



# Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa Ano VII nº 21

**Medicina Tradicional  
Chinesa x Covid Longa**

**Moeda chinesa de  
Astronomia**

**5 Motivos para estudar  
o Taoismo**

**Mioma Uterino segundo  
a Medicina Tradicional  
Chinesa**

**O Absoluto**

**Deuses da Diáspora  
Chinesa - Tian Teck  
Keng**

**Os Sete Copos de Chá**

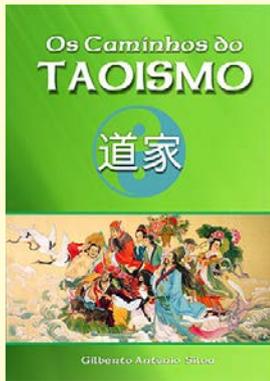
**A Sexualidade na  
China Antiga**



**Zhang Zhishun**  
**Uma vida dedicada ao Tao**

# A SABEDORIA DO TAOISMO EM SUAS MÃOS

CONHEÇA ALGUNS LIVROS PUBLICADOS PELO PROF. GILBERTO ANTÔNIO SILVA



329 páginas

## Os Caminhos do Taoismo

Uma obra fundamental para se compreender o Taoismo de modo completo. O mais abrangente panorama da cultura taoista publicado no Brasil.

Conheça a história, conceitos principais, Mestres do Tao, livros importantes, técnicas taoistas como Medicina Chinesa e Feng Shui, o lado religioso, o taoismo popular e muito mais.

SUCESSO ABSOLUTO  
MAIS DE 86.000  
DOWNLOADS  
EFETUADOS!

Compre já sua edição impressa:  
<https://amzn.to/2T32fF1>

"... desejo a todos que leiam esse livro maravilhoso e importante, "Os Caminhos do Taoismo". Isso é muito importante. Até agora eu vi muitos livros, mas esse livro realmente é muito bom, dá para ajudar muito as pessoas a terem o conhecimento para introdução ao Tao. Eu recomendo, é muito bom".

Mestre Liu Chih Ming  
(entrevista - Daojia#4)



268 páginas

## I Ching - Manual do Usuário

O I Ching, O Livro das Mutações da velha China, é uma das obras mais antigas da Humanidade, com 3.000 anos. Esta obra visa a transmitir desde os conceitos mais fundamentais do I Ching até dicas de utilização para estudantes experientes. Todas as pessoas terão muito o que aprender deste livro, do básico ao avançado. Por ser um "Manual do Usuário", esta obra não traz o texto do I Ching, propriamente dito, mas um conjunto de ferramentas para utilizá-lo com mais eficiência, desvendando pequenos e obscuros segredos.

Compre já: <https://amzn.to/3fJuDG1>



88 páginas

## Reflexões Taoistas

Reflexões Taoistas trata do olhar taoista sobre a vida cotidiana, explicando conceitos dessa milenar filosofia ao mesmo tempo em que se aplicam esses conhecimentos ao mundo ao nosso redor. Uma obra simples e desapegada que exemplifica a aplicação da filosofia taoista em nosso dia a dia e ilustra vários de seus fundamentos.

Compre já: <https://clubedeautores.com.br/livro/reflexoes-taoistas>

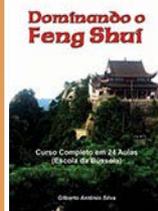


95 páginas

## China e sua Identidade

Este livro em formato de bolso traz um ensaio conciso e objetivo sobre a formação e desenvolvimento da identidade nacional chinesa desde seus primórdios e os obstáculos que enfrentou no século XX. Conheça o processo de formação da China como nação e quando seus habitantes passaram a se denominar "chineses". A unificação do império, a expansão pela Ásia, a Rota da Seda, os contatos com o Ocidente, as tentativas de colonização por parte dos europeus, a queda do Império e o advento da República, a guerra civil e a consolidação do Comunismo, a tragédia da Revolução Cultural, a China atual.

Compre já: <https://amzn.to/35THmS7>



292 páginas

## Dominando o Feng Shui

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

Compre já: <https://amzn.to/2T200SF>



176 páginas

## Guia de Autodefesa para Mulheres

Um livro simples e objetivo, que possibilita às mulheres de qualquer idade uma autodefesa eficiente. Diferente de outros métodos, aqui proporcionamos conhecimentos de autocontrole emocional, estratégia, postura, legislação, psicologia do agressor, armas, situações de risco, níveis de aplicação, onde buscar auxílio em caso de violência e várias técnicas marciais simples e eficientes, fáceis de serem treinadas em casa e empregadas em momentos de perigo.

Feito com o apoio da Delegacia da Mulher, é o único que conta com conteúdo aprovado por essa instituição.

Compre já: <https://amzn.to/3cGum4Z>



135 páginas

Lançamento

## Xing Yi Quan - Características, História e a linhagem de Sha Guozheng

O Xing Yi Quan é um dos chamados "Estilos Internos" das artes marciais chinesas. Extremamente poderoso no combate e excelente para a saúde, ainda é um estilo muito pouco conhecido dos brasileiros. Esta obra simples e objetiva, a primeira editada no Brasil sobre o assunto, é uma introdução completa ao estilo, explicando suas origens históricas e fundamentos técnicos e filosóficos, sendo um importante acréscimo à biblioteca de qualquer praticante ou aficionado por artes marciais e Taoismo.

Compre já: <https://amzn.to/32hZmrl>

### Não Perca!

Agora os livros do Prof. Gilberto estão disponíveis em **formato digital!**

- ✓ Menor valor
- ✓ Sem correios
- ✓ Recebimento imediato por email

Visite nossa loja: <http://taoismo.org/index.php/ebooks/>

### LOJA DE EBOOKS





## O Caos, a Ordem e a Mutação

Vivemos uma época de intensas mudanças. Guerras, pandemias, ansiedade, alterações climáticas, crise financeira global. Pessoas ludibriadas pregando o ódio enquanto acreditam estar combatendo o ódio. Um futuro sombrio nos espreita, dominado pelo caos e a desesperança.

No entanto, isso tudo é passageiro. A eterna mutação deste universo manifestado permanece em constante movimento e quando a escuridão parece mais intensa, começa a brilhar alguns raios de luz. As 64 mutações do Yí Jing permanecem em atividade, criando um ciclo nos escombros de outro e demolindo o que existe para a criação de algo ainda maior.

Nosso planeta se encontra em uma dessas etapas de transição extrema, em que tudo parece desmoronar, em preparação para grandes e inevitáveis mudanças. Nesse clima tempestuoso, o mais importante se torna manter nosso eixo focado e nosso espírito sereno. O Taoísmo afirma, desde sempre, que nos mantermos centrados e serenos é o caminho não apenas para a tranquilidade terrena, mas para a aproximação com o Tao. A beleza da lua não se reflete em águas turbulentas, é necessária uma superfície calma e quieta.

Diante das vicissitudes da vida, extremadas nesta nossa época, mais importante se torna manter a coesão mental e espiritual. Procure centrar-se em sua filosofia de vida ou religião, nos valores que norteiam sua caminhada nesse mundo, e prossiga sempre em frente. O Taoísmo possui muitas ferramentas que podem auxiliar nesse processo, herança de sabedoria milenar testada pelo tempo, não importando qual a sua filosofia ou religião de base. O conhecimento da estrutura e da dinâmica do universo é o cerne do Taoísmo e é uma sabedoria universal.

Não desista. Não desanime. As mudanças sempre ocorreram e ocorrerão, basta fluir com elas.

Boa leitura, saúde e longevidade!

*Gilberto Antonio Silva*  
Editor-responsável

### Sumário

- 08** Medicina Tradicional Chinesa x Covid Longa
- 10** Moeda chinesa de Astronomia
- 12** 5 Motivos para estudar o Taoísmo
- 14** Mestre Zhang Zhishun - Uma vida dedicada ao Tao
- 18** Mioma Uterino segundo a Medicina Tradicional Chinesa
- 20** O Absoluto
- 26** Deuses da Diáspora Chinesa - Tian Teck Keng
- 32** A Sexualidade na China Antiga
- 35** Os Sete Copos de Chá



## 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/>



**Ge Hong**  
Médico e Alquimista

Ongong  
Aprenda a sequência "Voz do Dragão"

Ensino de Mestre Liu Pai Lin - BEEN KAM KAO

WUJUEI  
A Água e a Pedra

Estilos Internos nas Artes Marciais Chinesas

Os Clássicos da Medicina Chinesa

Mestre Liu Pai Lin e o Estudo do I Ching

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

Breve História - Fundamentos - Medicinas

Prática Tai Chi baseada no estudo de Mestre Wu Chuanming

Condições fisiológicas e dietéticas

Por Chen-Lian Fu - Terapeuta de Tai Chi e Mestre Agente de Defesa Pessoal

Diagnóstico de uma doença crônica em Tai Chi

ZHANG SHIYU - Prática de Tai Chi e Medicina Tradicional

Tai Chi, Alquimia, Arte Marcial, Desenvolvimento e Ritual

Ongong Reducao - Quarta Sessão de Tai Chi

O FATOR TEMPO no I CHING

**ZHENG HE**  
As Grandes Navegações do Almirante

O Segredo da Flor de Duro

Introdução ao P'u I Ching Hua Tung Chai

Apresentando a Escola Taoista Del Sur

Ongong Meditação Taoista Ativa

A importância do sariito na prática do Qi Gong para a SAÚDE

A Medicina Chinesa na Distância Tang

Filosofia Revoluções de Ana Nova

Controvérsias Culturais de Daojia - Parte 1

**Liu Chih Ming**  
Entrevista Especial com o Mestre

ZHANGSHIYU Capítulo III - O Grande Segredo

COMGEE - A origem milenar da nossa saúde

Essência Chinesa e Tai Chi Chuan - Análise das Correntes Essências Chinesas no Tai Chi Chuan Tradicional - Primeira Parte II

A Praxiologia Taoista Sobre a Vida Seguinte Lan - Tao - Chuang Tzu

Estudo corporal de Yi Jing - O Ching e parte do Tai Ching de mestre do Mestre Wu Chuanming (Parte II)

O Desafio da Simplicidade

Ongong Reducao - Terceira Sessão de Tai Chi

Admissão ao Sertão do Cui

Tai Chi - segundo no livro Uma perspectiva do Tai Chi de Cingapura de Fujian

**Li Qing-Yun**  
O taoista que viveu 200 anos

O Ching dos Deuses mais antigos da humanidade

Respostas, respostas e respostas de impiedosos na busca do conhecimento

Medicina Chinesa e Daojia

Estudo corporal de Yi Jing - A parte do Tai Ching de mestre do Mestre Wu Chuanming (Parte II)

Entrevista Especial com Mestre Wu Chuanming

Praxiologia do Tai Chi Chuan

Essência Chinesa e Tai Chi Chuan - Análise das Correntes Essências Chinesas no Tai Chi Chuan Tradicional - Segunda Parte II

Ongong Reducao - Quarta Sessão de Tai Chi

Entrevista Especial com Mestre WU CHUANMING

**Cheng Man Ching**  
Um ícone do Tai Chi Chuan

# Daojia 道家

Você pode baixar gratuitamente TODAS as nossas edições ou visualizá-las online.

**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 na tabela a seguir:

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 21 Jul/Ago/Set 2022

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

**Conselho Editorial:**  
Mestre Liu Chih Ming  
Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho  
Mestre Gutemberg Livramento (*in memoriam*)  
Mestre Miguel Martín (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.

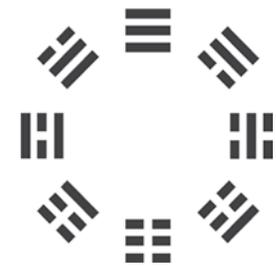
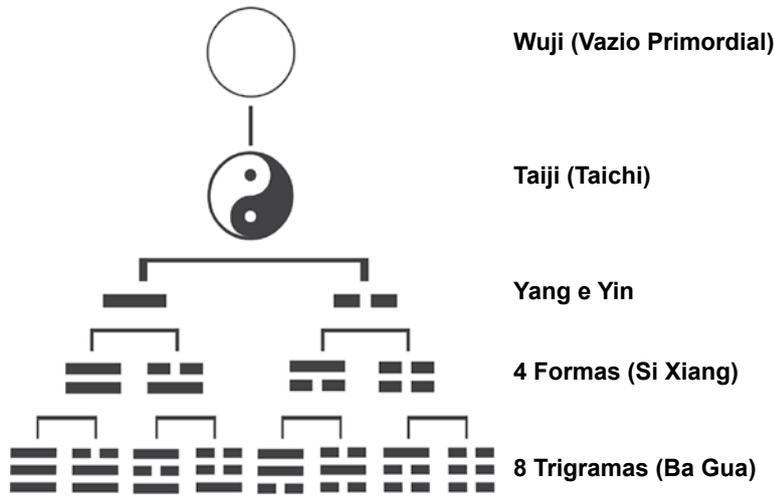
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

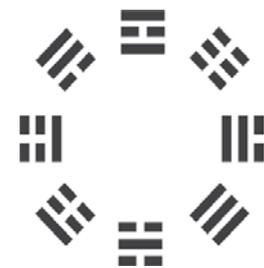
# Fundamentos

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)

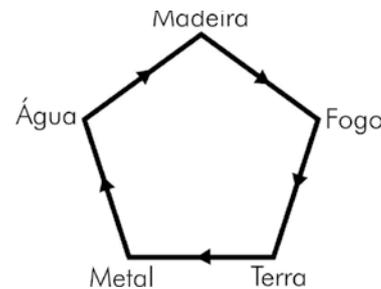


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### 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.

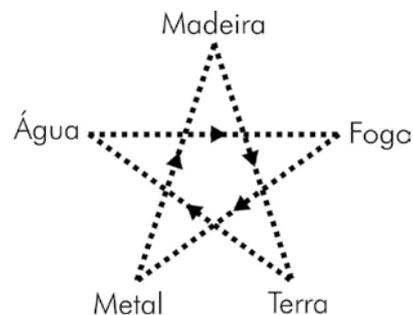
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



### 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



### Bahia realiza nova vivência do Tai Chi Pai Lin

O Grupo Tai Chi Pai Lin da Bahia realizou no dia 05 de junho último mais um encontro para vivenciar e praticar os ensinamentos do Mestre Liu Pai Lin. Com o tema "Treinamentos para captar as energias da natureza - os segredos da longevidade taoista", a vivência aconteceu nas dependências do Centro de Terapias Holísticas, em Pituaçu, e buscou a prática para se lidar de maneira saudável com desequilíbrios, cansaço, dores e baixa imunidade, harmonizando-se por meio dos Treinos de Cultivo de Energia - CHI KUNG PAI LIN. Esses encontros contribuem para a reciclagem e aprofundamento nos ensinamentos transmitidos pelo Mestre Liu Pai Lin e são uma constante desse grupo..

A importância do trabalho coletivo como forma de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal é uma marca de destaque em diversas abordagens de movimento ou terapias corporais tanto no oriente como, mais recentemente, no ocidente, especialmente nas últimas cinco décadas.

Os grupos de movimento na modernidade tem sido muito úteis como complemento nas abordagens terapêuticas mais diversas e como facilitadores da expressão corporal e emocional. Estes trabalhos se diferenciam das práticas esportivas e lúdicas convencionais por não apresentarem caráter competitivo, não incentivar títulos ou graduações, além de utilizar exercícios ou treinamentos de baixo impacto aeróbico.

O GRUPO TAI CHI PAI LIN na Bahia é formado por voluntários dedicados à divulgação das Artes Taoistas representadas no conjunto de treinamentos transmitidos pelo Mestre Liu Pai Lin no Brasil no intuito não apenas do aprimoramento da saúde e qualidade de vida dos praticantes, como também na busca do auto-conhecimento e desenvolvimento interior.

O TAI CHI PAI LIN, tendo como fundamento a cultura milenar do Tao – sem dogmatismos doutrinários, misticismos ou sectarismos, propõe um caminho de autocultivo e revitalização em harmonia com a Natureza..



