e “errados”. Então existe realmente, ou não, a distinção entre “isto” e “aquilo”? Quando “isto” (subjeto) e “aquilo” (objeto) são ambos sem seus correlatos, esse é o verdadeiro “Eixo de Tao”. E quando esse Eixo passa através o centro para o qual o Infinito converge, as afirmações e as negações confundem-se igualmente no infinito Único. Daí se diz que não há nada como usar a Luz.

Tomar um dedo como prova de que um dedo não é um dedo não é tão bom como tomar qualquer coisa que não seja um dedo para provar que um dedo não é um dedo. Tomar um cavalo como prova de que um cavalo não é um cavalo não é tão bom como tomar algo que não seja um cavalo para demonstrar que um cavalo não é um cavalo. O mesmo se dá com o universo que não é nem dedo nem cavalo. O possível é possível; o impossível é impossível. Tao trabalha e o resultado obtido é o seguinte; as coisas recebem nomes e afirma-se serem o que são. Por que são assim? Porque se afirma serem como são! Por que não são de outro modo? Afirma-se não serem assim! As coisas são assim por si mesmas e têm possibilidades por si próprias. Não existe nada que não seja de certo modo e não existe nada que não possa ser de certo modo.

Por conseguinte tome, por exemplo, um galho novo e uma coluna, ou uma pessoa feia e uma grande beleza e tudo o que for estranho e monstruoso. Tudo isso é igualado por Tao. A divisão é o mesmo que criação; a criação é o mesmo que destruição. Não há uma criação ou uma destruição, porque essas condições são novamente igualadas numa Única.

Somente os verdadeiros sábios compreendem esse princípio de igualar todas as coisas numa Única. Descartam-se das distinções e se refugiam nas coisas comuns e ordinárias. As coisas comuns e ordinárias servem a certas funções e, portanto, conservam a integridade da natureza. Partindo dessa integridade, uma pessoa compreende, e da compreensão chega a Tao. Aí para. Parar sem saber como para – eis o Tao.

Mas cansar o intelecto numa ligação obstinada com a individualidade das coisas, não reconhecer o fato de que todas as coisas são uma Única – chama-se a isso “Três pela Manhã”. O que é “Três pela Manhã?” Um tratador de macacos disse a respeito das rações de nozes, que cada macaco devia comer três nozes pela manhã e quatro à noite. Desse modo os macacos ficavam com

muita fome. Então o tratador resolveu que eles poderiam ter quatro nozes pela manhã e três à noite e com esse arranjo todos ficaram satisfeitos. O número de nozes continuou a ser o mesmo, porém havia uma diferença devida a (avaliação subjetiva de) gostos e aversões. Isso também deriva disto (princípio de subjetividade). Por consequência, o verdadeiro Sábio reúne todas as coisas diferentes e descansa no natural Equilíbrio do Céu. A isto se chama (o princípio de seguir dois cursos, de uma vez).

O conhecimento dos homens antigos tinha um limite. Qual era esse limite? Ele remontava a um período em que a matéria não existia. Era a esse ponto extremo que chegava seu saber. O segundo período era o da matéria, porém de matéria sem condição (indefinido). A terceira época viu a matéria com condição (definido), mas ainda se desconhecia o que foi depois julgado verdadeiro ou falso. Quando esses apareceram, Tao começou a declinar. E com o declínio de Tao surgiu o fim individual (subjetividade).

Além disso, Tao teria realmente chegado ao apogeu e declinado? No mundo da (aparente) ascensão e do declínio, o famoso músico Chao Wen tocava realmente instrumento de corda; mas a respeito do mundo sem ascensão e declínio, Chao Wen não tocara mesmo o instrumento de corda. Quando Chao Wen deixou de tocar instrumento de corda, Shih K’uang, (mestre de música) abandonou a vareta do tambor (para ganhar tempo) e Hueitse (o sofista) deixou de argumentar, todos eles compreendiam a chegada de Tao. Esses homens eram os melhores nas respectivas artes e, portanto, legaram seus nomes à posteridade. Cada um deles adorava sua arte e ansiava por exceder os próprios méritos. E devido ao fato de amarem a arte, desejavam que os demais a conhecessem. Todavia estavam tentando ensinar o que (em sua natureza) não podia ser compreendido. Por consequência, (Hueitse) acabou nas obscuras discussões do “difícil” e “branco”; e o filho de Chao Wen tentou aprender a tocar o instrumento de corda durante toda sua vida sem consegui-lo. Se se pode chamar a isso sucesso, então eu também o obtive. Mas se nenhum deles pode ser considerado como tendo sido bem sucedido, então, nem eu nem outros obtivemos êxito. Por conseguinte, o verdadeiro Sábio foge da luz que o deslumbra e se refugia no comum e no ordinário. Por esse meio chega à compreensão.

