



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano VIII nº 22

A Numerologia do I Ching

Tratamento de Cefaléia
Através da Acupuntura

Os Dois Planos da
Existência

A simplicidade do sábio
em Laozi

A Constante Mutação

Liu Yiming - O Sábido
Taoista

As Vinte e Quatro
Instruções Essenciais
para Discípulos,
de Liu Yiming

Do Chá e da Amizade



O Ano do Coelho

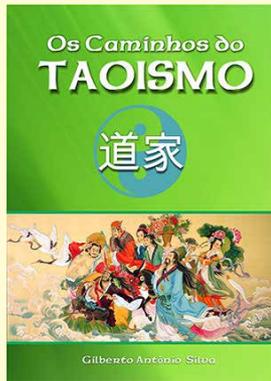


Liu Yiming

O Sábido Alquimista

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>

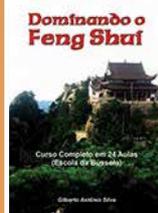


95 páginas

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/>



2023 e o Coelho



Feliz Ano novo! Desta vez tanto o ocidental quanto o chinês, já que estão muito próximos.

Esta edição sai à luz do dia no intervalo entre os dois anos novos, de modo que possamos articular bem esse novo ciclo que se inicia. Depois dos atropelos e confusões do Tigre, o Coelho vem pacificar em grande parte o mundo, pelo menos na medida do possível. Mais diplomático e afetuoso, o Coelho se sai melhor em conflitos. Esperamos que isso seja uma boa notícia para eventos como a guerra na Ucrânia, iniciada no comecinho do Ano do Tigre. No momento em que escrevo esse editorial, houve um breve cessar-fogo entre Rússia e Ucrânia, que se não resolve a situação ao menos demonstra uma ponta de cansaço no combate que pode levar a termos melhores ao longo deste ano.

Neste número falamos sobre o Ano do Coelho, com algumas considerações gerais, informações culturais e dicas para ter um ano mais próspero e tranquilo.

Também trazemos vários artigos interessantes e a estreia de um novo colaborador, Vitaly Filbert, estudioso do Taoismo da Zhen Dao Pai e radicado nos EUA. Suas traduções e comentários sobre obras importantes na alquimia interna taoísta são muito esclarecedoras e merecem atenção. Se ainda não conhece seu material, no artigo dispusemos um link para todas as obras dele na Amazon, em formato Kindle. Desse modo pode-se ter acesso fácil e rápido, além de muito mais em conta (os livros saem por volta de R\$ 25 cada). É bom frisar que você não precisa ter o aparelho Kindle para ler, basta baixar o aplicativo gratuito no celular ou PC. Fica a dica!

Agradeço seu interesse neste trabalho que completa agora 8 anos ininterruptos, superando todos os inúmeros obstáculos. São 22 exemplares da revista repletos de informações e que podem ser acessados gratuitamente e livremente compartilhados. Visite nosso site: <http://revista.taoismo.org/>

Um bom ano e boa leitura.

Saúde, prosperidade e longevidade.

Gilberto Antonio Silva
Editor-responsável

Sumário

- 08 A Numerologia do I Ching
- 14 Tratamento de Cefaléia Através da Acupuntura
- 16 Os Dois Planos da Existência
- 18 A simplicidade do sábio em Laozi
- 20 A Constante Mutação
- 24 Liu Yiming - O Sábio Taoista
- 28 As Vinte e Quatro Instru es Essenciais para Discípulos, de Liu Yiming
- 30 Do Chá e da Amizade
- 34 O Ano Novo Chinês 2023
- 35 Calendário Tradicional do Ano Novo Chinês
- 36 Tabus e Supersti es do Ano Novo Chinês
- 38 O Ano do Coelho
- 40 Ano do Coelho ou do Gato?
- 42 2023 - Um ano de 13 Meses
- 42 O Feng Shui em 2023



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

Liu Pai Lin
Um patriarca taoista no Brasil

As Grandes Navegações do Almirante ZHENG HE

Li Qing-Yun
O taoista que viveu 200 anos

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 22 Out/Nov/Dez 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.

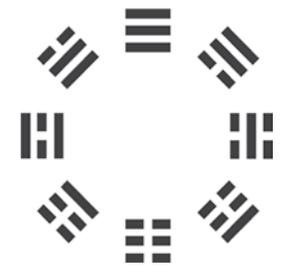
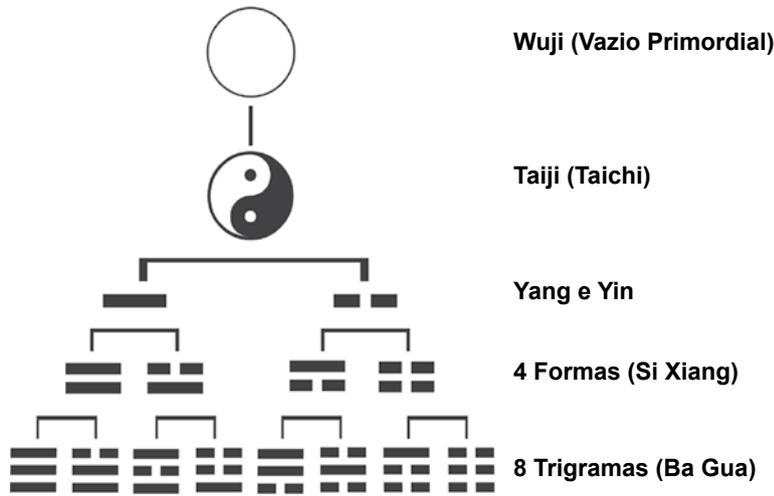
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

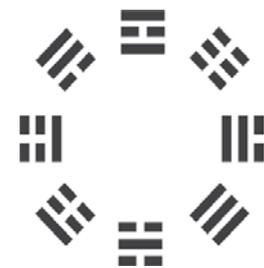
Fundamentos

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)

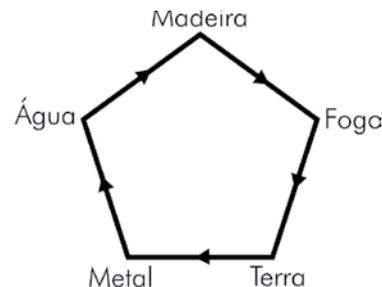


Cinco Movimentos (Wu Xing)

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.

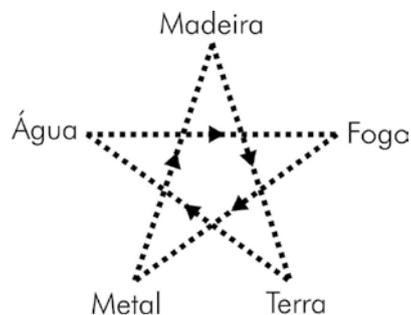
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



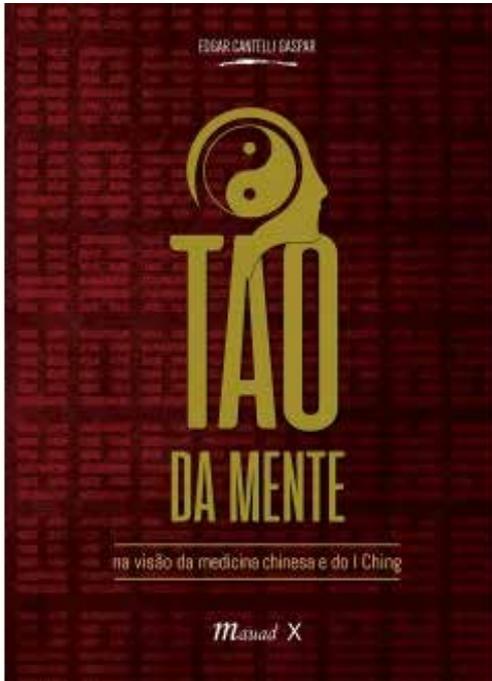
CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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



Lançamento de mais uma obra taoista



O **Tao da Mente na Visão da Medicina Chinesa e do I Ching** é uma nova abordagem do assunto produzida pelo conhecido Professor de Acupuntura e Massoterapia do Centro de Estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa (CEMETRAC), em São Paulo, **Edgar Cantelli Gaspar**.

Essa obra procura aprofundar as dinâmicas psicoemocionais por meio da visão da filosofia taoista, dentro dos conceitos da Medicina Chinesa e do I Ching, fazendo uma interligação entre conteúdos taoístas para explanar a respeito do *Shen*, elemento fundamental no pensamento chinês.

Cabe ressaltar que esse livro possui uma interessante ligação com a revista Daojia. Foi através de artigos publicados aqui que o Prof. Edgar teceu os contatos que levaram ao convite para que publicasse esta obra. Isso cumpre com os objetivos de nossa revista, que é a comunicação entre os taoístas, estudiosos e praticantes de todas as linhagens e ramos para divulgação e aprofundamento no Taoísmo. Nesse intercâmbio, todos ganhamos.

Parabenizamos o Prof. Edgar e a Editora Mauad X por mais essa fonte de conhecimento. Conheça melhor essa obra e acrescente-a à sua biblioteca: <https://amzn.to/3GiJEg8>

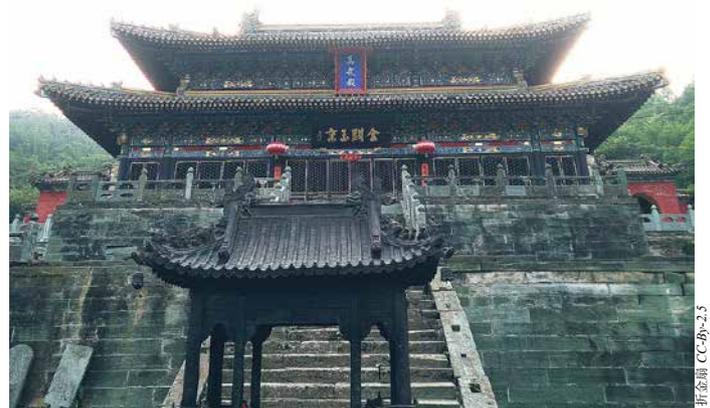
Mais de 1.000 artefatos encontrados em templo taoista em Wudang

Arqueólogos descobriram mais de 1.000 artefatos de uma relíquia palaciana no Monte Wudang, um destino conhecido por seus templos taoístas na província de Hubei, no centro da China.

Eles foram desenterrados do Palácio Wulong, ou "Palácio dos Cinco Dragões", um templo taoista comissionado pela realeza construído na Dinastia Tang (618-907) e que gradualmente caiu em desuso após a Dinastia Qing (1644-1911), de acordo com o instituto provincial de relíquias culturais e arqueologia de Hubei. Os artefatos, com os mais antigos remontando à dinastia Han (202 a.C. - 220 d.C.), incluem muitos componentes de cerâmica e construção envidraçada, utensílios domésticos como castiçais e grampos de cabelo e alguns itens religiosos, disse Kang Yuhu, pesquisador do instituto e chefe do projeto de escavação do palácio.

Entre eles, as descobertas mais emocionantes são vários relevos esculpidos mostrando cinco dragões, a tartaruga mítica de Xuanwu, padrões de fogo e um coelho de jade amassando ervas medicinais, disse Kang.

Os pesquisadores agora acreditam que o relevo de cinco dragões foi construído e usado pela família real para o ritual de "cinco dragões orando por chuva". As escadas de pedra circundantes sugerem que o relevo já foi parte de um altar capaz de sediar grandes reuniões.

