



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano III nº 08

**Festival da Primavera
na China**

Liu Ma, o "cavalo deslizante"

**Reencontrando Mestre
Liu Pai Lin**

Mazu & Guan Yu

**A Iluminação Durante o
Sonho de Huangliang**

**Considerações sobre o
Livre-arbítrio em
AGOSTINHO e LAOZI**

Os Analectos de Confúcio

**A Saúde e as Quatro Estações
no Huangdi Neijing**

O Tesouro do Chá

Tui Ná - A Massagem Chinesa

**Introdução ao Qigong Chinês
para a Saúde**

A respiração e o Qigong



**Imortal Lu Dongbin
Patriarca do Taoismo**

**Mestre Ku Yu Cheung e a
lendária Palma de Ferro**

**Edição
Especial
3º Ano**

Bioaccus®



U JOK
PARA TODOS
Park Jae Woon

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

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

A Eterna Caminhada



Não posso descrever minha felicidade e meu orgulho em colocar em suas mãos digitais esta edição de Daojia. Além de ser algo inédito, com suas 50 páginas, a revista comemora a entrada no seu terceiro ano. O sucesso e a penetração desta publicação no público interessado em cultura chinesa foram surpreendentes. A primeira edição, ainda tímida, teve mais de 11.500 downloads diretos, sendo mais de 5.000 downloads em apenas 48 horas do lançamento. As edições seguintes não chegaram nem perto desse patamar, mas a resposta é bem simples: as pessoas passaram a conhecer a publicação e a compartilhar. Enquanto a primeira revista teve que ser baixada por todo mundo, as próximas foram incorporadas em uma corrente de distribuição entre os praticantes de artes taoistas e simpatizantes desta filosofia.

Confesso que não esperava algo tão significativo. O fato de chegarmos à 8ª edição e entrarmos no terceiro ano de publicação é muito relevante. Os números podem parecer pequenos, mas em termos de uma publicação voltada a um nicho cultural muito específico, é uma grande conquista. E esse caminho de três anos não foi caminhado sozinho, mas com outros caminhantes.

Professores, especialistas, pesquisadores e Mestres se uniram para trazer até o público o resultado de seu trabalho dentro do Taoísmo e de suas inúmeras artes. O resultado foi uma revista variada, rica, transbordante de cultura e que abre os portões da cultura chinesa e do Taoísmo para todas as pessoas, não importando seu grau de envolvimento ou de conhecimento prévio. A Daojia tem material para todos.

Agradeço profundamente a todos os que contribuíram e ainda contribuem para nossa revista, em especial o Mestre Liu Chih Ming, que está sempre disposto a compartilhar seu vasto conhecimento com as pessoas que buscam o Tao com sinceridade; o Mestre Miguel Martín, da Espanha, que é um entusiasta deste projeto, e o pesquisador de Cingapura Victor Yue, que dedica especial atenção ao material que nos envia do Sudeste da Ásia. Uma das qualidades de nossa revista é poder contar com material de primeira linha e excelente qualidade, fazendo da Daojia uma revista sem igual no Brasil.

O Tao me deu, como missão de vida, difundir seus conhecimentos e a revista Daojia é parte importante disso. Através de todo tipo de dificuldades que atravessei e ainda atravesso, procuro focar sempre no benefício que esse material trará aos brasileiros, para que tenham uma vida melhor. Muito obrigado a todos que contribuem com material para nossa revista e a todos que leem e compartilham com os amigos. É por meio dessa rede que poderemos espalhar a sabedoria imortal do Taoísmo para benefício de todos os nossos irmãos de caminhada.

Gilberto Antonio Silva

Editor

SUMÁRIO

- 10 Festival da Primavera na China
- 12 Liu Ma, o “cavalo deslizante”
- 14 Reencontrando Mestre Liu Pai Lin
- 18 Mazu & GUan Yu
- 22 O Imortal Lu Dongbin
- 26 A Iluminação Durante o Sonho de Huangliang
- 28 Considerações sobre o Livre-arbítrio em AGOSTINHO e LAOZI
- 34 Os Analectos de Confúcio
- 36 A Saúde e as Quatro Estações no Huangdi Neijing
- 38 O Tesouro do Chá
- 40 Tui Ná - A Massagem Chinesa
- 43 Mestre Ku Yu Cheung e a lendária Palma de Ferro
- 44 Introdução ao Qigong Chinês para a Saúde
- 50 A respiração e o Qigong



Você em Daojia

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



No Facebook

Visite nossa comunidade taoista e deixe seu like:
Amigos do Tao
<https://www.facebook.com/amigosdotao/>



Daojia 道家

Nossa revista já tem endereço fixo na internet. Você pode baixar gratuitamente TODAS as nossas edições ou visualizá-las online.

NOVO SITE OFICIAL <http://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.

Daojia nº 08 Abr/Mai/Jun 2018

Editor Responsável:
 Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)
Conselho Editorial:
 Mestre Liu Chih Ming
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho
 Mestre Gutemberg Livramento
 Mestre Miguel Martin (Espanha)
 Victor Yue (Cingapura)

Contato: revista@taoismo.org

A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo 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.

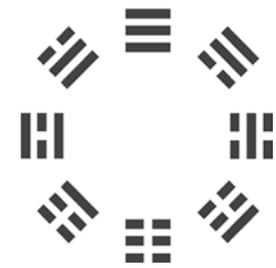
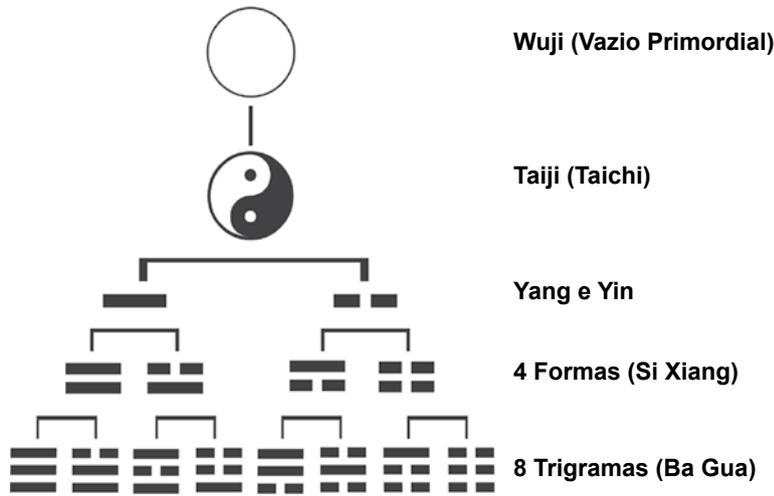
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

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

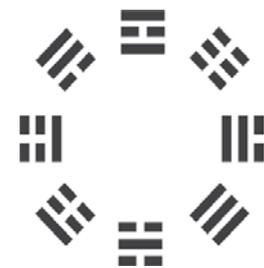
Fundamentos

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)

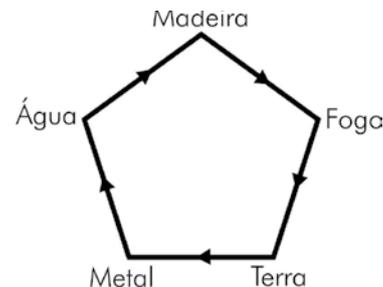


Cinco Movimentos (Wu Xing)

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.

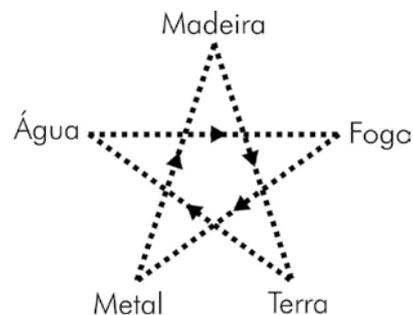
Madeira gera Fogo
 Fogo gera Terra
 Terra gera Metal
 Metal gera Água
 Água gera Madeira



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



Mestre Liu Chih Ming preside o encontro taoista de 2018

O Encontro de Companheiros do Tao da Linhagem Pai Lin com o Mestre Liu Chih Ming de 2018 foi realizado de 20 a 22 de abril no Centro Santa Fé, em São Paulo, com a participação de praticantes de São Paulo, Paraná, Maranhão, Bahia, Paraíba, Brasília e Argentina.

Mestre Liu deu continuidade à transmissão dos ensinamentos da Linhagem dos Iluminados Taoistas (Dào Jiā Xiān Zōng), generosamente revelando a prática que realiza diariamente antes de dormir, o treino para eliminar as toxinas do sistema linfático e fortalecer o sistema imunológico.

O próximo encontro com Mestre Liu será realizado de 31 de maio a 2 de junho de 2019, no Centro Santa Fé.



Mestre Liu Chih Ming



Participantes do encontro 2018



Prática coletiva



Participantes do encontro 2018



Prática: Ba Duan Jin



Prática: captar energia do Sol

Apresentação do livro Saúde e Longevidade (2018)

No encontro taoista também ocorreu o lançamento da nova publicação do Mestre Liu Chih Ming, “Saúde e Longevidade”. Segue a apresentação da obra:

“A Linhagem Taoista Pai Lin criou suas raízes no Brasil há mais de 40 anos. Em 1975 Mestre Liu Pai Lin chegou ao país e decidiu semear aqui os princípios taoistas para promover a saúde, a longevidade e a iluminação. Em 1979 Mestre Liu Chih Ming foi convidado por seu pai para também viver entre nós e assegurar a continuidade do caminho que abriam, responsabilizando-se por sua sucessão.

A dedicação de ambos frutifica e continua a multiplicar-se dia a dia por meio de todos os que decidiram orientar suas vidas a partir do conhecimento semeado.

Sua transmissão nos ensina a apreciar e empregar como instrumentos de transformação pessoal, social e cultural as diversas práticas e referências taoistas: Meditação, Dao In, Qi Gong (Chi Kung), Tai Chi Chuan, Baguazhang, Massagem Tui Na, Acupuntura, I Ching, Dao De Jing, ...

Agradecemos aos Mestres em nome de todos os beneficiados por seus ensinamentos.

Tarcísio Tatit Sapienza,
Março de 2018”



Notícias

Reginaldo Carvalho é o primeiro brasileiro a obter o Doutorado em Acupuntura e Moxabustão na China

O mês de junho deste ano foi marcante na história da Medicina Chinesa no Brasil com a obtenção na China do título de *Doutor em Acupuntura e Moxabustão* pelo Prof. Reginaldo Carvalho Silva Filho, Diretor da Faculdade Ebramec.

Um feito de notáveis proporções e que é fruto de uma incansável jornada pelo conhecimento da Medicina Chinesa empreendida por Dr. Reginaldo Carvalho, que igualmente não mede esforços para compartilhar seu conhecimento com as pessoas que dele necessitem, seja no Brasil, em Portugal ou países da América Latina. Seu trabalho incansável pela Medicina Chinesa tem ajudado milhares de pessoas a restabelecerem sua saúde, seja através das modernas instalações da Faculdade Ebramec e seu concorrido ambulatório, seja pelos incontáveis profissionais formados pela entidade. Parabenizamos o Dr. Reginaldo por mais essa brilhante conquista e pelo trabalho que desenvolve em prol da saúde dos brasileiros.

Abaixo deixamos uma mensagem postada por ele nas redes sociais quando de sua colação de grau.

“Obrigado Senhor!

28/06/2018 - Sem dúvidas o dia mais importante de toda a minha carreira profissional, o resultado de 17 anos de vindas à China para ser agora oficialmente o 1º Brasileiro Doutor em Acupuntura e Moxabustão 针灸博士 na China, pela Universidade de Medicina Chinesa de Shandong.

Agradeço a Deus, à minha esposa Carla Diniz e meus filhos (Mateus e Pietro), meus pais (Maria De Lourdes Fernandes Silva e Reginaldo Carvalho), toda minha família, todos da Faculdade EBAMEC, meus amigos chineses por todo apoio ao longo dos anos, todos meus professores, alunos e pacientes, e todos que me apoiam de modo direto ou indireto nesta caminhada que não termina aqui.

Somente nos últimos 4 anos foram mais de 20 viagens à China, muitos e muitos dias longe da família, incontáveis momentos de



saudade sem a possibilidade de um abraço, dias e noites preparando os estudos, escrevendo, revisando...

Em representação a todos os que me ensinaram e me ensinam na área da Medicina Chinesa deixo registro especial a meu professor e amigo Fabio Del Monte que, sem dúvidas, me inspirou nas primeiras aulas e me impulsionou nos estudos.

Em representação a todos os amigos chineses de diferentes instituições que sempre me apoiaram e me ajudaram em inúmeras situações destaco minha amiga Drª Zhao Juan que fez a tradução para o chinês de minha tese.

Aqui em Shandong a colação de grau se dá no momento em que o Reitor, Presidente da Universidade, Dr. Wu Ji Bao passa o cordão pendente do Capelo (chapéu oficial da graduação) do lado direito para o lado esquerdo”.

Evento de técnicas taoistas na Bahia em julho

O Grupo de Tai Chi Pai Lin da Bahia realizará interessante evento em julho com o tema: CUIDANDO DA BELEZA E VITALIDADE PELA HARMONIA ENERGÉTICA - A ENERGIA TERAPÊUTICA NO CULTIVO DAS ARTES TAOISTAS.

Liderado por Ernani Franklin, habitual colonista de *Daojia*, o evento promete ser mais um momento de encontro entre praticantes para se aprofundar na busca pelo Tao. Esse grupo se destaca por promover a cultura e filosofia chinesa na Bahia, sempre apontando na direção do conhecimento taoista e fiel à herança de Mestre Liu Pai Lin. Se você é do Nordeste, entre em contato e participe.

INFORMAÇÕES:

(71) 3363 5208/ 98255 5995[zap] (Ernani) / 99646 7468 (Lina)
Email: grupotaichipailin.ba@gmail.com

Programa / Manhã:

- * Treinos de Cultivo de Energia
- * Ensinações do Tai Chi Pai Lin
- * Cuidados com as Mamas e a Próstata

Programa / Tarde:

- * A Medicina Taoista de Equilíbrio na Massagem Terapêutica Tuinã
- * Treinos energéticos para o Sistema Imunológico e Linfático
- * Treinos da Raiz e da Serenidade

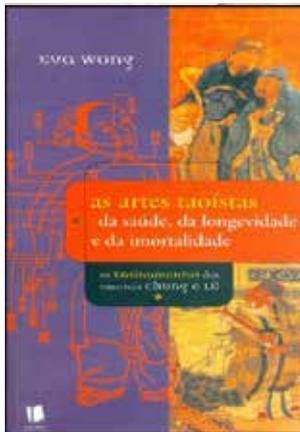
VIVÊNCIA NO DOMINGO

29 de JULHO - 2018 / de 8 às 12h e de 14 às 18h

Local :

ESPAÇO DA SALA MULTIUSO – DIMAS - FUNCEB
BIBLIOTECA CENTRAL
R. Gal. Labatut, 27 – Barris / Salvador - BA

Livros

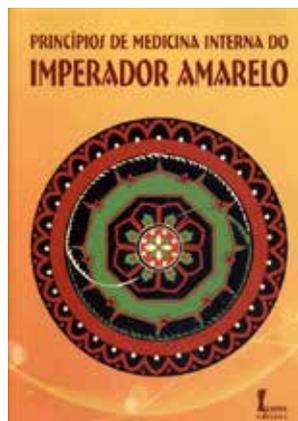


As Artes Taoístas da Saúde, da Longevidade e da Imortalidade - Eva Wong

Esta arte taoísta ensina os métodos de cultivar a saúde, a longevidade e a mortalidade, o processo de uma alquimia interior como caminho para transformar o corpo e a mente a partir de dentro. Tem como modelo o funcionamento paralelo do macrocosmo do tao na natureza e do microcosmo do tao no corpo. A importância de dar forma às transformações alquímicas internas de acordo com o modelo do mundo natural.

O livro traz ensinamentos taoístas através do diálogo entre os imortais Zhongli Quan e Lü Dongbin, desvendando a alquimia interna e a relação entre a transformação do corpo e da mente com o funcionamento do universo. Foi a primeira obra sobre alquimia interna taoísta e é leitura obrigatória para os estudiosos destas artes.

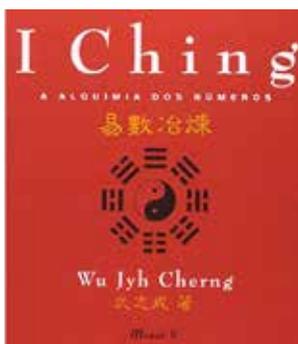
Páginas: 192 | ISBN: 8576290014 | Editora: Landy



Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo - Wang Bing

HUANGDI NEIJING: com mais de 2.000 anos de existência, o livro Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo é uma obra fundamental para todos aqueles que estudam ou praticam a medicina tradicional chinesa; pela primeira vez em língua portuguesa, e acompanhado do texto chinês, com mais de 800 páginas, é um dos textos considerados essenciais pelos chineses. A obra é composta por dois livros clássicos, o SUWEN e o LING SHU, ambos com 81 capítulos cada um, por isso numerologicamente corretos, abrangendo desde a inserção de agulhas, até a muito aprofundada astronomia praticada pelos chineses, elucidando todos os pontos que às vezes ficam obscuros num curso de acupuntura. Obra absolutamente imprescindível à sua biblioteca.

Páginas: 830 | ISBN: 8527406268 | Editora: Ícone



I Ching a Alquimia dos Numeros - Wu Jyh Cherng

Este livro se propõe a penetrar nas origens do I Ching e todo o seu desdobramento ao longo de milênios, tanto do ponto de vista de sua construção oracular quanto matemática e filosófica. Fornece também novos dados que facilitam a prática oracular em termos não apenas da discussão de cada trígama, análise de hexagrama e de sua mutabilidade e transmutações, como de métodos oraculares e posturas adequadas.

Um clássico do grande Mestre taoísta Wu Jhy Cherng

Páginas: 158 | ISBN: 8574780367 | Editora: Mauad



História do Pensamento Chinês - Anne Cheng

Nesta síntese magistral - útil não somente para especialistas, mas para todos os interessados por este assunto - da evolução do pensamento chinês desde a dinastia Shang do segundo milênio antes da nossa era até o movimento de 4 de maio de 1919, que marca de vez a ruptura com o passado e a renovação deste pensamento, Anne Cheng nos oferece uma descrição riquíssima em detalhes sobre as principais etapas e as mais fortes influências que constituíram a história e a filosofia chinesa em seus mais de quatro mil anos.

Páginas: 816 | ISBN: 9788532635952 | Editora: Vozes



Festival da Primavera na China

Por Zoe Xue

Na história e cultura chinesas, há um costume tradicional muito importante, que é a celebração de festivais. Os festivais e celebrações têm uma característica regional e variam entre os diversos lugares na China, todos os quais estão intimamente relacionados a fatores geográficos e históricos. Minha cidade natal, Fuzhou, a capital da província de Fujian na China, diferente de outras cidades, ainda mantém algumas tradições e festivais com fortes características locais, incentivadas e praticadas de geração em geração. Eu gostaria de apresentá-los às tradições do festival da primavera, com a esperança de fazê-los entender um pouco mais destes costumes populares.

1. Véspera de Ano Novo Chinês (Chuxi em chinês)



Fonte: www.meter8.com

É o último dia do ano lunar e, portanto, o dia de reunir a família. As pessoas em Fuzhou atribuem grande importância a isso. Neste

dia, devemos preparar uma grande mesa cheia de iguarias saborosas de nossa região para os nossos antepassados, oferecendo oblações para eles e convidando-os a celebrar o novo ano juntos. Claro, nós também queimamos dinheiro de papel¹. À noite, há algumas coisas que as pessoas são obrigadas a comer, incluindo arroz cozido no vapor que deve ser deixado na tigela (que significa que todos os anos teremos uma refeição para comer e ainda teremos sobras), porco wonton (atípico prato local em Fuzhou, que significa paz durante todo o ano), peixe (significa ter mais do que necessário a cada ano) e bolo de arroz (significa uma vida melhor no próximo ano), etc. Depois de jantarmos, os anciãos da família dão para as crianças o dinheiro da sorte como presente. Quando eu era uma garotinha, esse era o momento mais feliz e mais pleno de significados, ainda que eu tivesse que entregá-lo para minha mãe ao final. Como em outros lugares da China, toda família em Fuzhou também lança fogos de artifício no ano novo. O som dos fogos de artifício está na rua durante a véspera e na primeira manhã do ano novo chinês.

2. O primeiro dia do primeiro mês lunar (Festival da Primavera)

Este é o primeiro dia do Ano Novo Lunar chinês. Nas crenças tradicionais em Fuzhou, a sorte do dia afetará a sorte do ano. Neste dia, especialmente antigamente, as pessoas simplesmente ficam em casa, em vez de sair. Elas evitam o uso de facas (incluindo facas de cozinha, tesouras), evitam varrer o chão. Eles não varrem o lixo para fora da casa (isto significa que varreriam o dinheiro para fora de casa) e evitam fazer o trabalho doméstico. Assim, a comida é cortada e lavada no dia anterior e pode ser comida enquanto for fervida.

Nesse dia, há algo em Fuzhou para comer na primeira refeição da

manhã: o macarrão de Taiping. É um prato típico principalmente de Fuzhou, Consiste numa panela de sopa cozida, macarrão extra-fino (uma das especialidades de Fuzhou feito de farinha), um ovo e outros ingredientes. Este é o café da manhã típico no começo do ano e também o tipo de comida que era oferecido primeiro aos convidados em sua primeira visita no passado. Ela transmite as aspirações das pessoas e desejos de paz, saúde e longevidade no próximo ano.

3. O segundo dia do primeiro mês lunar

Este é o dia que geralmente a filha casada retorna com o marido e os filhos para a casa da mãe. Os pais da filha precisam preparar o dinheiro da sorte para os netos.



4. Do 3º ao 14º dia do primeiro mês lunar

As pessoas se revezam para jantar na casa de seus amigos e parentes ou no restaurante. Através destes banquetes, as pessoas visam principalmente fortalecer a relação entre parentes e amigos. O Festival da Primavera oferece às pessoas que estão ocupadas em seu trabalho e na vida pessoal durante todo o ano, uma preciosa oportunidade de ficarem juntas e conversar com seus entes queridos. Durante o Festival da Primavera, há uma atmosfera de feriado festivo em todos os lugares, nas ruas principais ou secundárias.



Fonte: www.chinadaily.com.cn

5. O 15º dia do primeiro mês lunar

É o dia mais movimentado do mês lunar. Neste dia, Fuzhou tem a tradição de patrulhar os deuses, que é levar os deuses no templo para as ruas. Antes e depois dos deuses, há pessoas disfarçadas como bonecas, com cabeças grandes, artistas andando sobre pernas de pau, e há algumas maravilhosas danças de dragões ou leões. Há muitas pessoas batendo tambores, jogando bombinhas, fogos de artifício e assim por diante. É também chamado de Festival das Lanternas.

As pessoas ainda revivem a tradição de enviar lanternas de presentes para seus amigos e familiares. Então as lojas vendem todos os tipos de lanternas de papel neste dia, por isso é um festival romântico. Nas ruas, ficam pessoas segurando lanternas, jogos de enigma de lanterna cheios de sabedoria e diversão, crianças correndo e rindo. Que cena! É uma pena que o Festival das Lanternas oficialmente encerra as celebrações tradicionais do Ano Novo Chinês, com as pessoas retornando para o seu trabalho diário e para a vida normal.