Suponhamos que haja uma afirmativa. Não sabemos se pertence a uma categoria ou a outra. Mas se reunirmos as diferentes categorias numa única, então, as diferenças de categorias deixam de existir. Devo explicar, entretanto. Se houver um começo, então houve uma época antes desse começo, e uma época antes da época que ficava antes da do começo. Se há uma existência, deve ter havido uma não-existência. E se houve um tempo em que nada existia, então deve ter havido uma época em que nem mesmo o nada existiu. O nada veio a existir repentinamente. Alguém pode dizer realmente se pertence à categoria da existência ou da não-existência? Até mesmo as palavras que acabo de proferir – não posso dizer se significam, ou não, alguma coisa.

Sob o pálio do céu não há nada maior do que o comprimento da penugem de um pássaro no outono ao passo que a Montanha Tai é pequena. Tampouco há vida mais longa do que a da criança ceifada pela morte na infância, enquanto o próprio P’eng Tsu morreu jovem. O universo e eu viemos à existência juntos; eu e

tudo que existe somos uma Única coisa.

Se, pois, todas as coisas, são uma Única, qual o lugar para a palavra? De outro lado, desde que eu posso dizer a palavra “única”, como a palavra pode não existir? Se existe mesmo, temos Única e a palavra – dois; e dois e um – três, desse ponto em diante até os melhores matemáticos deixam de alcançar (o derradeiro); então as pessoas comuns? Falhariam muito mais?

Daí, se de nada se pode chegar a alguma coisa, e subseqüentemente a três, segue-se que será ainda mais fácil se se partir de algo. Desde que não se pode prosseguir, para-se aí.

Ora, Tao pela sua natureza mesmo jamais pode ser definido. A palavra por sua natureza mesmo não pode exprimir o absoluto. Daí surgem as distinções. Essas distinções são: “direito” e “esquerdo”, “parentesco” e “dever”, “divisão” e “discriminação”, “rivalidade” e “esforço”. São os chamados Oito Predicados.

Além dos limites do mundo externo, o Sábio reconhece que existe, mas não fala sobre o assunto. Dentro dos limites do mundo externo, o Sábio fala, mas não comenta. Com respeito à sabedoria dos antigos, como incorporada no cânon de “Primavera e Outono”, o Sábio comenta, mas não interpreta. E assim, entre as distinções feitas, existem distinções que não podem ser feitas; entre as coisas interpretadas existem coisas que não podem ser interpretadas.

Como pode ser? Pergunta-se. O verdadeiro Sábio guarda seu conhecimento para si, enquanto os homens, em geral, citam o seu em argumentos, com o fito de convencerem-se uns aos outros. E, portanto, se diz que aquele que argumenta assim o faz porque não pode ver determinados pontos.

Ora, o Tao perfeito não pode receber um nome. Um argumento perfeito não emprega palavras. A bondade perfeita não se preocupa com (atos individuais de) bondade. A integridade perfeita não é ponto de crítica para outros. A coragem perfeita não se arremessa para diante.

Porque o Tao que se manifesta não é Tao. A palavra que argumenta fica longe do seu alvo. A bondade que tem objetivos fixos perde seu escopo. A integridade que é óbvia não é acreditada. A coragem que se atira para diante, jamais completa coisa nenhuma. Esses cinco são, como foram, círculos (suave) com forte propensão para a quadratura (violência). Por conseguinte, o saber que para aquilo que não sabe é o mais alto saber.

Quem conhece o argumento que não pode ser arguido sem palavras, e o Tao que não se declara Tao? Aquele que sabe isso pode afirmar-se que entrará no reino espiritual. Sendo cheio sem ficar cheio e esvaziado sem ficar vazio, sem saber como foi feito isso – eis a arte de “Ocultar a Luz”.



# 精 | IBR月PEQ

Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Qi Gong e Medicina Chinesa



**Clinica de Medicina Chinesa—Fisioterapia e Pilates  
Escola e Cursos de Medicina Chinesa/Acupuntura  
Artes Marciais e Terapêuticas Chinesas**

- \*Atendimento Clínico em Medicina Chinesa - Acupuntura, Fitoterapia, Dietoterapia, Tuina e Qigong.
  - \*Cursos de Formação e Pós Graduação em Acupuntura. Aperfeiçoamento ou Formação em Qigong, Fitoterapia Chinesa, Tuina, Dietoterapia, Fisiologia médica, Medicina Chinesa aplicada a áreas específicas, Artes Marciais Chinesas como o Kung Fu, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang e Xingyi Quan.
  - \*Aulas com práticas regulares das Artes Marciais Chinesas e Terapêuticas Kung Fu, Qigong, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang e Xingyi Quan
- Diretor Clínico e Técnico: Dr. Gutembergue Livramento**

Alameda Benevento, 378  
Pituba - Salvador (Bahia)  
Telefone (071) 3334-8893.  
E-mail: gutemberguelivramento@gmail.com