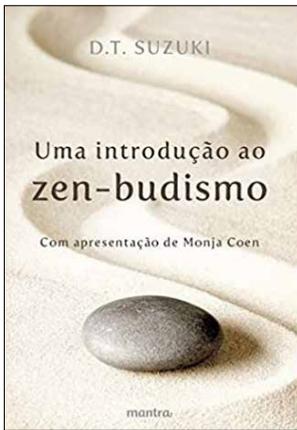


O Salão Zhenwu do Palácio Wulong (Palácio dos Cinco Dragões) nas Montanhas Wudang, Hubei, China.

Em 2020, os arqueólogos começaram a escavar partes do Palácio Wulong, cujos edifícios se espalham por mais de 49.000 metros quadrados. O enorme templo é um dos mais antigos entre o conjunto de palácios taoístas e templos construídos no Monte Wudang, que a UNESCO incluiu na Lista do Patrimônio Cultural Mundial em 1994.

Fonte: http://www.china.org.cn/arts/2022-11/18/content_78526918.htm

Livros



Compre agora:

<https://amzn.to/3vQ4X3I>

Uma introdução ao zen-budismo

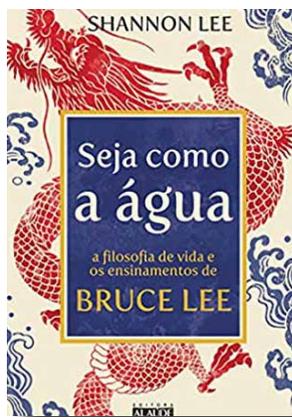
- D. T. Suzuki

O que é o satori? Como definir a prática do zazen? Como os koans podem auxiliar o praticante do zen-budismo? Esses e outros conceitos básicos são explicados de forma clara e simples pelo mestre Daisetz Teitaro Suzuki em Uma introdução ao zen-budismo.

Publicado pela primeira vez em 1934, o livro permanece como uma das obras fundamentais para a compreensão do zen-budismo e como uma porta de entrada para muitos ocidentais às práticas filosóficas do zen.

Na obra, Suzuki Sensei defende um budismo de simplicidade, liberdade de dogmas e crenças e centrado na prática do zen. Uma introdução ao zen-budismo não é um manual ou um livro-guia, mas uma obra que nos leva à reflexão.

Páginas: 128 | ISBN: 978-8568871096 | Editora: Mantra



Compre agora:

<https://amzn.to/3jRxOC0>

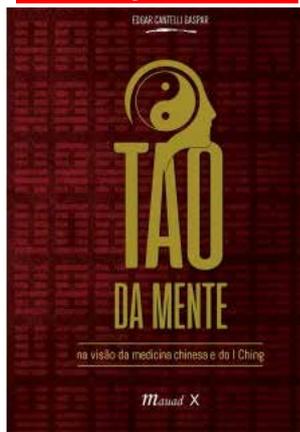
Seja como a água: A filosofia de vida e os ensinamentos de Bruce Lee

- Shannon Lee

As artes marciais são uma metáfora perfeita para o crescimento pessoal e não há maneira melhor de aplicar isso na nossa vida do que através de um dos maiores mestres: Bruce Lee. Neste livro, sua filha, Shannon Lee, revela a partir de textos escritos por seu pai e das histórias de família, a filosofia e os ensinamentos para uma vida mais plena e consciente. Bruce Lee também foi um pensador profundamente filosófico, que aprendeu bem cedo que as artes marciais são mais do que apenas um exercício de disciplina física – são uma metáfora para viver uma vida plenamente realizada. Shannon Lee compartilha os conceitos básicos da filosofia de seu pai, mostrando como podem servir de ferramenta para nosso crescimento pessoal e autodesenvolvimento. Cada capítulo traz uma lição dos ensinamentos de Bruce Lee, expandindo a base de sua icônica filosofia "Seja água". Ao longo do livro, descobrimos que ser como a água nos permite incorporar fluidez e naturalidade na vida e nos aproximar mais da nossa essência. Por meio de histórias inéditas da vida de seu pai e de sua própria jornada para incorporar essas lições, Shannon apresenta esses ensinamentos de maneira prática e acessível.

Páginas: 280 | ISBN: 978-6586049268 | Editora: Alaúde

Lançamento



Compre agora:

<https://amzn.to/3GijEg8>

O Tao da Mente na Visão da Medicina Chinesa e do I Ching

- Edgar Cantelli Gaspar

O Tao da Mente é uma abordagem inédita apresentada pelo professor de Acupuntura e Massoterapia no Centro de Estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa (CEMETRAC), em São Paulo, Edgar Cantelli Gaspar. O seu objetivo é transmitir um método para nos aprofundar nas dinâmicas psicoemocionais, por meio da visão única da filosofia taoista.

Aqui, a mente está em profunda interdependência com a saúde, e a fisiologia é uma manifestação regida pelas leis da natureza. Dessa forma, a união da medicina chinesa como o I Ching - O Tratado das Mutações revela-se um caminho rico e completo para lidarmos de maneira mais natural, harmônica e madura com a nossa mente.

Baseada em um curso de sucesso do professor Edgar, com transformações concretas e profundas em muitos alunos, esta obra visa beneficiar tanto o público leigo quanto profissionais e estudantes da área, mostrando como melhorar a saúde, relacionamentos e até mesmo a espiritualidade.

Páginas: 392 | ISBN: 9786587631646 | Editora: Mauad X

A NUMEROLOGIA DO I CHING

por: Daniel Mendes Netto



I Ching e os Números

Uma das Numerologias mais antigas é a chinesa, logicamente que há outras como a do Torá e da Cabala (2.600 a.C.), a dos Egípcios e dos Babilônios, mas nenhuma se compara em riqueza de conteúdo e relações com tantas áreas de conhecimento como psicologia - tanto a Junguiana/Analítica quanto com a Psicologia Positiva -, medicina chinesa com suas diversas linhas de conhecimento - principalmente o "Balance Acupuntura" do Dr. TAN -, genética, imunologia, neurologia, e outras mais; matemática, mística, espiritualidade, filosofia e muito mais.

Qual a razão de ser da Numerologia?

Os chineses antigos apreciavam tudo que pudesse ajudar a compreender o universo, desde a Física, a Astronomia, a Medicina e a Biologia/Botânica, a Matemática, a Filosofia, a Religião, Espiritualidade/Mística...enfim, a Ciências. E unindo todos os conhecimentos, tentaram explicar os fenômenos naturais e assim nasceu o I Ching com seus conceitos básicos e intermediários.

Obs.: na revista **DaoJia** nº 10 de Jan/Fev/Mar 2019, falamos sobre Yin e Yang na Psicologia e na MTC.

I Ching e a Numerologia Chinesa Clássica e a Moderna

Os primeiros conhecimentos que da filosofia, mística, espiritualidade e ciências (física e matemática principalmente) foram extraídos e deram origem aos conceitos de I Ching foram o Yang e o Yin, a unidade que possui uma dualidade intrínseca e inseparável em tudo que existe. Cada característica de alguma coisa, lugar ou fenômeno, tudo tem o par Yin/Yang. Por exemplo na característica temperatura há o frio/Yin e há o calor/Yang. Em termos de peso temos o pesado/Yin e o leve/Yang; em relação ao timbre de voz temos o grave/Yin e o agudo/Yang; em termos de intensidade sonora temos o som baixo/Yin e o som alto/Yang e assim vai. Tudo é Yin e Yang. E assim nasce o conceito de Yin e Yang da numerologia, pois temos em matemática os números que podem ser divididos ao meio (pares) e os que não podem ser divididos em duas partes iguais (os números ímpares). Exortando assim nascem os números Yang (Ímpares): 1, 3, 5, 7, 9... e os Yin (Pares): 2, 4, 6, 8.

O Yang e o Yin: dois aspectos de um mesmo fenômeno

Os chineses antigos, ao observarem as montanha, perceberam que havia uma face dela que estava iluminada pela luz do Sol e que a face oposta estava na sombra, portanto não recebia a luz solar. Daí terem surgidos os conceitos Yang (que literalmente significa: face iluminada da montanha) e Yin (face sombria da montanha).





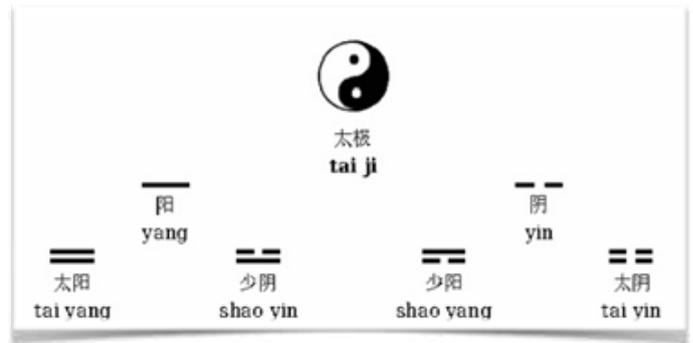
A numerologia Chinesa clássica antiga advém do I Ching (Yang e Yin, Os 3 Poderes, as 4 configurações, os 8 Trigramas e os 64 Hexagramas), posteriormente do Feng Shui e o Quadrado Mágico (9 casas ou palácios); do Ba Zi e do Horóscopo Chines (12 signos) e da Astrologia Chinesa Zi Wei Dou Shu.

A primeira numerologia chinesa (data por volta de 2.700 a.C., era baseada em números ímpares e pares (Yang e Yin), posteriormente na tríade taoísta que inspirou a origem dos trigramas (de 1 a 8). Com o surgimento do Quadrado Mágico ou dos Nove Palácios, surgiu a numerologia mais próxima da dos ocidentais (que é dita Pitagórica - de 580 a.C. -, baseadas também nos números de 1 a 9).

A numerologia do I Ching:

- Tem sua origem no Taoísmo
- Foi criada por sábios da posteriormente denominada Escolas dos Símbolos e dos Números
- Foi aperfeiçoada e difundida mundialmente segundo ensinamentos de Shao Yong (Shao Kang Jie - 1.011-1.077d.C.)

E a partir daí os chineses observaram diversos fenômenos em que poderia enquadrar na dualidade Yang e Yin. Mas muitos fenômenos eram bem mais ricos, com mais variáveis, e então surgiram as quatro fases, que os chineses associaram aos 4 períodos do dia (amanhecer, meio dia, entardecer e meia noite) ou às quatro direções básicas (Leste, Sul, Oeste e Norte), ou ainda às quatro estações principais (primavera, verão, outono e inverno). Tais características estavam ligadas aos conceitos ou quatro configurações: Tai Yang, Shao Yin, Shao Yang e Tai Yin (vide figura abaixo - figura 1).



E os chineses logo perceberam que apenas 4 símbolos para representar a natureza eram muito poucos. Deram continuidade então à junção de mais linhas Yang ou Yin uma sobre as outras e nasceram assim os 8 Trigramas (conjuntos de três linhas superpostas) do I Ching (vide figura a seguir - figura 3).



Figura 3: A origem, formação dos Trigramas do I Ching já em sua sequência denominada de Céu Anterior, atribuída a Fu Xi (por volta de 2.700 a.C.).

As Quatro Configurações (Si Xiàng) representariam por exemplo as quatro estações onde Tai Yang (duas linhas Yang juntas) representaria o máximo do Yang e portanto seria o Verão; e Tai Yin (duas linhas Yin sobrepostas) representaria o máximo de Yin e portanto seria o Inverno.