O Festival da Primavera na China é um dos festivais mais importantes da China e é reconhecido e celebrado em todo o país. Suas celebrações podem diferir em diferentes regiões da China, mas são compartilhadas por pessoas com a mesma busca - reunião de amigos e familiares.

Nota:

1. Também é chamado de queimar Joss Paper ou Ghost Money - Dinheiro Fantasma (Ancestor Money), que é uma velha tradição taoísta de queimar papel de Joss, como uma oferenda aos espíritos de seus ancestrais. Para esclarecimento, não é o Yuan que eles queimam, é o papel de Joss que é feito de papel de bambu ou papel de arroz que na verdade é queimado (não o dinheiro real), um dinheiro de fantasia. Dependendo da região, o papel de Joss também pode ser decorado com carimbos especiais, selos ou gravuras.

Na China no passado, acreditava-se que as pessoas que morriam e eram enterradas iriam para um lugar e podiam ser intimidadas por outras pessoas que morreram e eram mais poderosas ou fortes. Então queimavam papel moeda para eles, esperando que eles poderiam obter alguma ajuda. Às vezes queimavam casas de papel, roupas de papel, etc.



Zoe Xue, nascida em Fujian, província do sul da China. Atualmente é estudante de pós-graduação em tradução de MTC na Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Xangai (SHUTCM).

Tradução: Luciano de Freitas Pereira – Químico, Fitoterapeuta e estudioso da Cultura Chinesa e Universal.

Liu Ma

“Cavalo Deslizante”

流马

Por: Gilberto Antônio Silva

Os chineses sempre foram mestres no transporte por água. Seus navios e barcos possuíam tecnologias que a Europa só começou a utilizar séculos depois. Chegaram a construir uma poderosa hidrovia, o Grande Canal, que se estendia entre as cidades de Beijing e Hangzhou, com 1.776 Km de comprimento e que uniu os dois principais rios da China: o Amarelo e o Yangzi. As cargas eram facilmente transportadas em grandes barcaças, com rapidez e baixo custo. Isso no século X.

Mas o transporte por terra ainda era muito necessário para que os produtos chegassem aos mercados consumidores. Uma pessoa poderia carregar até 30-40Kg por longas distâncias, mas era um esforço enorme que demandava muito tempo e necessitava de muitas pessoas para transportar uma carga mediana. Também era proibitiva a construção de estradas para as carroças e animais de carga.

A melhor solução que os chineses encontraram foi um projeto de carrinho de mão com uma única grande roda central, chamado de “Liu Ma” (流马), “cavalo deslizante”. Quando a carga era dividida entre os lados da roda, ficava toda apoiada nela e conferia grande estabilidade ao conjunto. Enquanto no carrinho utilizado no Ocidente o operador sustenta 50% do peso carregado, os chineses não precisavam sustentar nada, podendo carregar até 6 vezes mais carga que os europeus e sua única preocupação era guiar o veículo. Isso permitia que levassem cargas de até 350Kg por dezenas de quilômetros por dia em praticamente qualquer terreno.

Realmente, temos relatos de chineses e viajantes europeus que se maravilhavam com a facilidade com que o veículo transpunha montanhas e escarpas. Ceng Min-Xing, escritor chinês, escreveu em 1176:

“O dispositivo é tão eficiente que ele pode tomar o lugar de três homens; além disso, é seguro e estável quando



passando em lugares perigosos (caminhos de precipício, etc). Formas que são tão sinuosas como as entranhas de uma ovelha não o derrotam.”

O mercador holandês-americano Andreas Everardus van Braam Houckgeest esteve na China em 1797 e dá uma boa descrição do veículo, citado por Joseph Needham:

“Entre as carruagens empregadas neste país existe um carrinho de mão, singularmente construído e utilizado tanto para o transporte de pessoas quanto mercadorias. De acordo como a carga é mais ou menos pesada, pode ser conduzido por uma ou duas pessoas, uma empurra atrás dele enquanto a outra puxa na frente. A roda, que é muito grande em proporção ao carrinho, é colocada no centro da parte em que a carga é colocada, para que todo o peso recaia sobre o eixo, e os operadores não suportem nenhuma parte dele, mas sirvam apenas para movê-lo para a frente e mantê-lo em equilíbrio”

O agrônomo norte-americano F.H. King mostrou-se igualmente impressionado em sua publicação de 1911, “Agricultores de Quarenta Séculos”:

“Observamos longas procissões de homens com carrinhos de mão movendo-se dos canais pelas ruas carregando grandes cargas de colheitas em fardos de um pé de comprimento e cinco polegadas de diâmetro. Estas tinham vindo do interior em barcos, cada um carregando toneladas de suculentas folhas e ramos. Nós chegamos a contar até cinquenta homens de carrinho de mão, passando em um determinado ponto na rua em rápida sucessão, cada um carregando 300 a 500 libras [150-250Kg] de produtos e movendo-se tão rapidamente que não era fácil manter o ritmo com eles, como nós aprendemos ao seguir um dos comboios durante vinte minutos até seu destino. Durante este tempo nenhum homem fez uma parada ou diminuiu o seu passo. Este mesmo tipo de veículo também é um dos meios comuns de transportar pessoas, especialmente mulheres chinesas, e quatro, seis e até oito podem ser vistos sentados juntos, movidos por um único homem.”

Ele era usado para qualquer tipo de mercadoria, de vegetais para venda no mercado a tonéis e caixas, incluindo também o transporte de pessoas. Quando os chineses sentiram necessidade de maior

velocidade e presteza no transporte, simplesmente adicionaram velas como as usadas em navios e faziam navegação terrestre com auxílio dos ventos. O trabalho do operador era mínimo. Era um veículo barato de se fazer e que podia utilizar estradas e trilhas incrivelmente estreitas, basicamente da largura da roda.

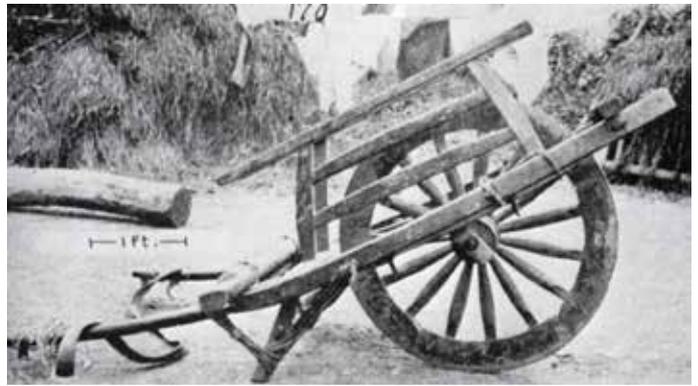
A origem desse veículo remonta ao século III, quando as excelentes estradas construídas na Dinastia Qin e Han começaram a se deteriorar e tornar difícil o emprego de carroças. Embora existam descrições anteriores, sua criação é geralmente creditada a Zhuge Liang (181-234), um grande estrategista do Período dos Três Reinos (220-280) e prolífico inventor. Acredita-se que tenha sido desenvolvido primeiramente como transporte de suprimentos militares e durante muito tempo tenha sido utilizado apenas em serviços militares e guardado como arma secreta.

Pearl S. Buck, afamada escritora ganhadora do Nobel de Literatura, descreve o Liu Ma em sua autobiografia ressaltando o guincho estridente que a roda fazia ao girar, propositadamente mantido pelo seu orgulhoso proprietário. Isso nos lembra os carros de boi brasileiros, cujo guincho das rodas ainda hoje é sua marca registrada.

O carrinho de mão chegou à Europa por meio das Cruzadas, através do Império Bizantino, com primeiras referências escritas no século XIII. Esses desenhos e descrições já trazem a roda na parte frontal do veículo.

Atualmente ainda é utilizado na China, Vietnã, Laos e Camboja e existe até mesmo uma versão atual produzida por uma empresa norte-americana para caça, pesca e camping que conta com materiais modernos e com versões que incorporam até mesmo um pequeno motor elétrico para ajudar nas trilhas mais íngremes. Tecnologia chinesa de quase dois milênios ainda ajudando as pessoas no transporte.

Para saber mais: How to Downsize a Transport Network: The Chinese Wheelbarrow
 - <http://lowtechmagazine.com/2011/12/the-chinese-wheelbarrow.html>





THE HONEY BADGER WHEEL

ELECTRIC HUNTING CART

A LEED Bicycle Solutions, dos EUA, comercializa uma versão moderna do Liu Ma. Conheça sua linha de variações:
<https://honeybadgerwheel.com>



Reencontrando Mestre Liu Pai Lin

Por: Mestre Liu Chih Ming

Revivo memórias profundas e encontro em sonho meu compassivo pai, o general Liu Pai Lin.

Introdução

Em 8 de dezembro de 2007, organizei e participei do “Encontro de praticantes taoistas para a saúde e longevidade em homenagem ao centenário do Mestre Liu Pai Lin”, realizado no Clube Escola Municipal da Lapa (Pelezão), em São Paulo.

Observando as três fotos gigantes de papai expostas no ginásio, olhando seus alunos praticarem com seriedade os treinamentos de Chi Kung, o Tai Chi Chuan Pai Lin e a Espada Tai Chi, ouvindo os aplausos de todos, intensos como as ondas do mar, eu não consegui controlar meu coração.

Chegou a hora de usar minha caneta para escrever sobre seu mérito imenso. Receio que minhas palavras possam ser insuficientes para homenagear este pai incomum, mas me preocupo que sua história um dia possa ser esquecida, por isso vou abrir as portas de minhas memórias para escrever sobre sua vida.

1. Energia heroica: intenso sentimento de amor e amizade o moviam a ajudar a todos.

Desde criança percebi que a energia de papai era muito forte e poderosa, a energia conquistadora de um general. Ao vê-lo, reconhecia-se sua seriedade. Parecia também um ser iluminado, com o Tao dentro dos ossos desde que nasceu, como os antigos taoistas chineses que sempre ajudavam os outros e combatiam as pessoas ruins. Suas emoções eram muito profundas: a compaixão e a humildade de seu coração o levavam a cuidar de todo mundo com bondade e sinceridade, a ajudar as pessoas quando aconteciam dificuldades, doenças ou sofrimentos.

Apesar de ele viver neste mundo comum, a energia de seu pensamento parecia estar além. No seu dia a dia, na prática de Tai Chi e ao cuidar de outras pessoas, ele seguia o princípio ensinado por Lao Zi no Tao Te Ching: o mérito superior segue o exemplo da água, que exteriormente aparenta ser muito suave, mas internamente é poderosa, forte.

Em 1926 casou-se com sua primeira esposa, Liang Pei Yu. O amor que ligava o casal era profundo: mesmo nas viagens militares, durante a guerra, ele nunca se esquecia de escrever cartas para ela. Em 1948, durante a guerra interna da China, mudaram-se

com os seis filhos para Taiwan. Primeiro moraram na cidade de Dan Shuei, no norte de Taiwan, e depois estabeleceram-se no centro de Taiwan, na cidade de Tai Chung.

No serviço militar, Pai Lin trabalhou na província de Shanxi, onde viajou por muitos lugares e viveu experiências incomuns. Depois do jantar, a família inteira gostava muito de ouvi-lo contar histórias. A harmonia era especial em noites de chuva e vento. Quando as narrativas avançavam até mais tarde, mamãe providenciava um lanche para todos.

Quando nasci, meu pai já tinha 41 anos. Ele me chamava de filho-velho porque na China era normal casar e ter filhos antes dos 20 anos. Desde pequeno, eu sempre escutava em seu colo suas maravilhosas histórias, nunca as esquecerei. Elas me atraíam muito. Por exemplo: a de quando seu espírito saiu do corpo em Shanxi, após adoecer, e ele percebeu-se sendo velado num caixão, subiu ao alto da montanha e lá viu uma placa, então decidiu retornar a seu corpo, e depois seus soldados procuraram e localizaram aquela placa até então desconhecida; a do escorpião gigante, que encontrou no interior de um templo antigo abandonado, na montanha Wu Tai Shan; a dos lobos da montanha, que atacavam as tendas dos soldados pela frente e por trás para morder suas gargantas e devorá-los; as lendas de fantasmas, de fadas e até mesmo de raposas que treinavam até conseguirem assumir a forma de pessoas.

Papai sempre cuidou de todos os filhos até se casarem. Em 1972, na cidade de Tai Pin, em Taiwan, o destino nos levou a visitar a tradicional família Lin, descendente do fiel ministro Lin Bi Gan (林比干). Ao voltarmos para casa, ele me disse: “percebeu como a terceira filha da família Lin cuida muito bem de sua mãe, com muito amor filial? Se vocês se casarem, com certeza ela cuidará muito bem de você e de seus filhos.” Eu ouvi com respeito suas palavras e casei-me com minha senhora Lin Po Ju, que até hoje me ajuda e cuida de nossa família.

2. Talentos profundos: estudioso, hábil em poesia e caligrafia.

Desde jovem Pai Lin revelou talentos muito especiais. Estudou com dedicação e compreendeu em profundidade a essência dos

antigos livros taoistas, budistas e confucionistas. Mesmo durante a carreira militar, não esquecia-se de estudar quando havia tempo disponível. Eu reparava que alguns livros estavam sempre em sua mesa: o I Ching, o Tao Te Ching, o Dao Zang (Cânone Taoista), o Su Wen do Huang Di Nei Jing (Clássico Interno do Imperador Amarelo) e os livros de Confúcio.

Mamãe me contou que, quando papai estava feliz, gostava de escrever poemas muito amorosos para ela, que sempre ficava muito contente.

No Brasil ele costumava participar de reuniões com senhores chineses de São Paulo muito famosos por seus poemas. Ele costumava escrever poemas tradicionais antigos para comunicação e intercâmbio com estes amigos.

Pai Lin era reconhecido também por sua habilidade em caligrafia. A Biblioteca do Congresso dos Estados Unidos, em Washington, guarda no seu acervo permanente um cartaz em que escreveu os três ideogramas que compõem a palavra Tai Chi Chuan.

3. Dedicção: destino taoista e interesse pelas artes marciais internas.

Desde jovem meu pai apreciou muito a filosofia taoista. Mesmo chegando ao topo de sua carreira militar, como comandante, continuou sua busca por taoistas e mestres famosos e hábeis. No seu tempo de descanso, não buscava diversões, mas, conhecer pessoas muito especiais, valorizando as oportunidades e seguindo seu destino. Quando encontrava um mestre muito bom e verdadeiro, ele o convidava a ir à sua casa, preparava presentes e pedia com sinceridade que lhe transmitisse conhecimentos de artes marciais ou treinamentos taoistas. Assim Pai Lin vinculou-se a várias linhagens taoistas: Porta do Dragão (Long Men), Montanha Dourada (Jin Shan) e Kun Lun.

Nas montanhas de Shanxi, encontrou, num templo antigo, o Taoista da Placa de Metal (Tie Pai Dao Ren), que lhe ensinou Chi Kung, meditação e arte marcial. Em Beijing papai recebeu do já centenário mestre Liao Kung uma iniciação individual muito especial na linhagem Long Men: além de apontar e abrir centros de energia usando um pincel com Zhu Sha (tinta vermelha de cinábrio, sulfeto de mercúrio - HgS), seu mestre também lhe deu sua missão celestial (Tian Ming). Em Taiwan foi iniciado pelo mestre Liu Pei Zhong na Kun Lun Xian Zhong, conheceu o treinamento da Iluminação de Ouro e também muitas formas de promover a união de Céu, Terra e Homem.

Além da ligação com o taoísmo, seu destino, papai também se interessou muito pelas artes marciais chinesas. Como nasceu numa família vinculada à medicina, à arte marcial e ao treinamento para iluminação, desde pequeno ele gostava muito de estudar livros sobre taoistas, medicina tradicional, artes marciais e estratégia militar. Seu tio avô Liu Yun Pu foi muito famoso na China (Tong Zhong Yi (佟忠義) (1878-1963), seu discípulo, foi reconhecido como um mestre de arte marcial de altíssimo nível). Aos 12 anos meu pai já o acompanhava, estudando medicina e treinando arte marcial.

Pai Lin preferia as artes marciais internas, Tai Chi Chuan e Ba Gua Zhang, por exteriormente serem suaves e internamente serem fortes. Além de serem formas de autodefesa, permitem ao praticante cultivar sua própria vida. Por ter um destino muito elevado, ele pôde seguir vários mestres. Papai aprendeu Tai Chi Chuan com os mestres Yang Cheng Fu e Zhang Qin Lin (campeão nacional da China em 1929). Ele sempre lembrava de como mestre Zhang Qin Lin demonstrava ser possível controlar até os movimentos mais sutis e profundos: pegava um passarinho na palma da mão e, fazendo o movimento de Tai Chi Chuan “Acompanhar a cauda do pássaro” (攬雀尾) (Lan Qiao Wei), mantinha-o aderido à sua mão, mesmo quando a ave queria voar. A Associação Internacional de Tai Chi Chuan de Taiwan teve como presidentes dois de seus irmãos de linhagem, Wang Yen Nien e Yang Yu Zhen. Mestres famosos como Wang Shu Jin, da terceira geração do Ba Gua Zhang, Hu Yao Zhen e Cheng Man Ching também foram seus irmãos.

Eu tive a sorte de acompanhar meu pai e de ouvir seus ensinamentos desde pequeno. Ele me transmitiu três orientações, expressas nas palavras: medicina tradicional (醫) (yī), arte marcial (拳) (quán) e busca da iluminação (仙) (xiān). Também me mostrou a importância de realizar boas ações, acumular méritos ajudando todos a ter saúde e longevidade, promovendo a paz neste mundo. Este é meu sentido de vida.

4. Missão: semear a Linhagem Taoista dos Iluminados na América do Sul.

Os assuntos mais importantes em nosso existir são a saúde, a vida e a morte. O coração de papai se entristecia ao perceber como, a partir da meia idade, a maioria das pessoas desnecessariamente têm problemas de saúde e morrem cedo. Sua vontade era ajudar a todos os povos, colaborando com a medicina ocidental na prevenção de doenças e na recuperação da saúde, por meio da divulgação dos treinamentos de Dao In, Chi Kung, Tai Chi Chuan e dos tratamentos da medicina tradicional chinesa.

Por isso, desde quando chegou no Brasil em 1975, ele começou a ensinar Tai Chi Chuan. Estabeleceu várias instituições dedicadas à divulgação de seus ensinamentos, como o Instituto Pai Lin de Ciência e Cultura Oriental e a Associação Tai Chi Pai Lin. No Brasil inteiro, milhares de pessoas aprenderam os Treinamentos Taoistas da Porta do Mistério (Xuan Men Dao Gong). Em diversas cidades e estados do país, seus alunos e discípulos continuam a divulgar seus ensinamentos. Há também grupos de praticantes em outros países, como Argentina, Chile, México e Japão.

Em São Paulo os treinamentos que ensinou são oferecidos gratuitamente pelo sistema SUS (Sistema Único de Saúde). Na abertura da homenagem para Pai Lin de 8 de dezembro de 2007, o doutor Emílio Telesi Jr., representante da Secretaria Municipal da Saúde da Prefeitura de São Paulo, declarou que o Tai Chi Pai Lin já beneficiou tanto a saúde da população da cidade que pode ser considerado parte de seu patrimônio cultural.

Seus alunos o amavam como a um pai. Vinham de diversos lugares do Brasil inteiro para ouvir atentamente e comovidos seus ensinamentos. Suas aulas sempre terminavam com muitos aplausos. Após uma aula em Atibaia, no dia 13 de janeiro de 2000, Pai Lin retribuiu todo este afeto com o seguinte poema:

*“Quando as cinco energias dos cinco elementos estão plenas,
o espírito da terra é desperto.
Após a primeira chuva benfazeja,
o ambiente é permeado de energia pura e límpida.
Quem tem a sensibilidade de artista
percebe que a natureza pintou um belo quadro,
Onde seus filhos e filhas, iluminados, estão treinando.”*

5. Prática do Tao: treinar sem cessar a ligação de Céu, Homem e Terra para adquirir força, saúde, e longevidade.

Desde jovem Pai Lin foi constante em suas práticas de Tao Kung (Dao Gong), arte marcial e treinamento taoista. Ele sempre saía para treinar, sem interrupções, mesmo em dias de vento ou chuva. Em caso de tufão, ele não saía, mas treinava em casa.

Papai praticava e ensinava a ser verdadeiro, lembrando uma referência do I Ching ao trígama Céu (Qian Gua): o movimento do Céu é sempre constante e ininterrupto. Assim, para sermos verdadeiros, precisamos aprender a ser como o Céu, a treinar com constância. O antigo mestre chinês Cheng Hao (程顥) (1032-1085), dizia que, se não aprendermos a ser assim, nos tornamos fracos e velhos. Pai Lin sempre relembrava essas palavras, ensinando a todos que precisavam aprender, compreender e praticar este princípio.

Durante a guerra com o Japão, papai feriu muito seu joelho, machucou cartilagem, menisco e ligamento. Ficou com dificuldade de realizar movimentos de arte marcial que exigiam abaixar mais ou erguer muito a perna. Alguns médicos indicaram cirurgias, mas ele não quis ser operado por acreditar que poderia recuperar-se pelo treinamento constante.

Milagrosamente, após muitos anos, depois de muito treinamento, seu joelho começou a se recuperar. Ele conseguiu voltar a fazer como queria alguns dos movimentos de Tai Chi Chuan e de Ba Gua Zhang em que tinha dificuldades. Na noite do dia 9 de novembro de 1996, durante seu treinamento, Pai Lin percebeu a Luz de Ouro (Jin Guan Tou Ti) passando devagarzinho por seu corpo e o ferimento do joelho curar-se. Ele escreveu dois ideogramas registrando esta experiência: surpresa e alegria.

Papai me disse: filho, a serenidade naturalmente já contém Céu e Terra (Qian e Kun), dentro do vazio oculta-se toda a vida. Pai Lin falava que precisava treinar sempre, sem parar. Treinando assim, ele preservou a saúde. Sua energia vibrava como a de um iluminado. Mesmo numa idade avançada, nunca se esgotava e demonstrava sempre dispor de uma energia ainda muito forte; seus olhos não precisavam de óculos; seus dentes eram saudáveis, nenhum caiu; seu corpo era flexível como o de uma criança, até “plantava bananeira”; sua pele era lisa; e até os 93 anos tinha uma memória muito boa, maravilhosa.

6. Compaixão: ajudar todo mundo a ter saúde e longevidade.

Em 1948 papai levou toda a família para viver em Taiwan. A

situação de vida era muito difícil, trabalhando mais de 12 horas por dia, sua saúde começou a enfraquecer. Ele decidiu recuperar a saúde aplicando-se nos treinamentos taoistas aprendidos com seus mestres. Dedicou-se a cultivar a serenidade para buscar a longevidade e seguir o caminho de iluminação. Pai Lin realmente conseguiu alcançar o estado de união do Céu com o Homem e com todos os seres vivos. Para atingir esse nível, treinava todo dia estar zhen (ser verdadeiro) – meditando ao caminhar, sentado e em pé –, além de realizar os treinamentos interiores do Tai Chi Chuan e do Ba Gua Zhang.

Ele me disse ter a missão de divulgar no Brasil o tesouro mais brilhante da cultura chinesa, os preciosos treinamentos taoistas (Dao Jia) de retorno à origem, para que todos pudessem treinar e beneficiar sua saúde. Considerava os ensinamentos do Tao Kung a flor de ouro da cultura taoista chinesa, síntese milenar deste imenso conhecimento; um caminho para os que procuram cultivar sua natureza espiritual, viver uma vida verdadeira com saúde e alcançar a iluminação.