# Ge Hong

## Médico e Alquimista

**G**e Hong (283-343), também grafado “Ko Hung”, foi um importante intelectual taoísta, responsável por uma enorme obra literária abrangendo muitos gêneros diferentes como medicina, filosofia, religião, misticismo, poesia, história e bibliografias. Dos cerca de 60 trabalhos citados como de sua autoria, a maioria se perdeu restando cerca de 12 obras que nos mostram uma pessoa de viva inteligência e grande curiosidade sobre como o universo funciona. Seus trabalhos sobre medicina, Taoísmo e alquimia ainda hoje influenciam o trabalho de pensadores e especialistas, como a Dra. Youyou Tu, Prêmio Nobel de Medicina em 2015 com pesquisas a partir de procedimentos médicos deixados por Ge Hong. Seu trabalho serviu para consolidar muitos conhecimentos vindos da Dinastia Han, sua principal fonte de inspiração, e foi um ponto de convergência no pensamento chinês onde medicina, alquimia, espiritualidade e Taoísmo se viram ligados através de conceitos semelhantes. O historiador da ciência Joseph Needhan o colocava como um dos maiores homens de ciência da China, responsável pelo desenvolvimento da química naquele país.

### Vida

Muito do que se sabe de sua vida provém de uma autobiografia na qual revela descender de uma longa linhagem de intelectuais e pessoas ligadas à corte imperial, por ao menos dez gerações. Seu pai, Ge Ti, era um intelectual que ascendeu a altos postos, incluindo governador de província. Na infância Ge Hong não gostava de brincar como as outras crianças, nem se interessava por estudos mais sérios. Apenas depois da morte do pai, quando contava 12 anos, começou a se interessar pelos clássicos confucionistas. A partir dos 14 anos começou a ampliar suas leituras e a compor poesia e textos curtos, sob a tutela de Zheng Yin, um intelectual com mais de 80 anos que dominava os clássicos, a música e artes divinatórias e alquimia. Ele também recebeu de seu tutor três escrituras da tradição taoísta da Suprema Pureza (Taiqing), uma importante ramificação taoísta do norte da China e pouco conhecida no local onde morava, além de conhecimentos-chave transmitidos por via oral. Esses conhecimentos mais profundos e fechados foram passados a Ge Hong principalmente pelo fato de seu tutor manter estreitas relações com sua família, tendo sido discípulo de seu tio-avô, Ge Xuan.



葛  
洪

Aos 20 anos começou a carreira pública pelo serviço militar, tendo estado em combate algumas vezes contra rebeldes. Vencidos os rebeldes ele deu baixa no serviço de forma honrosa e foi à capital, Luoyang, em busca de livros raros. Por volta de 306, prestou serviços para Ji Han, então Inspetor Regional de Guangzhou e autor de obras sobre medicamentos e fármacos. O serviço durou pouco pois Ji Han foi morto quando ia assumir novo posto.

Desempregado, Ge Hong viveu oito anos como recluso no Monte Luofu, voltando para sua província natal em 314. A temporada em Luofu foi muito proveitosa, pois travou amizade com Bao Jing, um alto funcionário governamental e estudioso de artes esotéricas que lhe ensinou medicina e artes alquímicas, tendo casado sua filha com Ge Hong. Também nesse período Ge Hong escreveu profusamente e, embora muito desse trabalho tenha se perdido, foi a época em que escreveu Baopuzi e o Shenxian zhuan, duas de suas principais obras.

De volta à sua terra natal foi conselheiro do Primeiro-ministro Sima Rui até 316. Depois de revoltas internas, Sima Rui se autoproclamou Imperador Yuan, iniciando a Dinastia Jin do Leste (317-420). Ge Hong serviu em vários postos administrativos até 331, quando aos 49 anos pediu para ser designado para Julou, atual Vietnã. Lá ele esperava encontrar materiais e substâncias para seus experimentos alquímicos. Começou a mudança com toda a sua família mas foi impedido por um governador que não desejava que saísse do território do império Jin. Ge Hong acabou por se instalar novamente no Monte Luofu, dando por encerrada sua vida administrativa. A partir desse instante, por volta de 339, ele se dedicou integralmente aos estudos, pesquisas alquímicas e escritos. Em 343 Ge Hong morre no Monte Luofu. Posteriormente a região ficou conhecida pela influência taoísta e diversas escolas importantes como a tradição Quanzhen estabeleceram sua sede naquele local.

De volta à sua terra natal foi conselheiro do Primeiro-ministro Sima Rui até 316. Depois de revoltas internas, Sima Rui se autoproclamou Imperador Yuan, iniciando a Dinastia Jin do Leste (317-420). Ge Hong serviu em vários postos administrativos até 331, quando aos 49 anos pediu para ser designado para Julou, atual Vietnã. Lá ele esperava encontrar materiais e substâncias para seus experimentos alquímicos. Começou a mudança com toda a sua família mas foi impedido por um governador que não desejava que saísse do território do império Jin. Ge Hong acabou por se instalar novamente no Monte Luofu, dando por encerrada sua vida administrativa. A partir desse instante, por volta de 339, ele se dedicou integralmente aos estudos, pesquisas alquímicas e escritos. Em 343 Ge Hong morre no Monte Luofu. Posteriormente a região ficou conhecida pela influência taoísta e diversas escolas importantes como a tradição Quanzhen estabeleceram sua sede naquele local.