Muitos livros e diversos textos da Internet do mundo todo erram e muito na hora de diferenciar o Shao Yin e o Shao Yang.

Para os chineses, tudo que construímos primeiro fazemos sua fundação/piso ou os fundamentos, as bases; depois podemos subir, crescer e finalmente finalizamos a parte mais alta, a cobertura ou o telhado, que representa o nível superior. Assim, a linha mais inferior (mais embaixo) é a primeira linha e representa o que veio

primeiro; a segunda linha, que é colocada sobre a de baixo, seria a que veio por último, sendo a superior dentre elas (sem qualquer tipo de julgamento preconceituoso e sim apenas de ordem de posicionamento). E como que vem por último então é a linha de cima, ela representa o recém-chegado e portanto o mais jovem ou o menor, o pequeno (Shao em chinês), assim o bigrama (representação de duas linhas Yin e/ou Yang sobrepostas) em que a linha de cima é Yang e a de baixo é Yin deve ser denominado de Shao Yang (Pequeno ou Jovem Yang). Enquanto que o bigrama em que a linha de cima é Yin e a de baixo é Yang deve ser denominado de Shao Yin (Pequeno ou Jovem Yin). Quem inverte isso certamente desconhece em realidade e a fundo a origem do I Ching e a formação dos denominados monogramas, que são representações, em apenas uma linha, a qual pode ser Contínua (Yang) ou Partida ao Meio (Yin). Afinal, o Yang é Calor e está associado ao dia e ao Sol; enquanto que o Yin representa o Frio e está associado à noite e portanto à Lua. A linha Yang é contínua pois o Sol brilha sempre, quando parar de brilhar, a estrela terá morrido! E a linha Yin é interrompida, dividida ao meio, pois a Lua não brilha, ela apenas reflete a luz do Sol, e dependendo da posição em que ela se encontra em relação ao Sol e ao Planeta Terra, ora ela estará visível, iluminada, ora estará com a face oculta, não iluminada virada para nós na Terra. Assim seriam os monogramas então atribuídos ao Yang (☰) e ao Yin (☷), e dos bigramas Tai Yang (☰☷), Shao Yin (☷☰), Shao Yang (☷☷) e Tai Yin (☰☰); e muito pior ainda desconhecem os Trigramas e seus arranjos denominados de Ba Guás ou Pá Kuás (que são apenas dois, o do Céu Anterior e o do Céu Posterior). Como podemos ver a seguir (figura 4).



Figura 4: formação dos bigramas a partir do Yin e do Yang.

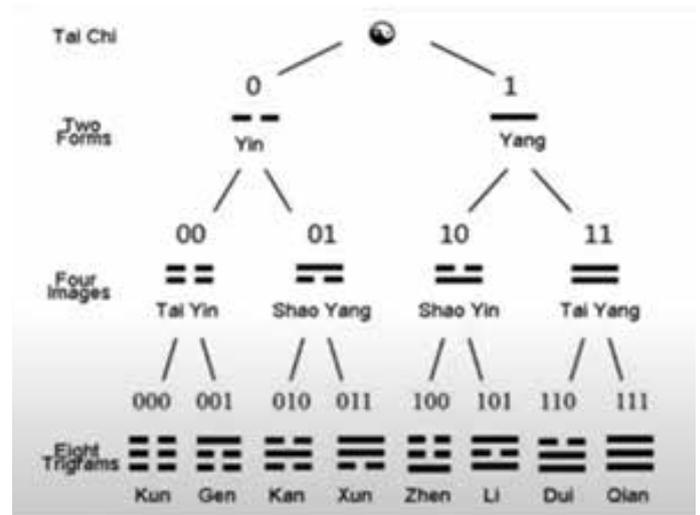
Em termos de numerologia, até aqui já temos a origem do código binário, os números 0=zero que representa o desligado, apagado (escuro = Yin) e o 1=um que representa o ligado, aceso (claro = Yang), que somente muito mais tarde o grande matemático Gottfried Leibniz (1646-1716) inspirado no I Ching desenvolveu o sistema binário que hoje utilizamos nas linguagens do computador, com seus Bits e Bytes. Nos métodos iniciais de adivinhação seriam o não e o sim. E todos os números Pares são considerados Yin pois que podem ser divididos ao meio (são as linhas divididas ao meio); e todos os números Ímpares são atribuídos ao Yang (linha contínua, que portanto não pode ser dividida ao meio, do contrário quebra).

Pensando as Quatro Configurações, elas representariam os números 1 (Tai Yang), 2 (Shao Yin), 3 (Shao Yang) e 4 (Tai Yin). E finalmente os trigramas que representaria os números de 1 a 8. Nasce assim a numerologia baseada em múltiplos de 8 (diferente da numerologia ocidental que é baseada nos múltiplos de 9

(que também existe na cultura chinesa, mas ligada ao Quadrado Mágico e ao Feng Shui).

Dessa forma, os números 1, 9 (8 + 1), 17 (8+8+1), 25 (8+8+8+1) e etc. estão associados ao trigrama 1 (Chien); os números 2, 10(8+2), 18 (8+8+2), 26 (8+8+8+2) e etc. estão associados ao trigrama 2 (Tui). E assim por diante.

Com esse método, tudo que quisermos poderá ser transformado mediante a numerologia do I Ching em um dos 8 Trigramas do I Ching. Podemos transformar por exemplo a data de nascimento de uma pessoa em trigrama ou mesmo em hexagrama, mediante o método de consulta oracular do I Ching atribuída ao grande mestre Shao Yong: é o Método Numerológico do I Ching ou também conhecido como Mei Hua Yi Shu (Método Numerológico da Flor de Ameixeira) ou Mei Hua Xin Yi (Método do Coração da Flor de Ameixeira).



Além do que, o I Ching influenciou profundamente a Psicologia Analítica de Carl Gustavo Jung (e por isso também denominada de Psicologia Junguiana) em que ele categoriza as pessoas em dois grandes grupos: Extrovertidos (Yang) e Introversos (Yin). Além de dividir os tipos psicológicos segundo qual a função da mente que predomina no indivíduo (Função Principal) e a função oposta da mesma (Função Inferior) e qual dentre duas outras é a secundária, podendo ser uma delas ou ambas (Função(ões) Auxiliar(es)). As quatro funções seriam relacionadas às Quatro Configurações: de forma simplificada seriam as funções Racional, Emocional, Perceptiva e Intuitiva. E isso levou a mais tarde mãe e filha desenvolverem um sistema até hoje muito utilizado nos EUA para se fazer o teste de aptidão a diferentes cargos e selecionando pessoal mais adequado a cada posição ou tipo de trabalho conforme o Tipo Psicológico de Myers-Briggs, no total de 16 tipos, fortemente relacionados à psicologia analítica e ao I Ching. Mas isso também é algo para uma nova matéria: I Ching e Psicologia Analítica e Tipologia de Jung e Myers-Briggs. E existem muitas outras aplicações do I Ching na psicologia, como na Psicologia Positiva (atribuída sua criação ao psicólogo Martin Seligman em 1997; e posteriormente aperfeiçoada por Paul T.P. Wong, denominada de Psicologia Positiva Existencial).

Somente para dar um gostinho a você leitor, podemos transformar nosso nome ocidental, de batismo e que consta em nossa certidão de nascimento (sem qualquer mudança posterior devido a problemas de paternidade ou legal, ou ainda decorrente de estudos numerológicos efetuar alterações no nome! Ching.

Por exemplo, meu nome: DANIEL MENDES NETTO. Ele contém 17 letras, como o I Ching com os Trigramas trabalha com numerologia de 1 a 8, tudo que for maior que 8 devemos subtrair o múltiplo de 8 mais próximo e inferior ao número que queremos converter. Ou ainda basta colocar números de 1 a 8 embaixo das letras do nome e ir repetindo até ver qual número fica embaixo da última letra do nome. Veja a seguir.

D A N I E L M E N D E S N E T T O
 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 1

Veja que o último número foi 1 (embaixo da letra “O” de meu nome como mostrado acima.

Ou outra forma de se realizar a contagem, no meu caso, cujo nome de batismo possui 17 letras, subtraio 16 (pois 2 X 8 = 16; esse é o maior múltiplo de 8 que seja inferior ao 17) e ficaríamos assim: 17 (número de letras de meu nome) - 16 (equivalente a 2X8) = 1. O número 1 corresponde ao trígama Céu (Chien). Vide figura a seguir.



Portanto meu nome teria vibração energética consonante ao do trígama Céu (Chien) = (☰).

Assim, meu nome teria a vibração do Céu (Chien) que representa aquele que precisa ser correto, justo, sincero, verdadeiro, dinâmico, mutável, adaptável, saber trabalhar com o tempo e não procrastinar...

Estudar o I Ching é um meio de se auto-conhecer, se desenvolver e evoluir para o seu potencial máximo. É encontrar seus “defeitos” a fim de encontrar as soluções (mediante uso de suas virtudes). Todo trígama de I Ching possui virtudes - aquilo que verdadeiramente existe e que é fruto de fazermos o que é bom, correto e verdadeiro, o caminho virtuoso do sábio, do santo - e defeitos - que é sempre a ausência de alguma ou algumas virtudes.

Falando de Medicina Tradicional Chinesa (MTC) temos ainda a grande influência do I Ching sobre diversas áreas da Acupuntura e MTC (como a Acupuntura Digital Trigramas Chineses - também denominada de Acupuntura Trigramática, cuja criação e desenvolvimento do método em 2016 foram feitos por Eloneide Ferreira Marques e seus esposo Adalbert Ribeiro). O campo de aplicação do I Ching e sua numerologia é quase infinito.

Quem sabe em um próximo número da revista Dao Jia possamos ir mais além nesse bellissimo e útil método de consulta oracular de Shao Yong que influencia e influenciou diversos métodos de

tratamento por acupuntura, como o método do equilíbrio (Balance Acupuncture) atribuído ao dr. Richard Teh Fu TAN (in memorian) e ao mestre dele Chao Chen e seu filho; à Técnica de Planos da Acupuntura Bioenergética tão bem difundida pelo querido mestre (in memorian): Dr. Carlos Nogueira Pérez; o uso dos 8 Vasos Extraordinários/Maravilhosos propagados por diversos autores; e muito mais.

Mas por exemplo, na característica luminosidade, temos dois opostos: luz e escuridão, e sabemos que na verdade somente existe a Luz, visto que a Escuridão é o nome que damos à ausência de Luz. Em outra característica, por exemplo a temperatura, há também dois opostos que são: Calor e Frio, mas qualquer físico, astrônomo, sabe que o que existe de verdade é apenas o Calor e que Frio é o nome que atribuímos à falta de Calor. Na física a menor temperatura na escala Kelvin é o Zero Absoluto que significa a menor temperatura do Universo. Nessa escala não existe temperatura negativa. O Zero graus Kelvin é equivalente a aproximadamente -263,5°C (escala Celsius). Ou seja, o Zero Absoluto representa a Ausência Completa de Calor.