Um ano após chegar ao país, ele assumiu o nome Pai Lin (que significa 100 anos), símbolo de seu desejo de que todos possam alcançar a longevidade. Mesmo com mais idade, nunca desistiu de ensinar, sempre viajando a todos os lugares do Brasil para dar aulas. Sua atitude me faz lembrar de um poema antigo: as camas das pessoas voltadas a ajudar os outros não ficam quentes; elas sempre se levantam cedo, antes de esquentarem suas camas.

Seu coração parecia o de um santo: sua vontade, seu querer mais profundo era beneficiar os outros, ajudar as pessoas a preservar a saúde. Ele sempre quis que eu desse continuidade à sua missão, acolhendo seus alunos antigos e semeando novas sementes taoistas, abrindo caminho para o futuro.

7. Convocação do Céu: retornar à dimensão dos iluminados.

Entre o final de 1999 e janeiro de 2000, papai conversou comigo em particular diversas vezes, anunciando que seu mestre superior já o convocara três vezes a voltar para o Céu. Em janeiro de 2000, ele insistiu que se realizasse a festa de aniversário de sua neta Liu Ya Hui. Durante esta festa, ele me falou: “este corpo é falso, ilusão, o espírito é verdadeiro; vou entregar este corpo em suas mãos”. Eu disse a ele que sonho não era realidade, não precisava considerar a convocação de maneira tão séria.

No dia 2 de fevereiro de 2000, de noite, em seu quarto, ele escreveu suas últimas cinco letras no papel: “He He Ning Ji” (和合凝集), termos da alquimia interior que podem ser traduzidos como unir espírito e vida; e “Ding” (定), que significa serenidade. Depois partiu, sentado em postura de meditação.

A cerimônia de sepultamento no cemitério do Morumbi ocorreu com tranquilidade, numa manhã ensolarada. Mas, antes das duas horas da tarde, surgiram nuvens pretas de tempestade, e caiu uma chuva forte, como se o Céu e a Terra também se entristecessem com a perda desse grande homem. Parecia que a chuva aguardara para começar após todos os seus amigos e familiares retornarem a seus lares. Como se papai continuasse,

de outra dimensão, a proteger e cuidar, com amor, de todos. Ele conseguiu seguir com perfeição os princípios a que se dedicou até o fim de sua vida. Deixou muita saudade em todo mundo. Sempre me lembro de seu poema:

*“Noventa e tantos anos de permanência neste corpo passageiro, falso...
Muitas vezes penso em retornar à origem, deixar este mundo ilusório.
Perguntaram para onde iria...
Para o aconchego das nuvens sobre a montanha Kun Lun.”*

8. Comunicação espiritual: reencontro nos sonhos.

Após a partida de meu pai, várias vezes o reencontrei em sonhos, revendo aquele rosto compassivo, vivo como antes, mas com a aparência rejuvenescida. Num destes sonhos, ao encontrá-lo, me emocionei, abracei-o e perguntei: “onde você está agora?” Ele me respondeu: “o nosso maior problema é termos um corpo. Sem esse corpo, eu tenho muito mais liberdade; agora eu sempre posso visitar as pessoas que quero ver, estou com meus discípulos em todos os lugares”.

Este sonho foi tão claro na minha consciência que parecia ser real, eu ainda recordo de seu sorriso. Seu corpo começou a sumir devagarzinho após conversarmos, aí eu não aguentei, abracei-o bem apertado, chamei-o, não queria deixá-lo ir embora. Acordando, abri os olhos e senti o seu rosto e o seu corpo desaparecerem por completo em meus braços, deixando apenas o silêncio da noite e lágrimas na minha face.

Nota final

Na homenagem do dia 8 de dezembro, observando a todos treinando concentrados Tai Chi Chuan Pai Lin e outras práticas ensinadas por papai, eu soube que seu coração, sua vontade, seu exemplo de amor e cuidado haviam transformado o coração de milhares de pessoas. Como uma lâmpada que pode acender e fazer brilhar milhares de outras lâmpadas. Sua missão em benefício de todos tocou outros corações e tornou-se a missão de milhares de pessoas que continuarão a divulgar seus ensinamentos no futuro, de geração em geração. Parece que, neste dia, o vi chegar contente e alegre e depois partir sorrindo, muito feliz.



Mestre Liu Chih Ming é autor deste artigo, publicado originalmente em chinês no “Jornal Chinês Americana” (ano 24, nº 4955, São Paulo, 15/12/2007, página 6). Agradecimento especial a Li San Tien, diretor do jornal.

A versão em português, redigida por **Tarcísio Tatit Sapienza** a partir da tradução oral de Mestre Liu, foi publicada em 2015 no livro *Linhagem Taoísta Pai Lin.*



A família do Mestre Liu Pai Lin.



Pai Lin e os irmãos de linhagem Wang Yen Nien, à esquerda, e Yang Yu Zhen, à direita.

Mazu & Guang Yu

Por: Victor Yue

Mazu

Onde quer que haja um lugar onde os chineses desembarcaram nos velhos tempos, as chances são de que haverá um templo de Mazu. Conhecida como a Deusa dos Mares, muitos, no momento em que retornavam do mar, iriam prestar homenagem e agradecê-la por chegar com segurança. De San Francisco para Los Angeles nos Estados Unidos, até a Austrália e Sudeste da Ásia, se poderia encontrar templos de Mazu. Nos primeiros dias, muitos dos chineses do Sul viajaram para fora da China em busca de trabalho e como ganhar a vida para trazer dinheiro para suas famílias em casa. Todos viajaram por barcos e levariam dias ou semanas até chegar ao seu destino. Diferentes grupos podiam ir em direções diferentes. Enquanto a maioria das pessoas de GuangDong tomariam o rumo Leste em direção a San Francisco e Los Angeles, outros como os Hakkas, Teochew e Hokkiens rumaram para mais perto do sudeste asiático. Muito antes, quando o Almirante Zheng He liderou uma enorme frota de navios, foi dito que ele tinha a efígie de Mazu nos navios para ajudá-los, especialmente quando eles enfrentavam tempestades. E onde eles paravam, ele ou seus homens levantavam um templo de Mazu.

Mazu 妈祖 é um nome honorífico dado a esta senhora que nasceu Lin Mo Niang 林默娘 durante a dinastia Song. Na sua vida e depois, foi reportado que ela salvou muitas pessoas, especialmente aquelas no mar. Petições ao Imperador foram feitas para conceder-lhe títulos. O título mais comum agraciado a ela é Tian Hou, 天后, significando "Imperatriz". De acordo com as crenças comuns de diferentes grupos de chineses, chamam-na do modo de suas respectivas preferências. Os Hokkien (Fujian) e Teochew irão tratá-la como Ma Chor (que em mandarim é Ma Zu). O Cantonês irá tratá-la como Tien Hau (Tian Hou em mandarim).

Diz-se que o aniversário dela é o 23º dia do 3º mês Lunar chinês [em 2018, 8 de maio]. E então, na maioria dos templos de Mazu ao redor do mundo, há festividades em torno desta data.



Desenho de Shen Hua

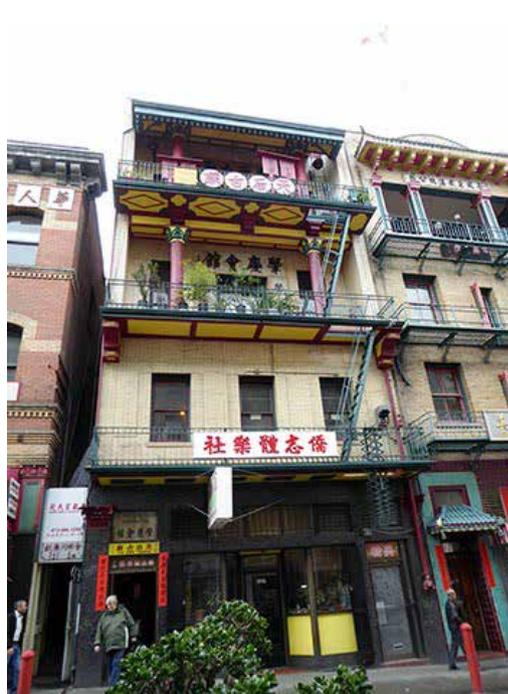
Como a lenda diz, Mazu foi capaz de subjugar a dois demônios que depois se tornaram seus assistentes. Eles são conhecidos como Shun Feng Er 顺风耳 e Qian Li Yan 千里眼. Shun Feng Er pode ouvir de longe e Qian Li Yan pode ver através de grandes distâncias. Juntos eles seriam os olhos e ouvidos de Mazu percorrendo os mares para vigiar as pessoas em perigo.

Altar de Mazu com seus assistentes, Shun Feng Er e Qian Li Yan

Alguns dos templos de Mazu são como mostrado nas fotos a seguir.



Templo Mazu em Okinawa



Templo Mazu em San Francisco



Templo Mazu em Macau



Festival Mazu em Cingapura

Guan Yu (Guan Gong)

No Sudeste da Ásia há muitos templos dedicados a Guan Gong, na forma de Guan Ti 关帝 ou formalmente como Guan Sheng Di Jun 关圣帝君. Em alguns, ele será venerado como Xie Tian Da Di 协天大帝.

Bem conhecido como uma figura histórica, cativado pelas histórias dos Três Reinos, os chineses e a diáspora chinesa vieram a reverenciá-lo como a manifestação pessoal das características atribuídas nele. Ele é conhecido como aquele que é fiel e justo. E assim, na diáspora, pode-se ver a polícia (a ser dito em Hong Kong) e as Tríades reverenciando-o. Um poderia ser porque ele representa a justiça e o outro, lealdade. Em muitos estabelecimentos antigos de negócios chineses ao redor do mundo, especialmente nas Chinatowns, pode-se ver seus santuários em algum lugar nos escritórios ou restaurantes. Muitas residências também colocam Guan Di como sua divindade para reverência.

As efígies (estátuas) de Guan Di podem ser vistas em diferentes formas. Poderia ser ele a ler um livro, outro com ele e sua espada e bainha. Os chineses locais acreditam que em casa devemos ter Guan Di lendo um livro e, para os negócios, usando a espada.

Em Cingapura, alguns templos celebram o aniversário do Guan Di como 13º dia do 5º mês Lunar (5m 13) [em 2018, 26 de junho], embora se acredite que seu aniversário deve ser em 6M 24. 5M 13 é dito ser o aniversário de Guan Ping. No entanto, ao longo dos anos, cada templo acabaria tendo seus próprios conjuntos de datas. Pode-se ver celebrações de Guan Di em 5m 13 em Singapura e região.



Uma pintura de Guan Di formando o pano de fundo desta celebração de Nanyang Zhong Yi Tan 南洋忠義壇 em Singapura.



Um par de lanternas que foi encomendado por Nanyang Zhong Yi Tan na ocasião deste ano. Feito por Jimm Wong, de Singapura.

Em Tanjung Pinang, Bintan Island, Indonésia, que é a Sudeste de Singapura, existe um templo que celebra seu aniversário no 5m 13 com uma corrida de barco dragão, uma vez que está perto de 5m 05 que é o dia quando os chineses comemoraram a morte de Qu Yuan com pasteis de arroz [“dumplings” de arroz glutinoso envoltos em folhas de bambu e cozidos no vapor] e a Corrida de Barcos Dragão. Este festival existe há décadas e ninguém parece se lembrar de quando começou.



Uma arcada permanente sobre a água em Tanjung Pinang para a Corrida de Barcos Dragão anual por ocasião da celebração de Guan Di.



Placa do templo Wu Sheng Miao em Tanjung Pinang, Indonésia, lido como Bu Sen Bio em indonésio Teochew.



Victor Yue é muito interessado na herança cultural de Cingapura e tem observado e documentado as culturas locais como parte de seu interesse histórico e cultural. Sendo um taoista, ele enfoca mais os templos chineses locais, suas histórias e práticas.

Ensino A Distância

Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

Um panorama completo sobre a cultura milenar da China, sua história e costumes.

Conhecimento fundamental para quem pratica artes chinesas (Acupuntura, Tai Chi Chuan, Wushu, Feng Shui, Qigong, etc.) e para quem busca uma atividade profissional relacionada a essa cultura.

Conheça de perto essa civilização que é a única com história contínua desde a pré-história até nossos dias e que era a mais poderosa nação da Terra até a segunda metade do século XVIII.

* Mesmo curso que foi ministrado em modo presencial na Universidade Federal do ABC (UFABC) em 2016 *

- ✓ Estude em casa, no trabalho ou onde preferir
- ✓ Certificação de 40 horas
- ✓ Quase 10h de vídeo-aulas
- ✓ Material didático incluso



BÔNUS
Ganhe a versão digital do livro "China e sua Identidade"

- Módulo 1 – Entendendo a China
- Módulo 2 – Filosofia e Política
- Módulo 3 – Economia e Sociedade
- Módulo 4 – Ciência, Tecnologia e Medicina

Faculdade Ebramec
<http://ead.ebramec.edu.br>



O Imortal Lu Dongbin

吕洞宾

Por: Gilberto Antônio Silva

Lu Dongbin é um dos mais famosos dos lendários 8 Imortais Taoistas. Diz-se que sua mãe engravidou de um grou e deu à luz uma criança prodígio. Nascido Lu Yan (798~874), aos seis anos de idade tinha lido todos os clássicos. Pertencente a uma importante família de funcionários imperiais e letrados, sempre achou que seu destino era seguir as pegadas de sua família. Estudou os Clássicos, escreveu poesias e praticou artes marciais. Aos 20 anos encontrou um Taoista que reconheceu nele as marcas de um imortal e que teria um destino muito superior ao de meros intelectuais.

Versado nos clássicos, tentou os exames imperiais por duas vezes e falhou. Após sua segunda falha, foi beber em uma pousada e conheceu o Imortal Zhongli Quan. Lu bebeu demais, talvez devido à sua decepção em não passar nos exames. Ele adormeceu em um travesseiro fornecido por Zhongli e teve um sonho em que possuía uma esplendorosa carreira e esta ruía diante de seus olhos (mais detalhes nesta edição no artigo a seguir "A Iluminação Durante o Sonho de Huangliang"). Quando acordou percebeu que o futuro revelado no sonho dele não era o caminho literato e que ele deveria seguir o caminho do Taoísmo, tornando-se discípulo de Zhongli Quan e eventualmente alcançando a Imortalidade.

Quando resolveu aceitar o Tao, seu Mestre, Zhongli Quan duvidou de sua sinceridade porque estava um pouco bêbado naquela hora. Então promoveu dez testes para saber se Lu estava pronto.

Os Dez Testes de Lu Dongbin

1. Na primeira ocasião, Lu Dongbin voltou para casa e percebeu que toda a sua família tinha, de repente, adoecido e morrido. Sem alteração, enterrou todos eles. Então, de repente, todos voltaram à vida. E ele passou no primeiro teste.

2. Na segunda ocasião ele saiu para comprar suprimentos. Quando o preço foi acertado, o comerciante de repente o repudiou e

deu-lhe apenas metade da mercadoria. Mas Lu Dongbin não se importou. E ele passou no teste.

3. Na terceira ocasião, como ele saiu no Ano Novo, um mendigo pediu dinheiro. Lu Dongbin lhe deu. Mas em vez de agradecer-lhe, o mendigo o repreendeu e criticou duramente. Lu apenas riu e pediu desculpas. E passou no teste.

4. Na quarta ocasião ele foi pastorear ovelhas nas montanhas quando um tigre faminto saltou na sua frente. Lu Dongbin guiou as ovelhas descendo a montanha, sempre de pé entre o tigre e as ovelhas. E ele passou no teste.

5. Na quinta ocasião estava sentado na sua sala de leitura quando uma bela donzela apareceu na janela e começou a flertar com ele. Ele ignorou-a. Ela apareceu novamente por três dias, mas ele ignorou-a sempre. E passou no teste.

6. Na sexta vez ele voltou para casa e percebeu que todos os seus bens haviam sido tomados pelos ladrões, até mesmo a comida na despensa. Ele saiu para cuidar de seus campos e de repente descobriu um grande tesouro de ouro. Mas ele simplesmente o enterrou e seguiu trabalhando. E passou no teste.



7. Na sétima vez ele encontrou um vendedor de bronze e latão e comprou um pequeno utensílio. Ao retornar para casa descobriu que, na verdade, era feito de ouro. Ele correu para fora para encontrar o vendedor e devolveu o objeto a ele. E então passou no teste.

8. Na oitava ocasião, um sacerdote taoista vendia remédios na rua. “Se você tomar uma pílula”, assegurava a seus ouvintes, “você morrerá mas depois se tornará um imortal”. Naturalmente ninguém ousou comprar uma coisa dessas. Lu Dongbin comprou um comprimido e comeu-o, mas não aconteceu nada. E passou no teste.

9. Na nona ocasião o rio inundou e Lu Dongbin estava em um pequeno barco com outros moradores. Quando chegaram ao meio do rio, a água tornou-se agitada e especialmente perigosa, e todos ficaram muito assustados. Mas Lu Dongbin permaneceu indiferente. E passou no teste.

10. Na décima ocasião ele estava sentado em seu quarto lendo pacificamente quando demônios e monstros de todos os tipos vieram de todos os cantos da terra para matá-lo, mas ele não estava minimamente assustado. Um dos monstros disse que em uma vida anterior Lu Dongbin tinha lhe feito mal e agora precisava sacrificar a sua vida. Então Lu Dongbin sacou uma faca para matar-se. E passou no teste.

Quando ele completou o décimo teste, os monstros desapareceram e um grande suspiro foi ouvido do céu acima. Zhongli Quan, de repente, desceu e felicitou-o: “arranjei-lhe dez tentações, e você permaneceu impassível em todas elas. Você certamente atingiu o Caminho e pode se tornar um grande taoista”.

A Imortalidade

Depois de Lu treinar o corpo e a mente arduamente, Zhongli disse que estava indo bem e que agora ia lhe ensinar o Tao, começando por transformar pedras em ouro. “Elas permanecem transformadas para sempre?”, perguntou Lu. “Não, depois de 3.000 anos elas voltam a ser pedras”. “Então não desejo aprender isso, pois em algum momento uma pessoa vai ser enganada”. Zhongli sorriu para ele. “Vejo que sua compreensão do Tao é maior que a minha”.

Após anos de treinamento e tendo Lu alcançado a imortalidade, Zhongli anunciou que precisava retornar ao Reino Dos Imortais e que ele poderia acompanhá-lo. Lu Dongbin respondeu: “Nossos caminhos são diferentes. Não vou entrar no Supremo Reino dos Imortais até que tenha ajudado todos os seres sencientes a retornarem ao Tao”.

Depois que seu Mestre desvaneceu-se na neblina, Lu Dongbin desceu da montanha e passou a andar por toda parte ensinando a todos que desejam aprender sobre o Tao.

Lu Dongbin e o Taoismo

Sua influência no Taoismo foi muito grande. Seu Mestre, Zhongli Quan, considerado um dos primeiros patriarcas da Tradição Quanzhen do Taoismo, foi um general que se perdeu nas montanhas e acabou tornando-se um asceta e trabalhando no Elixir Dourado da Imortalidade. Atingindo seu objetivo, penetrou no Reino dos Imortais e retornava à Terra ocasionalmente para ajudar e ensinar os sinceros seguidores do Tao.

Um desses afortunados foi Lu Yan, que o olhava com interesse na taverna onde bebia. Depois que acordou do famoso sonho, Lu Yan seguiu Zhongli Quan pelas montanhas a fim de aprender os segredos do Tao. Na solidão desenvolveu exercícios e técnicas internas de alquimia, sendo o responsável pela passagem da alquimia chinesa exterior, voltado à confecção de pílulas com elementos venenosos como o mercúrio e o chumbo, para a alquimia interna, onde o domínio de correntes de Qi do corpo e sua relação com o Cosmo é que conduzem o praticante à imortalidade.

Andarilho e espírito livre, Lu Dongbin perambulou pela China ensinando e aparecendo subitamente aos que buscavam o Tao com seus corações. Com seus ensinamentos e de seu Mestre, o Taois-

mo passou a um novo nível, cultivando e nutrindo a energia interna e tendo grande influência no desenvolvimento da Medicina Chinesa e do Qigong. Tranquilidade e vacuidade de espírito são os ingredientes principais dessa nova alquimia.

Foi professor do Mestre Wang Chongyang (1113-1170), um dos Cinco Patriarcas do Norte na Tradição da Perfeição Completa (Quanzhen); Liu Hai-Ch’an, mestre em alquimia interna e também importante dentro da Tradição da Perfeição Completa (Quanzhen) e Chen Xiyi (ou Chen Tuan) alquimista e criador do estilo marcial Liuhebafa (Seis Harmonias e Oito Métodos). Seus trabalhos completos (poesias e tratados de cultivo do Tao, incluindo o conhecido “Segredo da Flor de Ouro”) estão reunidos na obra Luzu Quanshu (Trabalhos completos do Patriarca Lu), editado por Shao Zhilin em 1775.

Lu Dongbin está associado à longevidade, cura e magias poderosas. As primeiras fontes literárias da Dinastia Song retratam-no como um poeta, calígrafo, curandeiro, alquimista, adivinho, exorcista e espadachim. Ele carrega sempre uma espada, o Zhanyaoguai (Matadora de Demônios), que usa para combater o mal e eliminar espíritos nefastos, mas



que também simboliza cortar o ego, as ilusões e desejos. Lu muitas vezes também é retratado carregando um instrumento parecido com um espanador, utilizado para afastar moscas, e que dispersa a ignorância. Simboliza o conhecimento escolar e algumas vezes é representado cavalgando um tigre.



Pavilhão Penglai na cidade de Yan Tai, norte da península de Shandong, China. Acredita-se que esse seja o ponto onde os Oito Imortais navegaram para a Ilha dos Imortais (Penglai). Ainda hoje essa construção é conhecida como a “Residência do Imortal Lu Dongbin”.

Acima- Entre os Oito Imortais Taoistas, Lu Dongbin se destaca por sempre trazer uma espada às costas.

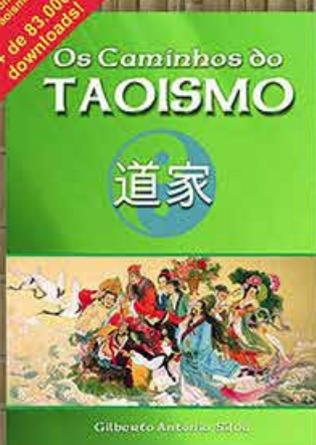
À direita- Imaginário popular: se os Oito Imortais fossem os Vingadores da Marvel, Lu Dongbin seria o Homem de Ferro; um personagem marcante nas Óperas Chinesas; Lu Dongbin como desenho animado.



A Sabedoria Milenar do Taoismo em Suas Mãos

Conheça os livros do Prof. Gilberto Antônio Silva

Referência Nacional em Taoismo!
+ de 85.000 downloads!