### Seminário Internacional com o Mestre Yang Jun marca a fundação de filial do Tai Chi Chuan da Família Yang em Ribeirão Preto



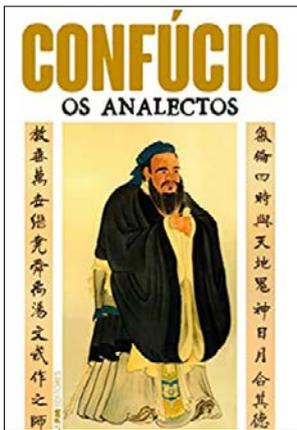
De 12 a 15 de Novembro de 2022 acontecerá o 6º Seminário Internacional de Tai Chi Chuan com o Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto – SP. Mestre Yang Jun, 6ª geração da Família Yang de Tai Chi Chuan e presidente da International Yang Family Tai Chi Chuan Association, irá ministrar um Seminário da Forma Essencial do Tai Chi Chuan e outro Seminário específico para Instrutores de Tai Chi Chuan da Família Yang. Os dois seminários contarão com aulas teóricas e práticas.

No dia 11 de Novembro haverá um grande evento para celebrar a fundação da filial da Associação Internacional de Tai Chi Chuan

da Família Yang no Brasil e uma Palestra gratuita com o Mestre Yang Jun. Participar de um seminário com o Mestre Yang Jun é uma experiência de aprendizado muito rica e inspiradora e uma excelente oportunidade para melhorar rapidamente suas habilidades e compreensão do Tai Chi Chuan da Família Yang.

A Revista Daojia parabeniza o Prof. Fernando De Lazzari e a equipe do EQUILIBRIUS - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental de Ribeirão Preto por essa extraordinária conquista.

## Livros



Compre agora:

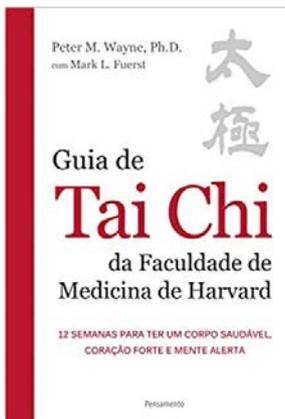
<https://amzn.to/3CjZDIW>

### **Os Analectos**

- D.C. Lau

O mais rico repositório do pensamento oriental Apresentação, notas, glossário de nomes e apêndices sobre a vida de Confúcio e de seus discípulos pelo eminente Prof. D.C. Lau. Os analectos são a compilação que chegou até os dias de hoje dos ensinamentos de Confúcio, sábio que viveu entre os séculos VI e V a.C. Registrados na forma de diálogos, aforismos e parábolas, são, tomados em seu conjunto, o maior depósito de conhecimento do Oriente, principalmente da China. Tendo vivido no período feudal da história chinesa, Confúcio ensina estratégia, benevolência (principal característica dos seres humanos extraordinários ou “cavalheiros”) e a necessidade de autoaperfeiçoamento. De uma sabedoria rica e sutil, difícil de ser parafraseada ou resumida, Os analectos são de profundo interesse no século XXI, no mundo da pós-verdade e do apagamento dos valores morais

Páginas: 272 | ISBN: 978-6556662367 | Editora: L&PM



Compre agora:

<https://amzn.to/3SN4lJL>

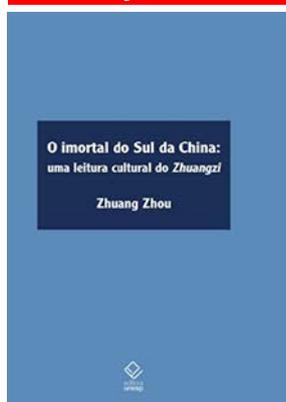
### **Guia de Tai Chi da Faculdade de Medicina de Harvard**

- Peter Wayne, Mark L. Fuerst

O dr. Peter M. Wayne, professor e pesquisador da Faculdade de Medicina de Harvard, traz um programa básico de Tai Chi, ilustrado com mais de 50 fotografias e dicas práticas para aplicá-lo às atividades diárias. Essa obra traz ainda resumos atualizados de pesquisas sobre os benefícios do Tai Chi para a saúde e explicações de como a sua prática pode melhorar a produtividade no trabalho, a criatividade e o desempenho em todos os esportes.

Páginas: 360 | ISBN: 978-8531519451 | Editora: Pensamento

### Lançamento



Compre agora:

<https://amzn.to/3rG1xyr>

### **O imortal do sul da China: Uma leitura cultural do Zhuangzi**

- Giorgio Sinedino

O Zhuangzi é um texto antigo chinês datado de cerca do século III a.C., contendo histórias e anedotas que exemplificam a mente tranquila de um mestre daoísta. A obra, ao lado do Dao De Jing, é um dos textos fundacionais do daoísmo, e versa sobre o significado da liberdade, a busca de felicidade e o anseio humano por realização.

Essa obra deve ser lida por todos que se interessam pela filosofia taoísta e suas artes.

Páginas: 397 | ISBN: 978-6557111109 | Editora: Unesp

# Medicina Tradicional Chinesa x Covid Longa

Por: Teng Cheng Liang

*Medicina Tradicional Chinesa Reduz os Sintomas de COVID Longa por Regulação do Qi, Sangue, Yin & Yang*  
 Publicado em 31 de Agosto de 2022 - Epoch Times | Tradução e Adaptação: Ernani Franklin  
 \*[Notas do Tradutor entre conchetes]

**D**epois de ter sido diagnosticada com a COVID-19, a maioria das pessoas teria se recuperado, mas algumas têm sintomas muito angustiantes de COVID longa, que interferem com as suas vidas e trabalho normais.

Um estudo recente do *The Lancet*, uma conhecida revista médica, descobriu que um oitavo das pessoas infectadas com COVID-19 desenvolve pelo menos um sintoma da COVID longa.

Os tipos de sintomas longos da COVID variam. Alguns duram mais de dois meses, enquanto outros duram mais de um ano, incluindo fadiga, dispneia, queda de cabelo, erupções cutâneas, disfunção cognitiva, perturbação do sono, miocardite, lesão renal aguda, cansaço e fadiga extremos, falta de ar, dor torácica ou peito apertado, nevoeiro/confusão cerebral, palpitações cardíacas, alterações do olfato e do paladar, dores articulares, náuseas e vômitos, zumbido, depressão, ansiedade, e assim por diante.

A toxicidade da COVID-19 provém da destruição de células do corpo durante o processo de replicação do vírus, e a sua proteína Spike é também uma proteína venenosa, que é prejudicial para o corpo. Para as pessoas que foram vacinadas os componentes da vacina são também prejudiciais para o corpo, como o óxido de grafeno, por exemplo. Além disso, as proteínas Spike, produzidos pelas células do corpo desencadeadas pela própria vacina, também prejudicam o corpo.

Portanto, uma vez que vários problemas se combinam e ultrapassam a capacidade do corpo humano de superar os problemas, os sintomas da COVID longa ocorrerão.

De fato, muitos dos sintomas causados pela vacinação são muito semelhantes aos causados pela COVID longa. Talvez os sintomas não sejam tão óbvios, porque após a injeção da vacina, o corpo produzirá muitas proteínas Spike, forçando o corpo a produzir imunidade, que é semelhante aos sintomas da infecção.

## Do ponto de vista da MTC:

- A fadiga deve-se ao Qi (chi, energia vital) do corpo danificado, e as pessoas não se sentem bem;



- A dispneia deve-se ao enfraquecimento do corpo e as pessoas sentem-se incapazes de respirar;
- Dor no peito e aperto no peito são devidos a danos no qi (energia vital) do pulmão, e o peito sente-se sufocado;
- A queda de cabelo é devida ao qi (energia vital) danificado, e o qi e o sangue não conseguem alimentar as raízes do cabelo;
- As erupções cutâneas são causadas pela toxina do calor gerada após a doença, que provoca a pele vermelha e inchada;
- A disfunção cognitiva é devida ao jing (essência) do cérebro danificado, e o metabolismo cerebral funciona de forma menos flexível [segundo a MTC o jing, conhecido como energia essencial, é um aspecto da energia vital, associado à reprodução, que nutre a medula e as funções neuro-cerebrais.];
- As palpitações são causadas pela deficiência da energia vital do coração, as pessoas podem sentir os batimentos cardíacos a toda a hora;
- A alteração do olfato e do paladar é causada pelo calor tóxico [subida de calor nocivo para a cabeça. ] ;
- A dor nas articulações é a resposta imunológica induzida pela doença [causando artrite, artrose, etc. ];
- As náuseas e vômitos são lesões no baço e no estômago [causando disfunções digestivas.];
- O zumbido é devido ao excesso de calor interno [especialmente nos rins.] devido ao mau estado geral do corpo;

- A depressão é causada pela deficiência de qi e sangue [também associada à fraqueza pulmonar.];
- A ansiedade é devida ao enfraquecimento do corpo [e ao estresse e medo decorrentes da enfermidade.].

A MTC tem certas vantagens em regular a saúde após uma infecção prolongada por COVID, ajustando qi, sangue, yin e yang. O restabelecimento das funções corporais pode reduzir os sintomas de COVID prolongada. No entanto, o corpo humano ainda precisará de tempo para recuperar lentamente dos danos causados pela toxicidade do vírus.

Em geral, para os sintomas de enfraquecimento, alguns medicamentos que alimentam o qi e o sangue podem ser utilizados, tais como Codonopsis pilosula, Astragalus membranaceus, Angelica, Wolfberry[Gojiberry], dentre outros. [fitoterápicos usados na MTC como adaptógenos, a exemplo do Ginseng, que apresentam benefícios ao sistema imunológico, regulam o sistema hormonal e cardiovascular, tonificam e fortalecem o organismo, possuem efeitos anti-oxidantes, neuroprotetores, etc.]

Para sintomas de calor tóxico severo, Dente-de-leão [hepático, colerético, colagogo.], *Hedyotis difusa* [Tapete-verde, anti-inflamatório pulmonar.], *Paeonia suffruticosa* [Peônia, tônico sanguíneo, imuno-estimulante, hepato-protetor, diurético, hipotensor.], fitoterapia que pode ser usada para limpar o calor e desintoxicar.

Palpitações e zumbidos podem ser curados por alguns medicamentos nutritivos de yin e sangue, tais como a prescrição de Look

Mei Pills [pílulas], Sheng Mai Drink [bebida], dentre outros. Outros sintomas mais complexos podem ser ajustados de acordo com as diferentes alterações no Qi (chi), sangue e yin-yang do corpo.

Os sintomas de COVID longa podem ser perigosos. Alguns sintomas são tão graves que algumas pessoas pensaram em suicídio, e algumas acabaram por falecer. Quando se sente muito desconfortável, talvez uma regulação [harmonização energética\*] apropriada do seu corpo possa melhorar a sua condição e ajudá-lo a ultrapassar um momento difícil.

[\*] Revitalização e harmonização energéticas podem ser promovidas por meio de diversos métodos aplicados pela medicina tradicional chinesa, tais como: acupuntura, moxabustão, ventosa, chi kung/ qigong, tai chi, dietoterapia, etc.



**Dr. Teng Cheng-Liang** - médico chinês e ocidental com mais de 20 anos de experiência médica profissional. É o Superintendente da Clínica Médica Chi Teh & Clínica Médica Cheng-Liang em Taipé, Taiwan. Licenciou-se na Faculdade de Medicina da Universidade de Medicina de Taipé e completou o seu doutoramento em Medicina Tradicional Chinesa na Universidade de Medicina Chinesa de Nanjing.

Fonte: Epoch Times

**Material de apoio:** Grupo Tai Chi Pai Lin-Ba  
**Tradução, pesquisa e adaptações:** Ernani Franklin

# 八段錦



Em Espanhol  
Fácil Compreensão!

## Qigong Ba Duan Jin - Curso Online | Os Oito Brocados de Seda |

- > Curso com 20 aulas - inclui tudo o que um aluno necessita!
- > Certificado digital personalizado de participação no curso (opcional)
- > Acesso ON-LINE imediato, completo e ilimitado (textos e downloads)
- > Mais de 140 fotos coloridas em alta resolução.
- > Explicação técnica detalhada de cada exercício e baseada na Medicina Tradicional Chinesa
- > Sequência fotográfica de cada exercício, exposta passo a passo e com linhas de direção de movimentos de mão e pé.

**BÔNUS**

- ✓ Links para visualização e download de vídeos da CHQA oficiais de cada exercício (em espanhol).
- ✓ Vídeo oficial completo da Associação Chinesa de Qigong para Saúde
- ✓ Arquivos musicais para prática das sequências (Inglês, chinês e apenas música).
- ✓ Link para download do PDF "Guia de Fotos da Sequência BADUANJIN".

Feito pelo professor Miguel Martin, contém mais de 140 fotos em um PDF de mais de 25 páginas. A sequência é feita passo a passo e contém o linhas de direção de suas mãos e pés para dizer-lhe como mover as mãos e Pés. Use este guia em combinação com as instruções de vídeo e texto para cada Exercício!

**Prof. Miguel Martin** - Diretor da Associação Espanhola de Qigong para a Saúde. Introdutor de Qigong de Saúde na Espanha e primeiro professor espanhol certificado pela CHQA para formação de instrutores (2005). Membro fundador do Conselho Executivo da Federação Internacional de Qigong (IHQF).

# € 19,90

Informações completas e inscrições em nosso site - é só clicar

# Moeda chinesa de Astronomia

Por: Gary Ashkenazy

Os chineses estavam entre os primeiros observadores de estrelas a registrar com precisão suas observações com registros históricos existentes pelo menos a partir da época dos Reinos Combatentes (475-221 a.C.). Como acontece com outras culturas antigas, sempre houve uma relação muito próxima entre os eventos humanos na terra e os grandes movimentos dos céus.

As características astronômicas na moeda chinesa exibida à esquerda são baseadas em parte em um poema do "Livro das Canções" (Shi Jing 诗经), também conhecido como "Livro de Odes" ou "Clássico da Poesia", que é uma antologia da poesia chinesa antiga compilada por Confúcio (551-479 a.C.).

O poema, intitulado "Grande Oriente" (诗经·雅东), faz alusão à "Peneira" (Sagitário) e à "Concha" (Ursa Maior). A moeda também exibe as estrelas associadas ao muito popular mito chinês do "Vaqueiro" e da "Garota Tecelã".

## O Vaqueiro e a Garota Tecelã

A Moeda Chinesa de Astronomia, na foto abaixo, faz alusão à antiga história do "Vaqueiro" e da "Garota Tecelã". Existem várias versões da história, mas o enredo principal é o seguinte.

Era uma vez um pastor de bois chamado Niu Lang (牛郎), que se traduz como "Vaqueiro", que descobriu sete irmãs fadas banhando-se em um lago. Por diversão, ele secretamente levou suas roupas. Ao descobrir sua situação, as irmãs decidiram que

a mais nova entre elas, conhecida como Zhi Nü (織女) ou a "Garota Tecelã", deveria ir buscar as roupas com Niu Lang.

Quando o Vaqueiro viu a bela Garota Tecelã em um estado de nudez, ele rapidamente lhe propôs casamento, o que a Garota Tecelã prontamente aceitou. A vida deles juntos foi feliz e tiveram dois filhos.

No entanto, quando a mãe divina da Garota Tecelã descobriu que sua filha fada havia se casado com um ser mortal, ordenou a Zhi Nu que voltasse para os céus. Claro, o Vaqueiro estava muito perturbado que sua esposa o tinha deixado.

Seu boi mágico então falou e disse que se Niu Lang o matasse ele poderia envolver-se no seu couro que permitiria que ele voasse para os céus para se reunir com Zhi Nu.

O Vaqueiro relutantemente seguiu o conselho e matou o boi. Embrulhando-se no couro e segurando seus dois filhos, ele voou para encontrar sua esposa. Infelizmente, a mãe de Zhi Nu descobriu que o Vaqueiro estava a caminho e rapidamente pegou um dos grampos de cabelo que ela usava e arranhou um "rio" (a Via Láctea) no céu, para evitar que o Vaqueiro se reunisse com sua filha. A história não termina em completa decepção, no entanto. Uma vez por ano, na 7ª noite do 7º mês do calendário lunar chinês conhecido como Festival Qixi (qi xi jie 七夕节) ou o Festival Magpie<sup>2</sup>, todas as aves dessa espécie da Terra voam para os céus e formam uma ponte através das estrelas que os dois amantes podem, então, atravessar para passarem uma noite juntos.

1 No original, "Winnowing Basket". É uma espécie de peneira de bambu trançada usada para separar impurezas de grãos como trigo e arroz. O produto é colocado na peneira e jogado para cima diversas vezes, deixando o vento tirar folhas, galhos e outros detritos. No Brasil era muito utilizado nos cafezais. (N.doT.)