### Obra

Uma de suas obras mais importantes é *Shenxian Zhuan* (“Biografias dos Imortais Divinos”), com forte orientação taoísta. Junto com seu *Yin Yi Zhuan* (“Biografias de Reclusos”), representam as mais importantes obras biográficas de mestres e reclusos taoístas, usadas como fonte histórica até hoje.

Mas o que é considerado sua obra principal é o *Baopuzi* (“O Mestre que Abraça a Simplicidade”), escrito em 70 capítulos divididos em “Capítulos Internos” (*Nei Pian*) versando sobre filosofia, alquimia e transcendência e “Capítulos Externos” (*Wai Pian*), versando sobre crítica literária e social. Os capítulos internos são mais esotéricos e tratam de imortalidade, transcendência, alquimia, elixir, meditação, daoyin e demonologia. Os capítulos externos são exotéricos e lidam com coisas do cotidiano como literatura, a Escola Legalista, política e sociedade, tendo um viés mais confucionista. Embora sejam publicados geralmente juntos, muitos consideram as duas partes como independentes e estudiosos tendem a considerar como *Baopuzi* apenas os capítulos internos. Ge Hong relaciona o Tao como o Mistério e o livro insiste na necessidade de se ter um Mestre adequado (“Mestre Iluminado”, em suas palavras) para se progredir rumo à imortalidade. Nele Laozi é colocado como o fundador do Taoísmo.

Seu livro de medicina mais conhecido é o *Zhouhou Beijifang* (“Manual de Prescrições para Emergências”), que norteou a pesquisa da Dra. Tu. Foi a primeira obra na história a documentar a varíola (posteriormente os chineses criaram uma vacina) e o tifo, além de disenteria, malária e cólera, desenvolvendo métodos de prevenção e cuidados especiais incluindo a quarentena para os infectados.

Outras obras de medicina são *Zhou hou jiu zu Fang* (“Prescrições para Resgatar Moribundos depois da Leitura do Pulso”), *Yu han fang* (“Prescrições da Caixa de Jade”), *Jin gui* (“Receitas do Armário Dourado”).

## Legado

Acredita-se que sua obra tenha influenciado de maneira consistente a Tradição Taoista Lingbao (Tesouro Luminoso), que pregava que o adepto não tinha apenas que cultivar a si mesmo de modo a alcançar a imortalidade (o Tao), mas deveria ajudar as outras pessoas a obtê-lo também. Essa tradição afirmava que suas escrituras foram concebidas por Ge Xuan, sobrinho-neto de Ge Hong, e compiladas por Ge Chaofu (outro membro da família de Ge Hong) durante o período entre 397–402. Essa escola fez uma síntese das principais correntes taoistas de seu tempo, incorporando elementos das tradições Zhengyi e Shangqing, além do Budismo. Causou grande impacto na formalização dos rituais taoistas, enfatizando a prática litúrgica especialmente nos Ritos de Purificação (*zhai*) e nos Ritos de Oferenda (*jiao*), também conhecidos como Rituais de Renovação Cósmica. Os rituais taoistas seriam formas de se harmonizar o mundo humano com o invisível. O Taoísmo Lingbao acabou por ser totalmente absorvido pelas tradições Zhengyi e Quanzhen, desaparecendo como linhagem autônoma mas deixando uma forte influência nestas escolas.

Ge Hong fez importante aproximação entre Taoísmo, Confucionismo e Legalismo. Ensinou que os conhecimentos do mundo e os transcendentais são ambos importantes para o aperfeiçoamento humano até atingir a imortalidade. Seus trabalhos médicos são, ainda hoje, matéria de estudo nas universidades chinesas.



# 崂山 Laoshan



## Conhecimento para uma vida melhor

**Site oficial do Prof. Gilberto Antônio Silva, taoista e divulgador do Taoísmo e suas artes**

### Cursos EXCLUSIVOS

- O TAO da Cura (Sua ligação pessoal com o Shen universal)
- TaoQi (Sentindo e manipulando o Qi em apenas uma aula)
- Limpeza Energética de Ambientes (workshop teórico/prático)
- Crystal Healing (Terapia com Cristais)
- Marketing e Comunicação Gráfica para Terapeutas e Esotéricos



O homem superior ao ouvir sobre o Tao Esforça-se para poder realizá-lo;  
O homem mediano ao ouvir sobre o Tao Às vezes o resguarda, às vezes o perde;  
O homem inferior ao ouvir sobre o Tao Trata-o às gargalhadas.