Na Psicologia Positiva podemos ver algo semelhante, em que as nossas denominadas falhas, ou defeitos, seriam nada mais que a ausência de alguma ou algumas virtude(s) e portanto bastaria aprendermos pouco a pouco a sermos virtuosos que os defeitos desapareceriam. Por exemplo poderíamos dizer de forma simplificada que: medo é ausência de coragem, que agressividade é ausência de compaixão, que ódio é ausência de amor e etc. Então ao ensinarmos o caminho gradual da virtude, pouco a pouco iríamos eliminando os ditos defeitos que acreditamos possuir. E assim o trabalho da Psicologia, Psicoterapia, Psiquiatria poderia ser menos árduo e mais eficaz, pois ao invés de lutarmos contra os denominados defeitos (que na realidade não existem), bastaríamos ensinar e aprender a desenvolver pouco a pouco cada uma das virtudes que faltam. Esse é o modo de ver da Psicologia Positiva.

E para conhecermos mais a fundo um ser humano, poderemos montar/criar dois tipos de Hexagramas (conjunto de seis linhas que representam a sobreposição de um dos oito trigramas do I Ching sobre ele mesmo ou sobre outro trígama diferente dele): um denominado de Hexagrama de Personalidade - que leva em consideração no nome completo de batismo da pessoa e sua data e hora de nascimento - ou ainda construir o denominado Hexagrama Espiritual, que leva em consideração apenas a data e hora de nascimento da pessoa. E assim poderemos melhor nos compreender e a compreender as demais pessoas e poder ajudar com a orientação por exemplo do I Ching, ou da Psicologia Chinesa, ou ainda da Psicologia Positiva a sermos/serem pessoas melhores, mais equilibradas, realizadas e felizes.

Para isso teríamos de saber como converter o dia, mês, ano e hora de nascimento do calendário do país em que a pessoa vive para o calendário chinês. Este é um dos possíveis métodos numerológicos chineses do I Ching.

Mas além disso tudo, ao aprendermos a numerologia do I Ching, poderíamos utilizar o Método da Flor de Ameixeira de Shao Yong como um instrumento oracular, em que fazemos uma pergunta ao

I Ching e obtemos uma resposta na forma de hexagramas. E assim teríamos uma visão mais ampla de tudo que envolve a nossa pergunta, aumentando nossa compreensão das coisas e vida, e ainda teríamos uma orientação de como agir, o que fazer, e o que não fazer para evitar resultados, consequências ruins ou indesejáveis e cada vez mais obtermos os resultados desejados, merecidos e possíveis.

Existem métodos muito práticos numerológicos de consulta ao I Ching, e os mais utilizados são: pérolas do Rio que rolam; riscos na areia; algo que vemos ou ouvimos e nos chamam a atenção e muito mais.

I Ching é um instrumento muito rico e merece ser estudado sempre e cada vez mais a fundo e de modo mais abrangente e diversificado. É para a vida toda, ou como dissera Kon-FuTsé (Confúcio) ao completar 50 anos de idade:

“Se o Tao me concedesse mais 50 anos de vida, eu os dedicaria a estudar e praticar o I Ching e assim, quem sabe, eu cometeria menos erros”.

Há muito ainda para aprendermos, aperfeiçoarmos, criarmos, idealizarmos, testarmos no uso dos Trigramas do I Ching e de sua Numerologia em diversas áreas do saber, das ciências humanas/ psicologia, biológicas/médicas e demais.

Quem gosta de ler, estudar, praticar em busca de auto-aperfeiçoamento/desenvolvimento, seguem abaixo algumas referências de livros sobre I Ching e sua Numerologia, Psicologia do I Ching, I Ching na Saúde (Acupuntura) e mais além.

Espero ter inspirado a todos a buscar aquilo que é positivo, bom, útil, eficaz para as nossas vidas e daqueles que nos cercam e que

amamos. Vamos fazer de 2023 um ano ótimo de se viver, crescer, nos aperfeiçoar, a melhor lidar com as coisas da vida e com nossos relacionamentos interpessoais, familiares e de trabalho.

Referências Bibliográficas Utilizadas e Recomendadas

- I King e la numerologia - Da Liu - Ed. Astrolabio Ubaldini, 1982
- When I Ching Has no Text: Wen Wang Gua coins Divination (I Ching Wen Wang Gua Divination Textbook) - Alfred Kee - Ed. AK Guru Prediction Consultancy, 2021
- How to Use the I CHING as an Oracle for Wealth (Kindle Edition) - Sanmao Shepherd - Ed. Stingray, 2013
- I Ching Numerológico: Seu Caminho para o Sucesso e a Felicidade - Daniel Mendes Netto - Ed. Berkana
- I Ching Numerology - Da Liu -Ed. Routledge & Kegan Paul PLC, 1979
- I Ching Coin Prediction – Da Liu - Routledge and Kegan Paul, 1975
- The Numerology of the I Ching - Alfred Huang - Ed. Inner Traditions, 2000
- A Companion to Yi jing Numerology and Cosmology - Bent Nielsen - Ed. Routledge, 2015
- Acupuntura Digital trigramas chineses & acupuntura trigramática - Adalberto Ribeiro, Eloneide Ferreira Marques, Wu Tou Kwang - Ed. AM&R

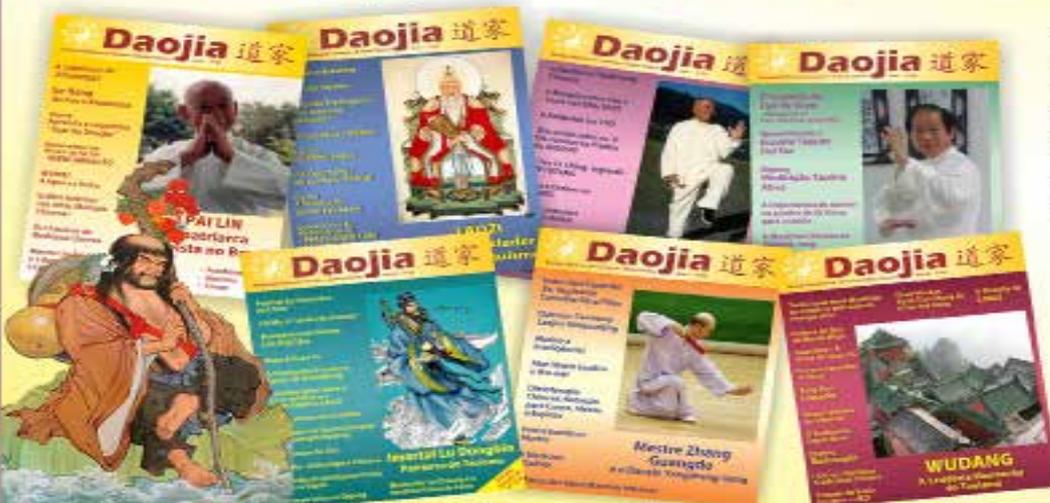


Prof. Ms. Daniel Mendes Netto - Formado em Medicina Veterinária pela FMVZ -UNESP-Botucatu/SP, Mestrado em Clínica Médica Veterinária pela FMVZ-USP, Pós-graduado em Acupuntura Veterinária pelo IBHAHO, Diretor Técnico-Científico e Professor da Sociedade de Acupuntura Veterinária (SAVE), Formação Docente em Acupuntura Bioenergética pela Universidad de Santiago de Compostela/Espanha, com Dr. Carlos Nogueira Pérez, MBA em Acupuntura Bioenergética pela Universidad de Santiago de Compostela/Espanha. Estudioso do I Ching desde 1984, teve vários professores importantes como Mestre Roque Enrique Severino, Sacerdote Wagner O. Canalonga e Mestre Sin (Taiwan), sendo autor do livro “I Ching Numerológico- Seu Caminho para o Sucesso e a Felicidade”
E-mail: daniel.acupunturista@gmail.com

Anuncie na primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

Daojia 道家

Divulgue seu produto, serviço ou espaço em uma revista de alta qualidade e para um público seletivo e de alto nível.



- * Valores muito acessíveis
- * Assessoria na diagramação
- * Perenidade - seu anúncio vai circular para sempre na internet
- * Você estará entre a elite da cultura chinesa presente nas páginas de Daojia

Peça mais informações hoje, sem compromisso:
revista@taoismo.org

Teremos prazer em lhe atender



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!

Lîla Schwair, esposa de Wu Jyh Cherng

lilaschwair@gmail.com

CONHEÇA A NOSSA PLATAFORMA DIGITAL,



E TENHA ACESSO A CURSOS EXCLUSIVOS.

Acesse: WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma





Tratamento de Cefaleia Através da Acupuntura

Por: Camille Elenne Egídio

Cefaleia (dor de cabeça) é um sintoma muito frequente e deve ser considerado um sinal de alerta, seja ela consequência de problemas graves ou não.

Tanto na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) quanto na Medicina Ocidental a dor de cabeça e a enxaqueca são meramente sintomas, ou seja, manifestações de alguma síndrome de base.

Na Medicina Ocidental as cefaleias são classificadas como primárias e secundárias. As primárias são aquelas que ocorrem sem etiologia demonstrável pelos exames clínicos ou laboratoriais comuns. O principal exemplo é a migrânea (enxaqueca), a cefaleia tipo tensão, a cefaleia em salvas e outras. Nestes casos, distúrbios neuroquímicos encefálicos têm sido demonstrados, envolvendo desequilíbrio de neurotransmissores, principalmente para a migrânea. Tais distúrbios seriam herdados e, sobre tal susceptibilidade endógena, atuam fatores ambientais. As cefaleias secundárias são as provocadas por doenças constatadas em exames clínicos ou laboratoriais. Nestes casos, a dor seria consequência de uma agressão ao organismo, de ordem geral ou neurológica. Posso citar como exemplo, as cefaleias associadas às infecções sistêmicas, disfunções endócrinas, intoxicações, ainda à hemorragia cerebral, às meningites, encefalites ou a lesões expansivas do SNC.

A MTC considera o cérebro o 'mar da medula' e o ápice do 'Yang Qi', portanto a cabeça é onde ocorre a reunião do Yang Qi puro e onde a essência dos órgãos (Zang) se apresenta. Por esta razão, desequilíbrios nos Zang Fu, bem como ataques de fatores pato-

gênicos exógenos, irão alterar a boa fluência do Xué e do Qi para cabeça e como consequência o principal sintoma será a cefaleia.

Na MTC as cefaleias podem ocorrer numa série de padrões patológicos. Algumas cefaleias estão associadas a influências nocivas externas, como vento-frio, vento-calor ou vento-umidade. Outras ocorrem como um sintoma de desequilíbrios internos, como fogo do fígado, fleuma, estagnação do sangue, deficiência de Qi ou deficiência de sangue. É vital que seja feito um diagnóstico correto ao tratar a cefaleia, já que um tratamento errado pode piorar o problema.

Se a cefaleia é provocada por uma influência nociva exógena, ela pode ocorrer subitamente, em geral com outros sintomas associados ao vento. Quando começa em consequência do vento-frio, a dor normalmente é atrás ou em cima da cabeça. Outros sintomas poderiam ser aversão ao frio, congestão nasal, tensão e dor nos ombros e pescoço.

Caso o vento-calor seja o causador do sintoma, a cefaleia pode ser bastante forte. Outros sintomas podem incluir febre, dor de garganta, sede, além de pulso rápido e irregular.

Já se o patógeno externo é a umidade, a dor é fraca e a cabeça fica pesada. Também pode haver febre ou calafrio, congestão nasal, confusão mental e fadiga.

Uma causa endógena comum da cefaleia é a ascensão do yang do fígado para a cabeça, que pode ocorrer quando a pessoa fica irritada ou frustrada, ou pode ser consequência da deficiência pro-

longada de yin no fígado. Os sintomas mais comuns são tontura, irritabilidade, náusea, tensão do pescoço e ombros.

