Palestrante: Chiu Yi Chih (邱奕智)

Título: Daoísmo: harmonia entre corpo e espírito

Sinopse: Nessa palestra pretendo mostrar como no clássico taoísta "Dao De Jing" de Laozi é possível cultivar e potencializar a energia vital no sentido de preservar a saúde do corpo e do espírito. Recolhendo, concentrando e circulando a energia vital no corpo torna-se uma tarefa fundamental para o cultivo de uma vida plena e equilibrada. Por isso, para o pensador chinês Laozi, é necessário evitar o desperdício da energia vital, cultivando a meditação e também praticando a moderação e a harmonia de modo a nos reconectar com a ancestralidade natural de nossas raízes e com a dimensão sagrada/originária de nossa própria existência.

Outros textos, traduções e vídeos estão disponíveis no meu site www.mandarimtaoismo.com

O livro "Dao De Jing" na minha tradução pode ser comprada nas Livrarias Martins Fontes, Cultura ou encomendando pelo site da Editora Edipro: https://www.edipro.com.br/mantra/

Capítulo 10 do Dao De Jing

載營魄抱一,
zài yíng pò bào yī,
能無離乎?
néng wú lí hū?
專氣致柔,
zhuān qì zhì róu,
能如嬰兒乎?
néng rú yīng ér hū?
滌除玄藍,
dí chú xuán lǎn,
能無疵乎?
néng wú cī hū?
愛民治國,
ài mín zhì guó,
能無爲乎?
néng wú wéi hū?

天門開闔,
tiān mén kāi hé,
能爲雌乎?
néng wéi cí hū?
明白四達,
míng bái sì dá,
能無知乎?
néng wú zhī hū?
生之畜之,
shēng zhī xù zhī,
生而不有,
shēng ér bù yǒu,
爲而不恃,
wéi ér bù shì,
長而不宰,
zhǎng ér bù zǎi,
是謂玄德。
shì wèi xuán dé.

10

Quem abraça a Unidade no seu corpo e espírito
não poderá tornar-se íntegro?

Quem reúne o Sopro Vital na suavidade
não poderá ser como recém-nascido?

Quem se purifica com a visão do mistério
não poderá existir sem imperfeições?

Quem ama o reino e governa o povo
não poderá agir através da Não-Ação?

Quem abre e fecha a porta do Céu
não poderá tornar-se feminino?

Quem ilumina as quatro direções

não poderá existir através do Não-Saber?

Gerar e cultivar,
gerar sem se apoderar,
agir sem depender,
conduzir sem dominar,
eis o que é a Virtude Misteriosa.

Capítulo 55

含德之厚

hán dé zhī hòu

比於赤子。

bǐ yú chì zǐ.

毒蟲不螫,

dú chóng bù shì,

猛兽不据,

měng shòu bù jù,

攫鸟不搏。

jué niǎo bù bó.

骨弱筋柔而握固。

gǔ ruò jīn róu ér wò gù.

未知牝牡之合而朘作,

wèi zhī pìn mǔ zhī hé ér zuī zuò,

精之至也。

jīng zhī zhì yě.

終日号而不嗄,

zhōng rì háo ér bù shà,

和之至也。

hé zhī zhì yě.
知和曰常。
zhī hé yuē cháng.
知常曰明。
zhī cháng yuē míng.

益生曰祥。
yì shēng yuē xiáng.
心使气曰強。
xīn shǐ qì yuē qiáng.
物状则老。
wù zhuàng zé lǎo.
谓之不道,
wèi zhī bù dào,
不道早已。
bù dào zǎo yǐ.

55

Quem se plenifica de Virtude
assemelha-se ao recém-nascido.

Insetos venenosos não o aguilhoam.
Animais ferozes não o apanham.
Aves de rapina não o atacam.

Com ossos frágeis e tendões flexíveis,
ele agarra com firmeza.

Desconhecendo a cópula de macho e fêmea,
seu falo se ergue como a plenitude da essência.

Grita o dia inteiro e não fica rouco:
é a própria plenitude da harmonia.

Assim, conhecer a harmonia é Constância.
Conhecer a Constância é Iluminação.

Fortificar a vida é infelicidade.
A intenção que intervém no Sopro Vital é dureza.

No ápice da rigidez, as coisas definham.
Isso se diz: não seguir o Dao.
Quem não segue o Dao, em breve findará.