Tao Te Ching, 41

**EM 2016 ABRIREMOS DUAS TURMAS ESPECIAIS: Feng Shui e I Ching**

### Alguns livros publicados



Leve nossos cursos exclusivos para seu espaço, em qualquer lugar do Brasil. Informe-se em nosso site.



**Laoshan**

Conhecimento para uma vida melhor

[www.laoshan.com.br](http://www.laoshan.com.br)



# Mestre Liu Pai Lin e o Estudo do I CHING

por Antônio Moreira

*O Livro das Mutações é uma obra da qual o homem não deve se manter distante. Seu Tao está em perpétua mutação — modificação, movimento sem descanso fluindo através de seis posições vazias, subindo e descendo sem cessar. O firme e o maleável mudam. Não se pode contê-los numa regra; aqui só a mudança atua.<sup>1</sup>*

A maioria das pessoas considera o I Ching um oráculo, “um livro chinês que responde nossas perguntas”. Algumas, gratas pela orientação recebida, passam a consultá-lo com frequência, e aos poucos se acostumam a buscar sua orientação nas questões mais importantes.

Outras vão além: debruçam-se sobre as respostas recebidas do Livro das Mutações e começam a percebê-lo também como

uma fonte de sabedoria — um repositório de muito conhecimento valioso. Passam então a vê-lo como um Mestre, alguém que lhes indica o curso mais sábio de ação nas encruzilhadas da vida, e fundamenta suas recomendações com uma profundidade tal, que o saldo de cada “conversa”, bem mais que a simples orientação correta ante um determinado assunto, resulta num significativo acréscimo de maturidade e saber viver.



*Retratos a carvão de Richard Wilhelm, o missionário alemão que se orgulhava de nunca haver batizado nenhum chinês, e seu Mestre na tradição confuciana Lao NaiXuan; a eles devemos a primeira tradução do I Ching em língua europeia que realmente procurou entender, respeitar e transmitir o espírito do cerne do Livro: os textos do Rei Wen, Duque de Chou e Confúcio.<sup>2</sup>*

E há pessoas, imersas numa determinada área do conhecimento, que se dão conta de uma identidade perfeita entre os símbolos das Mutações, I, e algo que estão estudando, como se eles ilustrassem ou mesmo revelassem, graficamente, a própria essência do seu objeto de estudo. Esse foi o caso do matemático alemão Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 - 1716), que, tendo acesso à primeira tradução europeia do I Ching, percebeu, nas combinações de linhas abertas ou fechadas que formam os seus trigramas e hexagramas, uma correspondência perfeita com o sistema binário de numeração em que vinha trabalhando há anos.

Hoje, esse é o sistema numérico que (a maioria dos) nossos computadores utilizam para digitalizar todos os dados, isto é, transformá-los em unidades básicas de informação ou bits — palavra cunhada a partir da contração de binary digits, dígitos binários. Os bits podem ser representados pelos dois únicos algarismos do sistema binário, o 0 e o 1, que, no processamento, vão corresponder respectivamente a um circuito elétrico aberto, sem passagem de corrente (ou com corrente em voltagem mais baixa), e a um circuito fechado, com passagem de corrente (ou com corrente em voltagem mais alta).<sup>3</sup>

Essa correspondência entre as linhas do I Ching e o sistema binário usado nos computadores, ao contrário do que poderia parecer, não é mera coincidência. A linha contínua representa, na cosmologia tradicional taoista, o princípio cósmico yang — o lado ensolarado da montanha, o dia, ou o movimento fruto de um suprimento de energia disponível — correspondendo, assim, com perfeição, ao circuito fechado.

A linha interrompida, por sua vez, representa o princípio yin — o lado sombreado de uma montanha, a noite, ou o estado de repouso resultante da ausência de energia — correspondendo, assim, com a mesma perfeição, ao circuito aberto. Como diz o Livro: O movimento e o repouso tem suas leis definidas, de acordo com as quais distinguem-se as linhas firmes [inteiras, fechadas, yang] e maleáveis [partidas, abertas, yin].

Alguns séculos depois de Leibniz, na Alemanha de meados do século XX, após o descobrimento da estrutura do DNA, o médico

Martin Schönberger expôs no seu livro de 1973 *O I Ching e os Mistérios da Vida*<sup>4</sup> a sua descoberta de que os 64 hexagramas representam, com perfeita justeza, as 64 “palavras” do código genético, isto é, as diferentes sequências de aminoácidos responsáveis pela codificação da informação genética no interior das moléculas de DNA. Mais recentemente, em 1991, um estudioso sino-americano, Johnson Faa Yan, publicou *DNA e o I Ching – O Tao da Vida*<sup>5</sup>, onde retoma e aprofunda esse paralelismo.