No chamado fogo do fígado, condição de calor excessivo, os sintomas são os mesmos da cefaleia do yang do fígado, com sinais adicionais de rosto e olhos vermelhos, raiva e língua avermelhada com saburra amarela.

Uma cefaleia em virtude da deficiência de Qi normalmente começa ou fica pior após algum esforço físico ou excesso de trabalho, e tende a melhorar de manhã ou depois de descanso. Geralmente caracteriza-se por uma dor fraca, que pode ser acompanhada de fadiga e pouco apetite.

Se a deficiência de sangue for a causa, a dor será fraca, mas um pouco mais grave do que a dor da deficiência de Qi. Os sintomas associados serão palidez do rosto e da língua, tontura, visão turva e pulso fraco. A dor começa ou piora quando a pessoa fica com fome ou depois do período menstrual.

Em todos os tipos de cefaleias, a acupuntura é uma ferramenta poderosa, que geralmente alivia a dor em questão de minutos. Um ponto utilizado para todos os tipos de cefaleias é o IG4, uma vez que alivia a dor em geral, além de ser um ponto específico para as moléstias que afetam a cabeça. Outros pontos são selecionados de acordo com o local da dor, como na parte posterior da cabeça o VB 20, nas têmporas o extra Taiyang ou na testa o E8.

Além da acupuntura, a dietoterapia é parte importante do tratamento, fazer algumas mudanças no estilo de vida e na alimentação é

fundamental para eliminar a causa subjacente das cefaleias. Por exemplo, quando a causa é calor no fígado, deve-se evitar comer alimentos apimentados e gordurosos, e a diminuição do estresse deve ser prioridade número um. Se a síndrome for deficiência de Qi ou sangue, a dieta deve ser modificada para acrescentar mais grãos integrais, feijões, nozes, verduras de cor escura e verduras orgânicas e frescas. Os alimentos de origem animal fortalecem o Qi e o sangue, mas devem ser ingeridos em pequenas quantidades. Como eles têm proteína, gorduras e outros nutrientes, são úteis na reconstrução do corpo nos casos de deficiência, porém essas mesmas qualidades tornam os alimentos um fator de risco para a doença cardiovascular e o câncer, quando consumidos em excesso.

Por fim, existe também, ainda segundo a visão da MTC, a síndrome de estagnação de sangue, que está associada basicamente às causas pós-traumáticas, e cujos sintomas são dor aguda em local específico, pulso fino e língua roxa. Nesses casos a acupuntura poderá ajudar no alívio da dor, mas não necessariamente na solução da causa, portanto um tratamento associado à Medicina Ocidental seria o ideal.



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

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



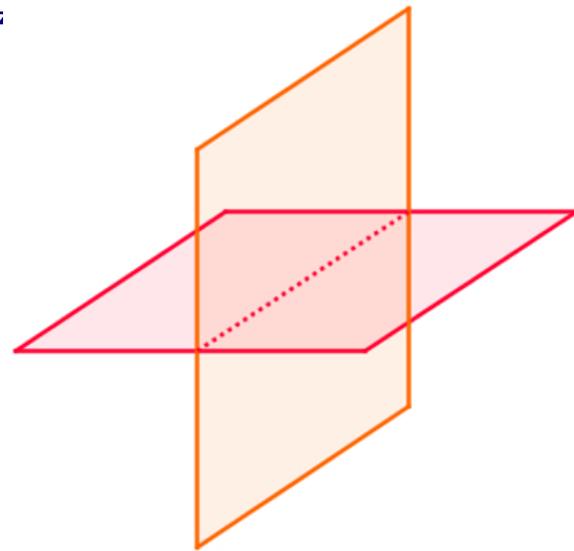
BÔNUS
Ganhe a versão digital do livro "China e sua Identidade"

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



Os Dois Planos da Existência

Por: Gilberto Antônio Silva



Há algum tempo escrevi sobre a importância do invisível nas culturas orientais e que elas não se prendem apenas à percepção sensível do mundo imediatamente disponível através dos cinco sentidos básicos, mas também extrapolam essa percepção ao que chamei de “mundo invisível”, um plano além da percepção comum. Mas como usamos esse conceito nas técnicas taoistas?

Se vamos falar sobre o visível e o invisível como constituintes da Realidade, estamos na verdade falando sobre dois planos de existência que se correlacionam e interagem livremente. Percebemos duas instâncias da realidade que não são separáveis a não ser para fins de estudo, que são interpenetráveis e plenamente interativos. Esse conceito já consta dos primórdios do Taoísmo através da ideia de Yin e Yang, sendo o Yang o sutil e o Yin o denso, o invisível e o visível, o Céu e a Terra. Quando estudamos a relação entre esses dois planos de existência, as correlações entre Yin e Yang são extremamente úteis.

Considerando nosso mundo material como composto de três dimensões espaciais mais uma quarta dimensão temporal, temos que o plano do invisível trabalha como uma 5ª dimensão adjunta, interagindo e influenciando (e sendo influenciada) pelo plano material quadridimensional. Isso possui uma implicação direta em nossa vida: se você se preocupa somente com o diretamente perceptível quadridimensional e ignora a 5ª dimensão da existência, você está operando em um meio limitado, extremamente limitado, pois o mundo visível já é limitado pela sua própria definição, dependente de nossos cinco sentidos ordinários.

A partir do momento em que nos tornamos conscientes de que existem dois planos de existência da realidade e que podemos explorar e utilizar essa outra dimensão, nossa percepção das coisas e o modo como lidamos com elas se modifica sensivelmente e se expande exponencialmente.

Mas e se não usarmos os dois planos, mas apenas um? Isso é muito fácil de entender. Suponha que você esteja indo ao supermercado. Você sai de casa e passa por diversas ruas até chegar ao seu objetivo. Está trabalhando de modo bidimensional, orientando-se pelas ruas em um plano (para a frente, para a esquerda, para a direita). Mas se você não soubesse chegar ao supermercado a partir de onde está, apelaria para o Google Maps, Waze ou um GPS qualquer que lhe mostraria um mapa do

local. Esse mapa é uma expressão tridimensional do trajeto, pois mostra as ruas vistas de cima, de um terceiro eixo de referência. Então, o eixo “z” aumenta a sua informação e faz com que se localize mais facilmente do que ficar perambulando pelas ruas até achar o supermercado (caso consiga achar).

Do mesmo modo, as pessoas podem viver tranquilamente apenas no plano físico, material, como o fazem os materialistas convictos, os céticos, os ateus e aqueles chatos que acham que as coisas só existem na realidade se houver “comprovação científica” (pura fantasia, pois nem tudo pode ser alcançado pelo paradigma científico ocidental). No entanto, se usarmos os dois planos da existência nossa percepção das coisas e o poder de alterar os caminhos de nossa vida se tornam muito maiores. É como se você pudesse ver as ruas da cidade de cima, entendendo para onde vão e o que possuem, ao invés de perambular por elas cegamente tentando encontrar alguma coisa.

Veja, não existe nada de errado em permanecer no plano físico apenas, já que é mais seguro e fácil de entender por ser baseado nos cinco sentidos ordinários. Mas a possibilidade de expansão infinita através do uso de um plano invisível sempre foi muito tentador, que o digam os iniciados e praticantes de magia e artes místicas.

O Taoísmo conhece isso muito bem, pois é considerado como a filosofia mística da China por excelência. De fato, a maneira como o taoísta encara o Universo pressupõe uma realidade outra que não apenas a física, palpável e concreta. Isso ocorre desde o início, com o texto do I Ching e com o Tao Te Ching de Laozi. Da mesma forma, todas as técnicas taoistas apelam para o invisível de um modo ou de outro: Medicina Chinesa e Acupuntura, Feng Shui, Qigong, Taijiquan, ... Em tudo percebemos uma preocupação com o Qi (energia vital), com a ligação entre Homem, Céu e Terra, com o estado das coisas em permanente mutação, com os Cinco Movimentos, com os Oito Trigramas, representações de forças e situações que se desenvolvem em um plano invisível e do qual nosso mundo material é apenas um reflexo.

Desse modo o Taoísmo pode ser encarado como uma ferramenta poderosa de conhecimento e de ação dentro dos dois planos da existência. Através de seus ensinamentos e práticas podemos entender de modo muito mais amplo como o Universo se organiza e atuar de modo integral nesse contexto expandido. Isso tira o

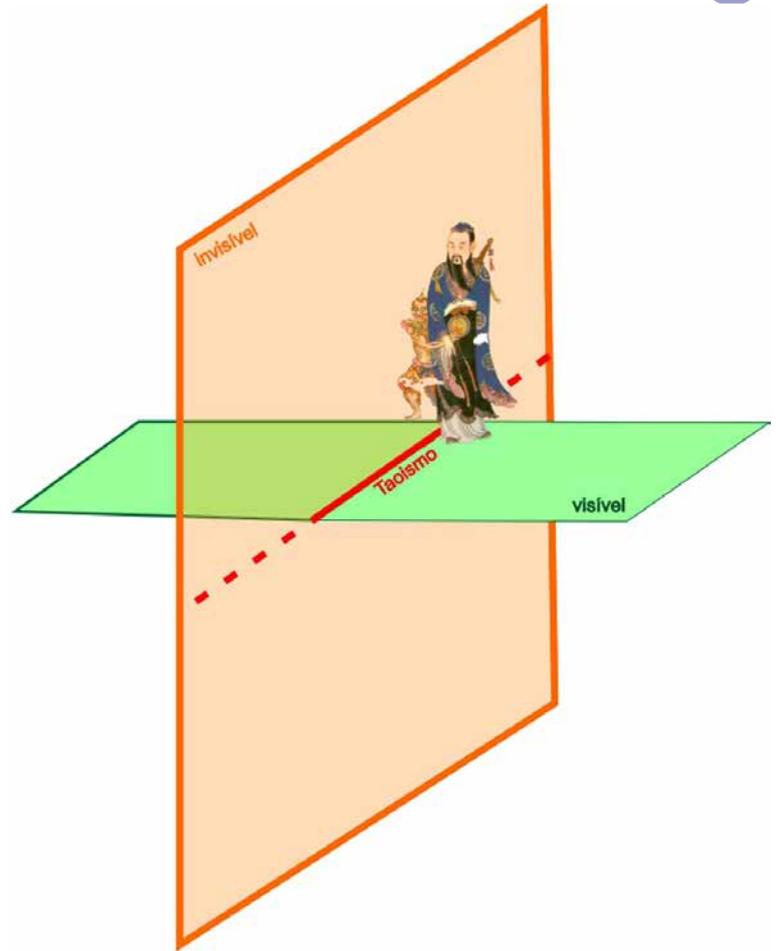
Taoismo da zona de conforto da filosofia como a entendemos no Ocidente, o que pode explicar a aversão dos acadêmicos ocidentais ao modo de pensar oriental, que caracterizam simplesmente como “religião”.

O estudo, aprofundamento e prática do Taoismo e suas técnicas trazem até a pessoa comum a possibilidade de expansão de sua consciência do Universo, podendo utilizar livremente os caminhos que desejar: Qigong e alquimia, I Ching, Taijiquan e artes marciais, Medicina Chinesa, Feng Shui. Todos fazem uso exatamente das mesmas leis e conceitos, mostrando que o Taoismo é coerente e se encontra conectado a uma realidade maior que se expande para muito além do visível.