Disponível em:
amazon estante virtual CLUBE DE AUTORES

Saiba mais:
www.laoshan.com.br

FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em
Medicina Chinesa de São Paulo



Estrutura

- » 16 Salas de Aulas Amplas
- » 2 Auditórios Multiuso
- » Sala de Informática
- » Cafeteria Interna para Maior Comodidade
- » Biblioteca Especializada com Mais de 2.500 Títulos
- » Laboratório de Fitoterapia com Mais de 400 Exemplares
- » Salas de Estudo com Acesso a Internet
- » 2 Ambulatórios para Alunos (Prática Clínica) e Pacientes
- » Sala de Artes Corporais
- » 4100 Metros ²

Diferenciais

- » Convênios e Parcerias Nacionais e Internacionais
- » Cursos Profissionalizantes de Formação e Pós-Graduação
- » Ambulatório Prático para Pacientes Todos os Dias
- » Cursos Voltados à Medicina Chinesa
- » Cursos Especiais
- » Corpo Docente Altamente Qualificados
- » Tradição e Modernidade



**A MAIOR ESTRUTURA PARA
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

- ☎ (11) 2662-1713
- 📞 (11) 97504-9170
- 📘 faculdadeebramec
- 🌐 www.ebramec.edu.br



A Iluminação Durante o Sonho de Huangliang (黄粱梦觉)

Por: Li Xuemei

O taoísmo é uma religião de cunho politeísta. Além dos deuses na mesma corte celestial hierárquica, que até certo ponto reflete o feudalismo na China antiga, existem muitos outros imortais vagando fora da hierarquia, como os “imortais livres” como Xiwangmu, os Oito Imortais, etc.

Entre eles, Lü Dongbin foi o mais lendário e que teve muitos contos que foram contados de geração em geração. Um deles foi a iluminação de Lü durante o sonho de Huangliang.

Lü Dongbin (cujos outros nomes incluem Lü Zu, Lü Chunyang, Lü Yan, etc) foi um dos Oito Imortais. Ainda antes de ascender à classe imortal, Lü sempre teve aspirações políticas. Assim, aos 21 anos, ele foi para a capital da época - Chang'an (hoje Xian)- para fazer o exame imperial. Um dia, em sua pousada, ele conheceu outro imortal dos Oito-Zhongli Quan. Zhongli viu a raiz da sabedoria em Lü, então ele quis converter Lü ao taoísmo, mas naquele tempo Lü não podia desistir de suas atividades políticas. “Um dia, quando puder garantir uma posição na corte imperial e trazer honra aos meus antepassados, poderei segui-lo”, disse recusando.

Zhongli sorriu e o convidou para o jantar. Enquanto Zhongli estava cozinhando uma espécie de grão – Huangliang (painço ou milhete), Lü começou a sentir sonolento e estava prestes a tirar um cochilo. Zhongli tirou um pequeno travesseiro de uma de suas mangas e ofereceu a Lü: “Este é um travesseiro Ruyi ¹. Durma e seu sonho se tornará realidade”.

Assim que Lü caiu no sono, o mensageiro real chegou. Ele havia conquistado a primeira posição no exame imperial e o imperador o convocou para a corte imperial para ser um de seus ministros. Portanto, como todos os outros funcionários, ele começou como um funcionário local, e mais tarde foi promovido a importantes cargos no governo central, passo a passo. Por causa da riqueza e do poder que acumulara ao longo de sua carreira política, as pessoas poderosas e abastadas foram atrás dele, então ele casou-se duas vezes, com filhas de autoridades influentes, em pouco tempo. Mais tarde, todos os seus filhos também se saíram bem na corte imperial como funcionários. É claro que houve altos e baixos em sua vida política e, assim, sua vida continuou por 40 anos. Durante os últimos 10 anos de sua vida, ele se tornou extremamente poderoso como primeiro-ministro, tendo apenas o imperador acima dele e milhões de pessoas abaixo. Certamente todos esses bons momentos não duraram muito. De repente, ele foi acusado de algum crime, e assim todos os seus bens foram



confiscados e ele foi separado de suas esposas e filhos. Para piorar as coisas, ele foi exilado. Vivendo no exílio, ele estava sozinho e doente. De repente, enquanto ele estava suspirando sobre a perda de seu poder e influência, na neve sobre seu cavalo, ele acordou.

Zhongli sorriu e disse: “O Huangliang ainda não está pronto, mas você sonhou todo o caminho até Huaxu ²”.

Lü exclamou: “Você sabe de meu sonho?”

Zhongli respondeu: “Você experimentou todos os momentos felizes e tristes da vida humana agora mesmo em seu sonho. Cinquenta anos é como um momento, então agora você sabe que o que temos não é suficiente para nos fazer felizes, e o que perdemos não é suficiente para nos preocupar. Cem anos de vida de uma pessoa são apenas um sonho e o que você tem perseguido não é nada além de um sonho.”

Lü, de repente, sentiu-se esclarecido: “Mesmo que eu tenha conseguido posições políticas importantes ou que a minha descendência tenha sido eminente, isto era apenas o Criador fazendo-nos de bobos, e nunca seremos persistentes sobre eles”. Então Lü aceitou a oferta de Zhongli e concordou em se converter ao taoísmo. Ele, de joelhos numa reverência, disse a Zhongli: “Você não é uma pessoa normal, espero que possa revelar o verdadeiro significado da vida para mim”.

Depois disso, Zhongli testou Lü por mais dez vezes, e finalmente Lü se tornou seguidor de Zhongli. Hoje em dia, o sonho Huangliang (黄粱梦 ou Huang Liang Meng “Sonho do Painço Amarelo”) sempre é usado para se referir a um sonho ou ilusão de experimentarmos uma vida rica e gloriosa.

Notas:

¹ Ruyi (如意) em chinês significa “tudo é como você deseja”.

² Huaxu (华胥), um país ideal e virtual na lenda, era uma terra próspera e feliz na China antiga. As pessoas não tinham monar-

ca, nem havia distinção entre os ricos, os pobres, os santos e os humildes. Além disso, eles não tinham nenhum desejo, nem se demoravam pela vida ou temiam a morte. Eles não eram nem íntimos nem distantes de ninguém. Eles não amavam nem odiavam muito, nem queriam se beneficiar ou prejudicar alguém. Em uma palavra, era uma terra do Nirvana.

Sobre esta história: A parte principal da história é de um livro chamado 纯阳帝君神化妙通纪, título que é muito difícil de traduzir. Este livro foi escrito na dinastia Yuan (元朝 1271 ~ 1368) por Miao Shanshi (苗善时). Este livro fala principalmente sobre como Lü se converteu ao taoísmo, como Lü converteu outras pessoas ao taoísmo e suas histórias com pessoas comuns no mundo mortal (108 histórias no total, e a iluminação durante o sonho de Huangliang é a segunda). 纯阳帝君 na verdade é o nome taoísta de Lü.



Tradução Chinês-Inglês

Li Xuemei: É estudante de mestrado em Tradução e Intérprete na SHUTCM (Shanghai University of Traditional Chinese Medicine). Nascida em Zibo, na província de Shandong

Tradução Inglês-Português

Luciano de Freitas Pereira: Acupunturista, Fitoterapeuta e Químico, estudioso da Cultura Chinesa e Universal

Conheça o Taoismo aplicado ao dia a dia

Disponível em
impresso e ebook

Mais um livro do Prof. Gilberto Antônio Silva
para ampliar sua consciência

Reflexões Taoistas

Esta obra traz reflexões do autor sobre vários assuntos da vida humana, sempre sob a ótica do Taoismo. São 36 textos INÉDITOS com duas páginas em média. Uma leitura leve e dinâmica que pode ser feita de modo aleatório.

“As ideias de causa e consequência e de ordem linear não são tão fortes no Taoismo, o que lhe dá liberdade de criar sua própria forma de fazer as coisas como ler este livro. O importante é que essa leitura lhe faça sentido, fale com seu interior, e leve a reflexões mais profundas.”

- A Folha que Cai
- A Labuta da Espiritualidade
- Iluminação é Perda
- Crise e Mudança
- Vazio
- Os Três Tesouros do Tao
- Onde Mora a Sabedoria
- Mestre Para Quê?
- Nossos Limites
- Dois Caminhos
- A Força da Vida
- Tapete de Flores
- O Som do Silêncio
- Somos todos iguais
- Um Reflexo no Espelho e muito mais!

«O vazio em nós precede a obtenção do Tao. É a meditação e a harmonização com o Todo que nos leva à compreensão dessa realidade última. Quando nos afastamos de nossas noções de preenchimento nos deparamos com um grande vazio, uma realidade muito maior.»

Reflexões Taoistas - Texto «Vazio»

Lançamento

Reflexões Taoistas

Gilberto Antônio Silva

Para mais informações em como adquirir esta e outras obras do autor, visite nosso site.

www.laoshan.com.br

Considerações sobre o Livre-arbítrio em AGOSTINHO e LAOZI

Por: Gilberto Antônio Silva

Ev. Pelo contrário, amam muitas outras coisas, precisamente aquelas a cuja aquisição e conservação sua má vontade persiste em procurar. (p.63). Ag. Queres te referir, penso eu, às riquezas, às honras, aos prazeres, à beleza do corpo e a todas as demais coisas que podem não ser obtidas mesmo quando desejadas, ou então perdidas contra a própria vontade?

Agostinho, *De Libero Arbitrio*, Cap 15, 31

Não há delito maior do que estimar os desejos
Não há calamidade maior em não saber se contentar
Não há erro maior do que desejar possuir
Por isso, com a suficiência de quem sabe que é suficiente
Terá sempre o suficiente

Laozi, *Daodejing*, Cap. 46

A questão sobre a liberdade de escolha do ser humano sempre foi algo que pairou sobre as cabeças de nossos antepassados. Saber se somos senhores de nosso destino ou meros brinquedos nas mãos de leis naturais ou divindades cativou o ser humano desde que este começou a refletir sobre o mundo em que vivia e sua relação consigo mesmo.

Este ensaio simples é apenas uma tentativa de levantar ideias e concepções sobre a questão do livre-arbítrio e mostrar a universalidade do pensamento humano, através da visão de dois pilares culturais da Humanidade, que são Agostinho de Hipona e Laozi.

Distantes no tempo e no espaço, esses dois pensadores vislumbraram causas e conseqüências muito similares para explicar as mazelas de nosso mundo, como a existência do mal, o porquê dos Homens adotarem o mal, a existência de uma força superior ou Absoluto e como esse Absoluto intrinsecamente bom poderia permitir a existência do mal.

Perceberemos ao longo do texto e em sua conclusão a similaridade de visão destes dois pensadores.

Livre-arbítrio

Esse tema por si só é bastante complexo pela enorme quantidade de pensadores que se debruçaram na questão, dando seus pareceres, criticando as opiniões de outros e criando classificações e ramificações de estudo.

O Livre-arbítrio é uma questão que permeia a filosofia, a religião e a ciência, cujas implicações são de ordem religiosa, moral, psicológica, filosófica e científica.

Podemos começar pela definição do Dicionário Houaiss:

Livre-arbítrio

substantivo masculino

Rubrica: filosofia.

possibilidade de decidir, escolher em função da própria vontade, isenta de qualquer condicionamento, motivo ou causa determinante

A própria definição linguística mostra que o livre-arbítrio deve existir em uma situação de isolamento de qualquer tipo de influência, em uma condição de liberdade total de escolha. Seria a capacidade de escolha unicamente pela vontade humana do agente, entre o bem e o mal, certo ou errado, fazer ou não fazer. O agente que faz a escolha se utiliza de informações disponíveis e se baseia em sua própria experiência e desejos íntimos para fazer a escolha, utilizando apenas sua vontade.

Parece algo bastante sensato e claro, quando não se levam em conta as profundas implicações morais de tal ato. Escolher entre o bem e o mal suscita questionamentos profundos em todos nós.

Theobaldo M. Santos afirma em seu "Manual de Filosofia", que existem três momentos do ato voluntário:

- a) Deliberação;
- b) Decisão;
- c) Execução.

Esses momentos, por serem conscientes, são frutos da vontade. É interessante notar que "vontade", em chinês zhì [志], é um dos caracteres que compõe o termo "livre-arbítrio" naquele idioma: 自由意志 [Zì Yóu Yì Zhì].

Para Régis Jolivet, autor de "Curso de Filosofia", o livre-arbítrio seria um atributo da vontade e seria formado pelos mesmos três momentos. Mas ele ressalta que a liberdade psicológica do livre-arbítrio não é apenas a liberdade de "poder fazer", mas a liberdade específica do "querer".

Notamos que o “querer” está implícito também na expressão chinesa, através de yi [意] (“intenção”) e zhi [志] (“vontade”). Vontade com Intenção resulta em determinação focada em fazer algo. Portanto a expressão chinesa para livre-arbítrio possui “liberdade” [自由] e “vontade focada” ou “vontade intencional” [意志].

Agostinho de Hipona (354-430) ou Santo Agostinho foi um dos grandes defensores do conceito de livre-arbítrio, que resultaria na explicação da existência do Mal em um universo regido por um Deus que é a essência de todo o Bem.

Laozi (séc. VI a.C.) é um filósofo chinês que acreditava na existência dos males da Humanidade em função de seu afastamento do Tao, ou Absoluto.

Suas visões semelhantes sobre a origem do Mal é um tributo ao pensamento humano e um atestado da irmandade de todos nós.

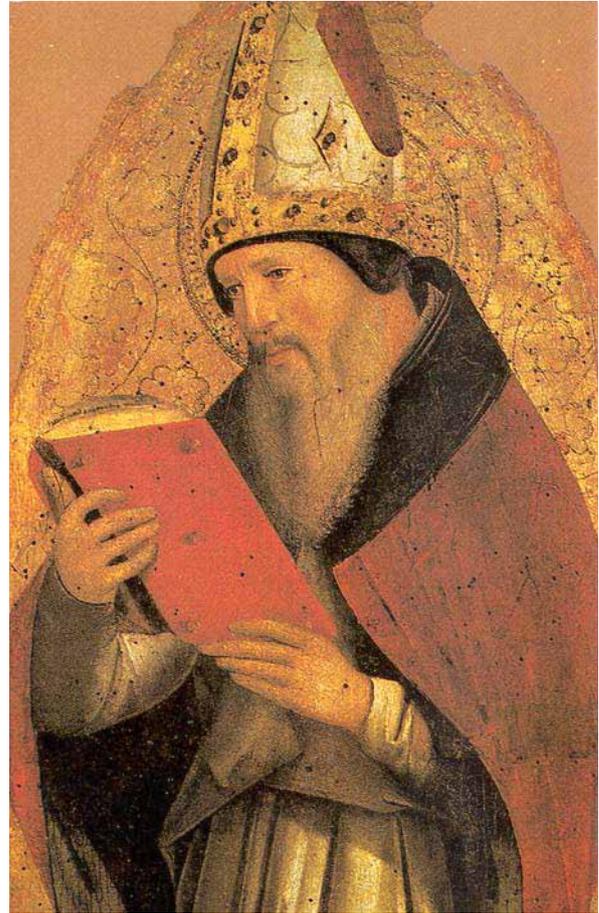
Santo Agostinho

Agostinho de Hipona, como ficou conhecido, nasceu em 354 na Numídia, no Norte da África, então uma colônia romana. Filho de mãe cristã e pai pagão, estudou durante a juventude em Cartago, tendo depois se mudado para Roma em 383. Já era, então, adepto do Maniqueísmo. Transferiu-se logo depois para Milão, onde teve contato com o Neoplatonismo de Plotino. Converteu-se ao Cristianismo em 386, sob influência do Bispo Ambrósio e das cartas de Paulo de Tarso. Após a morte da mãe, Mônica, retornou à África onde foi aclamado Bispo de Hipona em 391. Veio a falecer em 430, depois de deixar vasta obra bibliográfica e tornar-se um dos pilares originais da Igreja Católica.

As dúvidas de Agostinho sobre a origem do Bem e do Mal remontam à sua juventude. Em busca de respostas, procura os Maniqueístas, grupo que advogava a existência de um Bem e um Mal que se oporiam para sempre. Mas, apesar de adotar esse sistema para sua vida por muito tempo, não era ainda capaz de satisfazer o jovem pensador. Tempos depois, já livre da influência maniqueísta e convertido ao Cristianismo, elabora sua própria concepção da origem do Bem e do Mal, através do conceito de “livre-arbítrio”.

Em seu livro *De Libero Arbitrio* (“Do Livre Arbítrio”), Agostinho se preocupa em desenvolver uma argumentação sólida que fundamente o conceito de livre-arbítrio como origem do Mal, em grande parte como crítica aos Maniqueístas. Além disso, um dos grandes destaques desta obra é a explanação da comprovação da existência de Deus através do pensamento racional, algo que influenciou a Igreja Católica por centenas de anos. O livro flui através de um diálogo entre ele e seu amigo Evódio, no melhor estilo platonista. Evódio é um personagem histórico, que trocou cartas com seu amigo Agostinho e morreu seis anos antes do filósofo.

No Livro I, Agostinho procura iniciar sua intrincada rede de argumentação analisando a origem do bem e do mal e sua relação com os seres humanos. Logo na primeira parte o vemos afirmar que “as paixões são o motivo do mal”, o que é singularmente similar ao conceito mais básico do Budismo, de que o sofrimento humano provém de paixões e desejos e que a libertação desses



sentimentos leva à paz e ao crescimento espiritual. Essa ideia também é compartilhada pelo Taoísmo.

Apesar de muito semelhantes, homens e animais possuem uma diferença intrínseca básica, que é a razão, e que reside unicamente na alma humana. É através disso que podemos buscar a significação de Deus e a origem do Bem e do Mal. Tudo o que seja igual ou superior à mente humana é dotada de virtude e não pode influenciá-la para se rebaixar a escrava das paixões. Da mesma forma, o que lhe é inferior também não possui esse poder pela sua própria inferioridade. Agostinho conclui disso que a única forma da mente se tornar cúmplice da paixão é através da própria vontade e do livre-arbítrio.

Os seres humanos, embora desejem viver com retidão e honestidade, rumo à sabedoria, são arrastados pelo seu desejo. Ao invés de procurar a vida em retidão, cujos valores são imutáveis e imortais, buscam os falsos tesouros terrenos e passageiros.

Ev. Pelo contrário, amam muitas outras coisas, precisamente aquelas a cuja aquisição e conservação sua má vontade persiste em procurar.

Ag. Queres te referir, penso eu, às riquezas, às honras, aos prazeres, à beleza do corpo e a todas as demais coisas que podem não ser obtidas mesmo quando desejadas, ou então perdidas contra a própria vontade?

Livro I, Parte II, Cap. 15, 31

Sua conclusão é que existem as pessoas que se preocupam com coisas eternas e seguem, portanto, leis eternas, e outros insen-

satos que desejam coisas temporais, estando sob o domínio das leis temporais. Esta escolha é implícita na elaboração do conceito de “mal moral”, como mostra a passagem abaixo:

Ao mesmo tempo, o outro problema que nós nos tínhamos proposto, após a primeira questão: “O que é proceder mal?”, parece-me já termos resolvido com clareza, a saber: “De onde vem praticarmos o mal?” (cf. I,2,4). Se não me engano tal como a nossa argumentação mostrou (p.68), o mal moral tem sua origem no livre-arbítrio de nossa vontade (cf. I,11a,21c). Livro I, Parte II, Cap. 16, 35a.

Percebemos que a existência da prática do mal se deve ao desvio dos seres humanos da conduta superior ditada pelas leis eternas, e que se deve unicamente à escolha do indivíduo pelos prazeres e tesouros efêmeros da temporalidade. Essa escolha apenas acontece devido à existência do livre-arbítrio.

No Livro II, Agostinho parte para o que muitos consideram o núcleo mais importante desta obra: a comprovação da existência de Deus. Neste ponto o livre-arbítrio já é considerado de comprovada existência e a causa única dos desvios morais dos seres humanos. A conduta humana não poderia ser enquadrada nem como pecado e nem como retidão se não existisse o livre-arbítrio. É essa possibilidade, essa liberdade de ação, a única coisa que torna isso possível. O castigo e a recompensa divinos também seriam sem sentido caso os seres humanos não tivessem a liberdade de escolha.

No Livro III encontra-se a consolidação da argumentação desenvolvida anteriormente, na intenção de demonstrar que a vontade livre dos seres humanos é um bem de Deus, pois todos os bens provem Dele.

Esse movimento de afastamento do Bem superior em direção aos bens temporais é um movimento ruim que, entretanto, não pode ser atribuído a Deus, pois é fruto da vontade humana independente. Esse movimento voluntário, ao se afastar do Bem originalmente destinado ao ser humano, torna-se pecado. E por ser fruto da liberdade de escolha do Homem, não pode ser atribuído a Deus. Dele apenas emana o Bem.

Como todo bem procede de Deus, o movimento em direção ao Mal e ao pecado não pode vir Dele. E se esse defeito de conduta é voluntário, está sob o nosso poder e podemos querê-lo ou não, caso em que ele não existirá. Para Agostinho, esse princípio concede grande segurança aos seres humanos, pois se não desejar o mal, ele não lhe acontecerá. O movimento natural é da aproximação com o bem e de fazer o bem, pois para isso Deus nos concedeu a liberdade de escolha. Afastar-se disso é uma conduta artificial e que por isso leva aos castigos e problemas.

Existe ainda a questão de Deus prever as ações humanas e, assim, saber de antemão que o Homem vai pecar e que é inevitável. Isso o colocaria como co-responsável desse processo nefasto, o que não pode ser, visto que ele é a origem de todo bem. Agostinho desmonta esse argumento acrescentando que se Deus tem a presciência dos atos dos Homens, também tem a Dele próprio. Assim, Deus seria obrigado a fazer apenas o que

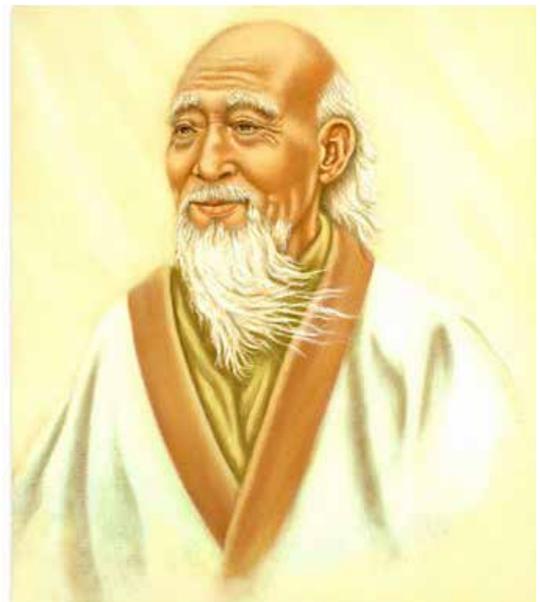
já havia previsto com absoluta certeza para Si mesmo, pois se Deus prevê algo, ele irá acontecer necessariamente. Então Deus agiria por necessidade e não voluntariamente, cumprindo o que Ele próprio tinha previsto. E isso não pode acontecer por ser Ele eterno e imutável.

Dessa forma, o fato de Deus prever uma ação não significa que ela efetivamente ocorrerá, criando o espaço para a existência da liberdade de escolha. À guisa de conclusão final de Agostinho sobre a problemática da liberdade de escolha no comportamento humano, citemos uma passagem bastante eloquente.

Seja como for a respeito desse problema – quer o deixemos definitivamente, quer o suspendamos por certo tempo, para examinarmos melhor mais tarde –, nada impede constarmos claramente esta conclusão: as almas estão sujeitas a um castigo merecido por seus próprios pecados, sem que seja atingida em nada a integridade, a justiça e a irredutível firmeza e imutabilidade do Criador, em sua natureza e majestade. Porque os pecados, como já expusemos longamente, não devem ser atribuídos senão à própria vontade. E não é para se buscar outra causa além dessa. Livro III, Cap.22, 63.