A descoberta dessas correspondências entre os símbolos das Mutações e a visão da ciência contemporânea atesta a correção das afirmações que o Livro faz acerca de si próprio, nos seus comentários antigos:

*O Livro das Mutações contém a medida do céu e da terra; por isso, ele possibilita a compreensão do Tao do céu e da terra. Olhando para o alto, contemplamos, com sua ajuda, os sinais do céu e os compreendemos; voltando o olhar para baixo, examinamos as linhas da terra e reconhecemos as circunstâncias do obscuro e do luminoso.*

*No Livro se encontram as formas e os domínios de todas as configurações no céu e na terra, de modo que nada lhe escapa. Nele todos os seres se completam e nenhum lhe falta. Por isso, por seu intermédio, podemos penetrar o Tao do dia e da noite, de modo a compreendê-lo.*

Meu Mestre Liu Pai Lin previa que as abordagens científicas ao estudo do I Ching se tornariam cada dia mais frequentes, e seus resultados cada vez mais produtivos. Provavelmente porque nossa civilização ocidental venha se fazendo, com o passar do tempo, lentamente mais experiente, e, por isso, pouco a pouco mais capaz de apreender a profundidade da sabedoria tradicional oculta nos símbolos das Mutações. No entanto, no seu trabalho docente, Mestre Liu não priorizava comentar as pesquisas desse tipo, da mesma forma que não via como tão importante ensinar-nos a interpretar as respostas do Livro-oráculo às nossas perguntas.

Como lia diariamente o jornal em língua chinesa publicado em São Paulo, o Mestre se mantinha sempre informado sobre as últimas descobertas científicas, e apreciava avaliá-las à luz da cultura chinesa. Quando nos anos 1990 foi noticiado que uma sonda espacial havia detectado a presença de gelo num dos polos lunares, no interior de uma caverna profunda, comentou que “Os taoistas sempre souberam que havia gelo na lua!”, explicando que o trígama K’an, além da Água, representa também a Lua, o frio, o inverno e os abismos em geral. Como diz o Grande Tratado:

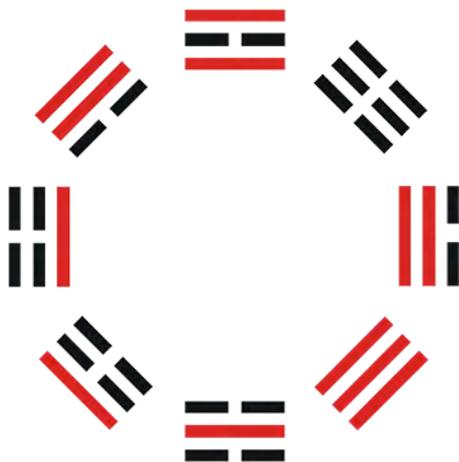
*O Livro das Mutações é vasto e grande. Quando se fala do longínquo, ele não conhece fronteiras. Quando se fala do que é próximo, ele permanece calmo e correto. Quando se fala do espaço entre o céu e a terra, ele abrange todas as coisas.*



O trígama K’an, Água, visto na vertical: a mobilidade da linha central yang — a água corrente —, em movimento entre as linhas laterais yin — as margens do rio; alguns dos significados daí decorrentes são o cânion, o abismo, o perigo, a profundidade.<sup>6</sup>

No ensino do I Ching, a prioridade do Mestre era mostrar-nos, no código de símbolos das Mutações, a descrição gráfica das forças da natureza e das leis que regem sua mutação. Enxergando isso, conseguimos discernir com clareza, na concisão e na simplicidade matemáticas dos trigramas e hexagramas, a orientação necessária para começar a viver de acordo com essas leis, cuidando da nossa saúde e vitalidade através de hábitos de vida mais naturais e de uma atitude mais sábia. Os símbolos passam a ser então para nós uma fonte permanente de inspiração e de motivação para recuperarmos a energia que dispersamos no dia a dia, recorrendo às práticas tradicionais taoistas para despertar, circular, reunir, harmonizar e preservar nossa energia vital, e para captar e incorporar as energias da natureza.

Nas suas aulas, o Mestre Pai Lin mostrava-nos, por exemplo, como o Pa Kua pós-natal — a organização circular dos oito trigramas também chamada sequência pós-natal ou do Céu Posterior — ao mesmo tempo que descreve a sucessão das horas do dia e das estações ao longo do ano, também representa as fases da vida humana: do nascimento-infância-juventude-primavera à maturidade-verão, ao envelhecimento-outono, e à velhice-morte-inverno. Com estes olhos — os da inteligência verdadeira taoista — a própria lógica interna de cada trígama, evidenciada pelo entendimento aprofundado da sua estrutura e da consequente posição em que se encontra na sucessão ordenada dos oito kua ou signos, passa a indicar-nos não só a atitude correta ante cada estação do ano, mas também a atitude mais sábia ante cada fase da nossa vida — a que nos permite desfrutar as oportunidades oferecidas e relevar suas dificuldades e limitações naturais.