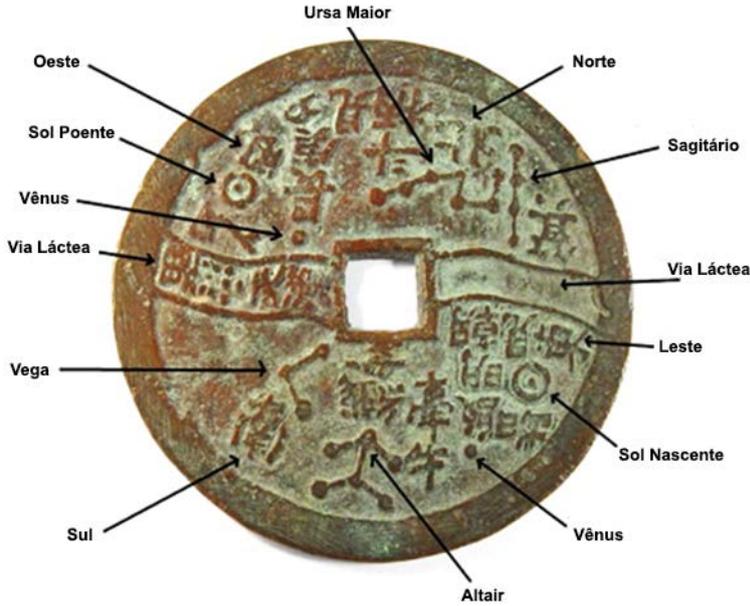
2 Magpie é um pássaro preto e branco, da família dos corvos, chamado no Brasil de "Pega" (N. do T.)



Na astronomia chinesa há uma estrela chamada "Vaqueiro" e outra chamada "Garota Tecelã". Estas duas estrelas estão incluídas na moeda a ser discutida abaixo.

### Moeda chinesa de astronomia

A moeda chinesa mostrada a seguir retrata algumas das principais estrelas, constelações e outros objetos astronômicos específicos da astronomia chinesa.



A linha dupla que atravessa o meio da moeda é o tian han (天漢) ou o que é conhecido no Ocidente como a "Via Láctea". Os chineses também usam o termo "Rio de Prata" (yin he xi 銀河系) para descrever este fenômeno astronômico.

A moeda também é rotulada com as quatro direções cardeais, como Norte (bei 北), Leste (dong 東), Sul (nan 南), e Oeste (xi 西). Começando com a "Via Láctea" à esquerda da moeda e movendo-se no sentido horário em direção ao "Norte" está Vênus, ou o que os chineses geralmente chamam a "Estrela de Ouro" (jin xing 金星) ou "Grande Estrela Branca" (tai bai xing 太白星). No entanto, os chineses têm termos diferentes para se referir a Vênus, dependendo de sua posição no céu. Quando vista no céu ocidental durante os meses de novembro e dezembro, Vênus é chamada de "chang geng xi jian" (長庚夕見) que são os caracteres chineses escritos nesta moeda. Continuando no sentido horário, o próximo corpo astronômico é o Sol (ri 日) retratado aqui como um círculo com um ponto no meio.

Em seguida está a "Concha" ("Arado") (bei dou xing 北斗星) ou "Ursa Maior" representada pelas sete estrelas (pontos) conectadas pela linha ziguezague e rotuladas com os caracteres chineses 斗柄 (dou bing) significando a alça da "concha".

À direita da "Ursa Maior" está uma constelação composta de quatro estrelas (pontos) conectadas por uma linha reta que é a "Peneira" (ji 箕), conhecido no Ocidente como Sagitário, e que é uma das mansões orientais do Dragão Azul.

Começando com o caractere chinês para "Leste" (dong 東), que está logo abaixo da "Via Láctea" por volta da posição de três horas, e continuando em um sentido horário em direção an "Sul" (nan 南) que está na posição das sete horas, há o "Sol Nascente" (ri 日) novamente retratado aqui como um círculo com um ponto no meio. Em seguida está Vênus, que é rotulado com os caracteres chineses 启明见朝 (qi ming jian zhao) que significa "ver o amanhecer". Isso porque durante os meses de março e abril Vênus é visto no Oriente como a "estrela da manhã" (chen xing 晨星).

Em seguida, uma constelação de seis estrelas que se assemelha a um homem ou uma flecha. A estrela no ápice ou "cabeça" é a estrela "Vaqueiro" (qian niu 牽牛), mais conhecida no Ocidente como Altair. Há duas estrelas, uma de cada lado de Altair, que são os filhos do Vaqueiro. A moeda mostra essas três estrelas conectadas, juntamente com três outras estrelas, que parecem formar uma figura estilizada de um homem correndo. Isso simboliza o Vaqueiro percorrendo os céus atrás de sua esposa, a Garota Tecelã. Logo acima do caractere chinês para "Sul" (nan 南) está a constelação de três estrelas que inclui a estrela "Garota Tecelã" (zhi nu 織女) conhecida no Ocidente como Vega.

Localizada dentro da "Via Láctea" para a extrema esquerda e rotulada como 畢 (bi) é uma constelação de oito estrelas que os chineses chamam de "Rede" e que é conhecida no Ocidente como Touro (Hyades). A "Casa da Rede" (bi xiu 畢宿) é uma das mansões ocidentais do Tigre Branco.



O lado reverso da moeda só tem dois símbolos. À direita do buraco quadrado há uma lua crescente (yue 月). Uma estrela (xing 星) é exibida à esquerda do orifício. Esta moeda tem um diâmetro de 79 mm e uma espessura de 3,5 mm.



Fonte: <https://primaltrek.com/astronomy.html>

**Gary Ashkenazy** - possui Bacharelado em História pela Washington University (St. Louis) e MBA pela Universidade do Arizona. Morou na Ásia por 13 anos, onde ampliou seu interesse em colecionar moedas. Estudou chinês na Universidade de Beijing, na Taiwan National Normal University (Taipei) e na Universidade do Arizona (Tucson). Atualmente aposentado, é professor voluntário no Arizona-Sonora Desert Museum.

**Tradução:** Gilberto Antônio Silva



# 5 Motivos para estudar o TAOISMO

*Por: Gilberto António Silva*

O Taoismo surge nas conversas e nos textos publicados na internet sempre com certa reverência pela sua antiguidade e sabedoria. Muitas vezes as pessoas tendem a achar que se trata apenas de uma religião específica, um conceito ocidental que pode ser de difícil compreensão por um chinês tradicional. Também um fator misterioso e místico adorna o conhecimento que as pessoas de modo geral possuem sobre o Taoismo, levando a várias interpretações equivocadas.

Em virtude de tudo isso, por que devemos estudar o Taoismo? Quais as vantagens de se conhecer melhor essa filosofia milenar nascida do outro lado do mundo e com raízes muito antigas? Pretendo elucidar essas questões através de cinco tópicos que acho suficientes para explicar a importância de se estudar o Taoismo em nossos dias.

## **Motivo 1: O Taoismo é uma filosofia não sectária**

O Taoismo é fruto do pensamento chinês, logo não é exclusivista. Não existem amarras de qualquer tipo e qualquer pessoa pode estudar o Taoismo, seguir seus ensinamentos como filosofia de vida ou não, ou ainda mesclá-los com qualquer tipo de crença que possa ter, ou seja, ele não interfere em sua religião. O Taoismo pode ser compreendido como uma filosofia voltada à compreensão da natureza e uma filosofia de vida, e isso nada tem a se contrapor à sua religião.

As bases do Taoismo estão na observação da natureza e na tentativa de se compreender suas leis e funcionamento. Não existem crenças obsessivas nem dogmas de fé, mas apenas a observação de como o universo funciona. Desse ponto de vista, o Taoismo está mais próximo da ciência do que da religião, por isso sempre defendo que é, antes de tudo, uma filosofia.

O Taoismo pode ser dividido, para fins didáticos, em dois tipos: o filosófico (daoja) e o religioso (daojaio). O filosófico nasceu no século VI a.C., com raízes mais antigas no Yi Jing (I Ching), o

Livro das Mutações, que possui cerca de 3.000 anos. É o Taoismo clássico, que quase todo mundo conhece, de filósofos como Laozi, Zhuangzi e Liezi. Essa filosofia sofre uma bifurcação no século II de nossa era, quando Zhang Daoling elabora o primeiro sistema religioso taoista ao mesclar essa filosofia com aspectos religiosos tradicionais chineses (shendao) muito antigos. A partir daí há um desenvolvimento religioso pari passu com o desenvolvimento filosófico.

Você pode ouvir de acadêmicos e de religiosos que não existe “Taoismo filosófico” e que tudo é religião, mas essa distinção é necessária. Muitos grupos e comunidades taoistas se desenvolveram sem apelar aos rituais religiosos, se concentrando apenas na parte filosófica e muitas vezes na alquimia interna. E isso ainda é verdade dentro das linhagens taoistas, como a Quanzhen que é religiosa, monástica e celibatária, e a Jinshan, que não é.

## **Motivo 2: É uma filosofia milenar.**

Nem sempre o que é antigo é necessariamente bom, mas com certeza o que é antigo foi submetido a provas por séculos, neste caso, por milênios. Algo que sobreviveu a tanto tempo mantendo seu status de importância deve ser respeitado e examinado com bastante cuidado, pois certamente possui muitos elementos de valor.

Algo que dure milênios e ainda continue sendo respeitado e utilizado deve possuir alguma coisa que as pessoas busquem, algo que dê respostas a algumas de suas indagações. Platão e Aristóteles ainda hoje são estudados por serem os alicerces da cultura ocidental. Essa valorização que desafia o tempo é fruto de sua profundidade e consistência e merece ser estudada.

## **Motivo 3: É a base de várias técnicas chinesas**

Técnicas chinesas largamente utilizadas hoje em dia em todo o mundo como Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa, Tai Chi

Chuan, Qigong e Feng Shui são produtos derivados das observações taoistas sobre a natureza e seu funcionamento. Todas essas técnicas utilizam exatamente os mesmos princípios e conceitos básicos, como Yin/Yang, a ideia de Qi (energia), Cinco Movimentos (popularmente conhecido como “Cinco Elementos”), Oito Trigramas, a interação entre Céu e Terra, os períodos cíclicos e outros, diferenciando-se apenas nas aplicações específicas de cada técnica.

Quanto mais você se aprofundar na filosofia, melhor compreenderá suas técnicas associadas e maior domínio terá das mesmas. Não é possível obter uma completa compreensão e domínio delas sem esse conhecimento.

#### Motivo 4: Possui muitas respostas necessárias aos nossos dias

Como filosofia voltada ao conhecimento da natureza, o Taoismo possui muitas respostas para problemas atuais como o crescimento da ansiedade e da depressão, a solidão, o estresse, o aumento de doenças crônicas, a perda de objetivo na vida, as questões da espiritualidade. O Taoismo é um modo de se reconectar com a natureza e com sua própria essência interior, descobrindo maneiras de lidar com os problemas que surgem no caminho da vida.

Suas ferramentas são bem variadas, como as citadas anteriormente, incluindo diversos tipos de meditação que podem auxiliar a pessoa a se reencontrar e se reconectar com o Todo.

#### Motivo 5: Você utiliza o que precisar

O Taoismo é uma filosofia de extrema liberdade. Você não precisa

se obrigar a fazer ou deixar de fazer nada para se beneficiar dele. Não precisa abandonar suas crenças e nem adquirir outras, muito menos precisa se tornar um taoista em tempo integral. O objetivo do Taoismo é que você possa se reconectar ao Tao, ao Absoluto por assim dizer, fazendo uso de seus conhecimentos antigos. Ele é tão bem desenvolvido que se você quiser apenas praticar Tai Chi Chuan, tudo bem. O Taoismo estará lá presente nas entrelinhas, auxiliando-o. Ou utilizar os recursos do Feng Shui (desde que o tradicional chinês). Ou praticar meditação em pé, por exemplo. É desejável que você se aprofunde na filosofia ao utilizar qualquer dessas técnicas, mas não existe nenhuma obrigatoriedade. Você é o condutor de seu destino.

#### Conclusão

Percebemos, então, que existem muitas vantagens e benefícios no estudo do Taoismo. Ele pode ajudar a esclarecer pontos obscuros em sua própria religião, melhorar sua saúde, combater problemas existenciais, servir como incremento à sua espiritualidade ou qualquer outra necessidade que você tenha, sem que você precise se filiar a nenhuma organização ou igreja, sem iniciações ou batismos, sem obrigações morais complexas. Apenas você e o universo, interagindo e se conhecendo melhor.



**Gilberto Antônio Silva** é escritor, terapeuta e taoista. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, é Acupuntor e instrutor de Qigong, é autor de 15 livros, entre eles “Reflexões Taoistas” e “Os Caminhos do Taoismo”. Atual Editor-Executivo da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da Revista Daojia.



INSTITUTO  
Long Tao

Seu caminho  
para a sabedoria!

ACUPUNTURA

FORMAÇÃO & PÓS GRADUAÇÃO



CURSOS NA ÁREA DA SAÚDE:

- Terapias Integrativas
- Massoterapia
- Fitoterapia
- Quiropraxia

PRESENCIAL | SEMIPRESENCIAL | EAD

(11) 4991-1552 (11) 97522-1552

Pólo educacional:  UNIMAIS

 @institutolongtao

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

# Mestre Zhang Zhishun

# Uma vida dedicada ao Tao



*Pesquisa e redação: Gilberto Antônio Silva*

**N**ascido em 1912 em Shenqiu, Henan, o Mestre Zhang Zhishun (张至顺) veio de uma origem humilde. Começou a estudar Taoísmo aos 12 anos, pois ao contrário de outros de sua idade, ele ansiava pela vida de um taoísta desde criança. Infelizmente sua família era pobre e vivia em tempos conturbados, e realmente não havia como tomar decisões sobre sua própria vida. Forçado pelas circunstâncias, teve que desistir dessa ideia temporariamente, mas estava destinado a ter um relacionamento com o taoísmo.

Quando era criança, sua família tinha boa situação, possuindo duas mulas, um cavalo, um boi e um burro. Mais tarde, ao perder o pai, repentinamente a família ficou tão pobre que não havia mais nada, e eles tinham que sair para pedir comida na aldeia. Ele mendigava por comida com a família desde os seis ou sete anos de idade. A comida que pediam nem sempre era boa, mas se não pedissem, não teriam nada para comer.

Em uma ocasião as pessoas foram convidadas a apreciar um grande show na aldeia. Havia uma encenação da "Biografia de Xiangzi", sobre HanXiangzi tornando-se um monge, tornando-se um taoísta. Depois de assistir ao espetáculo, Zhang pensou que se Han Xiangzi podia se tornar um monge aos sete anos de idade, porque ele não poderia?

Quando estavam mendigando, a família morava em um galpão fora do templo, junto com muitos mendigos, e não tinham permissão para entrar no recinto sagrado. Ele não sabia exatamente o

que era um monge ou um sacerdote taoísta, mas sabia que era algo importante. Zhang costumava ouvir as pessoas dizerem que a Montanha Zhongnan era um bom lugar para o cultivo espiritual, e esperou uma oportunidade para se dirigir até lá.

Quando era criança, o que mais invejava era que os outros podiam ir à escola. Mas as crianças que estavam mendigando não podiam pagar a mensalidade, então ele ficava do lado de fora da janela da escola e escutava as aulas, fugindo depois que acabavam. Um dia o professor o parou e perguntou: "criança, não fuja. Vejo que você adora estudar, por que seus pais não o trouxeram para a escola?". Ele disse que seus pais estavam implorando por comida, então eles não podiam pagar as taxas escolares, não podiam nem comer. O professor lhe trouxe um pão cozido no vapor e disse para não sair, apenas ficar na escola e ajudar com algum trabalho. Então ele ficou ajudando a cozinheira da escola. Estava sempre ocupado com as tarefas desde cedo, todos os dias, e depois esperava na sala de aula para ouvir as palestras. Esse período foi o mais feliz de sua infância, porque o professor era gentil com ele, mas essa felicidade durou apenas dois anos. Uma noite seu irmão veio à escola para o encontrar. Bateu na janela do lado de fora e disse que não havia comida em casa já por três dias. Ele então pegou alguns pãezinhos e se preparou para voltar para casa e ver sua velha mãe, mas assim que abriu a porta, encontrou o chefe da aldeia, Bao Chang. As duas crianças que roubaram os pãezinhos da escola, se ajoelharam em frente à autoridade e choraram. O chefe da aldeia disse que este não era o caminho, e pediu para deixá-lo ajudar a pensar em uma solução

de longo prazo. Não muito tempo depois ele disse a Zhang para se alistar no exército.