O Taoismo possui a capacidade de expandir sua percepção e atuação pelas planícies infinitas dos dois planos de existência do Universo, de forma natural e acessível. É um dos caminhos mais simples e eficientes para que você encontre seu verdadeiro lugar.



Gilberto Antônio Silva é escritor, terapeuta e taoista. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, Acupuntor e instrutor de Qigong, 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.



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

A simplicidade do sábio em Laozi

Por: Chiu Yi Chih

Podemos viver de maneira mais simples? Com o predomínio da cultura do dispêndio excessivo, o estado de ser da simplicidade (朴-pǔ) se torna um modo eficaz de reduzir as nossas superfluidades. É nesse sentido que Laozi nos diz que a santidade e a inteligência, a Benevolência, a Retidão, a astúcia e o ganho são consideradas condições insuficientes para nos harmonizarmos com a essência do Dao. Se desejamos vivenciar o Dao, basta agirmos na simplicidade e evitarmos a imoderação. A santidade, a inteligência, a Benevolência e a Retidão se tornaram valores artificiais e adereços adicionados à reputação de um indivíduo. É por isso que, além de serem condições extrínsecas e superficiais, podem gerar ainda apegos desnecessários que impedem o fluxo da Naturalidade.

Quando abandonarem a santidade e a sagacidade, o povo será cem vezes beneficiado.

Quando abandonarem a Benevolência e a Retidão, o povo regressará ao amor filial.

Quando abandonarem a astúcia e o ganho, não haverá roubos e nem assaltos.

Essas três sentenças refinadas não bastam, pois, é preciso incluir as tais condições: contemplar a pureza, abraçar a simplicidade, diminuir os interesses e moderar os desejos.¹

É por isso que os mestres clássicos e comentadores Su Zhe e Wang Bi² sublinham que a artificialidade provocada pelas virtudes confucianas da Benevolência (仁-rén) e Retidão (义-yi) se torna um empecilho na manifestação da simplicidade natural que já se encontra no interior de nossa Natureza Originária. Mas por que ocorre essa crítica à artificialidade causada pelas virtudes confucianas? Segundo o estudioso Wang Bang Xiong³, Laozi está criticando a figura do falso virtuoso presente nos seguidores posteriores de Confúcio que diluíram o ensinamento do mestre em receitas normativas a serem seguidas de maneira rígida, artificial e forçada. Essa figura que se dissimula por trás da máscara da virtude se apropria dos valores da santidade (圣-shèng) e da sagacidade (智-zhi) com o objetivo de obter reconhecimento social, fama e poder. É evidente que se alguém quiser ostentar uma falsa identidade diante dos outros, incorrerá numa espécie



de ação artificial/forçosa gerada pelo apego (执着-zhízhúo) e que tem como causa fundamental a ação da interferência mental (有心-yǒuxīn). Nesse caso, as qualidades de “santidade” e de “sagacidade” são como uma falsa auréola de virtude que faz com que um indivíduo se torne excessivamente orgulhoso de si mesmo. Por consequência, esse indivíduo se torna cada vez mais artificial, presunçoso e egocêntrico.

Podemos nos perguntar o motivo de surgirem os falsos benevolentes, os hipócritas que astuciosamente utilizam sua inteligência com o objetivo de manipular os outros. Laozi nos diz que essas pessoas começam a proliferar porque se constata cada vez mais a perda da conexão com a essência do Dao e, portanto, a perda da Naturalidade. É por isso que, na ausência da Naturalidade, há tantas pessoas astuciosas e cheias de sagacidade, ou seja, dotadas de engenhosidade mental. Elas são excelentes no uso de estratégias, artimanhas e trapaças. Então, com todo esse fingimento, as normas vão sendo estabelecidas na ausência do Dao da Naturalidade e assim surgem as distinções de valores baseadas em convenções artificiais como bem/mal e outras oposições.

¹ Laozi, cap.19.

² Wang Bi e Su Zhe, p.63-65.

³ Xiong, Wang Bang (王邦雄). *Laozi daodejingxingxiandaijiedu* 老子道德經的現代解讀 (Laozi com comentários e notas). Taipei: YuanShu, 2010, p.95-97.

Em contraste com esse cenário de falsidades, Wang Bi e Su Zhe lembram que o peixe que habita as profundezas é o ser da Naturalidade que evita os falsos adornos e não se exhibe na ostentação. Os homens antigos agiam na naturalidade. Porém, com o progresso da civilização e da cultura, os valores autênticos foram sendo abandonados e as convenções sociais se tornaram impositivas. As pessoas se afastaram do Dao em busca de outros bens externos de modo que se apegaram à fama, ao poder e às honrarias. Através de maquinações, começaram a agir de maneira dissimulada e egóica. O resultado desse processo é a grande hipocrisia (大偽-*dàwěi*) que cada vez mais se infiltrou na sociedade. É evidente que Laozi não está negando o valor de tais virtudes em si ou o ensinamento de Confúcio, mas a cristalização dessas virtudes em normas prescritivas que restringem o estado de Naturalidade de nossa essência autêntica. Em outras palavras, o que se critica é o engessamento, a rigidez de regras morais que obstruem nosso modo de ser natural, e assim, ao invés de nos conduzirem ao estado de autenticidade, nos levam somente ao estado de falsidade e de cerceamento. Nesse sentido, observa-se a degenerescência de toda a sociedade a partir do momento em que as pessoas começam a se utilizar de artifícios e mecanismos arbitrários de sua engenhosidade mental com vistas à dominação.

É por isso que Wang Bang Xiong diz que a causa fundamental é a artificialidade humana (人爲造作-*rénwèizàozuò*)⁴ que nos afasta do estado de Naturalidade. Sabemos que na crise ética em que a sociedade estava mergulhada os próprios confucianos propunham a prática da Benevolência e da Retidão. Contudo, o que os taoístas constatavam é que essas virtudes estabelecidas como normas de conduta ética se tornaram meras prescrições coercitivas, as quais, ao invés de promoverem as afeições familiares, apenas criavam mais dissimulações baseadas em deveres filiais inautênticos. Ora, esses últimos deveres também foram se tornando impositivos e ineficazes, visto que as próprias relações familiares já se encontravam num estado de desarmonia total. Por isso, para Laozi, a solução não reside no estabelecimento de regras morais por meio da imposição artificial de virtudes da Benevolência e da Retidão, mas num retorno autêntico à essência do Dao Originário. Portanto, na medida em que vivermos numa relação harmoniosa com a Natureza, voltaremos a ser o que somos enquanto partes de uma totalidade viva e unificada. Basta contemplarmos a pureza de nossa Natureza Originária a partir do autocultivo interno que nada mais é do que o cuidado autêntico de si consigo mesmo.

É por isso que compreendemos a razão pela qual Laozi nos fala do estado de simplicidade que não é um estado de selvageria, de brutalidade ou de “primitivismo”, mas sim um estado de esplendor luminoso que aparentemente é considerado como insípido, tolo e grosseiro. A palavra chinesa simplicidade (朴-*pǔ*) empregada por Laozi nesse contexto significa “a madeira bruta” que ainda não foi trabalhada, polida e esculpida pelas mãos humanas. No lado esquerdo do ideograma chinês, vemos o radical madeira (木-*mù*) que justamente compõe o significado da palavra. O significado da “madeira bruta” implícito na ideia de simplicidade aparece na forma pictórica desse ideograma, e de certo modo, revela a força imensa

da figura do sábio que se mostra simples, natural e autêntico. Essa metáfora sugere a potência da simplicidade na medida mesma em que ao seu significado se associa o sentido simbólico da pureza originária vital, o sentido daquele estado de recém-nascido que ainda não sofreu as interferências da artificialização humana.

Nesse sentido, como observa Wang Bi, o sábio na sua simplicidade é como um recém-nascido que age sem astúcia e sagacidade, isto é, sem desejo falso de manipulação. É por isso que ao retornar ao estado originário do Dao, realiza a Constante Virtude da Não-Ação que não é senão a sua Autenticidade (真-*zhen*), a sabedoria da sua Naturalidade (自然之智-*zìránzhì*). Ainda nos dias atuais vivemos sob a lógica compulsiva da ostentação e da artificialização das relações humanas. É fundamental que nos afastemos das manobras astuciosas que se camuflam por detrás da falsa santidade e da sagacidade. Assim, na medida em que regressamos à pureza do amor autêntico, libertarmo-nos das amarras do apego e da artificialidade. Se cultivarmos a contemplação da pureza (見素-*jiànsù*) e a moderação dos desejos (寡欲-*guǎyù*), manifestaremos um modo de ser mais natural em que não haverá tanto fingimento forçoso. É nesse aspecto que os taoístas compreenderam que a mentalidade artificiosa se apega ao reconhecimento social a partir de uma falsa construção identitária. Isso acontece quando a nossa mente, criando uma imagem ilusória de si mesma, se enclausura numa máscara de benevolência e, ao mesmo tempo, exhibe a sua exterioridade superficial. É esse artificialismo que também suscita o apego à astúcia e ao ganho que, por sua vez, somente nos levam a agir numa lógica de competitividade e de acumulação de riquezas supérfluas. A Benevolência e a Retidão são virtudes sociais do confucianismo criticadas nesse contexto, porque se engessaram em valores convencionais e artificiais, estando longe de serem manifestações da Naturalidade do Dao. É evidente que Laozi não está desvalorizando a Benevolência e a Retidão em si mesmas, mas está criticando o apego a essas virtudes. Assim, se abandonarmos a inteligência calculista e a bajulação baseada na relação de troca de favores, retornaremos ao estado de *wúwéi* (无为-Não-Ação), ou seja, ao estado de Naturalidade. Conseqüentemente, ao nos afastarmos do egoísmo e moderarmos nossos desejos, estaremos mais próximos do estado de madeira não-trabalhada que é a pureza da Mente Originária. Na medida em que purificarmos a mente e os sentidos do corpo, evitando o egocentrismo e a busca das coisas supérfluas, estaremos mais próximos da essência da simplicidade em harmonia com a pureza originária da vida e do Dao.



Chiu Yi Chih (邱奕智) é chinês nascido em Taiwan e naturalizado brasileiro, professor de filosofia chinesa clássica e de mandarim nos cursos presenciais e online de Taoísmo. Filósofo, poeta e tradutor de obras clássicas como “*Dao De Jing*” de Laozi, “*Vazio Perfeito*” de Liezi, “*A arte da guerra*” de Sun Tsu (Editora Mantra) e “*Ensinaamentos de Bodhidharma*”. Praticante de Tai Chi e instrutor de meditação. Mestre em Filosofia Antiga Grega (USP) e graduado em Letras (Grego Clássico-Português/USP). É autor dos livros “*Naufrágios*” (Multifoco-2011), “*Metacorporeidade*” (Córrego-2016), “*Meditações com I Ching*” e “*Meditações e comentários ao Dao De Jing*”. Visite seu site www.mandarimtaoismo.com

⁴ Xiong, Wang Bang (王邦雄). *Laozi daodejingxingxiandaijiedu* 老子道德經的現代解讀 (Laozi com comentários e notas). Taipei: YuanShu, 2010, p.91.