Laozi

Sabemos muito pouco sobre a vida do grande filósofo chinês Laozi [老子], também grafado como Lao-Tsé ou Lao-Tzu. “Laozi” na verdade é um título honorífico que significa algo como “venerável ancião”.



As referências mais consistentes sobre ele derivam do trabalho do historiador chinês Sima Qian [司馬遷] (145 a.C.- 85 a.C.). Sima Qian compilou a obra Shiji (史記) (“Registros Históricos”) por volta de 100 a.C., contando a história chinesa desde os tempos do Imperador Amarelo (por volta de 2.600 a.C.), que é considerado tradicionalmente como a mais antiga referência da civilização chinesa e ponto de origem do calendário chinês.

Nesse trabalho, Sima Qian compila três histórias semelhantes que havia sobre a vida de Laozi. A mais considerada coloca Laozi

como contemporâneo de Confúcio no século VI a.C. Nascido com o nome de “Li Er”, era funcionário público, arquivista oficial na biblioteca real. Pensador e estudioso, cansou-se da pobreza moral e das más atitudes da população, resolvendo deixar tudo para trás e fazer uma peregrinação rumo ao Oeste. Ao passar pelo portão do reino, um guarda percebeu a sua grande sabedoria e lhe pediu que deixasse um registro de seus ensinamentos. Laozi concordou e escreveu o *Daodejing* antes de desaparecer na direção do Ocidente.

A obra maior de Laozi, o *Daodejing* (道德經), também grafado “Tao Te Ching” (“Clássico do Caminho e da Virtude”), é um livro pequeno, com cerca de 5.000 caracteres, mas que se tornou o fundamento de todo o pensamento taoísta e uma das maiores influências da cultura chinesa. Está dividido em duas partes: o “Tao”, que se preocupa em transmitir uma ideia deste conceito, e o “Te”, a virtude em seguir este Caminho.

É uma obra profundamente envolvida no conceito do Tao e suas conseqüências para a vida humana. “Tao” [道] é um termo antigo, mas com novo significado cunhado por Laozi, um apelido para um estado transcendente que não pode ser descrito através da mera racionalidade. Não se trata de um elemento compreensível intelectualmente, mas que necessita de uma experiência viva e direta para sua correta compreensão. Apesar disso, Laozi desejava falar sobre sua importância, então resolveu denominar este estado genericamente como “Caminho”, a significação mais antiga para o termo “Tao”. Os ocidentais geralmente traduzem este conceito também como “Absoluto”, pois compreende tudo o que existe. Alguns autores utilizam o termo “Deus” para se referir ao Tao, mas acredito ser inadequado. Entretanto, a ideia geral do Absoluto é bastante similar à concepção mais abrangente de uma divindade superior.

Apelidar o Absoluto de “Caminho”, como fez Laozi, deriva da ideia de que todos nós vivemos de acordo com o fluxo do Tao. O Tao seria a realidade verdadeira, da qual somos um reflexo, atitude muito similar à adotada por Platão. Sendo a realidade verdadeira, o Tao é nossa referência superior, o equivalente distante da noção de “Deus” em algumas culturas. Difere do Deus cristão por ser um conceito mais panteísta, no qual estamos todos imersos nele e fazendo parte da mesma estrutura.

Como todos nós somos partes integrantes do Todo, seguindo o fluxo natural do Tao viveríamos em perfeita harmonia e tranqüilidade. Entretanto somos tentados pelas ilusões do mundo material e acabamos tomando o reflexo pela realidade e nos afastando da ordem original. É esse afastamento do ser humano da Ordem Primeira que gera todos os problemas que vivemos, pois nos torna desarmônicos com o caminho natural. Como afirma Laozi:

*Por isso, à perda do Caminho segue-se então a Virtude
À perda da Virtude segue-se então a Bondade
À perda da Bondade segue-se então a Justiça
À perda da Justiça segue-se então a Polidez
Assim a Polidez é o empobrecimento da fidelidade e da confiança
É o princípio da confusão
Daodejing, Cap 38*

Nota-se nessa passagem que ao afastamento do Caminho (Tao) segue-se uma contínua regressão moral. A Virtude, a Bondade e a Justiça nada mais são do que recursos utilizados para tentar compensar a perda do contato com o Absoluto. Em seguida à perda da Justiça temos a Polidez como último recurso de apoio, que é apenas um verniz para dar a impressão de que está tudo bem. Essa passagem poderia ser mais claramente compreendida dessa forma: ao afastamento do Tao segue-se a Virtude; quando a Virtude não é suficiente, é necessário se apoiar na Bondade; quando a Bondade não é suficiente, é necessário prescrever leis e criar a Justiça; quando a Justiça e as leis não são suficientes e nem respeitadas, é necessário ao menos se apoiar na Polidez, uma polidez superficial que mesmo assim não é suficiente para manter alto o padrão moral humano. Quando a pessoa tem que se apoiar na superficialidade da Polidez, se instaura a “confusão”, ou seja, o caos na vida da pessoa, que passa a viver de aparências e sem o apoio de suas virtudes maiores.

Essa conotação de perda do Tao é importante, pois se tornou a base da filosofia e da religião taoísta: como retornar ao Caminho e viver com plenitude? Sob o manto protetor do Absoluto não precisamos das regras e leis morais do Homem, pois aquele que está em comunhão com o Todo sabe perfeitamente o que deve ou não fazer, naturalmente.

A própria noção terrena de bem e mal para o Taoísmo é relativa, ao invés de ser absoluta. Isso implica em que não existem regras morais de conduta, pois o que é bom para uns pode ser mau para outros. O Taoísmo, portanto, é uma filosofia amoral, no sentido de que não existem regras para viver, que só foram desenvolvidas quando do advento do Taoísmo Religioso a partir do século II, e apenas para comunidades monásticas que necessitam de regras de convivência para que todos permaneçam em harmonia e possam buscar seu adiantamento no caminho.

Existe uma parábola tradicional taoísta que ilustra bem essa mentalidade.

Houve um agricultor muito pobre e cujo único bem precioso era seu valoroso cavalo, que usava para arar o campo com seu único filho e transportar mantimentos. Mas um dia o cavalo fugiu, sem deixar pistas de seu paradeiro. Seus amigos e vizinhos o visitaram dizendo: que sorte terrível, que grande mal. Ele replicava: boa sorte, má sorte, veremos.

Um dia o cavalo voltou trazendo com ele um bando de cavalos selvagens, que foram rapidamente fechados no curral. Seus amigos e vizinhos o visitaram dizendo: que sorte maravilhosa, que grande bem! E ele replicava: boa sorte, má sorte, veremos.

Ocorre que seu filho quebrou uma perna tentando domar um dos cavalos novos. Seus amigos e vizinhos o visitaram dizendo: que calamidade, que infortúnio! E ele replicava: boa sorte, má sorte, veremos.

Pouco tempo depois o governo visitou a região convocando obrigatoriamente todos os homens jovens para a guerra, exceto o filho do agricultor, que estava com a perna quebrada. Seus amigos e vizinhos o visitaram dizendo: que sorte maravilhosa,

que grande fortuna! E ele ainda replicava: boa sorte, má sorte, veremos.

Embora essa seja a noção filosófica taoísta da moral, Laozi nos adverte que o ser humano, tendo se afastado do Tao, caiu em vícios e atitudes irregulares, passíveis de punições espirituais semelhantes à ideia indiana do Karma, que mostra toda ação resultando em conseqüências para o agente. Não é necessário um legislador humano para nos dizer que é errado matar outra pessoa ou lhe tirar algo de que necessita. Esse conhecimento é intrínseco ao Tao, pois uma das leis eternas afirma que prejudicar outra pessoa em nosso próprio benefício não é admissível. Ao se afastar do Tao as leis humanas se tornam necessárias, pois surge a maldade pelo fato de que as pessoas “se esquecem” do que podem ou não fazer. O Caminho da simplicidade, que é o retorno ao Tao, é sempre o melhor:

*Muitas restrições e omissões no mundo
Tornam completamente pobre o povo
Muitos instrumentos afiados entre o povo
Fazem crescer a confusão no reino e na família
Muito conhecimento engenhoso entre o povo
Faz crescer o surgimento de objetos estranhos
Leis e coisas crescendo visivelmente
Fazem surgir muitos ladrões e salteadores
Daodejing, Cap 57*

Quanto mais os Homens se esforçam por consertar as coisas, mais eles se perdem. Segundo a interpretação de Mestre Wu Cherng, “restrições e omissões” simbolizam as normas legais excessivas; “instrumentos afiados” são as armas; “conhecimento engenhoso” é o que se aplica com fins de ganhos pessoais; “leis e coisas crescendo visivelmente” faz alusão ao aumento do número e complexidade das leis, com o fim de tentar frear o caos. Mas esse crescimento apenas torna as leis mais complicadas e passíveis de múltiplas interpretações, criando lacunas para os espertalhões. O afastamento do Tao gera, assim, o nascimento do mal entre os homens, que tentam remediá-lo com medidas inadequadas. Apenas o retorno à condição original pode resolver a situação.

Mas esse afastamento dos seres humanos do Tao é encarado de forma natural pelo Taoísmo, que vê nisso a manifestação da ignorância que tenta as pessoas com falsos tesouros. A comunhão com o Tao é encarada pelo Taoísmo aproximadamente nos moldes de um “estado de natureza” original dos seres humanos como os descritos por pensadores como Hobbes, Locke e Rousseau. Mas no caso taoísta, a saída deste estado de natureza pelo viver em sociedade é depreciativa e deve ser revertida. Isso levou vários estudiosos ocidentais a classificarem o Taoísmo como “retrógrado” e “contra a civilização”. Nada mais longe da verdade, pois esse retorno é de cunho espiritual e pode ser efetivado mesmo em uma grande cidade, vivendo normalmente como qualquer pessoa. Muitas pessoas “iluminadas” (“Imortais”, no jargão taoísta) eram membros respeitáveis da comunidade.

Todas as pessoas estão livres para se afastarem ou se aproximarem do Tao, bastando para isso que queiram. Esse pensamento de liberdade é tão forte na tradição taoísta que não existem missionários ou esforços para converter outras pessoas. Todos são livres para viverem suas vidas como desejarem em seus corações.

Conclusão

A simples leitura dos dois autores mostra uma gama surpreendente de pontos de vista em comum. Mais surpreendente, ainda, por se tratarem de duas culturas tão díspares quanto a europeia e a chinesa. Mas ao se analisar mais profundamente a ambas, percebemos que por trás das maneiras peculiares de pensamento, virtudes lingüísticas e culturas diferentes, encontram-se as mesmas qualidades que nos fazem a todos humanos, sujeitos às mesmas virtudes e falhas.

Não se pode afirmar categoricamente a existência de “Deus”, no molde judaico-cristão, entre os chineses. Entretanto, a noção de um Absoluto ou “força superior” existe da mesma maneira em diversas culturas e é a base de muitas correntes de pensamento e religiões. Na China, essa ordem universal perfeita é denominada de “Tao”.

Aos chineses, sempre pragmáticos e muito atentos à liberdade individual, não se passou a ideia da necessidade de um “livre-arbítrio”. Estar livre para tomar as próprias decisões sempre foi uma condição *sine qua non* da vida. Realmente, o conceito de “destino”, de conotações tão polêmicas no Ocidente quando referido ao curso inevitável da vida, é escrito em chinês como mingyun [命運], algo como “sorte da vida”. Dentro da cultura chinesa, “destino” é o próprio ciclo da vida, do nascimento à morte, sem implicações obrigatórias ou pré-determinadas. Neste cenário, a liberdade do Homem é total.

Mas as suas ações são ditadas pela sua compreensão das coisas, que se torna cada vez mais obscura conforme se afasta do Tao. Esse afastamento do Absoluto citado por Laozi, criando possibilidades de agir de modo destrutivo ou inadequado, é exatamente a mesma proposição de Agostinho quando menciona que o Mal (“pecado”) é criado pelo afastamento do Homem do Bem supremo (“Deus”). Para ambos os pensadores, quanto mais próximos do Absoluto, maior será a virtude moral, ocorrendo o oposto ao se afastarem Dele.

Mesmo a análise desenvolvida por Agostinho sobre os três níveis do mal encontra pleno respaldo na cultura taoísta:

- a) Mal metafísico-ontológico: não existe o mal, mas apenas graus mais distantes dos seres em relação ao Absoluto (“Deus” ou o “Tao”);
- b) Mal moral: depende do afastamento voluntário do Absoluto, em cuja proximidade apenas o Bem supremo existiria;
- c) Mal físico: as doenças são conseqüências do mal moral.

A respeito do mal físico, toda a Medicina Tradicional Chinesa se fundamenta exatamente sobre a maneira como os seres humanos

se afastam do fluxo natural do Tao, causando desequilíbrios e perda de sua saúde.

Outro ponto em comum entre as duas obras é que esse afastamento do Absoluto não apenas é voluntário como levado por paixões e desejos terrenos formados pela ignorância quanto ao Plano Divino da Existência. Os Homens se perdem devido à cobiça por objetos temporais que não poderão manter. A resposta a isso é clara para os dois pensadores: o retorno à fonte original. Essa situação de existência do mal só ocorre devido à liberdade humana de ação, chamada por Agostinho de “livre-arbítrio” e que é intrínseca ao pensamento chinês, como demonstra Laozi.

Bibliografia

- AGOSTINHO, O Livre-arbítrio, Paulus, Brasil, 1995
 JOLIVET, R., Curso de Filosofia, Livraria Agir, Brasil, 1957
 KOHN, L., Daoism and Chinese Culture, Three Pine Press, EUA, 2004
 LAOZI, Tao Te Ching – O Livro do Caminho e da Virtude (comentado), Mauad X, Brasil, 2011
 SANTOS, T.M., Manual de Filosofia, Cia. Editora Nacional, Brasil, 1964

Internet

- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Livre-arb%C3%ADtrio> acessado em 06/11/2012
www.filosofante.com.br/?p=677 acessado em 06/11/2012



Gilberto Antônio Silva é jornalista, acupunturista e escritor. Estudioso de filosofia e culturas orientais há 40 anos, atua no mercado editorial de cultura oriental desde 1991 e é autor, entre outros, dos livros “China e sua Identidade” e “Os Caminhos do Taoísmo”. É taoísta e atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da Revista Daojia. E-mail: gilberto@laoshan.com.br



Associação Wu Lung de Kung Fu Tradicional



São Paulo - Escola Lián Hua Tao

Esporte Clube Banespa, 5565, Brooklin,
São Paulo-SP.

F.(11) 5536-8200.

Academia Flipper: Avenida Vereador José
Diniz, 2583 – Campo Belo, São Paulo – SP.

F. (11) 3876-2340.

Contato: elena_okano@hotmail.com



Campinas - Escola Tàì Lún Liú

R. Orlando de Oliveira, 700 – Jardim Campineiro, Campinas-SP. Escola Estadual Professora Castinauta de Barros Mello e Albuquerque.

F. (19) 3246-2977.

Contato: thiago_ivan1@yahoo.com.br

Campinas - Escola Wu Lung

Av. Paulo Corrêa Viana, nº765, Campinas-SP (Parque das Águas), Campinas-SP.

Os Analectos de Confúcio – Lun Yü

Por: Ernani Franklin

QUE VEMASER OS ANALECTOS DE CONFÚCIO CONHECIDO COMO LUN YÜ [論語 ou 论语] ?

O TEXTO CONHECIDO COMO LUN YÜ , TAMBÉM DENOMINADO DIÁLOGOS DE CONFÚCIO OU ANALECTOS, é uma compilação de ensinamentos de Confúcio (Kǒngzǐ = Mestre Kong) realizada pelo seus discípulos após a morte do mestre e marcou uma influência incomensurável no oriente, principalmente na China. Constitui o livro doutrinal mais importante do confucionismo. Ao longo do tempo, a obra foi tão lida na China quanto a Bíblia no ocidente, sendo considerado o único registro confiável dos ensinamentos do mestre. Confúcio viveu na China, entre 551 e 479 a.C., e exerceu e ainda exerce profunda influência na cultura chinesa, e em especial no que diz respeito à educação e à moral, tendo, como centro, o homem. Como muitos outros grandes vultos do passado, nada escreveu.

QUAIS OS PONTOS ESSENCIAIS DA DOCTRINA CONFUCIANA ?

Mais do que uma filosofia trata-se de uma “visão de vida”: o ponto central da obra de Confúcio, o homem naturalmente ideal e como atingir tal excelência moral, é algo a ser construído aos poucos e a todo momento, nas pequenas ações diárias. Se a meta de Confúcio era a excelência moral e de caráter, ao alcance de todos os homens, os meios para se chegar a ela eram o cultivo da benevolência, sabedoria e coragem. E seus ensinamentos não estão desprovidos da qualidade do pensamento oriental que ensina contemplação, simplicidade e desapego. A recompensa pelo aperfeiçoamento moral não está nem nessa vida nem na próxima, mas no próprio auto-aperfeiçoamento.

De tão rico e sutil, o pensamento de Confúcio dificilmente pode ser parafraseado ou resumido. Mas, por tratar de questões como respeito aos mais velhos, os deveres de cada um e a necessidade de uma pessoa buscar coerência entre o que diz e o que faz, Os Analectos tornam-se um contraponto essencial no mundo de hoje, de decadência de valores morais.

QUAIS AS FONTES E COMO SÃO COMPOSTAS AS VERSÕES ATUAIS DA OBRA ?

A menção mais antiga sobre Os Analectos é feita no Fang Chi, um capítulo do Li chi, o que mostra que a obra deve ter existido antes da dinastia Han. Sobre informações a respeito da obra, a fonte mais antiga é o Han shu (História da dinastia Han), concluída por volta do

final do século I, onde é feito um breve relato sobre a compilação e a transmissão da obra. Ali são referidas três versões de Os Analectos:

- Lu lun em 20 p'ien (livros);
- Ch'i lun, em 22 livros
- Ku lun, em 21 livros (Essa versão teria sido descoberta nas paredes da casa de Confúcio, em escrita antiga).

Nos primórdios da Dinastia Han Ocidental, os intelectuais se especializavam em alguma das três versões. Chang Yü, entretanto, recebeu instrução sobre o Lu lun e sobre o Ch'i lun, não se atendo a nenhuma delas, mas optando por uma versão eclética, fazendo sua própria escolha sobre qual passagem de ambas seguir. Essa versão foi conhecida como Chang hou lun (o Lun yü do marquês Chang)

Uma versão importante posterior foi feita por Cheng Hsüan (127-200 d.C.), que pode ser considerado o maior comentarista dos clássicos confucianos das duas dinastias Han. O texto era fiel ao Lu lun, mas também utilizou-se de melhores leituras do Ch'i lun e do Ku lun. A versão não existe mais, porém uma cópia parcial, manuscrita por um aluno de doze anos em 710 d.C., foi encontrada em 1969.

A versão atualmente existente é de Ho Yen (190-249 d.C.), que é baseada nas versões de Chang Yü e de Cheng Hsüan

Um trecho do texto, como exemplo, que se refere a conceitos correntes na época:

“Aplico meu coração no caminho, baseio-me na virtude, confio na benevolência como apoio e encontro entretenimento nas artes”. [Livro VII / 6]

Após sua morte, Confúcio recebeu o título de “Senhor Propagador da Cultura, Sábio Supremo e Grande Realizador” (大成至聖文宣王), nome que se encontra registrado em seu túmulo.

Ao contrário de profetas de religiões mono-teístas, Confúcio não pregava uma teologia que conduzisse a humanidade a uma redenção pessoal. Pregava uma filosofia que buscava a harmonia da sociedade e do império mediante a correção do comportamento individual. Tratava-se de uma doutrina orientada para esse mundo,



pregando um código de conduta social e não um caminho para a vida após a morte.

Regra de Ouro segundo Confúcio:

子貢問曰：“有一言而可以終身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲、勿施於人。”

Zi Gong [a disciple] asked: “Is there any one word that could guide a person throughout life?”

The Master replied: “How about ‘reciprocity’! Never impose on others what you would not choose for yourself.”

Analects XV.24, (trad. do chinês por David Hinton)

Zi Gong (um discípulo) perguntou: “Existe uma única palavra que poderia guiar uma pessoa durante a vida?”

O Mestre respondeu: “Que tal ‘reciprocidade’! Nunca imponha aos outros aquilo que não desejaria pra si mesmo.”

Analectos [Livro XV / 24]

Fontes:

1. Confúcio - Os Analectos - L&PM Pocket
2. https://pt.wikipedia.org/wiki/Analectos_de_Conf%C3%BAcio
3. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Conf%C3%BAcio>
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Confucius>



Material de apoio : Grupo Tai Chi Pai Lin - Ba
Pesquisa, adaptação e tradução: Ernani Franklin



Fale com a gente:
grupotaichipailin.ba@gmail.com

A revista Medicina Chinesa Brasil agora é



Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志



Mesmo conteúdo de alta qualidade com a melhor equipe técnica do Brasil

Mais moderna e adequada aos padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



www.ebramec.com.br/revistas

Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa em nosso país

A Saúde e as Quatro Estações no Huangdi Neijing

Uma das obras mais importantes dentro da Medicina Chinesa e do Taoísmo é o Huangdi Neijing, o “Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo”, escrito no século III a.C. Dividido em duas partes, Su Wen e Ling Shu, cada uma com 81 capítulos, ele trata de sistemas do corpo, sua interação com forças do universo e da natureza e como diagnosticar e reverter as desarmonias. É a obra básica para todos que se interessam em Medicina Chinesa e, para os Taoístas, uma grande fonte de conhecimento sobre o ser humano e sua relação com a natureza. Dessa obra essencial trazemos uma pequena parte a respeito da influência das quatro estações do ano na saúde, retirado da excelente versão em português editado pela Ícone e que seria uma ótima aquisição para todos que se interessam pelo Taoísmo.