Naquela época, os pobres serviam como soldados e os ricos pagavam pelo serviço, e um soldado podia ser trocado por treze taéis de arroz e dez dólares de prata para a família. Por causa do que ele fez de errado, acabou tendo que ir para o exército como única alternativa. No final, sua família só conseguiu dois taéis de arroz e dois dólares de prata, pois Bao Chang ficou com o restante. Ele tinha dezesseis anos na época.

Zhang era um soldado de uma equipe de transporte, encarregado de dirigir uma carruagem para transportar munição. Havia guerra por toda parte, e ele era tímido e assustado, chorava o dia todo. Vendo que ele era um soldado lamentável, o líder do esquadrão lhe disse para se esconder até que as tropas passassem e depois fugir sozinho. Ele se escondeu e saiu à noite, mas não se atreveu a correr para casa, preferindo subir a montanha correndo.

Entrou por três vezes no Templo dos Monges mas nenhum monge falou com ele. Pensou consigo mesmo que ele não era monge, mas queria ser um sacerdote taoísta. Sob a orientação dos habitantes locais, chegou ao Mosteiro Biyun, na Montanha Shaohua, no lado oeste da Montanha Huashan.

Quando conseguiu se tornar monge, não aprendeu muito sobre o Taoísmo. O mestre era analfabeto e não podia ensinar a teoria e os conceitos claramente. Seus irmãos, que haviam sido ordenados há sete ou oito anos, também ignoravam os textos. Eles apenas cultivavam algumas práticas na montanha o dia todo. Quando encontravam colegas taoístas que sabiam recitar as escrituras em Yunyou, eles se prostavam algumas vezes e pediam que ensinassem alguma lição, mas eles também não sabiam ler. Tentou procurar outro templo próximo, em busca do conhecimento que ansiava, mas o mestre não o queria e o expulsou. Ele não sabia para onde ir, então ficou chorando no portão do templo. Neste momento um sacerdote taoísta coxo apareceu e lhe perguntou por que estava chorando. Ele disse que queria se tornar um monge taoísta, mas ninguém lhe aceitava.

O sacerdote então disse para acompanhá-lo, pois se eles não o queriam ele ia levá-lo ao seu templo. Só mais tarde ele soube que o sacerdote taoísta era sobrinho do mestre. Ele era um monge em Huashan e, com sua intervenção, o mestre permitiu seu ingresso. Era o Mestre taoísta Liu Mingcang (刘明苍), 20º Patriarca da Escola Quanzhen Longmen (全真龙门派). Quando tinha 17 anos foi aceito no templo em Huashan, Província de Shaanxi, e tornou-se discípulo de Mestre Liu, mesmo estando nessa época acometido de várias doenças causadas por suas provações anteriores. Mestre Liu ensinou-lhe a técnica do Ba Bu Jin Gang Kung e ele se recuperou totalmente depois de praticá-lo por 2 meses. Continuou então essa prática por toda a sua vida para manter sua saúde física.

Ao entrar no templo taoísta como desejava e começar sua vida espiritual, com o nome taoísta de Mi Jingzi, Mestre Zhang Zhishun teve que se esforçar bastante. Esse tipo de prática não é o tipo de meditação ou cultivo de métodos imortais que vemos nas séries de TV, mas o transporte de água e tarefas domésticas comuns



do cotidiano para aprimorar a mente. Um provérbio muito citado nesses templos é "Se você não cozinha por um dia, você não come por um dia". Após um longo período de treinamento, sua percepção mudou muito e sua mente estava clara.

Ao longo dos anos Mestre Liu Mingcang o valorizou muito e ensinou-lhe todas as suas habilidades, sagrando-o finalmente como detentor da 21ª geração da linhagem da Escola de Taoísmo da Porta do Dragão, da vertente Realidade Completa. Após isso, permaneceu no templo, estudando e fazendo suas práticas. Mais tarde decidiu tornar-se um recluso e se mudou para o Monte Zhongnan (终南山), onde permaneceu em reclusão, em profundo estudo e cultivando o Tao, por 70 anos, sendo conhecido como o "Imortal da Terra" (陆地神仙), um termo geralmente utilizado para eremitas.

Em 1987 os moradores perto da montanha Zhongnan sabiam de sua existência e continuamente procuravam Zhang Zhishun para pedir conselhos e por seus conhecimentos de medicina e Taoísmo. Mais tarde assumiu a administração do grande Templo de Sapo de Jade na província de Hainan como abade, mas ele continuou retornando ao Monte Zhongnan para cultivo pelo menos 6 meses por ano. "Em nenhum lugar você pode encontrar um Qi tão potente", explicou.

Nos 70 anos que permaneceu em reclusão, sempre fez questão de acordar cedo e desenvolver bons hábitos de vida. Em 1995 ele finalmente desceu a montanha pela primeira vez. Passou a transmitir o Tao e o Dharma que praticava a todos e aproveitou o tempo para escrever livros sobre Longevidade e as práticas Nei Gong. Sem se importar com a idade, Zhang Zhishun nunca se esqueceu de ajudar os outros e usou as economias acumuladas no templo para ajudar os pobres.

Mestre Zhang Zhishun foi o primeiro a ensinar as práticas de Diamante e Longevidade Qigong (Oito Peças de Diamante - Ba Bu Jin Gang Kung) para o público em geral. Quando ele tinha 97 anos, sabia que não tinha mais muito tempo de vida, então decidiu compartilhar este conhecimento com o mundo. Essas

práticas esotéricas eram anteriormente praticadas apenas dentro das paredes do templo e, portanto, não eram amplamente conhecidas no mundo.

Rompendo com as doutrinas e restrições tradicionais, o mestre taoísta Zhang divulgou a medicina tradicional chinesa, as teorias tradicionais da saúde chinesa e suas próprias experiências de artes marciais em palavras escritas, através de seus livros. A própria técnica de Qigong "Oito Peças de Diamante" foi gravada em livros pela primeira vez.

O que surpreendia muitas pessoas é que o velho mestre parecia saber há muito tempo que ele morreria aos 104 anos e disse a seus discípulos que administrassem bem o templo taoísta.

Em 28 de julho de 2015, no décimo terceiro dia do sexto mês do ano Yiweido (calendário lunar), Mi Jingzi Zhang Zhishun faleceu aos 104 anos<sup>1</sup>.

A razão pela qual conseguiu viver uma vida tão longa pode estar diretamente relacionada aos seus hábitos de vida. Afinal, ele era muito simples em sua vida comum, e a chave é que ele também tinha uma boa atitude moral. Parece que se você quiser viver uma vida longa, tanto seu corpo quanto sua mente devem receber uma certa quantidade de exercício. O mais importante é ser capaz de perseverar por muito tempo e ter uma intensa força de vontade para finalmente realizar seu desejo. Não importa o que aconteça, somente depois de muito trabalho você pode ver suas metas realizadas.

Ele se dedicou intensamente em divulgar o Taoísmo para todos de modo a realizar seu sonho de restaurar sua antiga glória e auxiliar as pessoas através dessa sabedoria.

A saúde era uma grande preocupação em seus ensinamentos. Praticando o Taoísmo e estudando a Medicina Chinesa desde os 17 anos, foi o pesquisador de uma nova técnica de acupuntura chamada de "Cinco Tigres Apreendem as Ovelhas", que é indicado para tratamento tumoral. Durante cada sessão, cinco agulhas representando os Cinco Movimentos e os Dez Troncos Celestes



são inseridos na área correspondente ao tumor, e mais 12 agulhas na periferia, posicionadas nas quatro direções e representando os Doze Ramos Terrestres.

"Os cultivadores do Tao são todos médicos", disse o taoísta Zhang. É porque, a menos que se conheça a estrutura física do corpo e o sistema invisível do Qi claramente, e entenda como eles funcionam respectivamente e interagem uns com os outros e com o ambiente externo, não há como praticar com propriedade o Taoísmo.

"Um dos meus mestres poderia dizer que tipo de doença você vai desenvolver três anos depois", lembrou. Na verdade, não é nada incomum para um taoísta bem elevado detectar problemas no corpo de uma pessoa que ele mal conhece e saber quanto tempo essa pessoa vai viver.

"Não importa o que você pratica, seja o Taoísmo ou Budismo, se você morrer no hospital, você basicamente falhou no seu cultivo," observou.

**“Temos que esperar que as reservas de energia do nosso corpo atinjam um certo nível, e quando o corpo e a mente se tornarem um, o corpo naturalmente começará a mudar, e então ele naturalmente nos guiará em como abrir o espaço”.**



<sup>1</sup> Os chineses contam os anos a partir da gestação, então quando a pessoa nasce já está com um ano, por isso o Mestre morreu com 104 anos, pelos padrões chineses. (Nota do Editor)



# CONHEÇA A NOSSA PLATAFORMA DIGITAL,



## E TENHA ACESSO A CURSOS EXCLUSIVOS.

Acesse: [WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma](http://WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma)



### ATENÇÃO

### Você foi aluno de Mestre Wu Jyh Cherng?



Olá.

Caso você tenha sido aluno do **Dr. Wu Chao Hsiang** ou do **Mestre Cherng** e tenha **fotografias, gravações de áudio e vídeo ou transcrições de suas palestras**, eu teria imensa gratidão se pudesse entrar em contato comigo. Estou tentando ampliar o arquivo do legado destes dois mestres, porém muitas gravações foram perdidas ou se estragaram com o tempo, o que deixou muitas lacunas na coleção.

O Mateus Oliva da Costa (autor do livro “Daoismo Tropical” e colaborador da revista *Daojia*) e eu estamos desenvolvendo o projeto de uma **biografia sobre os mestres Dr. Wu Chao Hsiang e o seu filho Wu Jyh Cherng**. Estamos tentando **encontrar alunos e discípulos** que tiveram proximidade a um ou aos dois mestres para poderem escrever sobre as suas experiências. Se você for um deles e quiser participar, ou se conhecer alguém que pudesse nos indicar, peço que por favor entre em contato comigo.

Já de antemão, muito obrigada!

Lila Schwair, esposa de Wu Jyh Cherng  
[lilaschwair@gmail.com](mailto:lilaschwair@gmail.com)

# Mioma Uterino (子宫肌瘤) segundo a Medicina Tradicional Chinesa

*Por: Camille Elenne Egídio*

Segundo a Medicina Moderna Ocidental (MMO), o mioma uterino pode ser definido como um tumor benigno que surge quando uma célula do útero da mulher começa a se multiplicar de forma desordenada. Esse tumor atinge cerca de 50% das mulheres na faixa etária dos 30 aos 50 anos. Comumente chamado de fibroide uterino, o mioma se desenvolve a partir do tecido muscular liso do útero (miométrio). Uma única célula se divide continuamente e desenfreadamente, até criar uma massa densa distinta dos tecidos próximos. Os padrões de crescimento de miomas uterinos variam, podendo se desenvolver de forma lenta, rápida ou permanecer do igual. Alguns miomas passam por surtos de crescimento, e alguns podem diminuir por conta própria. Inclusive, muitos miomas que acontecem durante a gravidez tendem a encolher ou desaparecer após o parto.

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), mioma uterino faz parte da teoria das massas abdominais, assim chamadas JI e JU. São massas abdominais decorrentes do acúmulo e estase de Qi (energia) e Xué (sangue) no útero. As 5 principais causas, segundo a MTC, são:

**1) Retenção de frio:** tendência genética a reter frio no baixo ventre ou a deficiência de Yang Qi;

**2) Distúrbios emocionais:** emoções fortes, intensas, independentes de suas naturezas podem levar a formação de miomas uterinos, principalmente a preocupação, a tristeza e a frustração. As emoções impedem a distribuição correta do Qi (energia), principalmente do Qi do Fígado;

**3) Agentes patológicos exógenos:** dieta e fatores ambientais. **Dieta:** a alimentação irregular ou o excesso de alimentos de natureza fria podem levar à retenção de frio no abdome inferior. O frio contrai e naturalmente interfere na circulação. O excesso de alimentos gordurosos também enfraquece o baço e pode levar a formação de mioma.

**Fatores ambientais:** a exposição excessiva ao Frio e à Umidade, especialmente quando ocorre durante os anos da puberdade,

pode fazer com que o Frio invada o útero. O Frio contrai e causa estase de sangue no útero. As mulheres são particularmente propensas à invasão de frio no útero durante e logo após os períodos menstruais.

**4) Esforço excessivo:** o excesso de esforço físico geram deficiência de Qi e Xué, especialmente do Baço. A deficiência de Sangue causa má nutrição do Ren Mai e Chong Mai, de tal forma que o Sangue perde a força e para de mover devidamente, gerando assim a Estagnação no útero.

**5) Atividade sexual e/ou partos em excesso:** o Yin do Fígado e dos Rins são enfraquecidos devido à sexo em demasia e/ou pelo número muito grande de partos próximos uns aos outros. Essa deficiência de R e F induz ao vazio do Ren Mai e Chong Mai, de tal forma que não podem mover adequadamente o Qi e o Sangue.

Existem 7 sintomas principais do mioma uterino, são eles:

A) Início hesitante do período menstrual – associado à estase de sangue;

B) Fluxo menstrual excessivo de cor escura (presença de coágulos) – associado à estase de sangue e deficiência de Yin do Fígado;

C) Fluxo menstrual excessivo de cor clara – associado à deficiência de Baço;

D) Distensão abdominal (antes e durante o ciclo menstrual) – associado à deficiência de Baço e estase de sangue;

E) Dismenorreia – associado à presença de Frio que contrai o útero, gerando estase e dor;

F) Menorragia e Metrorragia – associados à deficiência de Baço, do Fígado e dos Rins;

G) TPM (Tensão Pré-Menstrual): irritação, depressão e mau humor – associada à deficiência de Yin e/ou estagnação do Qi do Fígado.

**Os sinais principais segundo a MTC são:**

- Língua:** Púrpura; Avermelhada nas laterais;
- Pulso:** Irregular ou em Corda;
- Tez:** Escura ou Pálida (menorragia);
- Temperatura Corporal:** Fria;
- Áreas Dolorosas:** Baixo ventre e lombar;
- Excreções:** Fezes escurecidas;

**ACUPUNTURA | Pontos Principais:**

- F3 (Taichong): estimula fluxo livre de Qi e alivia dor;
- E30 (Qichong): move o sangue;
- Ba12 (Chongmen): move o sangue;
- Ba6 (Sanyinjiao): move o sangue, alivia cólicas;
- Ba1 (Yinbai): cessa sangramento uterino;
- Ba8 (Diji): cessa sangramento uterino;
- VC3 (Zhongji) + Ba9 (Yinlingquan): eliminam a Umidade no aquecedor inferior;
- Ba4 (Gongsun) + PC6 (Neiguan): abrem o ChongMai e movem o sangue;

**Fluxo menstrual excessivo escuro:**

- Ba10 (Xuehai): move o sangue e cessa o sangramento;
- F2 (Xingjian): move sangue e alivia cólica;

**Fluxo menstrual excessivo claro/aquoso:**

- VC6\* (Qihai): tonifica o Qi;
- E36\* (Zusanli): tonifica Qi e Sangue;
- \*Com Moxabustão.

**Recomendações Gerais à Paciente:**

- Evite consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite consumo de frituras e gordura;
- Evite bebidas geladas e alimentos crus;
- Evite consumo excessivo de leite e derivados;
- Evite sedentarismo, mas também não exagere nas atividades físicas;
- Evite relações sexuais após dia exaustivo de trabalho;
- Evite dormir tarde e/ou dormir poucas horas;
- Evite guardar mágoas e/ou frustrações: converse sobre suas angústias;
- Evite friagem no período menstrual.