*O Pa Kua — oito signos ou trigramas — na sua ordem pós-natal ou do Céu Posterior, representando os fenômenos no plano físico e seu encadeamento cíclico.<sup>7</sup>*

Nas palavras do Livro:

*As Mutações são um livro vasto e grande, no qual todas as coisas estão contidas de modo completo.*

*Pela sua amplitude e grandeza, o Livro corresponde ao Céu e à Terra. Por suas mutações e continuidade ele corresponde às quatro estações. Pelo significado do luminoso e do obscuro ele corresponde ao sol e à lua.*

*Nele encontra-se o Tao do Céu, o Tao da Terra e o Tao do Homem. Ele combina esses três poderes fundamentais [...]. Ao tornar-se semelhante ao Céu e à Terra, o homem não entra em conflito com eles. Sua sabedoria abrange todas as coisas e seu Tao traz ordem ao mundo inteiro.*

*Retrocedendo aos primórdios e acompanhando o curso das coisas até o fim, aprendemos os ensinamentos do nascimento e da morte.*

## NOTAS

<sup>1</sup> Esta e todas as demais citações do Livro das Mutações foram extraídas da tradução de Richard Wilhelm: I Ching, O Livro das Mutações, Richard Wilhelm, trad., Ed. Pensamento, São Paulo. São todas do Livro Segundo, O Grande Tratado: da Primeira Parte, capítulos I, IV, VI e XII, e da Segunda Parte, capítulos VIII e X.

<sup>2</sup> Desenhos a carvão encomendados por R. Wilhelm a seu amigo Erwin Lang, realizados na então possessão alemã de ChingTao [Qingdao], Shantung [Shandong], durante o trabalho de tradução do I Ching. Extraídos de Yi King, Mythe et Histoire, de Ezequiel Saad, Editions Sophora, Paris-Brunelles, 1989.

<sup>3</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Bit>

<sup>4</sup> O I Ching e os Mistérios da Vida, Martin Schönberger, Ed. Pensamento, São Paulo.

<sup>5</sup> DNA e o I Ching – O Tao da Vida, Johnson Faa Yan, Ed. Madras, São Paulo, 2004.

<sup>6</sup> Ilustração de Eduardo Vellido, extraído do Manual de Interpretação do I Ching (Revista Planeta Especial), de Antonio Moreira, Editora 3, São Paulo, 1987.

<sup>7</sup> Ilustração de Antonio Moreira para suas aulas no Espaço Luz — Associação Tai Chi Pai Lin, São Paulo, 2001.



**Prof. Antônio Moreira** iniciou seus estudos do I Ching em 1973, ministrando cursos de interpretação desde 1984. Em 1986 começou a estudar a visão taoista do I Ching, o Tai Chi Chuan e os princípios da Medicina Tradicional Chinesa com o Mestre Liu Pai Lin. Foi iniciado como seu discípulo taoísta em fevereiro de 1999.

## Breve História de

# Beijing 北京



Philip Lanyon / CC BY-SA 2.0

A área onde se localiza hoje a capital da China é habitada desde meio milhão de anos atrás. O “Homem de Peking” vivia em um clima diferente, mais ameno e úmido do que o que se encontra hoje, cercado de florestas e lagos. As primeiras ferramentas construídas se situam por volta de 18.000 anos e se constituem de agulhas feitas de ossos e artigos de adorno.

Há cerca de 5.000 anos, época do mítico Imperador Amarelo, grupos de habitantes se juntaram em comunidades, desenvolvendo a agricultura e o trato de animais em uma área a sudoeste de Beijing, iniciando os primórdios da civilização chinesa. Quando da primeira unificação da China, por volta do século III a.C., a capital se encontrava mais a oeste embora a região de Beijing, chamada de Ji na época, permanecesse um importante entreposto comercial e militar por mais mil anos, até o final da Dinastia Tang (618-907).

O Imperador Yang da Dinastia Sui (581-618) utilizou a cidade de Ji para acumular equipamentos e provisões para expedições militares contra a Coreia. Esta utilização militar foi repetida pelo Imperador Taizong na Dinastia Tang, que transformou Ji em um centro de treinamento. Ele também construiu o primeiro templo da localidade, o Templo para a Compaixão pelos Leais (Minzhongsi), que era dedicado às tropas que morriam em batalha. Este templo é o precursor do Templo da Origem do Dharma (Fayuansi) que se localiza fora das velhas muralhas da atual cidade.

Alguns séculos depois, com o declínio da Dinastia Tang, os Qidans (Khitans) desceram da área do Rio Liaohe e ocuparam Ji, tornando-a sua capital secundária e chamando-a de Yanjing. Na nova Dinastia Liao (916-1125) vários projetos de construção e reforma de palácios tiveram lugar em Yanjing, de onde os Liao partiram para a conquista do interior da China.



Torre de Vigia em Beijing

mingar.zhongguo / CC BY-SA 2.0

No início do século XII a Dinastia Jin (1115-1234) conquistou os Liao e transferiu sua capital para Yanjing, apelidando-a de Zhongdu (Capital Central). Neste período a cidade assistiu a uma grande expansão, com a construção de vários palácios. O Palácio Central tinha por volta de cinco quilômetros de perímetro e a cidade atingiu um milhão de habitantes (nesta mesma época, Paris tinha 110 mil habitantes).