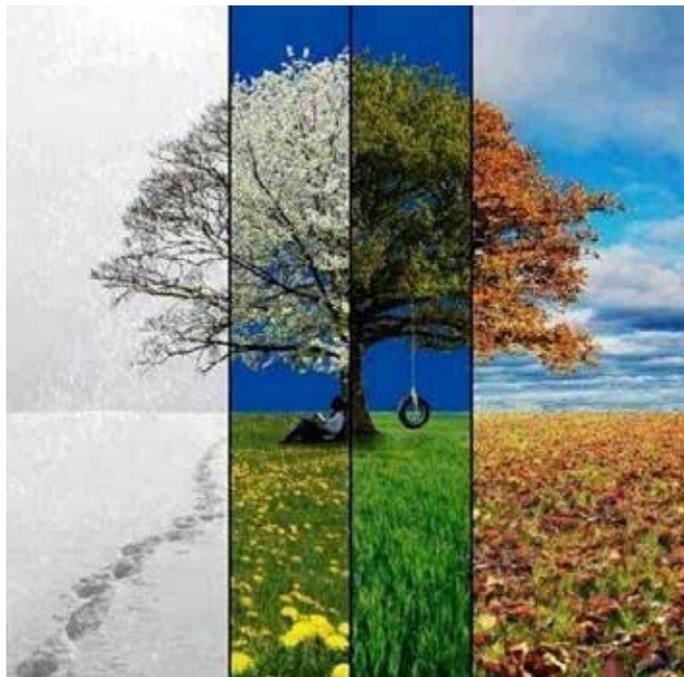
Capítulo 2 Si Qi Tiao Shen Da Lun (Sobre a Preservação da Saúde em Concordância com as Quatro Estações)

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使〔《病沉》卷十五《肝病候》‘使’下有“春”字〕志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生〔《英說》卷三十七“養生”作“生養”〕之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

No período dos três meses da primavera, é que se encontra o momento apropriado de nascimento e expansão. A grama e as árvores se tornam vívidas e todas as coisas vivas no mundo florescem com uma atmosfera dinâmica nova. Desde que o homem é uma das coisas vivas no universo, ele não pode ser excluído de maneira nenhuma. A fim de se manter de acordo com a lei de variação da seqüência sazonal, deve-se ir para a cama assim que cai a noite, e levantar-se cedo pela manhã. De manhã, deve-se inspirar o ar fresco enquanto se caminha ao ar livre a fim de exercitar os tendões e músculos e deixar o cabelo solto a fim de deixar o corpo todo de maneira confortável em relação à energia primaveril. Já que a primavera é a estação da geração, não se deve violentar a faculdade do crescimento. O que se deve fazer é ajudar a sobreviver, não matar; contribuir e não perverter, premiar e não punir, a fim de corresponder à propriedade da energia da primavera e estar de acordo com a forma de preservar a saúde. Se este princípio for violado pelo homem, seu fígado ficará ferido, já que o fígado está associado à madeira, e as madeiras prosperam na primavera. Quem falhar em se adaptar à propriedade da energia da primavera que é de “geração” e lesar seu fígado, irá contrair uma síndrome de frio no verão. Isto porque sua capacidade de adaptação ao verão foi enfraquecida devido à sua inépcia em preservar a saúde, em seguir a propriedade da energia da primavera que é de “geração”. Neste caso, se chama “oferecimento ao crescimento inadequado”.

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痲疢，奉收者少，冬至重病〔柯逢時曰：“依例‘冬至’四字衍”〕。

O período de três meses do verão é chamado de estação do florescimento em que todas as coisas vivas no mundo são prósperas e bonitas. No Solstício de Verão, a energia Yang atinge seu ápice e a energia Yin começa a declinar, portanto o interrelacionamento das energias Yin e Yang ocorre nesse momento. Como a energia



Yang constitui a energia vital das coisas e a energia Yin dá forma às mesmas, a combinação de energia vital e energia da forma, faz com que todas as coisas vivas na terra floresçam e liberem frutos. No trajeto do entrecruzamento da energia do céu com a energia da terra, deve-se, como na época da primavera, dormir assim que cai a noite e levantar-se cedo, pela manhã. Não se deve detestar a luz do sol nem ficar freqüentemente com fome, a fim de corresponder à propriedade de “crescimento” da energia solar, que promove o surgimento das flores e dos frutos. Deve-se suar para permitir a saída da energia Yang, a fim de evitar que o calor fique estagnado, em outras palavras “violento sobre o exterior”. São estas as formas de preservar a saúde no verão. Se estes princípios forem violados pelo homem, seu coração ficará ferido, já que o coração está associado ao fogo e que o fogo é vigoroso no verão. Se alguém falhar em se adaptar à propriedade da energia do verão que é o “crescimento”, seu coração ficará ferido, e a pessoa irá contrair malária no outono. Isto porque sua adaptabilidade à energia do outono se enfraqueceu devido à sua incapacidade de acompanhar a propriedade da energia do verão que é o “crescimento” para preservar a saúde. Nesse caso, se chama “inadequação em se oferecer à colheita”.

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑。《熊本“刑”作“形”》，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也，逆之則傷肺，冬為養泄，奉藏者少。

Nos três meses do outono, as formas de todas as coisas vivas na terra se tornam naturalmente maduras e prontas para a colheita. No outono, o vento é vigoroso e rápido, o ambiente da terra é claro e brilhante, portanto, durante este período, deve-se deitar mais cedo a fim de ficar afastado do frio, levantar cedo para apreciar o ar áspero outonal, conservar o espírito tranqüilo e equilibrado, a fim de isolar-se do sussurro do outono, restringindo o espírito e a energia internamente, protegendo a mente contra a ansiedade e a impetuosidade. Dessa forma, a tranqüilidade de cada um pode ser mantida, mesmo na atmosfera do sussurro do outono, e pode-se conservar da mesma maneira o hálito do pulmão. Se estes princípios forem violados pelo homem, seu pulmão ficará ferido, já que o pulmão se associa ao metal, e este vinga no outono. Se alguém deixar de se adaptar à prosperidade da energia do outono, que é a “colheita”, este estará sujeito a contrair diarreia lientérica, com fezes aquosas contendo alimento não digerido, no inverno. Isto porque sua adaptabilidade à energia do inverno se enfraqueceu devido à sua incapacidade em seguir a propriedade “de preservar a saúde, da energia do outono, que é a “colheita”. Nesse caso se chama “inadequação em se oferecer ao armazenamento”.

冬三月，此謂閉藏，水冰地拆，無抗乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿。《病玩“伏”下無“若”字》，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

Nos três meses de inverno, toda grama e a maioria das árvores embranquece, os insetos entram em hibernação, a água vira gelo e a terra congela trincando. A maioria das coisas se fecha ou se oculta para se guardar contra o frio. A isto se chama estação de “fechar e armazenar”. Neste período, deve-se estar num ambiente quente, manter-se aquecido e manter estrita prevenção contra o frio, para que a energia Yang não possa ser perturbada; deve-se ir cedo à noite para a cama e levantar-se cedo para o contato com a luz solar; deve-se abrigar o espírito e mantê-lo em repouso, como que tendo uma opinião particular no coração, porém sem revelá-la ou sem parecer ter uma idéia definida em mente, pronta para enfrentar a situação. Desde que o tempo no inverno é frio, deve-se evitá-lo e ir em direção à quentura, evitar que a pele transpire muito, guardar-se contra o consumo ou exaustão da energia Yang. Estas são as maneiras de manter a saúde no inverno. Se estes princípios forem violados pelo homem, seus rins ficarão lesados, já que estes se associam à água e que esta prospera no inverno. Se houver falha na adaptação à propriedade da energia do inverno, que é o “armazenamento”, haverá probabilidade de contrair flacidez muscular e friagem nas extremidades na primavera. Isto porque sua adaptabilidade à energia da primavera se enfraqueceu devido à sua incapacidade de acompanhar a propriedade “de conservar a saúde, da energia do inverno que é “encerrar e armazenar”. Neste caso, chama-se “inadequação em se oferecer ao surgimento”.



Fonte: Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo (Wang Bing), Ed. Ícone

精

IBR月PEQ

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



Alameda Benevento, 378
Pituba - Salvador (Bahia)

Telefone (071) 3334-8893.
E-mail: gutemberguelivramento@gmail.com

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, Fisioterapia, Dietoterapia, Tuina e Qigong.

*Cursos de Formação e Pós Graduação em Acupuntura. Aperfeiçoamento ou Formação em Qigong, Fisioterapia 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



O Tesouro do Chá

Hoje é comum as pessoas buscarem o chá oriental como alternativa de bebida saudável. Por suas propriedades medicinais ou simples prazer em beber, o chá conquista a cada dia seu devido lugar na mesa do brasileiro.

O chá oriental, como o consumido no Japão e China, é formado por folhas da planta *Camellia sinensis*, popularmente denominada por “árvore do chá”. Muitas pessoas acham que é a mesma planta do chá mate, mas são completamente diferentes (o mate vem da *Ilex paraguaiensis* e é nativo da América do Sul).

O chá mais badalado hoje é o chá verde. Ele tem este nome porque não possui qualquer tipo de processamento, exceto a secagem ou tostagem. Ele nem sempre é realmente “verde”. Existem dezenas ou centenas de tipos de chá, dependendo do local da colheita ou do tipo da folha. Sua cor característica depois de preparado é amarelo-dourado, podendo ser verde em algumas variedades. Isto não influi na qualidade ou nos benefícios do chá.

O Chá é conhecido na língua principal da China, o Mandarim, como “cha”! A versão inglesa, “tea”, vem do dialeto de Fujian onde se pronuncia “deh”.

Existem algumas variedades básicas:

- **Verde:** chá sem fermentação, muito consumido na China, Japão e Sudeste da Ásia.
- **Preto:** chá fermentado, o preferido dos ingleses. Enquanto

os ocidentais o chamam de “chá preto” devido à cor das folhas fermentadas, os chineses o chamam de “chá vermelho”, cor da infusão.

- **Semi-Fermentado:** possui as qualidades dos dois tipos principais (misturado a botões de jasmim, por exemplo, se transforma no famoso “Chá de Jasmim”).
- **Branco:** usando os botões ainda não abertos e os brotos protegidos do sol, com pouca clorofila.
- **Oolong:** intermediário entre o chá preto e o verde, nem tão vegetal nem tão aromático quanto o preto.

Na China o chá é tomado principalmente antes ou após as refeições. Toma-se chá em qualquer hora do dia ou da noite, normalmente vertendo água fervente sobre as folhas no copo. Quando sobrar apenas um terço ou um quarto do chá no copo, verte-se mais água até enchê-lo de novo. Essa segunda infusão é considerada a melhor do ponto de vista do sabor. Os chineses nunca colocam derivados de leite no chá, mesmo porque eles normalmente não consomem laticínios.

Seus benefícios terapêuticos são realmente indubitáveis e seu consumo, durante e após as refeições, melhora muito o processo digestivo. Para a medicina chinesa, bebidas geladas durante a refeição paralisam o sistema digestivo, enquanto as quentes o favorecem. Alimentos gelados também atrapalham a energia do sistema Baço-Pâncreas, podendo ocasionar muitos problemas, ainda mais quando associado a preocupações excessivas.

As propriedades anti-oxidantes do chá são superiores às da Vitamina C e Vitamina E, retardando o envelhecimento celular. Seu efeito na aceleração do metabolismo o torna muito eficiente nos regimes de emagrecimento. Também tem efeito termogênico, aumentando o calor corporal mesmo se tomado frio. Por ter um pouco de cafeína em sua composição, pessoas sensíveis devem evitar bebê-lo à noite ou poderão perder o sono.

Veja alguns benefícios principais:

- Diminui o colesterol
- É anti-inflamatório
- Normaliza a Tireóide
- Anti-depressivo
- Anti-gripal
- Possui efeitos anti-cancerígenos
- Ajuda a prevenir cáries

Entretanto a forma de preparo que é apresentada normalmente, de se ferver o chá de 4 a 8 minutos, está equivocada. O que se consegue com isto é um caldo adstringente e amargo, verdadeiramente intragável, que afasta muitas pessoas dessa bebida maravilhosa.

Veja algumas dicas para um excelente chá:

- Em primeiro lugar, evite ferver a água. A água deve estar quase no ponto de fervura, quando solta aquelas “bolinhas” no fundo da vasilha.
- É um mito essa história de que o chá verde é amargo. Algumas variedades de chá japonês podem se apresentar amargos, mas são variedades especiais (e caras). O segredo é não deixar o chá muito tempo na água quente ou colocar pouca erva no bule/xícara.

• O chá verde normal, “banchá” em japonês, deve ser comprado em pacotes, solto, de preferência a saquinhos. São mais baratos, rendem uma barbaridade e podem ser bem dosados: uma colher DE CAFÉ rasa com a erva por cada 200ml de água. As mercearias de produtos orientais vendem pacotes de chá bem em conta.

• Não jogue fora a erva utilizada! Quando estiver acabando o chá, verta água quente novamente sobre as folhas. Os chineses afirmam que essa segunda infusão dá o verdadeiro sabor do chá. E você faz duas porções com a mesma erva.

Fonte:

Livro 26 *Dicas de Saúde da Medicina Oriental* (Gilberto Antônio Silva)



Colheita do chá - sempre manual!



金山巴西中國醫學文化中心

TIN SAN

CENTRO DE CULTURA E MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA DO BRASIL

ACUPUNTURA

Prevenção e Tratamento da Dor

CURSOS DE FORMAÇÃO EM
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

(11) 4367-3150
www.tinsan.com.br

推 拿

Tui Ná A Massagem Chinesa

Por: Lin Chien Tzé

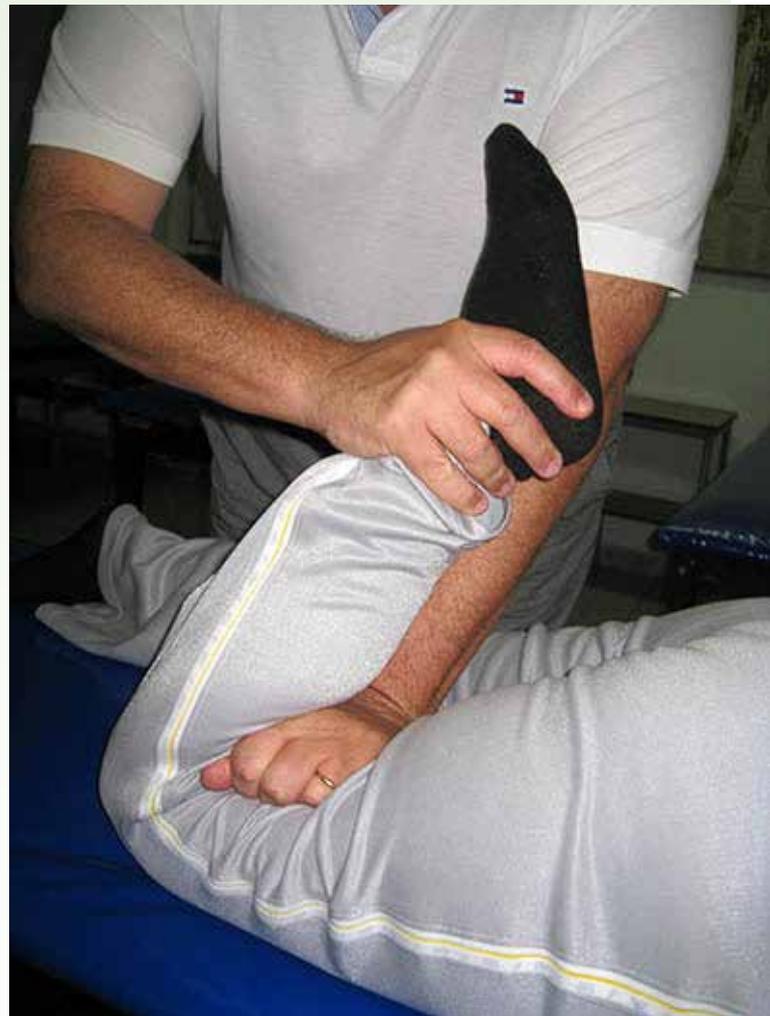
A primeira coisa a se apresentar sobre a massagem Tui Ná é de que não se trata de reflexologia, a diferença parece ser sutil, mas é sempre preciso elucidar o assunto para ter a abrangência e a penetração desta técnica.

No Tui Ná o entendimento segue as premissas do símbolo do Tai Chi, o Tai Chi Tui, de YinYang em união. Desta forma: o Yang representa o externo, enquanto o Yin o interno. Dentro do “peixinho” Yang existe o Yin, ou seja, dentro daquele aspecto exterior existe o interior também representado, que é o potencial daquilo que está internamente colocado, como um todo. E, dentro do “peixinho” Yin, interno está também o aspecto do Yang externo, da mesma maneira. Desta forma as estruturas internas são apresentadas no campo exterior. E, da mesma forma, no interior, Yin, as estruturas Yang, de fora, também estão apresentadas. Portanto não é algo em reflexo que se tem, mas sim a própria coisa.

Desta forma, as manobras que fazemos na parte exterior do paciente interagem com aquilo que pertence ao interior dele, aquelas estruturas internas do corpo. Assim quando eu aciono o local na parte exterior do braço, por exemplo, eu estou em contato com o próprio braço, e não com um “reflexo” deste. Entendeu a diferença?

Outro ponto de importância é a maneira como isto deve ser feito. Para entrar em contato com o braço de meu paciente, seguindo no próprio exemplo anterior, eu tenho que entrar em contato com o meu próprio braço. Eu entro na vibração da terra-braço e minha energia polarizada nesta manifestação da energia, chi, é que me dará condições de agir na terra de meu paciente. É um exercício de atenção, praticado à exaustão através de diversos tipos de meditação. Não é uma meditação qualquer também é a chamada — meditação ativa.

Esta prática utiliza-se de uma concentração num centro chamado de Lin Tai, Morada do Espírito e que é a chave do despertar de nossa consciência e de nossa visão interna. Com este centro acionado podemos percorrer nossos corpos internamente a princípio, toda fisiologia corporal quanto fisiologia energética, meridianos... O potencial energético deste centro localizado no III ventrículo cerebral concentra todo o poder do Yang do Céu, e será isto que fará toda a diferença.



Outras práticas ajudam no preparo do corpo-mente do terapeuta, como por exemplo a sequência do Tai Chi Chuan, ou Tao Gong Chuen, no meu caso pertencente a linhagem do mestre Liu Pai Lin. Quer dizer que além d’eu saber a sequência do Tai Chi, e praticá-la, das meditações que aprendi e praticá-las diariamente, eu tenho que saber que existe uma intenção envolvida em acionar minha vibração de terra, no mesmo caso, e daí utilizar as diversas manobras do Tui Ná para que se dê o resultado esperado.

A propósito são 28 manobras básicas, além de sequências que se usa para a liberação do organismo do paciente como um todo. O uso das meditações é fundamental para que a energia do terapeuta não se esvazie, ou que seja contaminada pela energia “impura”, ou desvirtuada do paciente.

Neste caso, antes de se atuar como terapeuta de Tui Ná, devemos ter treinado arduamente, mas prazerosamente, nosso próprio Chi. O desenvolvimento do Tân Tien, localizado a 3 cun abaixo do umbigo, 4 dedos aproximadamente, com 3 cun para dentro da pele é fundamental. Este local, traduzido por Campo de Cinábrio, é aquele campo onde a energia do Céu e a energia da Terra, Pai e Mãe celestes se encontram para a geração do Chi. Aqui devo ressaltar novamente o Lin Tai, mencionado anteriormente, pois é ele que trará para esta região a energia Yang celeste e que atrairá para lá a energia Yin da Terra.

O Chi gerado, como um filho destas duas vertentes de energia é o material utilizado para os trabalhos de cura. Sem ela nada ocorrerá, não é massagear um ponto na pele apenas, é fazer uma mutação, através da energia do terapeuta na energia do paciente, para alterar profundamente o estado daquele órgão em questão, ou parte a ser tratada.

Observação: se não for gerado uma quantidade extra de energia o terapeuta dispenderá a sua própria e logo ele estará doente também. Basta isso? Claro que não. O entendimento sobre a utilização do Tui Ná como forma terapêutica vai muito mais além.

Um conceito que deve estar presente para o entendimento desta forma de se tratar um indivíduo, é que ela consiste em se admitir uma migração da energia para baixo, ou melhor, uma migração da energia mais sutil para aquela mais densa, passando-se por um estado intermediário. Claramente falando, a energia mais sutil é representada por aspectos que envolvem os processos mentais da pessoa, ou seja, do paciente.

Estas alterações no psiquismo dele é que resultarão numa alteração em seu estado energético, segundo estágio da doença e, que resultará eventualmente num avanço sobre as estruturas corporais, fisiológicas ou essas físicas de nossos corpos, terceiro estágio.

Portanto, o tratamento atinge os estados emocionais mais profundos da pessoa, em sentido inverso. Quero dizer, a partir de baixo, daquele contato com o corpo físico do paciente, alteraremos a disposição energética deste e depois as estruturas mentais ou emocionais do mesmo.

Um aspecto que o Mestre ressaltava sempre era sobre os pontos emocionais que deveríamos tocar para que isso acontecesse prontamente. Reações das mais diversas sempre acontecem com os pacientes tratados desta forma. As alterações emocionais são sempre importantes e é difícil que aquela doença volte ao paciente se este ponto inicial for realmente tocado. Se aquele problema emocional for liberado a doença simplesmente deixa de existir.

Para não deixar sem um exemplo vivo do que se fazer, vou falar um pouco sobre um dos pontos mais importantes de liberação

da expressão interna. O ponto conhecido como IG04, HeGu, nas mãos e a região entre FI02 e FI03 atuam na liberação dos mais diversos problemas que nos afetam emocionalmente, ele é também chamado de ponto da expressão.

Recentemente estive preparando um material justamente sobre os pontos dentro da Acupuntura e Tui Ná que atuam nos mais diversos problemas emocionais e fazendo as conexões com o tratamento das mais diversas doenças corporais com a origem emocional, o assunto é amplo.

Outra coisa que percebi ao longo de meus estudos, fora deste conhecimento sobre a MTC apresentada pelo Mestre Pai Lin, é que outras pessoas desenvolveram doutrinas inteiras a partir apenas de um ponto, as vezes de muita importância como o desenvolvimento do conceito das couraças por Reich.

Percebi ao longo de mais de 30 anos nesta área que deixamos pequenas senão grandes couraças de energia, eu as chamo de pontos de aglutinação emocional, e ali, estão depositadas memórias, e com a liberação desta energia estagnada nestes lugares, os processos saudáveis retornam. Memórias também retornam à vida das pessoas e só assim a gente se livra delas.

Quando atendia ainda dentro do Instituto Pai Lin, recebi numa época uma leva de pacientes com formação em psicologia e afins, e todos afirmavam a mesma coisa, quando questionados sobre um problema encontrado — esse aspecto de minha vida já foi trabalhado em dezenas de anos em psicoterapia.

Mas ele continuava ali, e eu mostrava para eles da seguinte forma que eles estavam ainda presentes: era só tocar os pontos de abertura emocional em conjunção com aqueles pontos de aglutinação emocional, que as memórias de sofrimento voltavam à tona.

Elas não tinham sido eliminadas, apenas relegadas ao plano físico de nossas memórias, o corpo, e aguardavam ali até que a energia baixasse com o tempo de vida para se apresentarem na forma de doenças. Todos reviviam seus dramas até que eram limpos tanto de suas mentes quanto de seus corpos.



Assim é o Tui Ná, uma terapia intensa, de tratamento que envolve um preparo técnico do terapeuta através de inúmeras práticas chinesas, meditação, chi kung, tai chi Chuan, dentre outras, que eu chamo de “porta de entrada”.

Do aspecto simplesmente técnico da massagem, as manobras, as sequências delas, etc. E também do entendimento do lado emocional das pessoas, no fundo de nós mesmos.

Assim é o Tui Ná, não é uma técnica qualquer, é uma disciplina pessoal interna, de muito trabalho de autoconhecimento, e que depois resulta em se direcionar estes ao tratamento de um paciente.

De um semelhante.

Os terapeutas devem entender um pouco sobre a psique de todos nós, que buscamos sempre o prazer, que seguimos regras que nos são impostas pela sociedade, desde a mais tenra infância até aquele instante em que se apresenta uma doença. O processo todo de adoecimento sempre tem a ver com isto, como a pessoa se insere em sua família, nas formas de prazer que ela busca, suas relações pessoais dentro de um todo, inclusive utilizo e recomendo o estudo do Feng Shui para se atender plenamente um paciente. Pois aspectos locais de onde se vive e trabalha podem gerar doenças também.