*Camille Elenne Egídio- acupunturista há mais de 20 anos, fisioterapeuta, membro do Comitê Executivo da WFCMS, membro do Comitê de Clínica Livre da WFAS, ex-diretora do SATOSP, professora e coordenadora geral dos cursos do Instituto Long Tao. Site oficial: www.institutolongtao.com*



**Oriental**

**Diversos Tamanhos!!**

**EMBALAGEM COM FÁCIL ABERTURA**



**Novidade**

**EMBALAGEM INTERIOR PARA FÁCIL ORGANIZAÇÃO**

**Acesse:**  
[www.loja.maisoriental.com.br](http://www.loja.maisoriental.com.br)

# O Absoluto

Por: Wu Jyh Cherng

Escrita da Era de Bronze

Escrita de Selo

Escrita Moderna

O ideograma chinês Dào 道, representado acima, que, literalmente traduzido, significa “caminho”, exprime o conceito filosófico de “Absoluto”. Esse conceito traz a ideia de origem, princípio e essência de todas as coisas.

O Absoluto está além do tempo, do espaço e das linguagens. Sendo assim, não pode ser expresso, pois todas as expressões dependem de uma linguagem e de uma referência de tempo e de espaço. Por exemplo, da mesma forma que não é possível usar uma régua para medir algo que está além das medidas, também não é possível usar a linguagem para descrever algo que está além da linguagem. Ou seja, não é possível usar conceitos ou ferramentas do mundo finito para definir algo que é o próprio infinito. Todas as linguagens (imagens, símbolos, palavras, ideias, pensamentos, sentimentos, emoções, etc.) são manifestações posteriores à criação do Universo. E todas as manifestações ou formas posteriores à criação do Universo são limitadas, passageiras, temporárias e impermanentes. Ou seja, os valores atribuídos às coisas mudam conforme o tempo e o destino. O que hoje é valorizado, considerado nobre, bonito e inovador, amanhã certamente não o será mais. Um caminho que pode ser expresso através da forma não é o Caminho do eterno, não é o Caminho constante. É um caminho que foi feito numa determinada época, que está sendo seguido hoje, e que amanhã poderá ser diferente.

O Absoluto está além das linguagens; nenhuma palavra pode enquadrar a real natureza do Dào. Apesar disso, para que possamos compreender racionalmente a experiência de um mestre que vive na condição absoluta de ser, torna-se necessária a utilização de nomes, de palavras.

Um caminho só tem sentido e efeito reais quando existem três elementos atuando, simultaneamente: o caminhante, o caminho, e o ato de caminhar. Um caminho que existe, porém não é trilhado, não tem utilidade. Da mesma forma, caso exista um caminhante, mas não exista o caminho, o caminhante não saberá por onde caminhar. Finalmente, caso existam um caminho e um caminhante, ainda assim dependeremos de um terceiro elemento: o ato de caminhar. Podemos então dizer que a condição absoluta de ser só pode ser encontrada através da experiência pessoal; o Absoluto existe somente quando nos integramos a ele. Você pode

até compreender racionalmente que existe uma condição anterior ao Céu e à Terra – a fonte criadora de todas as coisas –, porém, caso você não a vivencie através da prática de um caminho, ela não existirá para você. Um caminho espiritual precisa ser praticado, para que possa ocorrer a realização pessoal do praticante.

## *Céu e Terra* 天地 *tiān dì*

*Quando as palavras “Céu” e “Terra” são usadas juntas formando uma expressão, têm o significado de Universo. Também podem adquirir o sentido de destino coletivo.*

Esse caminho é o Caminho do Infinito, ou seja, um Caminho que nunca termina. Porém, apesar de um daoísta nunca alcançar uma meta final, o próprio fato de estar trilhando um Caminho que nunca termina, representa que está vivendo o Caminho do Infinito, ou seja, significa que alcançou seu objetivo espiritual. No Daoísmo, você nunca considera que chegou ao final da linha, ou seja, que a sua realização espiritual está terminada. Caso contrário, o Caminho trilhado não seria o Caminho Constante.

Esse Caminho não pode ser expresso, pois está além das linguagens. Se você pensar em linguagem como palavras, o além-da-linguagem pode ser comparado com o silêncio, com a ausência de palavras. Considerando como linguagem os pensamentos, ideias, intenções, visualizações, formas e símbolos, o além-da-linguagem seria a própria quietude. Essa quietude não deve ser compreendida como ausência de todas as coisas, mas como algo anterior que permite que todas as coisas se manifestem de uma maneira natural e espontânea. Ou seja, o Caminho é o próprio silêncio, a quietude; e o Vazio é o que está por trás, o que coexiste com todos os ruídos, manifestações e formas da existência.

## *Vazio* 坤 *kun*

*Vazio é como o Daoísmo chama a energia que se encontra no Absoluto. É a fonte de energia que se renova permanentemente como condição que antecede e permite a geração de todas as existências, sem reter para si qualquer tipo de existência. Nesse Vazio não existem manifestações.*

Para que possamos encontrar o Caminho, precisamos encontrar o silêncio e a quietude interior; precisamos resgatar uma condição de transparência em relação ao ambiente externo. Não importa em que condição se encontre o ambiente – se ruidoso, barulhento, agitado, ou um local tranquilo –, não importa onde você esteja ou o que ocorra, o silêncio e a quietude interior devem permanecer inalterados, independentemente de qualquer fator externo. Para podermos alcançar esse verdadeiro silêncio e quietude interior, precisamos possuir um certo grau de tranquilidade, precisamos nos sentir bem. É impossível aluém encontrar um Caminho interior de paz e tranquilidade, se estiver remoendo algum sentimento no seu interior.

Para retornarmos ao Dào, ao Absoluto, precisamos, primeiro, recu- perar o nosso bem-estar e a nossa paz interior. A partir dessa condição, podemos encontrar o silêncio e a quietude interior, ou seja, podemos encontrar um Caminho que está além da forma e das linguagens. E, ao trilharmos esse Caminho, vivenciando-o e integrando-o à nossa vida diária, podemos nos unir ao Dào.

A prática da meditação daoista pode nos levar a um estado que não pode ser expresso e que não pode ser encontrado através da expressão. Nesse estágio profundo de meditação, perdemos a noção da forma, do corpo, do tempo e do espaço. Alcançamos um estado de alteração da consciência, no qual nossa percepção se assemelha à percepção entorpecida de uma pessoa sonolenta. Passamos a perceber tudo o que está ocorrendo de uma maneira “caótica”. Chamamos esse estado de “Consciência do Caos Primordial”. Esse estado de consciência funciona como um lago no qual entramos para sermos purificados pela água. Quando entramos nesse lago, ficamos entorpecidos. Porém, ao sairmos, nossa consciência torna-se mais límpida, clara e pura. Nesse estado de consciência, podem surgir manifestações de força e energia.

#### *Caos Primordial 混沌 hún tún*

*Caos Primordial é uma categoria da teologia daoista, o estado em que se cria o Céu e a Terra, e por isso simboliza a própria vida. Corresponde à fronteira que uma pessoa precisa ultrapassar para sair do mundo manifestado e penetrar no mundo sutil. É um estado de alto nível espiritual, alcançado apenas dentro da meditação.*

No momento em que essas forças e energias surgem, é comum nossa consciência tentar sair do estado de entorpecimento, para retornar ao estado em que habitualmente se encontra, para identificar o que está acontecendo. Porém, caso isso ocorra, estaremos nos apegando à forma e à linguagem, ou seja, estaremos retornando a um nível mais superficial da consciência. Para evitar que isso aconteça, precisamos nos manter livres de qualquer intenção ou sentimento; precisamos não julgar, nem procurar entender o que acontece dentro do estado de entorpecimento. Precisamos aprender a viver em uma condição em que a consciência não esteja divi- dida, não esteja dualizada. Precisamos retornar à condição original – ao estado primordial –, na qual não existe a separação entre o eu e o outro.

Este é o propósito essencial da meditação daoista: resgatar um estado de consciência puro; de absoluta quietude, lucidez e transparência. Um estado em que a consciência está completamente desprendida e límpida, sem nenhuma fantasia ou ilusão. É um estado no qual recuperamos nossa Luz interior, nossa lucidez, passando a enxergar cada situação sem a interferência de fenômenos, símbolos, formas, linguagens e interpretações pessoais.

Enxergar cada situação com lucidez significa, simplesmente, olhar sem ter uma lente embaçada diante dos olhos. Um par de óculos com lentes embaçadas não permite que a realidade seja vista com clareza.

Hoje, a humanidade se encontra nessa situação, ou seja, não enxerga a realidade dos fatos, porque não tem lucidez. Não consegue compreender as coisas como elas simplesmente são e, então, passa a compreender as coisas de uma forma superficial, distorcida e turva.

É importante destacar que adquirir poderes paranormais e extras- sensoriais não faz parte do objetivo da meditação daoista. Da mesma forma, o Daoismo não considera que a interpretação mística da realidade seja superior a qualquer outra interpretação da realidade. O Daoismo considera que o ideal é alcançarmos um estado de consciência em que percebemos as coisas simplesmente como elas são.

Existem pessoas que justificam suas dificuldades, limitações e fracassos com causas cármicas e o destino. Esquecem de verificar se os seus problemas foram originados pela sua maneira de agir; sua falta de lucidez ou retidão. Dessa maneira, vivem complicando suas vidas. No Daoismo, pelo contrário, buscamos simplificar as nossas vidas, agindo com sinceridade e lucidez.

Em geral, as pessoas, nas situações do dia a dia, por carência de concentração, deixam-se envolver por inúmeros pensamentos, ideias, trabalhos, atividades, tarefas e compromissos, os quais se manifestam de maneira desordenada, fragmentada e inconstante. Por outro lado, quando uma pessoa reserva parte do seu tempo para práticas espirituais, como a meditação e a recitação de cantos e mantras, naquele momento, a sua consciência encontra-se em um estado mais unificado e uniforme. Porém, não basta viver apenas uma parte do nosso tempo com mais consciência; o objetivo final é alcançarmos um estado em que a quietude interior seja permanente. Seja no movimento ou no descanso, na palavra ou na não-palavra, na forma ou na ausência da forma, a nossa consciência deve manter-se num estado sutil, de absoluta quietude e transparência.

Basicamente, podemos dividir a prática de meditação em dois tipos: meditação através da contemplação, e meditação através da concentração.

Na meditação através da contemplação, trabalhamos com a ausência de intenção, ou seja, não julgamos, não pressupomos, nem impomos nada. Não escolhemos o que queremos ou o que não queremos ver. Apenas buscamos um estado passivo, em que, simplesmente, observamos e contemplamos o que está acontecendo, interiormente e exteriormente. Nesse estado, res-

gatamos a percepção pura das coisas. Passamos a perceber as coisas simplesmente como elas são. Além disso, como não existem bloqueios e limites, passamos a perceber as coisas em sua totalidade; a ouvir todos os sons e a perceber todas as imagens e manifestações, simultaneamente.

Observar sem intenção é, simplesmente, ver as coisas como elas são. Por outro lado, observar com intenção é ver as coisas da forma que desejamos ou gostamos. Quando alguém que se propõe a meditar de uma maneira contemplativa tem preferências e intenções, esse alguém não está meditando. Por exemplo, quando uma pessoa se senta em quietude para meditar, dizendo para si mesma que está disposta a receber tudo o que é sagrado, essa pessoa está demonstrando uma intenção. Consequentemente, ela está limitando o que realmente poderia receber. Pois, como poderia saber o que é sagrado? Será que aquilo que essa pessoa julga não ser sagrado, de fato, não é sagrado? Quem trabalha com a prática da contemplação deve manter a constante não-aspiração, ou seja, deve procurar trabalhar sem intenção e sem julgamento. Dessa forma, o praticante permitirá que todas as coisas se revelem de uma maneira simples e autêntica, como uma grande dança cósmica.

Uma pessoa somente é capaz de perceber as coisas como elas efetivamente são, quando está ausente de julgamento, quando não tem a intenção de ver as coisas de uma forma ou de outra. Na meditação através da concentração, trabalhamos com a constante aspiração, ou seja, com a constante concentração ou manutenção da vontade. Devemos manter nossa consciência concentrada em um único ponto, de uma forma contínua e ininterrupta. Devemos ter um só objetivo, uma única vontade.

O ideograma chinês “orifício” significa luz, claridade, ou cor branca. Também pode significar abertura. Para compreender o seu sentido, podemos imaginar uma situação na qual uma pessoa está trancada em uma casa totalmente fechada e sem luz. Nessa condição, ela se encontra impossibilitada de enxergar tanto o que está no interior quanto no exterior da casa. Analogamente, o ser humano se encontra aprisionado em um corpo, ignorando o seu interior e o seu exterior. O nosso corpo funciona como uma prisão, que impede que nos conheçamos melhor e possamos compreender com clareza e lucidez o que está ao nosso redor.

#### **Orifício** 微 jiào

*Abertura ou passagem que possibilita aos seres se libertarem de um ambiente limitado, para alcançar um espaço novo e maior.*

No entanto, apesar de nos encontrarmos em uma condição obscura, podemos criar uma força que nos ilumina, fazendo um pequeno furo na parede. Através desse furo entrará um fecho de luz, que, devido à escuridão do ambiente e à concentração do foco luminoso, promoverá uma intensa e nítida iluminação. Na meditação através da concentração, quando nos concentramos em um ponto específico, nossa consciência funciona como um foco de luz (energia) concentrado. Essa concentração gera uma força que abre um orifício. Nesse momento, a casa é invadida pela luz exterior, ao mesmo tempo que a nossa percepção alcança o mundo exterior. Dessa forma, quebramos o muro da obscuri-

dade, ampliando tanto a nossa compreensão interior quanto a nossa consciência exterior. Passamos a nos conhecer melhor, e adquirimos mais consciência da realidade externa.

Assim, enquanto na meditação através da contemplação buscamos um estado passivo, em que não focalizamos ou concentramos nossa atenção em absolutamente nada, na meditação através da concentração buscamos um único objetivo, uma única vontade, um único ponto de concentração.

Uma consciência contemplativa percebe milhares de coisas; porém, não se distrai, nem se apega a nenhuma delas. Esse é o Caminho da constante não-aspiração; o Caminho da contemplação não-intencional; o Caminho do desapego. Quem se desenvolve nesse Caminho, consegue enxergar todas as Maravilhas do Mundo sem prender-se a elas; consegue compreender e perceber, de uma maneira sutil e intuitiva, a manifestação de todas as coisas como se fosse uma sinfonia. E, apesar da grande orquestra universal ser composta por infinitos instrumentos, não se apegará a nenhum deles, sendo capaz de perceber a sinfonia por inteiro.

Uma consciência com capacidade de concentração consegue contemplar exclusivamente um único ponto (orifício), aprofundando-se de tal maneira, que todas as outras coisas não a distraem. Esse é o Caminho da constante aspiração; o Caminho da concentração absoluta em um único ponto. Através dessa concentração, quebramos a barreira e ultrapassamos a fronteira que divide o individual do coletivo, o consciente do inconsciente, o visível do invisível. Quem se desenvolve nesse Caminho, consegue penetrar no Mistério. Uma das técnicas nos permite encontrar as Maravilhas, enquanto a outra nos permite encontrar o Mistério.

#### **Maravilhas** 妙 miào

*Maravilhas são todas as manifestações visíveis e invisíveis, apreendidas por quem adquiriu a consciência com a qualidade da lucidez no nível da Consciência Universal.*

#### **Mistério** 玄 xuán

*Mistério refere-se ao estado sutil que não se consegue compreender utilizando os sentidos físicos humanos, nos quais as polaridades yáng e yin encontram-se unidas.*

Ao contrário dos estados de consciência que podem ser alcançados através das técnicas citadas acima, em geral a consciência da grande maioria das pessoas é oscilante e dispersa. Por um lado, não conseguimos praticar a contemplação sem apego, porque vivemos cheios de intenções, desejos e preferências. Sempre que surge algo que desejamos, queremos retê-lo e mantê-lo. Por outro lado, não conseguimos praticar a profunda concentração, porque vivemos o tempo inteiro predispostos às influências das Maravilhas que nos rodeiam. Isso é reflexo da nossa falta de força de vontade, objetivo e determinação, que faz com que não consigamos manter uma concentração total e plena; uma concentração que não possa ser abalada, aconteça o que acontecer.

Os dois Caminhos (a concentração e a contemplação), apesar de distintos, são como dois ramos que partem de um mesmo tronco,

de uma mesma árvore. Nesse ponto em comum do tronco, do qual eles partem, os dois caminhos não estão diferenciados. Esse ponto em comum se chama Mistério.