A Constante Mutação

Por: Wu Jyh Cherng

Em geral, as pessoas receiam que, em sua prática espiritual, a partir de um determinado estágio de realização, ocorra a perda de sua personalidade e de seu eu. Porém, o que de fato ocorre, quando um ser se realiza, é o reconhecimento da sua existência como ser individual e, simultaneamente, ser coletivo. É o resgate da consciência do próprio Dào, ou seja, o resgate de uma consciência que envolve e transcende as consciências coletivas, cósmicas e terrestres. Essa consciência não se limita pelo tempo ou pelo espaço. É uma consciência em que o passado, o presente e o futuro se encontram no mesmo instante.

Devemos ter humildade para vivermos o lado material e mundano da vida. Porém, devemos ter força de vontade, perseverança e coragem para vivermos a infinitude do espírito. Nosso corpo físico talvez não possa atravessar paredes, mas nossa consciência pode alcançar um estado infinito de ser, rompendo a barreira do tempo e do espaço. Ninguém está limitado ou é proibido de fazer essa expansão da consciência, esse engrandecimento do espírito. O Homem precisa encontrar esse engrandecimento do espírito para encontrar sua sagração. A sagração do Homem é, exatamente, a recuperação da consciência infinita. Para resgatar essa consciência, é preciso que haja uma evolução espiritual semelhante à construção de uma torre de nove andares; temos que começar pelo chão, pela base, passo a passo, até alcançarmos o último andar da torre. Isso exige prática constante. Não basta nos alimentarmos com elaborados discursos metafísicos.

Mestre Mã¹ costumava dizer que, quando se trata de desenvolvimento espiritual, devemos fazer um grande voto. Somente assim, podemos ampliar a possibilidade de alcançarmos um alto grau de realização, mesmo que o objetivo final não seja plenamente atingido nesta vida. Caso façamos um pequeno voto, estaremos limitados pela pequena dimensão desse voto. Dessa forma, mesmo que alcancemos a plenitude de nossa realização pessoal, esta ainda será pequena e limitada.

Para iniciarmos, na prática, temos que tentar anular as polarizações: o eu e o outro; nós e eles; os melhores e os piores; os bonitos e os feios. O primeiro passo para tentarmos resgatar o Caminho é anular as polaridades, fazendo, simplesmente, o que deve ser feito. Portanto, anular as polaridades significa transcender o conceito de julgamento de polaridades.

No momento em que fazemos julgamentos, criamos um vício dentro de nós. Estamos, a todo instante, julgando. Havendo julgamentos, começamos a polarizar, e deixamos de ter uma consciência que abrange, que aceita. Deixamos de conhecer o real, e assumimos o ilusório. É como se, na nossa mão, reconheçêssemos apenas o dedo polegar, deixando de lado os outros quatro dedos. Estaríamos, então, assumindo uma identidade ilusória dessa mão.

Não-ação e não-palavra são dois conceitos específicos do Daoísmo. Não-ação é o famoso conceito do *wú wéi*, e não-palavra é o conceito do *bù yán*. Devemos entender não-palavra como palavra não-intencional; como palavra pronunciada sem intenção. *Wú wéi* significa ação não-intencional. É fazer, simplesmente, o que deve ser feito. No entanto, não devemos confundir a não-ação com o não fazer nada. Constantemente, os mestres daoístas nos alertam sobre esse conceito, que pode ser bastante distorcido.

Wú wéi 無為

A tradução literal de wú wéi é a expressão “não-ação”, que significa o gesto praticado através da não-ação, ou da ação não-intencional. Apesar de divulgado no Ocidente, em meados do século XX, como um conceito daoísta que instava seus seguidores a “não-agirem”, wú wéi não significa a ação que deixa de ser praticada, e sim a que de fato se concretiza, mas como resultado do comando da Consciência Universal, ausente da intenção do ego. A “ação da não-ação” é a ação que se pratica através da não-ação, ou da ação não-intencional.

¹ Mestre Mã Hé Yáng 纘 foi o Mestre de Meditação do Mestre Wu Jyh Cherng (N.E.).

bù yán 不言

Não-palavra tem sentido de palavra que é proferida sem carregar em si a intenção do ego de quem a pronuncia.

Wú wéi significa fazer as coisas naturalmente; fazer o que tiver que ser feito; não deixar de agir; não acrescentar afazeres desnecessários; e não fugir do que deve ser feito. Não reduzir, nem acrescentar; simplesmente fazer o que é natural.

Tudo na natureza é natural. O Sol é natural, a Lua é natural, o mundo é natural, a árvore, o calor, o frio... O Sol nasce sempre dentro de seus ciclos cósmicos, assim como a Lua. A natureza age naturalmente; ela tem a sua própria ordem natural. Por que, então, o ser humano teria que fazer alguma coisa que não estivesse de acordo com a Natureza?

O Homem deve recuperar a sua naturalidade, integrando-se ao Céu e à Terra; ao Cosmos. Como tudo o que existe no Cosmos é fruto do Dào – ou melhor, é o próprio Dào em estado manifestado –, então, o Homem deve integrar-se com a parte invisível que esse todo abrange. A partir desse momento, tudo se torna o Dào e, dentro dessa grande condição, todas as coisas acontecem de uma forma natural, fluida e espontânea. Consequentemente, cria-se uma ordem que não é uma norma, mas sim a própria ordem natural do Universo. O Daoísmo enfatiza a ordem natural das coisas. Valoriza viver cada coisa e cada instante de nossas vidas, do nosso destino, de forma natural, sem fugir das coisas como elas são, sem querer modificá-las de maneira intencional. Este é o simbolismo do caminho da água: ela nasce no alto da montanha, vai descendo a serra, sempre passando pelos caminhos mais apropriados; simplesmente fluindo, até encontrar o oceano. No oceano, ela evapora e sobe ao céu, onde se transforma em nuvem. Então chove; a chuva penetra na terra; formam-se as fontes e, assim, a água segue sucessivamente, num infinito ciclo de transformações.

O Yi jing – O Tratado das Mutações fala da impermanência do Ser e do Universo, do constante processo de transformação a que todos os seres e todas as coisas presentes no Universo manifestado estão submetidos. A condição estática é uma ilusão criada pelo nosso raciocínio e nossos sentidos.

Yì jīng 易經

Yì jīng é o Tratado das Mutações, clássico chinês da Antiguidade conhecido também como I Ching, cuja criação é atribuída ao sábio chinês Fú Xi, em aproximadamente 5.500 a.C. Baseia sua teoria no princípio de que todas as manifestações estão sempre em mutação, para expor a síntese que está presente em todo o Universo, composta pela relação entre as polaridades yáng e yin, representadas, respectivamente, por duas linhas retas, infinitas ou limitadas, uma cheia e a outra interrompida. Estuda os movimentos e as características da linguagem binária dessas linhas, que se sobrepõem para formar os oito trigramas, representação do despertar das múltiplas manifestações do Céu e da Terra, e os 64 hexagramas,

que representam todas as possibilidades dos contextos em que as manifestações acontecem. Ao lado do Dào Dé Jing (Livro do Caminho e da Virtude) e do Nán Huá Jing (Livro da Flor do Sul), o Yi Jing (Tratado das Mutações) constitui um dos três livros chamados, em conjunto, de Sǎn Xuán (Três Obras do Mistério), estudados pela corrente mística do Daoísmo denominada “Tradição Secreta”. No Ocidente, o Tratado das Mutações é usado predominantemente como oráculo.²

O apego às coisas faz o Homem morrer, e essa morte acontece a cada instante. Todas as vezes que nos apegamos a alguma coisa, morremos um pouco. Os apegos traumatizam a nossa consciência e prejudicam o nosso corpo. Dessa maneira, o Homem morre a cada instante; morre em sua consciência; morre em seu corpo. A partir do momento em que o ser humano consegue viver as infinitas possibilidades da transformação, ele não se apega mais à forma. Se pensarmos que o Universo teve um princípio e que terá um fim, estaremos nos condicionando dentro de um Universo ilusório.

O Universo é como uma grande corrente – um elo encadeado no outro – e, portanto, é o próprio infinito. O infinito é a própria vida. A partir do momento em que nos tornarmos a infinita transformação, não conheceremos mais a morte, mas, sim, a plenitude da consciência e a plenitude da vida. Quando a vida e a consciência infinitas fundem-se num único ponto – quando se tornam um único elemento –, o Homem passa a ser chamado de imortal. Os grandes mestres daoístas ascensionados da Antiguidade são chamados de imortais.

O Sol, a Lua, a água, o vento, tudo se manifesta no Universo de forma natural. O Sol não diz: “Sem a minha luz, o povo viverá na escuridão”. Esse tipo de raciocínio humano está vinculado a um comportamento movido pela intenção e pelo desejo; a um comportamento característico de seres que, desde tempos remotos, perderam a sua naturalidade. O Homem deve saber deixar fluir e realizar os seus empreendimentos, mas não deve fazê-los como uma obra pessoal, personalizada. Simplesmente, deve fazer o que precisa ser feito.

O Homem Sagrado realiza a obra sem que as pessoas o percebam, e, quando termina a sua obra, retira-se sem que as pessoas lhe atribuam elogios ou reconhecimento. Porque ele simplesmente faz; não o faz para ganhar elogios. Ele não se revela; ele simplesmente faz.

Homem Sagrado 圣人 shèng rén

Homem Sagrado é o Sábio que alcança o nível da Sagração e dissolve sua consciência no Dào, dimensão à qual ele se integra. Nessa condição, deixam de existir diferenças entre o Homem Sagrado e o Dào: a consciência de um será a consciência do outro, o Dào estará no Homem Sagrado, e o Homem Sagrado será a expressão do próprio Dào.

² Para mais informações, consulte a obra I Ching, o Tratado das Mutações; Wu Jyh Cheng; coautoria: Marcia Coelho de Souza (Rio de Janeiro: Mauad Editora, 2015) e I Ching, a Alquimia dos Números; Wu Jyh Cheng (Rio de Janeiro: Mauad Editora, 2001, reimp. 2003, 2013, 2.ed. 2019).

O Sol traz a luz e cria a vida, mas não quer a vida para si. Ele não possui a vida. Esse espírito é fundamental: se tivermos que fazer alguma coisa, simplesmente a faremos. Concluiremos a obra e sairemos de cena, simplesmente, sem apegos. O ser humano tende a fazer as coisas com intenção e, quando as conclui, acha que tudo lhe pertence.

Aquele que não se apega às coisas, está eternamente presente. Aquele que se apega às coisas, fica para trás e passa despercebido. Aquele que não se apega, está sempre presente, mesmo quando não é reconhecido pelas pessoas. Quem está presente, normalmente não é percebido.

Não se percebe o vazio que existe numa sala. O que se percebe são as cadeiras, a mesa, o quadro-negro. Se um dia a mesa for tirada, então, ela desaparecerá. Porém, ainda assim, o espaço da mesa continuará a existir. Se a nossa identidade espiritual for o espaço – e não a mesa –, estaremos sempre presentes.

Uma identidade espiritual que é a mesa – e não o espaço – é passageira. Por isso, mesmo o nosso corpo físico estando limitado no tempo e no espaço, mas a nossa consciência permanecendo numa condição infinita, nunca morreremos.

O que seria uma maneira não-intencional de fazer ou buscar o que desejamos? Simplesmente, agir sem o ego. Quando insistimos que aquilo que desejamos deveria ser de determinada maneira, que um certo valor deveria ser reconhecido ou conquistado de determinada maneira... Quando insistimos com muita intensidade nisso, então estamos tendo muita intenção.

Todas as coisas que têm um reconhecimento, conseguem ser reconhecidas através de um valor; através da comparação que você faz de alguma outra coisa com aquilo que você está reconhecendo; através da comparação de uma coisa com outra, de uma situação, ou de um objeto do seu desejo, com um valor que você atribui a eles.