Quanto ao lado pessoal do terapeuta, um ponto que sempre deixo claro para meus alunos pensarem é sobre o envolvimento com nossos pacientes. Eles têm suas preferências que não são as próprias do terapeuta, ele pode torcer para um time “X” e você para outro, ou posições políticas... não se deve misturar as questões pessoais com o tratamento. Ou pior, se ele tiver a mesma “fraqueza” que o terapeuta o paciente pode conduzir a seção e desvirtuar o processo de busca e de cura, evitando-se que isso aconteça. As vezes a pessoa desenvolve um apego extremo a doença, uma simbiose entre eles, ele não vive sem a doença, pois ela se torna o objeto de atenção das pessoas ao seu redor, se torna no único bem que ela tem, ou seu único atrativo, e pode ser um jeito de se controlar pessoas que estão à sua volta,

por exemplo, e a doença não vive sem o hospedeiro, lembre-se, parece até que ela cria uma identidade própria.

Sempre digo que pessoas muito ligadas a sua doença criam um filho e aí vem um terapeuta tentar livrar a mãe desse filho, ele nem imagina quantas horas se despendeu criando, dando força e poder a esta criança, ela já está grande e importante e vem aquele cara tentar me livrar de algo que me dá propósito para viver? Nunca. São os mais difíceis de tratar, tanto quanto aqueles que apresentam os mesmos defeitos da pessoa que se tornou terapeuta.



Uma última coisa, como falei anteriormente, vinham hordas de pacientes de mesma origem, de mesma formação, sempre em sequência, eu achei interessante até ver que eram padrões que se repetiam, famílias de orientais, vem aquela primeira filha que vai ter que cuidar do pai e da mãe, aquele primeiro filho que ganha toda a atenção dos pais em detrimentos dos demais. Não sei se vocês conhecem aquela piada da diferença entre a mãe italiana e da mãe judia, aquilo vale sim ok. Muito mais coisa aparece quando a gente tem um manancial de pessoas a serem tratadas e o terapeuta está buscando coisas significativas no âmbito emocional e elas se apresentam quase que gritando em nossa frente. É assim meu contato com o Tui Ná, a massagem de origem chinesa que aprendi e que atendo e formo outros terapeutas.

Perguntas e contato podem ser feitas via WhatsApp (11) 99191-3463, sigam minha página no Youtube do Zhong Qi Institute e também no Facebook. Para agosto devo abrir novas turmas de Medicina Tradicional Chinesa que envolve o Tui Ná e daquele de pontos e suas raízes mental/emocionais.



Lin Chien Tzé é professor de Práticas Taoístas, publicou o Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná – a massagem Chinesa, ambos pela Ícone Editora. Contato: gyas@uol.com.br



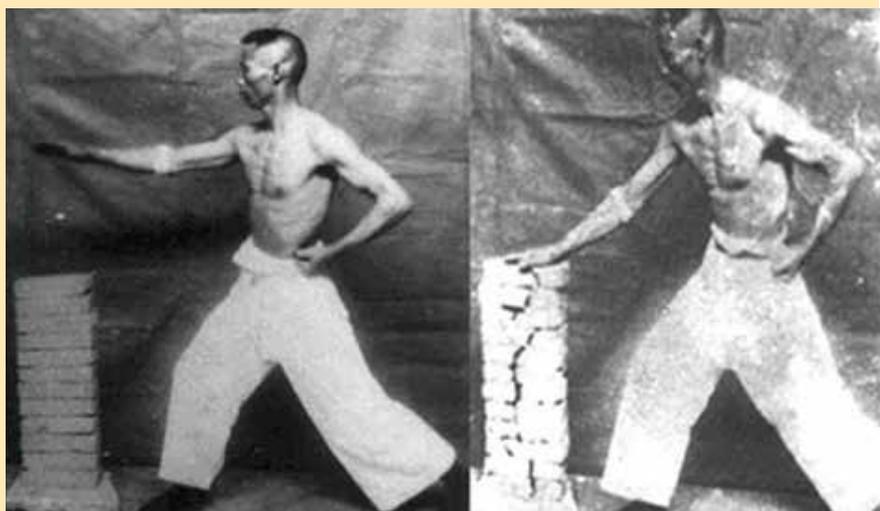
Mestre Ku Yu Cheung e a lendária Palma de Ferro

Mestre Ku Yu Cheung (顾汝章) nasceu em 1894, na província de Kiangsi, mas cresceu em Nanjing. Teve contato com a arte marcial desde criança por intermédio de seu pai, Ku Lei Chi, que era mestre de Ch'a Chuen e Tan Tui e proprietário de uma companhia de segurança que oferecia escolta e proteção para caravanas que viajavam pelas regiões da China.

Muito interessado pelas artes marciais, treinou com os melhores Mestres de sua época, tornando-se repositores dos conhecimentos mais completos do Kung Fu. Aprendeu **Pa Chi Kung Fu** e **Tai Chi Chuan estilo Yang** com o Mestre Li Kim Lan, um dos maiores espadachins da história da China; **Shaolin do Norte** com o Mestre Yim Kai Wum, amigo de seu pai e um dos maiores Mestres de Kung Fu de sua época; **Pa Kua Chang** com o lendário Mestre Sun Lu Tang; **Hsing I Chuan** com o Mestre Chin Hsian Teah e, finalmente, **Tan Tui** e **Ch'a Chuen** com seu pai, Ku Lei Chi, muito famoso pelos seus chutes.

Mas dizer que Mestre Ku Yu Cheung “aprendeu” esses estilos é pouco. Seu domínio era tão grande que ele passou a ser herdeiro direto desses Mestres. Seu nome ainda hoje figura na História da China como o melhor dos lendários “Cinco Tigres do Norte”. As façanhas realizadas por ele graças à sua aprimoradíssima técnica de “Palma de Ferro” são contadas até hoje naquele país. Mestre Ku Yu Cheung foi um dos primeiros Mestres de Kung Fu do Norte da China a se mudar para o sul, ensinando aí as suas técnicas. Sua reputação de Grande Mestre atraiu um sem-número de duelos.

Existe uma história muito interessante à respeito da ida desse Mestre para o Sul. Ao se instalar em Cantão, Mestre Cheung foi desafiado por um indivíduo enorme chamado Kou Tai Chian, o melhor aluno do Mestre Tam Sam, do estilo Choy-Li-Fut. Procurando Mestre Cheung, Kou Tai Chian afirmou que não acreditava nas histórias sobre a técnica da “Palma de Ferro”, as quais achava que eram forjadas. Não desejando lutar, Mestre Cheung levou o seu desafiante até o pátio da escola e lhe perguntou se um dos tijolos do muro do pátio era de verdade. Ao receber uma resposta afirmativa, Mestre Cheung arrancou o tijolo do muro com os dedos! Apesar desta demonstração, o jovem ainda quis lutar, acreditando que seu tamanho descomunal seria demais

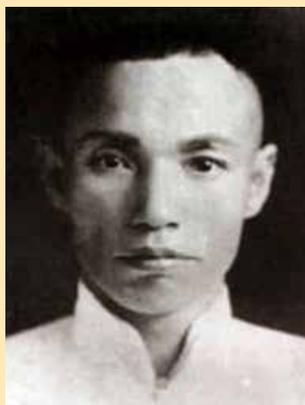


para o pequeno e frágil Mestre. Iniciado o combate, Mestre Cheung desferiu um chute lateral que arremessou o desafiante a 20 metros de distância, segundo testemunhas oculares.

Após outros desafios, Mestre Tam Sam propôs pessoalmente uma prova. Mestre Cheung pediu-lhe então que bloqueasse uma série de dez chutes. Mas o Mestre Tam Sam levou dez chutes sem que pudesse bloquear um só. Dessa feita, ele e Mestre Cheung se tornaram bons amigos. Dessa amizade nasceu o ramo Bak Sing do estilo Choy-Li-Fut, criado por Mestre Tam Sam usando as técnicas de seu intercâmbio com Mestre Ku Yu Cheung.

Existem muitas histórias sobre os feitos deste Grande Mestre de Kung Fu, mas devemos esclarecer um fato. As demonstrações efetuadas com a “Palma de Ferro”, como a apresentada nessa matéria, eram feitas com tijolos chineses, moldados com cinzas vulcânicas e cozidos sete dias e sete noites! Sua resistência é superior ao dos nossos tijolos refratários, o que nos mostra a qualidade da técnica empregada. Conta-se que certa vez golpeou um cavalo bravo que ameaçava as pessoas na rua, matando-o instantaneamente com um único golpe com a palma. Ao abrirem o ventre do animal perceberam que, embora por fora não houvesse qualquer marca, os órgãos internos estavam destruídos.

O sucessor de Mestre Ku Yu Cheung foi o Mestre Yang Sheung Mo, conhecido por sua técnica de “Cabeça de Ferro”. Esse Mestre, por sua vez, foi professor do Mestre Chan Kowk Wai, um dos principais Mestres de artes marciais chinesas em todo o mundo e um dos introdutores da arte no Brasil. Mestre Ku Yu Cheung morreu em 1952.



健身气功

Introdução ao Qigong Chinês para a Saúde

Por: Miguel Martín

Como atividade física com uma longa tradição na China, o *Qigong* tem uma história longa cultural, bem como efeitos únicos para a saúde, sendo insubstituível como prática para a melhoria da mesma por outros esportes populares.

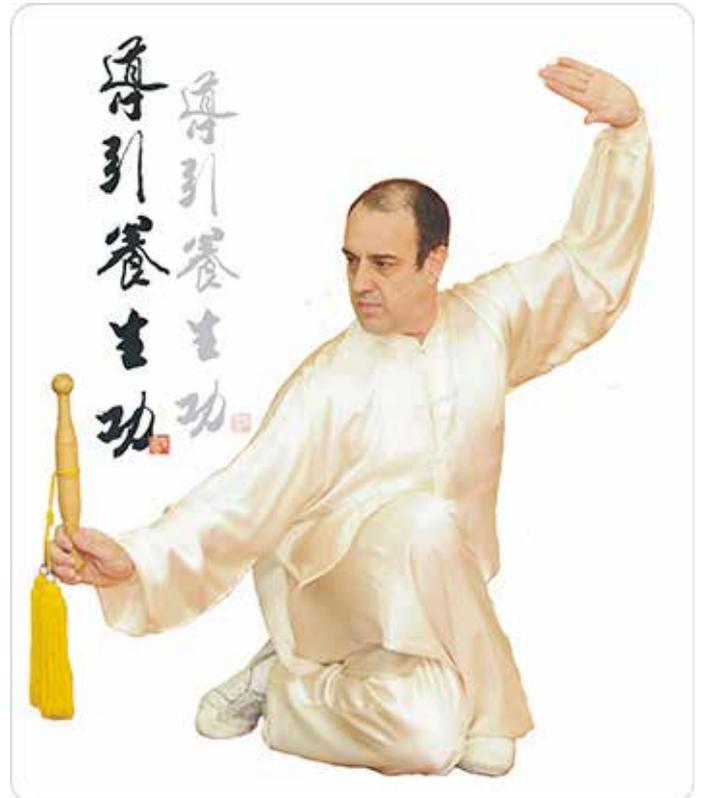
Conceito de Qigong para a saúde.

Ao longo dos séculos, o *Qigong* para a saúde teve profundas raízes na cultura chinesa. O *Qigong* é um tesouro da China, uma prática única para o treinamento simultâneo de corpo, respiração e mente, desempenhando um papel fundamental entre as tradições para o cultivo da saúde. Com milhares de anos de história, o *Qigong* chinês para a saúde teve e tem um grande número de seguidores na China e no resto do mundo, sendo hoje uma das mais famosas e apreciadas práticas relacionadas com a preservação da saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Qigong é um termo genérico empregado comumente para designar muitas práticas energéticas destinadas à prevenção de doenças e manutenção da saúde. Entre estes estão *Tuna*, *An Qiao*, *Daoyin*, *Xing Qi*, entre muitos outros. O termo *Qigong* inicialmente durante a Dinastia Jin (265-420 d.C.) aparece no livro *Ensinamentos do Mestre da Espada Espiritual (Ling Jian Zi)*, escritas por Xu Xun, começando a ter um uso mais específico no livro *As Sete Exceções da Caixa de Bambu (Yun Ji Qi Qian)* durante a Dinastia Song (960-1279 d.C.). No entanto, não foi até a década de 1950 quando o termo *Qigong* foi profusamente usado pelo Dr. Liu Guizhen, fundador do primeiro hospital de *Qigong* na cidade chinesa de Tangshan, que o usou em seus tratados *Aplicação Prática da Terapia Qigong (Qi Gong Liao Fa Shi Jian)* e *A Terapia do Cultivo Interior (Nei Yang Gong Liao Fa)*.

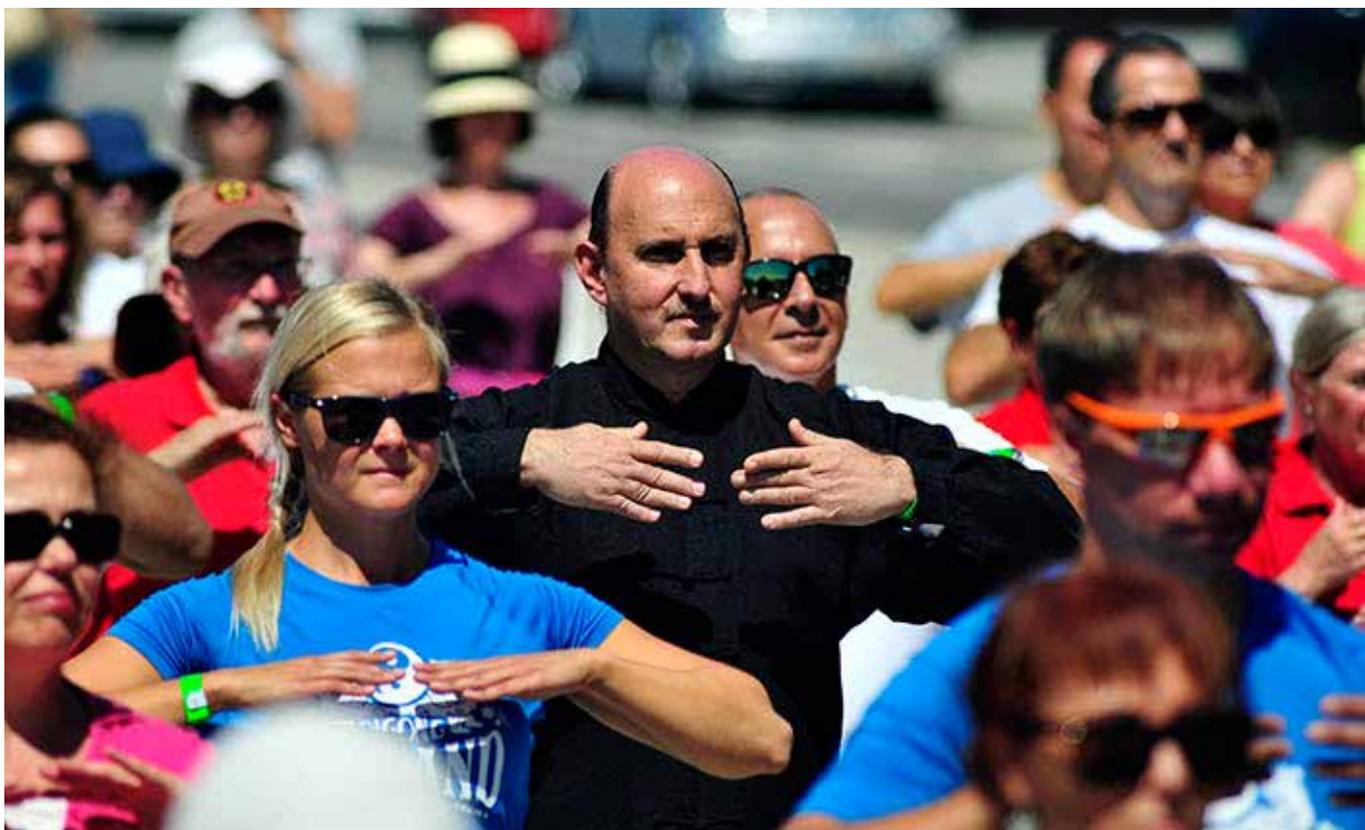
O que é Qigong?

Definir o termo *Qigong* sempre foi um problema para os novatos



Professor Miguel Martín com o Bang ou bastão do Qigong para a Saúde

e aqueles que nunca o praticaram. Da mesma forma, as pessoas que estudam o *Qigong* geralmente o fazem de diferentes pontos de vista, vertendo a este respeito opiniões diversas. Algumas pessoas acreditam que “Q”, de “*Qigong*”, refere-se ao ar que respiramos, definindo, portanto, o *Qigong* como exercícios de respiração. Outro ponto de vista é a abordagem terapêutica que



é feita do *Qigong*, catalogando-o como exercícios para a saúde destinado a convalescentes, idosos, doentes, ou de constituição fraca. Algumas pessoas vinculam o *Qigong* com habilidades físicas como quebrar pedras ou barras de metal com as mãos, ou com a obtenção de força extra para as artes marciais. Outro grupo de pessoas acredita que o *Qigong* é o equivalente chinês de meditações budistas e taoistas e outras práticas relacionadas. Do ponto de vista da manutenção da saúde, se reconhece que o *Qigong* é uma prática desenvolvida ao longo da base filosófica tradicional e visão da cultura chinesa sobre a vida e os seres humanos, ou seja, a promover a harmonia do corpo e da mente e desenvolver o potencial humano através do treinamento do corpo, respiração e mente.

Na década de 1980, o *Qigong* era muito popular em toda a China e em outras partes do mundo. Muitas pessoas estavam realmente entusiasmadas sobre a prática de *Qigong*, no entanto, houve também alguns impactos negativos. A fim de ajudar o desenvolvimento correto e positivo do *Qigong*, vários departamentos chineses envolvidos publicados juntos, em agosto de 1996, a *Notificação para a Melhoria da Gestão das Atividades Qigong na Sociedade*. Neste comunicado, os conceitos de “*Qigong social*”, “*Qigong para a saúde*” e “*Terapia Qigong*”, foram introduzidos pela primeira vez e definidos respectivamente como “*Qigong social consiste naquelas atividades sociais relacionadas com o Qigong para a saúde e com o Qigong médico, envolvendo numerosas pessoas*”; “*Qigong para a saúde é a prática pública de Qigong no qual o objetivo principal é a manutenção da saúde através do fortalecimento do corpo para melhorar ou restaurar a saúde*”; e “*Terapia Qigong é a prática de Qigong que aplica-se sobre si mesmo ou em outra pessoa, com o objetivo de fornecer tratamento médico*”.

Em julho de 2000 o Ministério da Saúde da República Popular da China promulgou o *Regulamento Provisório para a Gestão de Qigong Médico*, em que a “*Terapia Qigong*” foi renomeada como “*Qigong Médico*” e redefinida como “*as atividades de tratamento médico de doenças mediante métodos Qigong se denominam Qigong Médico*”. Então, em setembro do ano 2000, a Administração Geral de Esportes da China promulgou os *Regulamentos Provisórios para a Gestão do Qigong para a Saúde*, no qual o conceito de “*Qigong para a Saúde*” foi modificado como “*Qigong para a Saúde é um esporte tradicional que combina movimento do corpo, técnicas de respiração e relaxamento mental, sendo um tesouro da cultura chinesa*”. Esta definição também foi mantida na promulgação do estatuto definitivo em novembro de 2006.

O esporte é uma atividade social consciente e organizada, focada no exercício físico a fim de melhorar a condição física geral do corpo, promover o desenvolvimento global do indivíduo (incluindo o aspecto intelectual) e melhorar a sua qualidade de vida. O esporte consiste em movimentos do corpo, exigindo a participação individual da pessoa. Esta é a natureza do esporte e sua contribuição para a melhoria da condição física geral do ser humano. Como outros esportes, *Qigong para a Saúde* também é um exercício corporal que requer a participação direta da pessoa, além disso tendo vários efeitos de saúde. Os efeitos de *Qigong para a Saúde* não se limitam a fortalecer o corpo, mas promove a melhoria da saúde de um modo completo, incluindo a saúde mental, a prevenção do início da doença, o tratamento da enfermidade existente, auxilia a recuperação e inclusive o prolongamento da expectativa de vida. Estas são as diferenças entre o *Qigong para a saúde* e o *Qigong Médico* (“*a terapia de Qigong é aquela prática de Qigong que se aplica sobre si mesmo ou em outra pessoa, com o objetivo de proporcionar tratamento médico*”) e fazem do *Qigong*

para a saúde o esporte para o autoaperfeiçoamento pessoal.

Dependendo de sua origem, o *Qigong* pode ser classificado em muitas categorias diferentes. Existe o *Qigong Taoista*, *Qigong Confucionista*, *Qigong Budista*, *Qigong Tibetano*, *Qigong Médico*, *Qigong Marcial*, etc. Se classificamos o *Qigong* de acordo com a sua natureza encontramos *Qigong Dinâmico* e *Qigong Estático*.

Há também formas de *Qigong* em pé, sentado, deitado ou caminhando, dependendo da posição do corpo durante a prática. A classificação de *Qigong* sempre foi um problema complexo no passado, dada a existência de numerosas escolas, cada uma com diferentes ramos ou especialidades.

Atualmente classificar *Qigong para a Saúde* e o *Qigong Médico* requer um estudo posterior e reposicionamento do papel do *Qigong* na sociedade moderna, deixando sua adaptação na mesma por si só e da melhor maneira. Por outro lado, o moderno sistema de classificação de *Qigong* tem demonstrado funcionar melhor para a pesquisa e o desenvolvimento de novos estudos sobre o mesmo, satisfazendo melhor a demanda dos diferentes profissionais. Neste novo sistema, o treinamento *Qigong* cujo objetivo seja fortalecer o corpo, promover a saúde e proporcionar reabilitação, é classificado como *Qigong para a Saúde*, enquanto sistemas de *Qigong*, usados para tratar pacientes e curar doenças são classificados como *Qigong Médico*.



Características do Qigong para a saúde.

Como um esporte tradicional que combina o movimento do corpo, exercícios de respiração e relaxamento mental, *Qigong para a saúde* tem algumas características inerentes em comparação com outros tipos de exercício.

Pleno exercício.

O ser humano é a unidade do corpo e da mente, sendo a atividade mental consciente a característica fundamental que nos distingue dos animais. A característica do *Qigong para a saúde* é a condução ativa e intencional da consciência, para melhorar a saúde através da estimulação do nosso potencial interior .



Professor miguel introduziu o qigong para a saúde no brasil. Estudantes de Qigong para a Saúde no Brasil em 2013

No livro *Os Ensinamentos do Mestre Huai Nan – A Conferência do Tao Original (Huai Nan Zi - Yuan Dao Xun)*, pode ser lido: “o corpo é a residência da vida”. É a unidade do corpo, do Qi (energia), e da Mente, ou seja, o treinamento combinado dos três fatores, o que distingue a prática de *Qigong para a saúde* de outras atividades físicas focadas mais no treinamento corporal.

Movimentos lentos e suaves.

Na prática do *Qigong para a saúde*, tanto o movimento do corpo como da respiração deve ser suave, lento e relaxado. Esta é outra característica fundamental. Mover o corpo de forma graciosa e tranquilamente; manter a respiração profunda, fina, lenta e prolongada; regular a atividade mental, diminuindo-a, são características fundamentais da prática de *Qigong para a saúde*. Devido à sua baixa intensidade, a sessão de prática pode ser aumentada ao longo do tempo, sem perigo, pois os impactos negativos que outras atividades físicas intensas podem ter sobre o corpo se mostram nulos no *Qigong para a saúde*. Assim, é possível melhorar as funções psicofísicas no momento em que há uma economia geral de gasto energético.