Isso não significa que todos os ramos (Caminhos) de uma mesma árvore sejam iguais. É muito importante não perdermos a noção de que, em sua extensão, os Caminhos são diferentes. Somente quando retornamos à origem dos dois Caminhos (que é a mesma para os dois) é que deixam de existir os dois Caminhos.

Após alcançarmos o estado de união dos opostos – o estado de fusão do yin com o yáng –, o próximo estágio a ser alcançado é o “Mistério dos Mistérios”. Nesse estágio, encontramos os Mistérios de todos os Mistérios, ou seja, encontramos a porta que abre todas as portas; a raiz que gera todos os troncos, ramos e galhos. A partir dessa raiz – desse portal – podemos acessar e compreender todas as Maravilhas.

### Yin e Yáng 陰陽

*yin e yáng são duas polaridades ou energias opostas e complementares, não excludentes, que se encontram presentes em todos os seres manifestados. Unidas, as duas formam o Tàì Jí 太極, o Dào manifestado em sua totalidade como Unidade ou Universo. Mas separadas representam o mundo dual que surge da primeira fragmentação do Tàì Jí em dois, quando são criados o Céu e a Terra, ou o yin e o yáng, para dar início ao processo de multiplicidade dos seres manifestados. No mundo dual, a consciência dos seres humanos sempre apreende o que contempla como manifestações ou situações que se colocam em oposição umas às outras.*

A partir do Grande Mistério, abrimos o portal para todas as Maravilhas. Somente quando retornarmos ao centro – à raiz, ou à essência do Universo – seremos realmente capazes de contemplar e compreender todos os seus fenômenos e suas infinitas manifestações.

Para alcançarmos o Grande Mistério, precisamos, na prática da meditação, unir os dois ramos distintos na sua origem; unir a contemplação com a concentração, concentrando na contemplação e contemplando na concentração. Devemos fazer com que a contemplação seja a concentração, e que a concentração seja a contemplação.

Esse é o princípio básico do trabalho espiritual do Daoísmo. Toda e qualquer prática daoista, independentemente da escola ou linhagem a que pertença, não pode ter seu princípio básico em contradição com Lǎo Zǐ. Para uma prática ser reconhecida como genuinamente daoista, esta precisa estar de acordo com os fundamentos teóricos do Daoísmo, ou seja, precisa buscar o Dào – o Absoluto – através de um Caminho que está além da forma, da linguagem e do visível. Esse Caminho deve direcionar para a raiz de todos os Mistérios; para a origem de todas as coisas. Porém, apesar de buscarmos a origem, devemos voltar para o mundo trazendo a força da raiz – a força que tornará todos os galhos, folhas e flores exuberantes. Caso contrário, estaríamos nos comportando como um eremita, que, ao chegar à raiz, não se envolve mais com coisa alguma. O Daoísmo não incentiva esse tipo de comportamento.

Fazendo uma analogia com o corpo humano, o cérebro seria a raiz. Tanto que algumas escolas daoistas chamam a região do cérebro de “Porta do Mistério”. O tronco corresponde ao ramo principal, e os membros aos ramos secundários. Dessa forma, a partir da raiz, temos consciência e comando sobre todas as partes do corpo; sobre todos os ramos, galhos, folhas e flores; sobre todas as Maravilhas.

Quando compreendemos todas as Maravilhas, nos tornamos seres iluminados, com plena lucidez de todas as coisas. Alcançamos um estado de consciência universal, em que pensamos e sentimos em conjunto com os pensamentos, emoções e sentimentos dos dez mil seres. Assim, nosso olhar, audição e palavras corresponderão ao olhar, à audição e às palavras de todos os seres. Nesse estado, estaremos presentes em todos os lugares e em todos os seres, simultaneamente, muito embora cada um desses seres, isoladamente, não saiba ou perceba que existe um sábio em seu interior. Esse sábio é o Homem<sup>1</sup> Universal que está presente em todos nós e que, apesar de não conseguirmos sentir a sua presença, consegue sentir a nossa.

### Dez mil 萬 wàn

*Dez mil é um valor numérico absoluto, usado como expressão chinesa para representar a multiplicidade. É uma medida simbólica que representa todas as manifestações de uma referência, podendo designar coisas, seres, animais, pessoas ou, genericamente, todas as manifestações concretas e abstratas, conhecidas ou não, reveladas ou obscuras, conforme sua indicação na frase em que seja citada.*

Todo Homem que alcança a iluminação, torna-se um Homem Universal; torna-se um Homem que está presente em todos os lugares e em todos os seres: nos seres humanos, nos animais, nas plantas, nos minerais, no avião, na panela, na batata frita... Com a diferença de que, apesar de o Ser Iluminado estar presente na batata frita, a batata frita não consegue sentir-se como ele. Da mesma forma, nós também não conseguimos, pois insistimos em discriminar tudo e todos. Porém, para o Homem Universal, cuja consciência é onipresente, não existe diferença entre as mais variadas manifestações da forma, mesmo entre uma batata frita e um ser humano.

### Iluminação 明 míng

*É o estado de plena expansão da consciência de uma pessoa, a plenitude da lucidez que corresponde ao nível da Consciência Universal. Quem alcança esse estado é chamado de Ser Iluminado ou Homem Iluminado.*

Todos os grandes mestres iluminados de todos os tempos – passado, presente e, inclusive, futuro – estão conectados a todos nós. Tudo o que sentimos, vemos, ouvimos e falamos faz parte da manifestação da vida desses mestres. São as Maravilhas que se manifestam, a partir de uma condição original de ser; a partir da

<sup>1</sup> A palavra “Homem”, com “H” maiúsculo, usada aqui e em outras partes do livro, deve ser entendida como “Ser”, independentemente do gênero (N.E.).

essência. Como nossa consciência encontra-se no nível da manifestação e da aparência, não somos capazes de sentir a presença dos grandes mestres; não somos capazes de perceber a essência.

Como conceito filosófico, o Dào adquire a ideia de Absoluto, de algo que é a origem e a essência de todas as coisas; algo que está no princípio de tudo; algo que está além da limitação do tempo, do espaço e das linguagens. Se compreendermos o Dào como algo Absoluto, ele não poderá mais ser expresso, porque tudo o que pode ser expresso tem uma referência que pode ser descrita; e o Dào, o Absoluto, está além das referências do tempo e do espaço. Como já dissemos anteriormente, todas as expressões são linguagens, e todas as linguagens são limitadas. São manifestações do Céu Posterior, isto é, do mundo manifestado. Todos os Caminhos que podem ser descritos com imagens e linguagens, são uma linguagem entre infinitas linguagens; portanto, são linguagens passageiras, temporárias e impermanentes. Como todas as

**Céu Posterior** 后天 *hòu tiān* - significa o Universo após a criação.

**Céu Anterior** 先天 *xiān tiān* - significa o Universo antes da criação.

A palavra *tiān* pode ser traduzida por Céu, Mundo, Cosmo e Universo. Céu Anterior e Céu Posterior são termos específicos da alquimia daoista. O Céu Anterior significa o estado do Absoluto, anterior à criação do Universo físico. É um Universo inimaginável, infinito e ilimitado; uma dimensão em que estão representadas as divindades do mais alto nível de realização espiritual. Para cada praticante de alquimia daoista, esses dois estados existem ao mesmo tempo, no interior de cada ser.

imagens, símbolos, formas, palavras e ideias, essas linguagens mudam conforme o tempo e o destino. Isso significa que os valores atribuídos às coisas mudam de um dia para o outro; o que é nobre hoje, amanhã já poderá não ser tão nobre assim; o que ontem era desprezado, hoje poderá ser valorizado; o que é bonito hoje, amanhã poderá já não ser mais; o que é jovem e novo hoje, amanhã certamente não o será mais; e assim por diante.

Todas as coisas que possuem uma imagem, uma forma e uma linguagem – como o pensamento, o sentimento, a palavra, a emoção, o corpo e a própria vida – são impermanentes. Se esse Caminho constante pudesse ser expresso através de uma forma, ele certamente deixaria de ser um Caminho do eterno; da constância. Deixaria de ser um Caminho de ontem, de hoje e de sempre, e passaria a ser um caminho que foi feito numa determinada época, que está sendo seguido hoje, e que poderá ser diferente amanhã.



**Wu Jyh Cherng** (Wū Zhì Chéng 武志成), 1958-2004, foi um mestre daoista da linhagem Ordem Ortodoxa Unitária (Zhèng Yī Pài 正一派) e da Escola Oeste de Alquimia Interna (Nèi Dān Xī Pài 内丹西派), de Taiwan. Foi fundador da Sociedade Taoista do Brasil, com centros no Rio de Janeiro e em São Paulo, que continuam ativos até hoje.

© Lila Schwair, coordenadora das edições das obras de Wu Jyh Cherng.

# Uma jornada rumo à China desconhecida

EAD

## Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

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

- ✓ 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"

<https://ead.ebramec.edu.br>



# Tradição e Modernidade,

Você encontra na Faculdade EBRAMEC!



## ► CURSOS DE:

- Graduação
- Pós-Graduação
- Formação Profissional
- Extensão Universitária

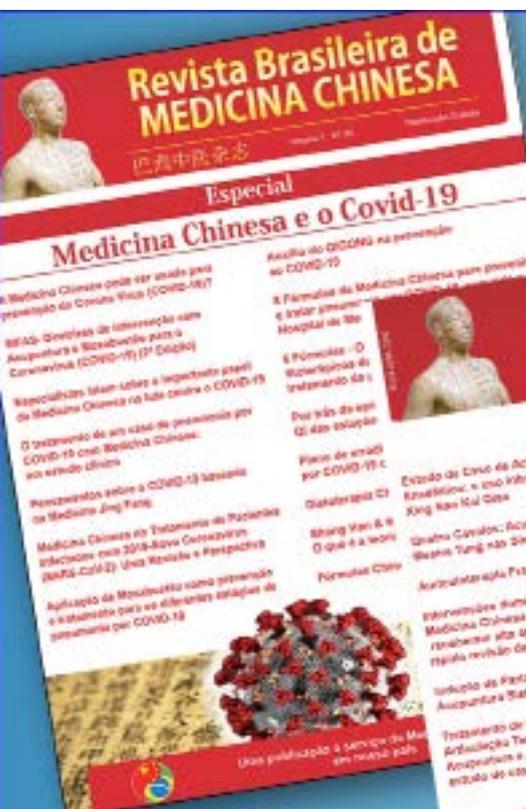
## Informações:

(11) 97341-9036

[www.ebramec.edu.br](http://www.ebramec.edu.br)



## Revista Brasileira de Medicina Chinesa



- Literatura clássica e estudos de caso
- Moxabustão
- Fórmulas fitoterápicas chinesas
- Estudos clínicos
- Qigong
- Filosofia
- Cultura chinesa
- Dietoterapia
- e vários outros artigos tradicionais e científicos

A mais importante publicação da área na América Latina

Acesse gratuitamente todas as edições aqui:

<https://ebramec.edu.br/nossa-revista/>



# Deuses da Diáspora Chinesa - Tian Teck Keng - 天德宮

Por: Victor Yue

**E**ste ano o templo Tian Teck Keng (Tian De Gong, 天德宮) completa 100 anos. Sua história tem sido a de se mover de um lugar para outro, empurrado pela onda de desenvolvimentos em Cingapura e tentando obter o financiamento e o lugar necessários para torná-lo um lugar mais permanente. Embora a localização atual em Tampines Link seja considerada mais permanente (e maior) em um complexo de 3 templos, ela está em um contrato de locação do governo.

A divindade principal de Tian Teck Keng é Lian Huay Sam Tai Chu (Lian Hua Sam Tai Chu 莲花三太子), provavelmente o único templo com esta forma, com três cabeças e seis braços (三头六臂莲花三太子). Diz-se que esta forma era o poder concedido a Sam Tai Chu por seu mestre Tai Yi.



Esta estátua foi criada por causa do sonho de alguns membros do Comitê, um deles o pai do presidente aposentado, Wee Tian Kiat. É feito de terracota e madeira. Esta estátua deve ter mais de 45 anos. Tian Teck Keng tem sua origem neste kampong (palavra malaia para "aldeia") por trás do Templo Goh Chor Tua Pek Kong (梧槽大伯公) na Balestier Road, conhecida pelo povo daqueles dias como *Orh Kio* (Ponte Negra). Nos velhos tempos, quando não havia muitos templos, as famílias da aldeia se reuniam todos os anos para celebrar a "divindade da aldeia" e eles faziam o *pua-puay*<sup>1</sup> (usando os blocos de adivinhação) para procurar um *Lor-Chu* (chefe do queimador de incenso<sup>2</sup>). Nesta aldeia, eles fizeram o mesmo por Nezha - Lian Hua Sam Tai Chu. Quem se tornar o *lor-chu* trará para casa a estátua de Lian Hua Sam Tai Chu e o queimador para venerar a deidade até o próximo ano. E assim, a deidade faz sua ronda pelas casas na aldeia, dependendo de quem está disposto a "se oferecer" para recebê-lo. O queimador de TiKong (Imperador de Jade) data de 1922 e existe até hoje. Isso significa que provavelmente a prática já era realizada muito antes disso.



Templo na vila em Balestier Rd

<sup>1</sup> *Puay* é um conjunto de objetos feitos de madeira, bambu ou raiz de plantas em formato de lua crescente usados para buscar conselhos de Divindades enquanto um devoto fazia um pedido ou questão em frente às suas imagens.

<sup>2</sup> Um ponto principal na religiosidade chinesa é o "queimador de incenso", onde são oferecidas as varetas acesas. Como muitas vezes não havia um templo disponível, o queimador ficava sob tutela de um dos moradores, atuando em rodízio anual. Essa pessoa se encarregava do culto diário às divindades e limpeza do lugar, sendo chamado de "dono da fornalha" (*Lor-Chu*), o que significa que a imagem da divindade e o queimador de incenso serão colocados em sua residência sob sua responsabilidade por um ano.

Mais tarde foi decidido que deveria haver um lugar mais permanente para Lian Hua Sam Tai Chu e, assim, eles construíram uma cabana de madeira do mesmo modo que Tua Pek Kong, mas tiveram que se mudar para trás do templo, alugando um espaço da Hokkien Huay Kuan (Associação Hokkien).

*Templo em Kim Keat Lane*



Cerca de 16 anos atrás, sob o programa de renovação urbana, o templo em estrutura de madeira teve que ser demolido. Com algumas compensações e doações de devotos, mudou-se para 37 Kim Keat Lane, em frente ao Centro de Alimentos Whampoa, onde ficou por 8 anos. O templo foi reformado derrubando 2 salas da frente para dar lugar ao altar. Foi uma jornada difícil. No primeiro dia da mudança do templo, as pessoas já estavam tirando fotos de sua chegada. Duas semanas depois, o templo recebeu uma carta da agência governamental afirmando que não podia operar atividades religiosas em uma zona residencial! Eles foram convidados a desocupar o local e estavam sem solução. Lian Hua Sam Tai Chu, em transe mediúnico, pediu ao comitê para não se preocupar pois um benfeitor "Gui Ren" aparecerá em breve. De fato, o filho de um devoto que se formou no exterior os ajudou com o relatório, redigindo o documento para a apelação. Foi uma bênção, pois não havia muitas pessoas educadas que poderiam ajudar naquela época. Com o apelo aceito, o templo pôde ficar em Kim Keat Lane por 8 anos.

Em seguida, mudou-se para Geylang Lorong 3 (os famosos posseiros do templo) onde ficou por 3 anos antes de se mudar para o templo atual em Tampines Link.

Todos esses dias de movimento têm seu preço em termos de devoção. Os moradores estavam envelhecendo e as rápidas mudanças na paisagem urbana de Cingapura e mudanças frequentes nas rotas de ônibus nos anos iniciais, não ajudou. Agora que finalmente encontrou um lar mais permanente (aquela primeira cabana de madeira estava muito aquém da atual), era hora de considerar a continuidade do templo. Em 2009, William, 79, o presidente aposentado do Comitê Executivo do templo estava me dizendo que ele "falou com Sam Tai Chu, pedindo-lhe para procurar pessoas mais jovens para assumir. Ele estava preocupado sobre como o templo continuaria. Ele não estava ficando mais jovem, mas é um legado de seu pai. Ele disse que seus pedidos foram atendidos com quatro jovens universitários que apareceram pouco depois".



*O templo agora em Tampines Link tem cerca de 30 anos e mais para ficar neste lugar até o término do contrato. E esperanças de uma renovação*

Isso foi há mais de 14 anos. Até então eles já tinham criado um site para o templo. <http://www.ttktemple.org.sg>.