Os mongóis invadiram Zhongdu em 1215. Quando a Dinastia Yuan foi concretizada sob o comando de Kublai Khan (neto de Gêngis Khan) e a China totalmente unificada, Zhongdu foi escolhida para capital do império mongol com o nome de Dadu (Grande Capital), tornando-se o centro do poder imperial chinês pela primeira vez. Como as mudanças de poder destruíram os palácios construídos anteriormente, um enorme processo de reconstrução foi levado a cabo pelo imperador mongol de 1267 a 1293, destacando-se a forma retangular enorme da cidade.

Dadu teve grande fama no século XIII como capital imperial que recebeu visitantes europeus ilustres como Marco Polo, que ficou deslumbrado com o que viu. O retângulo da cidade principal media 30 quilômetros de perímetro e tinha aproximadamente meio milhão de habitantes vivendo em uma cidade planejada, com vários prédios públicos situados em eixos e largas avenidas com belas esculturas em pedra.

Em 1368 os Ming dominaram a China e Dadu foi chamada de Beiping, “Paz do Norte”. A capital foi instalada mais ao sul, em Nanjing (Capital do Sul), conhecida no Ocidente também por “Nanking”. A construção de fortificações, edifícios e jardins floresceu em Beiping a ponto do Imperador Yongle transferir a capital do império para lá, batizando-a finalmente como Beijing (Capital do Norte). A partir daí a capital chinesa cresceu e se tornou a grande cidade da China.

Quando os manchus fundaram a última dinastia chinesa, Qing (1644-1911), Beijing já havia se tornado uma cidade esplendorosa. O quadrilátero original da cidade acabou conhecida como “cidade proibida” por ser a morada do imperador e seu acesso ser extremamente restrito.

Depois da queda do império, Beijing se estendeu em várias direções, saindo da parte murada e criando subúrbios que totalizam cerca de 750 quilômetros quadrados de cidade. A Praça Tianamen ainda é o centro geográfico da cidade, que mantém sua estrutura original. Mesmo os prédios mais recentes seguem os eixos de simetria do planejamento original da cidade, respeitando o trabalho de arquitetos de 800 anos atrás.





巴道學會

TEMPLO DA  
TRANSPARÊNCIA  
SUBLIME  
RIO DE JANEIRO/RJ

## Sociedade Taoísta do Brasil

Rua Cosme Velho, 355  
Cosme Velho, Rio de Janeiro (RJ)  
Fones: (21) 2285-1937 / 2205-1272

Email: [secretaria@taoismo.org.br](mailto:secretaria@taoismo.org.br)  
<http://sociedadetaoista.com.br/rj/>  
Facebook: [www.facebook.com/SociedadeTaoistaDoBrasil](http://www.facebook.com/SociedadeTaoistaDoBrasil)



巴道學會

TEMPLO DO  
TESOURO DO  
ESPÍRITO.  
SÃO PAULO/SP

## Sociedade Taoísta do Brasil

Av. Liberdade, 113 – 3º andar (próximo ao metrô Liberdade)  
Liberdade, São Paulo (SP)  
Fones: (11) 99631-3005 ou (11) 3105-7407

Email: [contatosp@sociedadetaoista.com.br](mailto:contatosp@sociedadetaoista.com.br)  
<http://sociedadetaoista.com.br/sp/>

**Período de Recesso:** de 23 de dezembro a 11 de janeiro.

**Cursos em andamento:**

Informamos que o Templo do Tesouro do Espírito em SP estará fechado ao público de 23 de dezembro de 2015 a 11 de janeiro de 2016. A partir do dia 12 de janeiro de 2016 o Templo voltará a ser aberto ao público.

A Meditação semanal das segundas-feiras reiniciará no dia 18 de janeiro de 2016.

Durante o período de recesso, nosso atendimento telefônico funcionará apenas pelo fone (11) 99631-3005, das 14h às 17h, nos dias abaixo relacionados:

- 29 e 30 de dezembro.
- 5 a 7 de janeiro.
- 11 de janeiro.

### EM JANEIRO DE 2016

- **Fundamentos do I Ching**  
dias 16 e 17, sábado e domingo, 9h.
- **I Ching – Técnicas de Interpretação**  
início dia 23, sábado, 14h.
- **Introdução ao Tai Ji Leque**  
dia 24, domingo, 9h.
- **Fundamentos da Astrologia de 4 Pilares**  
dia 31, domingo, 9h.

### EM FEVEREIRO DE 2016

- **RETIRO DE CARNAVAL**  
2016, de 6 a 10 de Fevereiro.
- **Celebrações do ANO NOVO CHINÊS**  
de 10 a 15 de Fevereiro.
- **Curso de Dietoterapia Chinesa (NOVO)**  
início dia 28, domingo, 9h.