Como os antigos sábios diziam: “o corpo precisa trabalhar, mas não para ultrapassar os seus limites”. O *Qigong para a saúde* é um exercício que respeita este princípio, sendo adequado para todos e ideal para pessoas mais velhas ou em convalescença. Efeitos significativos para a saúde.

A manutenção da saúde significa prevenção da doença. A condição corporal, ou se uma pessoa tem de sofrer ou não de doenças dependerá, a priori, da condição fisiológica do corpo. Mudanças de humor em uma pessoa são um tipo de reação psicológica e normalmente não causam doenças, no entanto, se a mudança de humor excede a capacidade de autorregulação emocional ou se mantém por um longo período de tempo, haverá uma desordem do Yin e Yang, do Qi e do sangue, o que irá resultar em uma doença.

Na prática de *Qigong para a saúde* se enfatiza o relaxamento do corpo, a regulação da respiração e manutenção da calma mental. Estes factores têm uma influência direta sobre o sistema simpático e parassimpático, ajudando a reduzir o impacto negativo de qualquer estímulo emocional excessivo sobre o cérebro, reduzindo assim sua resposta de emergência e conseguindo um estado corporal interno de relativa estabilidade, o que evita que o estresse e a tensão afetem os órgãos internos.

Como podemos ler no livro *Questões Evidentes*: “ser calmo e pacífico, fazer que o Qi Verdadeiro circule em harmonia; contendo a mente e o espírito, como pode nos atacar a doença?”.

O papel de Qigong para a saúde hoje.

O conceito de *Qigong para a saúde* contém a essência do *Qigong* tradicional, bem como a sua adaptação às condições da era moderna. *Qigong* tradicional é uma parte fundamental da cultura chinesa, enquanto o conceito de *Qigong para a saúde* desempenha um papel importante na evolução futura do seu próprio desenvolvimento.

O papel Social do Qigong para a saúde.

O desejo comum da sociedade é construir um mundo de harmo-



Professor Miguel Martín praticando Mawangdui Daoyin Shu

nia que una os esforços e contribuições de cada um. Da mesma forma, a prática de *Qigong para a saúde* é direcionada para a finalidade de obtenção de harmonia física e mental de cada pessoa e sua harmonia com a sociedade e a natureza. *Qigong para a saúde* é, na verdade, uma prática com foco na harmonia, e essa filosofia é aplicada através de todas as suas práticas. Os praticantes comprometidos também cultivam suas virtudes morais com o desenvolvimento de suas práticas. Por esta razão, promover na sociedade o *Qigong para a saúde* deve ser considerado um trabalho de longo prazo, cujo principal objetivo é contribuir para a harmonia social e não apenas ser um trabalho pessoal ou individual.

O papel Cultural do Qigong para a saúde.

Qigong para a saúde é uma consequência e reflexo da cultura tradicional chinesa, expressa em um padrão formulado e guiado pela filosofia chinesa tradicional. *Qigong para a saúde* está firmemente enraizada na cultura chinesa, tal como uma árvore é enraizada profundamente no solo para obter nutrientes. Da mesma forma, a origem das teorias em que se fundamenta o *Qigong para a saúde* é múltiplo e não apenas repousa nas ideias filosóficas e culturais, mas também na essência da medicina, arte e ciências chinesas tradicionais.

Como prática com marcas profundas da cultura chinesa milenar, ao longo da sua história, o *Qigong* sempre enfatizou a importância do cultivo paralelo do corpo e da mente, mantendo esta premissa

tanto em suas teorias fundamentais quanto em todas as suas práticas. O *Qigong para a saúde* está impregnado da tradição e do pensamento chinês. Em outras palavras, é um reflexo de uma forma de pensar singular, de um minucioso código de conduta, de uma estética incomparável, uma orientação de valores e visão de vida do povo chinês que admite a combinação de moralidade e técnica psicofísica de forma natural, da indiferença para com a competitividade e a busca de propósitos e qualidades nobres. O *Qigong chinês para a saúde* é um estilo e ritmo da vida tecido pelo *Yin Qi* e *Yang Qi*. Captura e se adapta à forma externa e maneiras da pessoa, enquanto ela reflete sua essência e espírito internos, permitindo a expressão de si mesmo através da atmosfera criada pelos movimentos e posturas corporais. É o melhor exemplo e símbolo da cultura física tradicional da China, a qual não apenas tem como objetivo fortalecer o corpo e a saúde, mas também o conhecimento e a promoção da cultura tradicional, bem como o autocultivo pessoal através da prática da autenticidade e dos valores positivos da vida. Esforçando-se para aprofundar o valor cultural do *Qigong para a saúde* é possível descobrir seus pontos positivos intrínsecos os quais, em combinação com a ciência moderna, podem ser transferidos e aplicados no âmbito da sociedade moderna.



O papel do Qigong para a saúde sobre a saúde.

Com a melhoria constante das condições de vida e o aumento no tempo de lazer, há uma preocupação crescente para o esporte na sociedade e um número cada vez maior de pessoas praticam todo tipo de esporte e exercícios físicos. Esporte não é apenas uma ótima maneira de treinar e de manter o corpo em forma, mas também é um divertido e agradável complemento para nossas vidas. Ideias tais como “Tome menos medicamentos e sue mais”, ou “invista em saúde”, são agora consenso da opinião pública e a cada dia mais e mais pessoas começam na atividade física. O *Qigong para a saúde* tem efeitos significativos na manutenção e melhora da saúde. Tem rotinas diferentes de exercícios, com diferentes padrões, estrutura, estilo e número de movimentos. A prática de *Qigong para a saúde* não é dependente de idade, sexo, constituição física, tempo, estação do ano, espaço, equipamento ou nada parecido. É possível escolher a rotina a praticar de acordo com cada condição e necessidades particulares.

Estudos sobre o assunto mostram que as pessoas que praticam regularmente o *Qigong para a saúde* reduzem suas visitas médicas e têm menores gastos com medicamentos em comparação com as pessoas que o praticam de modo ocasional. O *Qigong para a saúde* requer movimentos lentos e suaves, sua intensidade é moderada e requer apenas habilidades básicas para os seus seguidores, sendo imediatos e palpáveis os efeitos sobre a condição física e saúde. Desse modo e por causa de suas características únicas de adaptabilidade, o *Qigong para a saúde* exerce um apelo particular entre pessoas de idade mediana e avançada, sendo todos esses fatores que tornam o *Qigong chinês para a saúde* um excelente exercício para aprimorar a condição psicofísica desses grupos.

Com a experiência dos profissionais que ensinam há anos, *Qigong para a saúde* tem um grande valor como esporte, proporcionando às pessoas uma prática que faz sua vida mais colorida e divertida, ao mesmo tempo que lhes proporciona saúde, qualidade de vida e longevidade.

O *Qigong chinês para a saúde* possui, portanto, o potencial necessário para se tornar uma atividade popular para a saúde que pode igualmente satisfazer as demandas que a sociedade procura em outros esportes.



O Professor **Miguel Martín** é fundador das escolas oficiais espanholas de *Daoyin Yangsheng Gong*, *Lian Gong Shi Ba Fa* e *Qigong para a Saúde da Chinese Health Qigong Association*, assim como introdutor oficial no Brasil dos sistemas *Daoyin Yangsheng Gong* e *Qigong para a Saúde* em 2013 y 2014. Para informação sobre cursos e formações, escrever para: info@daoyin.com
Site oficial: www.daoyin.es

Texto original e fotos: © Miguel Martín
Tradução: Gilberto Antônio Silva



A sabedoria milenar do Taoismo melhorando a sua vida

O maior trabalho de divulgação taoista do Brasil



Novos cursos presenciais

Vivenciando o Tao em 5 Movimentos

☰ Você entre o Céu e a Terra ☷



TaoQi para Artes Marciais



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

Tao Te Ching, 41

Autodefesa para Mulheres pelo Método Taoista

Filosofia Taoista Aplicada Medicina Chinesa, Qigong, Artes Marciais



Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

Novidades no segundo semestre de 2018

- Cursos completos a distância (EAD)
- Lançamento de um livro inédito sobre Medicina Chinesa
- Podcast semanal sobre Taoismo
- Novo canal online com vídeo-aulas

- Cursos objetivos
- Não exigem nenhum pré-requisito
- Qualquer pessoa pode fazer, independente de seu conhecimento



Revista Daojia

Daojia 道家

A primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

A cada três meses uma edição digital inédita e gratuita

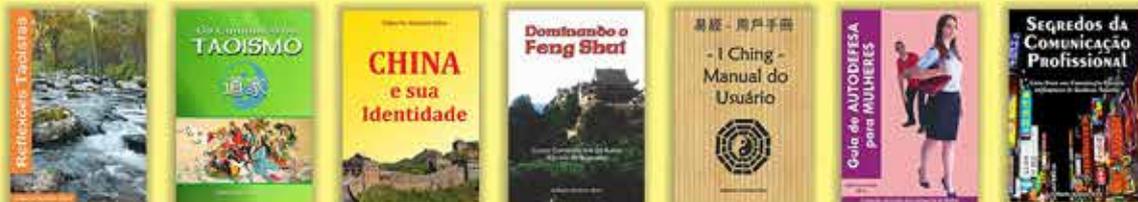


Gilberto Antônio Silva é Jornalista, Parapsicólogo e Terapeuta. Estuda filosofias e culturas orientais desde 1977 e é um dos principais pesquisadores e divulgadores do Taoismo no Brasil.

Terapeuta especializado em práticas energéticas e Medicina Chinesa, escreveu 14 livros incluindo o grande sucesso "Os Caminhos do Taoismo", a mais abrangente obra sobre Taoismo publicada no Brasil, e que já teve mais de 82.000 downloads.

Seu trabalho se destaca pela sinceridade e abertura ao transmitir informações e pelo interesse e carinho que demonstra com todos que desejam conhecer mais e se aperfeiçoar no Caminho.

Alguns livros publicados



Nossos Cursos no seu Espaço

Leve nossos cursos exclusivos para seu espaço, em qualquer lugar do Brasil. Temos o maior prazer em levar o conhecimento milenar do Taoismo a quem dele necessitar. Informe-se em nosso site.



Laoshan

Conhecimento para uma vida melhor

www.laoshan.com.br

A respiração e o Qigong

气功深呼吸

Por: Gutemberg Livramento

O Taoísmo tem influência fundamental no contexto de todo o desenvolvimento da Medicina Chinesa e particularmente o Qigong bebe desta fonte filosófica e tem seus preceitos sob a observação da Natureza e suas leis e como o ser humano poderá usufruir desta observação e ser longo e saudável. Nisto princípios importantes se desenvolveram na arte do Qigong. Esta arte regula inicialmente a Postura, a Respiração e a Atitude Mental correta para acalmar e concentrar a mente e regular o coração. Desta quietude nasce o domínio do Qi e suas consequências sobre o funcionamento do corpo, da mente e do espírito. Reconhece-se, portanto, a Natureza em seu interior e reconecta com o fluxo do Dao (Tao). Esta é a atitude Qigong.

Para que se possa dar atenção verdadeira à respiração é necessário aprender a regular a postura. Uma “correta” respiração em uma postura inadequada é totalmente ineficiente para atingir seus reais e profundos benefícios.

Então quando a postura não é correta, o Qi não flui; quando o Qi não flui, a intenção mental não é estável; quando a intenção e a concentração mental não são estáveis, o Qi se desordena.

Itens essenciais para o ajuste da postura

- Coluna vertebral em posição correta.
- Corpo relaxado, mas não flácido.
- A cabeça pende do céu como um sino.
- Ombros e cotovelos baixos.
- Esvaziar as axilas e “sentar” o pulso.
- Tórax curvo e costa expandida.
- Relaxar e encaixar a região lombar e quadril.
- Recolher o glúteo e preencher o ventre.

Os antigos resumiam o espírito da postura durante a prática do Qi Gong com a seguinte frase:

“Sente-se como um sino que pende; fique em pé ereto como um pinheiro; deite como um arco; movimente-se como uma nuvem no céu.”

Quando se atende à regulação postural segue a regulação da Respiração.

O ato de respirar, capaz de ser mantido pelas forças autonômicas do corpo, pode ser feito de forma consciente tendo como consequência o ajuste correto de várias funções metabólicas

reparando a fisiologia adequada para a recuperação e a manutenção de um estado saudável impactando, surpreendentemente para alguns, aspectos físicos, psíquicos e espirituais. De longe respirar é somente captar o oxigênio da natureza para alimentar nossas células de possibilidades bioquímicas para gerar energia e expelir o gás carbônico.

Respirar envolve regulação do sistema nervoso, alteração do fluxo nervoso (fluxo axoplasmático), mecânica circulatória para as vias arteriais, venosas e linfáticas, promoção do estímulo adequado para a fisiologia de órgãos e sistemas, utilização das energias internas e impacto sobre o psiquismo e espiritualidade, condução e controle do fluxo das energias, ajuste diafragmático e variações das pressões torácicas e abdominais, ajustes eletromagnéticos nos diversos tecidos orgânicos, dentre outras.

Respirar corretamente e conscientemente geram possibilidades no trânsito entre as energias mais densas e mais sutis do Universo.

Respirar impõe um movimento constante a todo o metabolismo e fisiologia orgânica assim como no controle e fluxo do Qi (Energia vital segundo os princípios da Medicina Chinesa).

Respirar é a ponte de passagem para estados mais sutis da consciência e domínio da energia que precipita, preenche e dá forma a tudo no Universo.

Respirar é regular as potencialidades e possibilidades da bipolaridade presente em toda a manifestação. Respirar é promover o equilíbrio Yin/Yang.

Respirar corretamente é viver respirar de forma incongruente, mecanicamente e displicente é sobreviver em estados de consciência primários.

Incluindo brilhantemente com uma ciência milenar, tantos os aspectos biomecânicos e fisiológicos bioquímicos quanto os aspectos energéticos e sutis da respiração, o Qigong, prática da Medicina chinesa, estudou profundamente o domínio da energia Qi através da intenção, movimentos com consciência postural e controle respiratório.

A respiração no Qigong é conhecida como Tu Gu Na Xin, cuja tradução significa “Expelir o velho, inspirar o novo”. A respiração no Qigong tem como objetivo aumentar a absorção do Qi Puro, o que aumenta a vitalidade do corpo, harmoniza o Qi e o Sangue de forma a promover a saúde e eliminar a doença.

Respiração Alta

□ Pessoas que respiram com a parte superior do pulmão, em alguns casos, utilizam-se de movimentos de elevação dos ombros. É fácil observar este tipo de respiração em pessoas asmáticas durante as crises. A pessoa com respiração alta tem caixa torácica pouco desenvolvida, ombros estreitos e elevados. Observam-se com frequência em intelectuais, pessoas magras com pouca atividade física.

□ Neste hábito respiratório, os músculos da respiração ficam espásticos e o diafragma pouco flexível, aproveitando só um terço da capacidade pulmonar.

Respiração Média

□ Este tipo de respiração é mais vantajoso que a anterior, embora ainda seja insuficiente para o aproveitamento de toda a capacidade respiratória. A respiração média é mais frequente na vida cotidiana. Estas pessoas têm a caixa torácica um pouco melhor desenvolvida, mas têm dificuldade na recuperação do ritmo respiratório após o esforço. Utiliza melhor os músculos respiratórios, mas não o diafragma.

Respiração Baixa

□ Este tipo de respiração supera em otimização as anteriores, pois utiliza muito melhor o diafragma e os músculos respiratórios, embora seja o hábito respiratório menos frequente no cotidiano por causas sócio-culturais. Estimula-se os abdomens “Tanquinhos”. Esta respiração pode-se observar sempre em crianças recém-nascidas e em grande parte da infância.

□ Ao aperfeiçoamento deste hábito respiratório denominamos respiração completa ou diafragmática.

Vantagens da respiração diafragmática

□ Aumenta a captação do Qi procedente da respiração.
 □ O diafragma aumenta de 3 a 4 vezes mais sua movimentação e com isto a pressão intra-abdominal muda periodicamente, ficando massageados os intestinos, o fígado, o baço, pâncreas e as demais vísceras. Os movimentos peristálticos aumentam, também as secreções endócrinas e digestivas e a circulação do sangue.

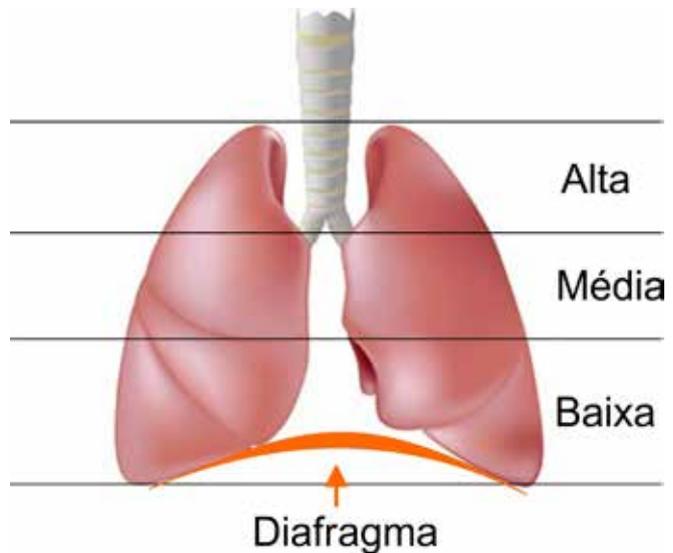
□ Este tipo de respiração ajuda a recuperação de enfermidades do sistema respiratório, digestivo e cardiovascular.

Princípios da respiração durante a prática do Qigong

□ Durante a prática do Qigong a respiração deve ser tão leve que não se mexa uma pena de ganso na frente do nariz. Durante a prática, a respiração deve ser sem esforço, não se devendo escutar o barulho do ar quando entra e sai do nariz.

□ A respiração deve ser profunda: isto significa que devemos usar a maior capacidade pulmonar onde o diafragma tem um papel importante.

□ A respiração deve ser lenta durante a prática do Qi Gong diminuindo até um ritmo de 6 a 7 ciclos respiratórios por minuto. No caso de pessoas que dominam muito a prática, esta chega a ser de 2 a 4 ciclos respiratórios por minuto.



Tonificação

- Inspiração maior que a expiração.
- A expiração é a terça parte da inspiração.
- Inspirar, reter o ar nos pulmões e expirar.

Aplicação

- Síndromes por deficiência de Qi.
- Deficiência de Qi ou de Yang de baço e rim.
- Síndromes de frio interno.
- Prolapso dos órgãos internos.

Dispersão

- Expiração maior que a inspiração.
- A inspiração é a terça parte da expiração.
- Expirar, reter e Inspirar.

Aplicação

- Hiperatividade de fogo de fígado.
- Ascensão do yang de fígado.
- Hiperatividade do fogo de coração.
- Síndromes por calor.
- Enfermidades inflamatórias agudas.
- Fogo interno por deficiência de Yin.

Na maioria dos casos, as pessoas que procuram a prática de Qi Gong, são portadores de enfermidades crônicas decorrentes de síndromes complexas onde se combinam excesso e deficiência. Por isso, é indicado começar a prática com métodos respiratórios do tipo harmonização ou de dispersão, que ajudam a pacificar a mente e dominar os hábitos respiratórios corretos. Depois de certo domínio do Qi Gong, então se ensina o método respiratório tonificante.

O papel dos Pulmões na respiração e no Qi

Os Pulmões controlam o Qi do organismo, embora o Qi do Rim também seja responsável na absorção do Qi (na inspiração, o Qi desce através do tórax e é recebido pelo Rim, que ajuda o Pulmão a regular a respiração). Por isso há muitos exercícios de mobilização energética pulmão/Rim para aumentar a capacidade do controle e absorção energética nas fases iniciais de uma sequência de práticas de aulas de Qigong.

O Yuan Qi (Qi original) dever ser sempre nutrido pela energia dos

alimentos e do ar. A absorção interna da energia dos alimentos (Guqi) e do ar (Qingqi) está dependente de uma boa circulação da energia dos Pulmões.

Uma respiração relaxada, profunda e natural causa as células um consumo menor de energia e, por outro lado, a aumentar a reserva desta mesma além de produzir a liberação de “endorfina”, afetando o córtex cerebral o que ajuda nos processos emocionais, na dor, atuando também no controle e regulação dos vários órgãos.

A relação entre a respiração e o sistema nervoso

Os seres humanos respiram continuamente durante todo o seu tempo de vida. Em média, 18 vezes por minuto, 1080 vezes por hora e 25.920 vezes por dia. A respiração é, normalmente, um ato inconsciente, realizado devido apenas à necessidade fisiológica de trocas gasosas. Mas estudos mostram as alterações dos estados emocionais à velocidade da respiração. Todos os órgãos e tecidos do corpo humano estão sobre o controle do sistema nervoso central, uma série de plexos e feixes que ligam o cérebro ao resto do corpo. As práticas respiratórias aumentam a circulação da energia por todo o organismo, estimulando assim o sistema nervoso central por inteiro, facilitando os reflexos e a troca de informação deste com o cérebro. Equilibram igualmente o sistema nervoso simpático e parassimpático, melhorando as funções estimuladoras e inibidores dos neurotransmissores destes, como exemplo a adrenalina, acetilcolina.

Os métodos de inspiração e expiração profunda
深呼吸方法 (Shen Hu Xi Fangfa)

Nos exercícios respiratórios, a inspiração é usada de forma a absorver o Qi universal e do ambiente de forma a tonificar o sistema orgânico. A expiração é usada de forma a eliminar o Qi tóxico (ou impuro) do corpo. Isto pode ser conseguido, por exemplo, através da meditação/visualização.

*O método de inspiração profunda 深吸 (Shen Xi) pode ter os seguintes efeitos no corpo:

- Estimular o sistema nervoso simpático
- Contração dos vasos sanguíneos

- Aumento da pressão arterial
- Aumento do ritmo cardíaco.

*Por outro lado, a expiração profunda 深呼 (Shen Hu) pode ter o efeito oposto:

- Estimular o sistema nervoso parassimpático
- Dilatar os vasos sanguíneos
- Baixar a pressão arterial
- Diminuir o ritmo cardíaco.

A expiração profunda ajuda a energia Yin a descer, portanto atua em desequilíbrios que se manifestam por uma predominância do Yang Qi. A inspiração profunda ajuda a energia Yang a subir, e tem um efeito de manter o Yang e acalmar a mente.

Portanto, inicialmente deve-se focar a mente no método de expiração profunda, de forma a estimular o sistema parassimpático e relaxar reduzindo a frequência cardíaca e respiratória e ativando os rins e sistema digestório. Após essa fase, pode-se focar na inspiração e expiração profundas (Shen Hu Xi).

Com as regulações da postura e da respiração o próximo passo é a regulação da atitude mental correta. Tema para um próximo texto.



Dr. Gutemberg Livramento- Mestrado em Medicina e Saúde Humana (Escola Bahiana de Medicina), Máster em Acupuntura e Fitoterapia (Univ. de Medicina de Yunnan –China), Mestre em Qigong, Tai chi chuan e Kungfu, Formação Medicina Chinesa (China/Europa), Fisiologista Clínico.

A idéia de vida eterna não tem nada a ver com anseios pela vida após a morte. A verdade é que não existe morte. Como pode não haver morte? Porque existe apenas uma única energia, uma força motivadora que tudo abarca e que se encontra na essência da nossa atividade de vida.

Wei Boyang, Can Dong Qi - prefácio da edição de 1564