### Sangue novo

Eu conversei com Jackson Seow (agora secretário-geral), um dos quatro jovens graduados que "misteriosamente" apareceram pelo templo após o apelo de William com Lian Hua Sam Tai Chu. É uma interessante história sobre como ele e Kelvin Er (agora o Presidente) chegaram a Tian Teck Keng: "um pouco mais de 14 anos atrás, enquanto a caminho de Ikea (a conhecida loja de móveis sueco), passamos por um trecho de templos e decidimos dar uma olhada. Fomos ao primeiro templo (Templo de Datuk Kong), seguido pelo templo do Deus Macaco. Quando chegamos a Tian Teck Keng, ficamos sem dinheiro para pagar as ofertas de oração. O guardião do templo disse: 'Está tudo bem, apenas reze.' Nos sentimos mal por não pagar e voltamos ao templo na semana seguinte. Foi quando conhecemos William e começamos nossa jornada de voluntariado. Começamos no trabalho do comitê 3 meses depois. Eu era o Auditor Interno e Kelvin, o Tesoureiro. Foi mais tarde que William compartilhou conosco que ele tinha procurado a bênção de Sam Tai Chu para encontrar sangue novo para se voluntariar no templo. Então essa é a maneira de Sam Tai Chu nos procurar para ajudar."



*Conhecendo os jovens membros*

## "Nossa Jornada de Transformação"

Quando perguntado como Jackson, Kelvin e os mais jovens ajudaram a transformar o templo, Jackson disse: "Nos últimos 14 anos fizemos algumas adaptações do que nosso templo poderia servir para nossos devotos. E com isso elaboramos nossa Missão para que nosso templo seja aquele que possa compartilhar os ensinamentos de Sam Tai Chu – os valores de 'Lealdade', 'Destemor' e 'Piedade Filial'. Esses valores foram derivados da história de vida de Sam Tai Chu e esses valores ainda são muito aplicáveis a nós hoje. Foi quando começamos uma série de lives no Facebook, fazendo parceria com Hakka Moi- um youtuber -, para produzir conteúdo de vídeo sobre a história de Sam Tai Chu, e iniciando nossa página no Facebook que introduziu nossos eventos e história do templo. Como nos tornamos mais conhecidos online, começamos a receber consultas de novos devotos que queriam participar das atividades do nosso templo. Foi quando alinhamos nosso processo de pagamento para ter uma linha de WhatsApp dedicada para consultas no templo e pagamento on-line através do PayNow.

Também oferecemos uma conveniência única aos nossos devotos que querem buscar bênçãos. Os devotos podem nos informar quais itens de oração eles gostariam de comprar, e então eles farão uma transação de pagamento on-line. Prepararemos os conjuntos de oração para eles e buscaremos a bênção em seu nome. A maioria de nossos devotos gosta dessa abordagem, pois eles podem não estar livres para participar do evento pessoalmente. Embora preferíssemos muito mais devotos a vir ao templo para orar, temos que nos adaptar à faixa etária mais jovem de devotos que podem não ser capazes de poupar tempo para vir ao templo com frequência. No Taoísmo, o "desejo e motivação" para fazer o bem é importante e estamos felizes em apoiar nossos devotos dessa forma. "

## Tornando-se virtual

Jackson prossegue: "O porquê de começarmos nossa jornada online e como Lian Hua Sam Tai Chu novamente manifestou suas ideias. Em 2019, tive um sonho. Neste sonho, me pediram para ajudar alguém. Ele me levou a um depósito e me pediu para ajudá-lo a procurar uma estátua de uma deidade. Então ele foi embora. No sonho, eu não sabia o que estava procurando, mas pude sentir a urgência da ajuda que precisava oferecer. Finalmente me senti atraído por uma maleta e olhei dentro dela. Coloquei minha mão para recuperar o que parecia ser uma estátua de deidade, e era uma versão pequena (4 polegadas) da estátua de Sam Tai Chu de 3 cabeças e 6 braços – exatamente semelhante à deidade principal de Tian Teck Keng, mas muito menor. Fiquei impressionado com isso.

Esse era o período da Covid-19 e o templo estava bastante deserto. Poderia ser o desejo de Sam Tai Chu para que nós alcançássemos mais devotos? Fui ao templo e perguntei a Sam Tai Chu que ajuda ele precisava de mim. Porque eu podia sentir que minha ajuda era necessária no sonho. Enquanto me ajoelhava para perguntar, um pensamento veio à minha cabeça - que era para eu ajudar mais pessoas a saber sobre ele. Perguntei a Sam Tai Chu o que estava em minha mente. Sam Tai Chu me deu um retumbante "Sim" com 3 *puays* positivos (afirmação usando os blocos de adivinhação, conhecidos como *sheng bei*). Disse-lhe

que não sabia como fazê-lo e que o deixaria me guiar. Eu sei que no fundo eu precisava compartilhar sua história e compartilhar seus valores online. Eu não ousei embarcar nisso, pois eu não era bom com edição de vídeo, então. E estava preocupado como o outro templo podia ver isso. Semanas depois, Kelvin recebeu uma mensagem no Facebook de Angela (Hakka Moi - Youtuber). Ela estava pesquisando sobre nosso templo e seu interesse em conhecer nossa história. Eu me conectei com ela e ela era como enviada por Deus porque ela poderia me ajudar com a edição em vídeo do meu conteúdo e era uma plataforma para eu compartilhar sobre Sam Tai Chu e nosso templo. Isso, para mim, é um sinal muito claro de que Sam Tai Chu está nos guiando para o caminho certo e ele vai oferecer sua ajuda nos bastidores, silenciosamente".

## A Comunidade - velhos e novos

Dias de festival são importantes porque trazem de volta os devotos e apoiadores. Ao contrário dos dias em que o templo era o centro das atividades em uma aldeia, hoje em dia ele está em um lugar remoto, longe do cotidiano das pessoas. Naqueles dias, alguns (ou muitos) passavam pelo templo para colocar os primeiros incensos antes de ir trabalhar ou mesmo para o mercado. Hoje em dia é provável que seja apenas em dias festivos. E para os devotos idosos, às vezes, eles precisam de seus filhos ou netos para buscá-los lá. Eles não estão mais familiarizados com as rotas para a nova localização do templo. Por mais interessante que possa parecer, em um novo local, o templo muitas vezes atrai a atenção de estranhos que se tornam novos devotos. Chamando-os pelo coração ou sentimento.

Eu estava neste evento do templo em 2009 e observei uma senhora que estava perguntando se este era o único da *ri zi* ("grande dia") do templo. Ela então afirmou que era sua primeira vez aqui. Perguntei-lhe como ela sabia sobre o templo, e ela disse que estava passando em um ônibus quando viu as celebrações, e então decidiu descer e vir rezar. Chamei isso de curiosidade ou *yuan feng* (destino)... mas eu acho que para muitos, às vezes, há esse desejo ou impulso de ir para oferecer suas orações, sem muita explicação."

Jackson também compartilhou uma experiência recente dele. Ele conheceu um jovem devoto na casa dos 20 anos. Em sua conversa com este jovem, ele descobriu que ele era um taiwanês que acabara de vir para Cingapura para trabalhar. Quando questionado sobre como ele sabia sobre Tian Teck Keng, Jackson teve um choque. O jovem compartilhou com Jackson que antes de voar de Taiwan, ele visitou um templo em Taiwan de Sam Tai Chu e buscou suas bênçãos para uma boa carreira em Cingapura. O médium em transe então era Sam Tai Chu. O médium disse ao jovem para visitar um famoso templo Sam Tai Chu perto do aeroporto de Cingapura (no leste). O jovem então pesquisou este templo online - e apareceu o site 'Tian Teck Keng Temple' e a página no Facebook. O jovem voltou ao médium em transe alguns dias depois e perguntou se o templo Tian Teck Keng era o único a que o médium se referia. O médium olhou para o jovem e disse: "Como você sabe disso quando eu nem te contei? Sim, este é o templo que você pode visitar. O Sam Tai Chu lá vai ajudá-lo." Esta é uma incrível experiência de vida real de como Sam Tai Chu manifestou sua presença e conexão entre

os países e uniu as pessoas. Magnífico! Quando os membros da comunidade se reúnem, velhos ou novos, eles adoram este ritual taoísta em particular onde todos se reúnem para buscar bênçãos comuns para a prosperidade. Para os chineses, prosperidade é mais do que material.



Ritual Hian Geng

Os sacerdotes taoístas estavam prontos para os rituais "Hian Geng". Vários itens foram oferecidos às Deidades, e para os devotos, o mais importante deve ser apresentar seus pertences para serem abençoados. Alguns podem colocar seus relógios, pulseiras ou pingentes. Hoje em dia, a maioria oferece suas carteiras - dinheiro gera dinheiro (^). Após os cânticos iniciais, os devotos foram instados a formar uma forma de ferradura a partir da qual cada item foi apresentado pelo sacerdote taoísta e passou de uma pessoa para outra. Os cânticos e melodias eram alegres e era quase como em sincronia que cada um seguiria pegando um item e oferecendo-o aos deuses - em um gesto como em orar - e passando para a próxima pessoa. Alguns não eram tão leves e outros muito frágeis. Ah, você deveria ver aquela garrafa de vinho tinto sendo passada ao redor. (^)

### Como nos velhos tempos

Das inúmeras velas e lâmpadas de óleo que estão sendo acesas, pode-se saber quantos devotos vieram prestar seu respeito a Sam Tai Chu. Havia um membro mais idoso do templo que faria o anúncio em Hokkien<sup>3</sup> e se ofereceu para ajudar os devotos a fazer suas petições a Sam Tai Chu enquanto eles apresentam suas velas ou prato de *huat-kueh* e *ki-chang*<sup>4</sup> (eu suponho, adicioná-los juntos, um fica como *bao-huat*<sup>5</sup>). Alguns devotos trouxeram *sam-seng* (três ofertas) ou *gor-send* (cinco ofertas). Havia uma série de parafernália de oração que os devotos podiam comprar do balcão, desde simples bastões de incenso até "incensos de pagode" (bastões de incenso que formam círculos quando são pendurados).

<sup>3</sup> Hokkien é um grupo de dialetos chineses falados em todo o Sudeste Asiático e por muitos chineses ultramarinos. O hokkien se originou a partir de um dialeto no sul de Fujian. (N.doT.)

<sup>4</sup> *huat-kueh* é um bolinho feito de farinha de arroz e cozido no vapor | *ki-chang* é um bolinho de formato triangular feito de arroz glutinoso (N.doT.)

<sup>5</sup> *bao-huat* é uma disposição de doces sobrepostos em um copinho, usado como oferenda cerimonial. (N.doT.)



Não olhando para a estrutura do edifício e os arredores, isso poderia facilmente ser um templo *kampung*<sup>6</sup>. Tem aquele espírito *kampung* enquanto os devotos iam com suas orações e conversavam uns com os outros. Ainda havia uma atmosfera de familiaridade, embora eu tenha certeza, muitos poderiam ser estranhos entre si. A simpatia dos membros do templo também deu o tom para a atmosfera. (^) Um pai estava levando seu filho de um altar para outro, oferecendo seus incensos em oração. Uma importante "educação pelo exemplo", mostrando ao filho qual altar ir primeiro, segundo, e assim por diante. Neste momento, provavelmente, o filho seguiria, e ao longo dos anos repetiria o processo, mesmo sem entender o protocolo. Ah, talvez os membros do templo poderiam explicar. Cada templo tem seu próprio protocolo, sendo o principal semelhante em todos os templos.



Uma avó orgulhosa estava com sua filha (ou nora?) e seu neto, que provavelmente tinha poucos meses de idade, com olhos arregalados olhando para tantas cores e objetos ao seu redor. Bebês fazem bons tópicos para conversa. Eles também criam oportunidades para estranhos falarem e se tornarem amigos. Qual

<sup>6</sup> *Kampung* é um tipo de aldeia tradicional indígena do Sudeste da Ásia e também pode ser usado para se referir a áreas urbanas de subúrbios e empreendimentos de bairros fechados dentro de cidades dessa região, como Cingapura. (N.doT.)



mãe não gosta que alguém diga como seu bebê é bonito? (^) E assim os elogios fluem. A vovó se certificou de que a filha e o neto se reuniram para oferecer suas orações a Sam Tai Chu. Tenho certeza que deve haver algumas orações de agradecimento por uma família saudável e um descendente. (^^)

Apesar de vários desafios, este templo tem o pessoal e o vigor para continuar compartilhando a fé e sabedoria de Lian Hua Sam Tai Chu.

### Referências:

<https://www.facebook.com/ttktemple>  
[http://www.ttktemple.org.sg/?fbclid=IwAR2IAJf\\_U5yEQaStkpQPNeM-No8eeYVLyZFdTOfdWd\\_aerPP0ILd6p8w9mUU](http://www.ttktemple.org.sg/?fbclid=IwAR2IAJf_U5yEQaStkpQPNeM-No8eeYVLyZFdTOfdWd_aerPP0ILd6p8w9mUU)  
<https://www.youtube.com/watch?v=O0Dbwlonsuw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OgvutnD88v4>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_FvNbGZKaFk](https://www.youtube.com/watch?v=_FvNbGZKaFk)

### Agradecimentos:

Obrigado a Jackson Seow por compartilhar mais detalhes de sua experiência e da história do Templo.



**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.

Tradução e edição: **Gilberto Antônio Silva**

# Conheça Todos os Nossos Produtos!



Acesse nossa Loja Virtual  
[www.maisoriental.com.br](http://www.maisoriental.com.br)



## 明目功

### Health Qigong Ming Mu Gong

Ebook em espanhol, didático e fácil de aprender, do Professor Miguel Martín, com exercícios preciosos para a saúde dos olhos, dentro da Medicina Chinesa.

Já disponível em **versão Kindle** na AMAZON.

**Tenha em suas mãos em minutos e comece a praticar.**

Clique agora ➔ <https://amzn.to/3DP0mjY>

Proteja sua visão!



# Feng Shui Taoista

A Medicina Chinesa aplicada à sua casa  
com o Prof. Gilberto Antônio Silva



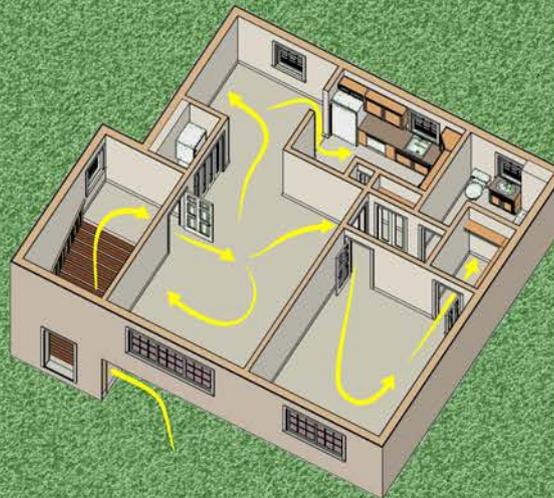
## Tema 1: Energias em Movimento

### Curso online completo de manipulação de energia no imóvel

Neste primeiro curso sobre Feng Shui Taoista você vai aprender a perceber a circulação de Qi no imóvel, seus problemas e como resolvê-los de maneira simples e eficiente utilizando conceitos da Medicina Chinesa e do Taoísmo. Para isso precisaremos entender um pouco de como funciona a Medicina Chinesa e como aplicar alguns destes princípios ao imóvel através do diagnóstico de sua situação energética (**Excesso, Deficiência ou Estagnação de Qi**) e da correção destes problemas e desarmonias. Também estudaremos com detalhes o Bagua e suas aplicações na defesa e correção de problemas energéticos, entre outras ferramentas. No final você terá condições de avaliar energeticamente um imóvel e corrigir possíveis desarmonias, tendo um conhecimento sólido para prosseguir os estudos com outras técnicas.

道家風水

- ✓ Objetivo e simples
- ✓ Didática cuidadosa
- ✓ Sem necessidade de pré-requisitos
- ✓ Excelente custo-benefício
- ✓ Visão diferenciada do Feng Shui a partir do Taoísmo e da Medicina Chinesa
- ✓ Ministrante com grande experiência no assunto
- ✓ Farto material complementar na forma de resumos, artigos e livros digitais completos
- ✓ Certificado de conclusão
- ✓ Estude em sua casa ou onde desejar



❖ Investimento: R\$ 117,00  
| Até 12x no cartão |



4,5 horas de vídeo-aulas

Curso independente e completo

Todas as ferramentas e conhecimentos para aplicação imediata

Solução de dúvidas direto com o ministrante

#### MINISTRANTE



**Prof. Gilberto Antônio Silva** estuda culturas e filosofias do Oriente há mais de 40 anos. Taoísta dedicado a transmitir essa sabedoria milenar, é Acupuntor, Instrutor de Qigong e autor de 14 livros incluindo os sucessos *Os Caminhos do Taoísmo* e *Dominando o Feng Shui*. É professor e consultor de Feng Shui desde 1998.



Mais informações e inscrições:



# A Sexualidade na China Antiga

*Por: Gilberto Antônio Silva*

A maneira chinesa de encarar a vida sempre foi a mais natural e aberta possível. Tabus que incomodam a nós, ocidentais, simplesmente não fazem sentido para esta civilização que conta com mais de 5.000 anos de história contínua, algo jamais igualado por nenhuma outra civilização antiga.

Uma das grandes influências na vida chinesa é a da filosofia taoísta, cujas raízes remontam a épocas ancestrais. O Taoísmo parte do princípio de que as pessoas devem seguir a natureza para serem felizes. E o sexo faz parte da natureza humana, muito mais do que um ritual de procriação, mas como um importante elo entre Céu e Terra, Yin e Yang. O sexo transcende as razões puramente físicas e mergulha em um universo interior, onde se busca o microcosmo para se chegar ao macrocosmo.

Muitos livros e manuais sobre sexo foram escritos na China antiga, especialmente após a Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.). A maioria destas obras não chegou até nós, sobrando apenas seus títulos, listados na bibliografia deste período sob o título de “Fang Chung”, “Arte da Alcova” ou “Arte do Dormitório”. Algumas destas obras são:

- JUNG CH'ENG YIN TAO (Manual Sexual de Jung-Cheng)
- YAO SHUN YIN TAO (Manual Sexual dos Imperadores Yao e Shun)
- HUANG TI SAN WANG YANG YANG FANG (Receitas para Nutrir a Potência, por Huang Ti e os Três Reis). Huang Ti é o lendário Imperador Amarelo, iniciador da civilização chinesa.

Nesta bibliografia existe uma nota da qual retiramos a seguinte passagem:

*A Arte da Alcova constitui o clímax das emoções humanas; ela incorpora o Caminho Supremo*

O famoso filósofo taoísta e alquimista Ko Hung, que viveu por volta do ano 300 de nossa Era, colocava entre seus livros taoístas indicados alguns manuais sexuais como

- JUNG CH'ENG CHING (Clássico de Jung Ch'eng)
- HSÜAN NÜ CHING (Clássico da Garota Escura)
- SU NÜ CHING (Clássico da Garota Simples)

A importância do sexo para a cultura chinesa fica evidenciado pela grande ênfase dada pela Medicina Tradicional Chinesa a esta parte de nossas vidas. Assistindo-se a um documentário qualquer que mostre a cultura chinesa, cedo ou tarde nos deparamos com um remédio ou comida “afrodisíaca” ou uma técnica determinada que pode ajudar na vida sexual. Longe de parecer algum tipo de obscenidade, esta preocupação permanente dos chineses com a vida sexual vem do fato de que ela é fundamental para a vida saudável. É algo natural, como demonstra a liberalidade com que eles imprimiam e vendiam livremente em feiras livros com ilustrações de posições sexuais. Manter-se ativo sexualmente pelo maior número possível de anos é o objetivo de grande parte da população e foco de muitas técnicas orientais, tanto médicas quanto taoístas.

Inscrições em oráculos de cascos de tartaruga e ossos da Dinastia Shang (1600-1100 a.C.) já mostravam este tipo de preocupação. O livro máximo da Medicina Chinesa, Huang Di Nei Jing (Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo) já evidenciava: “Dois espíritos se unem e se transformam para criar um corpo. Isto é essencial”. Para a Medicina Chinesa, manter uma vida equilibrada e sem excessos levava à longevidade.

## Uma visão Taoísta

Entre estes “excessos” condenados pela medicina desta cultura se enquadra a ejaculação constante. Os chineses consideram ejaculação e orgasmo como coisas distintas, afirmando que se poderia ter todos os benefícios do orgasmo e ao mesmo tempo reter o esperma. Isto prolongaria a vida e a juventude, pois a ejaculação acarreta uma enorme perda de energia (Qi) para o homem. Nós possuímos dois tipos básicos de Qi: o Adquirido ou Pós-natal e o Ancestral ou Pré-natal.



O Qi Adquirido vem da respiração, da água e alimentos que ingerimos. É utilizado em nossos processos fisiológicos normais e reposto normalmente por estes meios, podendo ser controlado por técnicas específicas como Qigong e artes marciais.

O Qi Ancestral é recebido do pai no ato da fecundação e funciona como um tipo de “carga de bateria” que não pode ser reposta: quando ela se extingue, a vida termina. Casos de morte natural, por idade avançada por exemplo, são geralmente devido ao término do Qi Ancestral, o que ocasiona falência múltipla dos órgãos. Esta Energia Ancestral é utilizada quando sofremos algum problema de saúde sério e o corpo precisa de mais energia do que está sendo recebida pelos alimentos e respiração. É o que mantém uma pessoa viva por uma semana, sem comida e bebida, embaixo dos escombros de um terremoto, por exemplo. Na parte sexual existem duas maneiras de se perder o Qi Ancestral: para os homens, na ejaculação, e para as mulheres, no parto.

As técnicas de retenção da ejaculação se tornaram recorrentes na literatura médica e taoísta chinesa e os manuais de orientação sexual se difundiram depois de beberem nessas fontes. Manter o Qi do homem intacto é, inclusive, um recurso para efetuar a alquimia taoísta, inclusive do ponto de vista sexual. Com a participação ativa da mulher, a troca de energias no momento da cópula permite uma fusão de Yin/Yang que beneficia ambos os participantes.

Se a atividade sexual normal, sem intenção de reprodução, for mantida, o homem deve ser poupado da perda desta energia, daí a importância das técnicas corretas conforme ensinadas pelos taoístas. Os manuais sobre sexo sempre dão ênfase na atividade masculina, o que leva muitas mulheres modernas, no Ocidente, a considerarem isto algum tipo de “machismo”. Nada mais incorreto.

## Yin e Yang

É da natureza masculina (Yang) a condução da atividade sexual e à mulher (Yin) cabe receber o Yang e utilizá-lo. Yin e Yang não são opostos, mas complementares. Um não existe sem o outro e um nutre o outro. A troca de fluidos corporais entre os parceiros é considerado pelos chineses como da maior importância. O Yang se beneficia do Yin e o Yin se beneficia do Yang, gerando a saúde plena. Veja que não é simplesmente o ato sexual, mas a combinação de fatores psicológicos e físicos que gera a saúde. Yin e Yang se atraem mutuamente, da mesma forma que Yin repele Yin e Yang repele Yang. Por mais discreta que seja, esta polarização sempre ocorre ou não haverá atração recíproca.

Para uma vida plena, Yin deve estar com Yang e Yang deve estar com Yin, para benefício mútuo. O Yang lidera e cuida para que o Yin se beneficie e o Yin recebe e cuida para que o Yang se beneficie. É digno de nota que os manuais sexuais chineses trazem quase sempre uma mulher como especialista no assunto. No “Clássico da Garota Simples”, é uma moça que instrui o célebre Imperador Amarelo nas sutilezas da arte de amar.

As instruções dos manuais incluem os indícios de prazer da mulher, que devem ser cuidadosamente observados pelo homem para conduzir a relação da melhor maneira, e os movimentos feitos pelas mulheres para ampliar o prazer da união. Cada um tem seu papel.

## Posições

Alguns manuais trazem posições sexuais específicas, embora nada tão acrobático como a imaginação permite. Os chineses são muito práticos e procuram objetivos específicos. Entretanto isto não tira o sabor filosófico de suas descrições, recheadas de termos pitorescos como “bastão de jade” e “porta de jade”. Veja alguns exemplos.

### Peixes Olhando-se nos Olhos

Homem e mulher deitam-se lado a lado. A mulher coloca uma perna por cima do homem e eles ficam de frente, com os rostos próximos. Acariciam-se com as línguas, beijam e sugam os lábios. O homem levanta a perna da mulher com uma mão e a penetra profundamente.

### Pato Voando de Costas

O homem deita de costas com as pernas estendidas. A mulher se senta sobre seu abdômen, de costas para ele, e apoia seus pés no colchão. Ela inclina sua cabeça e pega o Bastão de Jade, inserindo-o na Gruta de Cinábrio. (Note que “cinábrio” era um dos elementos utilizados pelos antigos alquimistas)

### Cabra Encarando a Árvore

O homem se senta com as pernas cruzadas. A mulher se senta em seu colo, de costas para ele. Ela abaixa a cabeça e observa como o Bastão de Jade é inserido. O homem rapidamente coloca seus braços ao redor de sua cintura e começa movimentos vigorosos.

### O Ataque do Macaco

Esta posição é melhor saboreada na citação original do Fang Nei Chi (Arquivos da Alcovia):

*A Terceira Posição é chamada ‘O Ataque do Macaco’. O homem faz a mulher deitar de costas. Ele então levanta suas pernas até que seus joelhos toquem os seios e suas nádegas e área lombar se levantem do acolchoado. Ele então insere o Bastão de Jade, penetrando no Rato Perfumado. A mulher inicia os movimentos com a cintura e a secreção de sua vagina se torna plena como a chuva. O homem deve concentrar sua atividade em pressioná-la vigorosamente como se estivesse com raiva. Deve parar assim que a mulher atinge o orgasmo. Se ele praticar este método, cem doenças podem ser curadas.*

### Conselhos Diversos

#### A Movimentação do Pênis

Segundo algumas obras, as movimentações do pênis podem ser analisadas, bem como vários outros fatores. Neste caso, existem nove estilos de mover o Bastão de Jade, em estocadas:

- 1- Para a direita e para a esquerda, como um bravo general rompendo a linha inimiga.
- 2- Para cima e para baixo, como um cavalo selvagem atravessando um riacho.
- 3- Puxando para fora e estocando dentro, como o vô da gaióta brincando nas ondas.
- 4- Alternando estocadas rápidas e profundas com outras superficiais, como o pardal bicando grãos de arroz.
- 5- Estocadas profundas e superficiais em sucessão ritmada, como grandes pedras caindo no mar.
- 6- Penetrando vagarosamente, como uma serpente entrando no buraco para hibernar.
- 7- Estocadas ágeis como um rato apavorado fugindo para sua toca.
- 8- Lentamente, como se arrastasse os pés, como um gavião pegando um arisco coelho.
- 9- Primeiro superficialmente e repentinamente penetrando, como uma vela enfrentando uma ventania.

### Mulheres atraentes

Uma mulher, para ser atraente ao homem, deve ter o maior número possível dos requisitos abaixo:

- graça e gentileza
- não deve ter seios muito abundantes, mas bem fornidos
- corpo arredondado, de alto a baixo
- cabelos sedosos
- a pupila e o branco dos olhos devem ser bem distintos
- orelhas e olhos levantados, nem curtos nem compridos demais
- o rosto e a pele devem ter um brilho macio
- a voz e a fala devem ter um tom harmônico
- As coxas devem ser cheias
- os ossos das juntas dos membros devem estar bem cobertos por carne, mas em excessos
- os pêlos na Porta de Jade e nas axilas não são desejáveis, mas se aparecem em qualquer parte do corpo devem ser finos e macios.

### O que evitar

Algumas coisas devem ser evitadas na relação sexual:

- extremos climáticos (vento, chuva, vento, frio, calor). Isto está de acordo com a Medicina Chinesa.
- trovões e relâmpagos
- estar bêbado ou empanturrado
- excessivamente alegre ou raivoso
- triste ou abatido pela dor
- com medo ou excesso de confiança
- manter relações em algumas conjunturas lunares: no quarto e sexto dias da luação, no nono e décimo-quinto dias da luação e no trigésimo dia, sob pena de adquirir doenças diversas.

### Conclusão

Homem e mulher formam um único conjunto, indivisível. Um viver sem o outro era inadmissível para os antigos chineses. Por mais “machistas” que muitas vezes os antigos tratados pareçam, sempre tornam claro que a busca do Tao, ou seja, da felicidade na Terra, é uma tarefa tanto do homem quanto da mulher. E sempre juntos. A força da vida brota da harmonia dos opostos.

### BIBLIOGRAFIA

- CHANG, JOLAN. O Taoísmo do Amor e do Sexo. Editora Arternova. 1979
- HEILMANN, VON WERNER (ORG.). A Arte Chinesa do Amor – Fang-chung-shu. Ediouro. 1982
- VAN GULIK, Robert Hans. Erotic Colour Prints of the Ming Period. Vol.1. Koninklijke Brill NV. Holanda. 2004



**Gilberto Antônio Silva** é escritor, terapeuta e taoista. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, é Acupuntor e instrutor de Qigong. Autor de 15 livros, entre eles “Reflexões Taoistas” e “Os Caminhos do Taoísmo”. Atual Editor-Executivo da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da Revista Daojia.

# Os Sete Copos de Chá



O primeiro copo umedece meus lábios e minha garganta;  
O segundo copo bane toda a solidão;  
O terceiro copo procura em minhas entranhas estéreis, mas para encontrar aí alguns pergaminhos com cinco (mil) caracteres;  
O quarto copo levanta um pouco a perspiração,  
E todas as iniquidades da vida passam pelos meus poros.  
O quinto copo limpa todo o meu ser.  
Seis xícaras e eu estou no reino do Divino.  
Sete xícaras - ah, mas não posso mais beber:  
Só posso sentir a brisa suave soprando através de minhas mangas,  
me esperando em Penglai, a Ilha da Imortalidade!

- Lu Tong, poeta taoísta da Dinastia Tang (790-835)

## Comentários

Estas xícaras de chá são símbolos de nutrição para o espírito; são o chá de Dharma e representam os seis yangs ou espíritos. Da mesma forma, representam as três tigelas de leite ☰ e as seis conchas de papa ☷ que Buda consumiu. Tanto o trígama ☰ "O Criativo" quanto o hexagrama #1 ☰ "O Criativo", representam o yang puro.

Quando Shakyamuni (Gautama Buda) era um bodhisattva, ele consumiu três tigelas de leite e seis conchas de papa antes de alcançar a iluminação. O que Shakyamuni bebia não era leite comum impuro, mas leite puro do Dharma. As três tigelas eram os três conjuntos de preceitos. E as seis conchas eram os seis paramitas. Quando Shakyamuni alcançou a iluminação, foi porque ele bebeu esse leite puro do Dharma que ele provou o fruto do budismo.

- Os ensinamentos Zen de Bodhidharma

O ponto onde um yang começa a se mover é quando a luz yang da real consciência da mente do Tao se agita, mas ainda não está muito ativa. Neste momento você deve rapidamente começar a aumentar o fogo, juntando yang, refinando gradualmente, da indefinição à clareza, de um yang à pureza completa de seis yangs. Isto também é como a lua de meados de outono, excepcionalmente brilhante, brilhando através do universo.

- Liu Yiming, *Comentário sobre Compreender a Realidade por Zhang Boduan*

As seis luzes espirituais 「六通神明」 são misteriosas e inesgotáveis.

- Zhang Boduan, *Compreender a Realidade*

Por causa dos seis tipos de poeira 「六尘」, existem seis ladrões 「六贼」. Por causa da existência dos seis ladrões, os seis espíritos 「六神」 murcham. Por causa dos seis espíritos que murcham, ele cai nas seis existências 「六道」

- Shui-Ching Tzu, *Comentário no Cultivo da Tranquilidade*

## Mini-curso de I Ching

Um curso completo para se iniciar no I Ching ou tirar dúvidas

História - Características - Trigramas e Hexagramas  
Filosofia - Estrutura dos textos - Uso oracular

Quatro aulas  Acesso direto  Simples e objetivo

Taoísmo.Org

Totalmente gratuito!



# 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 <sup>2</sup>

## 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
- f [faculdadeebramec](https://www.facebook.com/faculdadeebramec)
- 🌐 [www.ebramec.edu.br](http://www.ebramec.edu.br)