A partir do momento em que você tem esse valor como meio de reconhecer algo, ele se torna mecânico. Esse algo passa a ser reconhecido de uma maneira artificial e, a partir daí, perde a sua naturalidade e espontaneidade. Deixa de ser algo que vem diretamente do seu coração, e será um valor especulado e desenvolvido na comparação com outras coisas.

Tudo o que pode ser comparado, e que possui uma imagem ou forma à qual você pode atribuir um nome, são coisas do mundo manifestado; e tudo o que é do mundo manifestado é impermanente; não é eterno, independentemente do nome que lhe atribuímos.

Por exemplo: você tem uma folha de papel com um formato, uma consistência, tonalidade, cor e preço. Todos esses valores atribuídos ao papel, todas essas referências que você usa para descrevê-lo, não são suficientes para preservar esse papel como algo duradouro, porque, se você esquecer esse papel num lugar qualquer, sem nunca mais mexer nele, depois de dez ou cem anos ele irá se desintegrar e desaparecer; e, mesmo que não desapareça daqui a cem anos, daqui a dez mil anos isso irá acontecer.

Todas as coisas às quais você pode atribuir um nome são impermanentes, e todas as vezes em que tentamos atribuir um valor a alguma coisa através de um nome ou através de uma forma, estamos fazendo uma tentativa de prender esse algo. Tentamos fazer com que esse algo permaneça dentro da nossa compreensão, dentro do nosso domínio pessoal. No entanto, se daqui a dez mil anos aquele papel já não for mais esse papel, então, hoje mesmo, ele já não é o papel, e assim não temos, de fato, domínio sobre o seu real significado.

Na verdade, não temos domínio sobre nada da nossa vida: tudo morre, tudo passa. Não temos domínio nem mesmo sobre o nosso corpo ou a nossa própria vida. Nenhum de nós sabe o que acontecerá amanhã; ninguém sabe quem de nós estará vivo na próxima década; o que poderá acontecer com os objetos de que mais gostamos, pois estes podem quebrar ou se perder...

Todas as coisas do mundo manifestado – todas as coisas do Universo – estão em constante transformação, mudam sempre, nunca têm a mesma forma; por isso, são impermanentes. Se você conseguir reconhecer a sua natureza de eterna mutação, ou seja, se você conseguir reconhecer que todas as coisas são mutáveis, você conseguirá aproximar-se e alcançar a sua verdadeira identidade, que é a constante mutação. É preciso saber aceitar a mudança, porque a vida muda, o sentimento muda, a imagem muda. Não se deve ter apego a uma imagem ou a um sentimento, pois, dessa forma, consegue-se aceitar muito melhor o que acontece na sua vida. Quando insistimos em agarrar um sentimento, uma imagem, um acontecimento, um valor, estamos, na verdade, apenas tentando agarrar o impermanente, tentando fazer com que o impermanente seja permanente, tentando fazer com que o mutável se torne imutável. Mas essas tentativas serão sempre frustrantes.

Quando nos apegamos a algo, significa que estamos insistindo para que esse algo seja do jeito que queremos, e insistir nesse desejo significa que estamos buscando ou fazendo algo (criando ou trabalhando) de maneira intencional. Assim, todas as vezes em que, por exemplo, uma beleza e mesmo uma bondade são intencionalmente mantidas, essa insistência torna tanto a beleza quanto a bondade artificiais.

Muitas pessoas submetidas a valores, condicionamentos ou, até mesmo, ameaças e temores sentem-se obrigadas a manter um determinado padrão de beleza ou um determinado padrão de bondade. Essas belezas e bondades podem até se assemelhar à beleza e à bondade de outra pessoa que as manifesta espontaneamente; a única diferença é que uma pessoa sob condicionamento realiza aquele padrão de uma maneira mecânica, sem o verdadeiro sentimento. Apenas repete o protocolo daquele grau de bondade ou beleza, enquanto a outra exprime a bondade e beleza de uma maneira espontânea. Muitos desses protocolos repetidos mecanicamente foram criados pelos Homens sábios, que descreveram como a beleza e a bondade deveriam ser manifestadas. Há casos em que uma pessoa que não acredita nos dogmas ou preceitos de bondade e beleza, depois de uma profunda experiência mística ou jornada espiritual, chega à essência do seu Ser, e, a partir daí, passa a ser uma pessoa sem intenção, naturalmente bondosa e bonita. Seus gestos tornam-se bonitos e

bondosos, e, na aparência, poderão ser parecidos com os gestos daquela pessoa que é bonita e bondosa mecanicamente. Essa semelhança pode ocorrer.

Assim, muitas vezes acontece de uma pessoa e outra fazerem coisas muito parecidas: por exemplo, uma pessoa que pratica a bondade sem intenção e uma outra que pratica a bondade por julgar que aquilo é bondade ou, até mesmo, por usar a bondade para se promover. Quem observa do lado de fora, nem sempre consegue ver a diferença entre uma e outra; não consegue distinguir a pessoa que pratica a bondade verdadeira – que nasce do seu coração – da outra, que pratica a bondade falsa ou condicionada. Entretanto, não devemos julgar essas pessoas e classificá-las como ruins ou bondosas. Muito pelo contrário; justamente porque, na prática, não conseguimos distinguir quem é espontaneamente e quem é forjadamente bondoso, não nos cabe julgar se aquela bondade praticada é verdadeira ou falsa, se é espontânea ou não. Toda vez que observamos uma pessoa fazendo uma bondade de forma hipócrita, ajudando alguém e beneficiando o mundo, devemos, isto sim, reverenciá-la pela bondade que fez, sem nos importarmos se a sua intenção foi falsa ou não. Do mesmo modo, devemos reverenciar aquele que é espontaneamente bondoso pela sua própria bondade; pelo benefício que ele ou ela realizou; e não pela sua espontaneidade, porque não sabemos o que está no íntimo de cada pessoa. Nunca poderemos saber se essa bondade ou beleza veio do coração da pessoa, ou da sua maneira racional e estruturada de ser.

Em nenhum dos casos nos cabe julgar se a bondade ou a beleza alheia é verdadeira ou não. O que nos cabe é nos voltarmos para dentro de nós mesmos para entendermos de onde veio essa realidade do que é bonito e bom; o que é a verdadeira bondade ou a verdadeira beleza; e o que é a bondade ou a beleza espontânea e natural. Dessa maneira, tentaremos discernir e trabalhar essa questão dentro de nós mesmos. Devemos fazer essa reflexão em relação a nossos próprios atos, e não em relação aos atos de outras pessoas.



Fonte: Capítulo 2 do livro "Trilhando o Caminho" de Wu Jyh Cherng; Mauad Editora; Rio de Janeiro (RJ); 2020
Para adquirir o livro clique aqui:
<https://mauad.com.br/trilhando-o-caminho-palestras-de-wu-jyh-cherng?search=trilhando%20o%20caminho>

Wu Jyh Cherng (Wǔ Zhì Chéng 武志成), 1958-2004, foi um mestre daoísta 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 Taoísta do Brasil, com centros no Rio de Janeiro e em São Paulo, que continuam ativos até hoje.

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

八段錦



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



<https://daoyinqigongonline.com/cursos/qigong-online/qigong-baduanjin-los-ochobrocados-de-seda-curso-online-de-formacion/>

Em Espanhol
Fácil Compreensão!

Informações completas
e inscrições em nosso
site - é só clicar





Liu Yiming

O Sábio

Alquimista

Liu Yiming (1734-1821) foi um famoso sacerdote taoísta da Dinastia Qing. Nasceu no condado de Quwo, Pingyang, Shanxi (hoje a nordeste do condado de Wenxi, Shanxi), filho de Wuyuan, um homem simples e sem sofisticação. Tornou-se Mestre da 11ª geração da linhagem Quanzhen Dao Longmen. Ele também foi uma das figuras mais influentes da Escola Quanzhen Longmen durante os anos Qianlong e Jiaqing, depois do fundador Wang Changyue.

Liu Yiming alternou viagens, reclusão e prática intensa durante seu início de vida e, em seguida, estabeleceu-se no ensino e na escrita, restaurando templos e ajudando famílias pobres. Ele ensinou a unidade dos "Três Ensinos" (Taoísmo, Budismo e Confucionismo) e como eles se complementam, enriquecem e apoiam uns aos outros. Ele descreveu a "não-ação" de Laozi (*wuwei* 無為) como a forma mais elevada, os métodos de Confúcio como mais práticos para a maioria das pessoas e, em seguida, o "fazer primeiro e depois não-fazer" do Buda como o mais prático para a maioria das pessoas.

A autobiografia incluída em sua obra "Coleção interna do coração do conhecimento" afirma que aos dezessete anos (o décimo quinto ano do reinado do Imperador Qianlong, 1750), ele estava

gravemente doente e todos os remédios eram ineficazes. No ano seguinte foi para Nan'an, província de Gansu, para se recuperar de sua doença. Mas a enfermidade ficou cada vez mais séria e ele teve a felicidade de conhecer uma "pessoa real" (referência a um sábio taoísta) que lhe deu uma receita médica que o curou aos 19 anos. Profundo estudioso do Confucionismo, a partir daí passou a viajar para procurar o Taoísmo. Aos 22 anos, em Yuzhong (agora na província de Gansu), ele conheceu o Velho de Kangu que lhe deu o segredo da alquimia interior, que ele avidamente estudou. Posteriormente viveu na capital por quatro anos, em Henan por dois anos, em Yaodu (agora condado de Pingyang no sul do condado de Linfen, Shanxi) por um ano e no agora Condado de Jingyuan, Gansu, por três anos. Nos últimos treze anos, todas as escrituras dos três ensinamentos (Budismo, Confucionismo, Taoísmo) foram estudadas cuidadosamente, mas seu significado mais profundo ainda permanecia um mistério para ele. No trigésimo sétimo ano do reinado de Qianlong (1772) ele retornou a Hanshang e encontrou Xianliu Zhangren, obtendo novas orientações e dissipando todas as dúvidas que mantinha. Na segunda metade de sua vida viveu em reclusão na montanha Qiyun e na montanha Xinglong no condado de Yuzhong, província de Gansu, onde praticou o Taoísmo e escreveu suas obras.

A mítica história "Jornada para o Oeste"¹ teve uma grande influência na vida de Liu Yiming. No livro, a história do aprendizado das escrituras do Céu Ocidental é usada para revelar o segredo do "brilho dourado do vajra"². Para ele, existia um significado oculto muito poderoso na história, escondido nos ditados comuns ou em uma piada ou brincadeira. No entanto, comentaristas posteriores interpretaram "Jornada para o Oeste" como uma história de romance e falharam em entender seu propósito original.

No inverno, quando Liu Yiming tinha 42 anos, ele começou a realizar uma façanha em sua carreira taoísta – anotando e comentando "Jornada para o Oeste" no Arhat Hall da montanha Baita, em Lanzhou. Antes disso, ele já havia trabalhado nessa tarefa no Templo de Hongshan e no Templo de Xi'anmen, em Jingyuan. No entanto, o tempo não era longo e havia muitas pessoas procurando aconselhamento médico, por isso era difícil escrever em silêncio. Escolheu morar na Montanha Baita, na margem norte do Rio Amarelo, e continuou a trabalhar incessantemente. Com o vento frio, uma única lâmpada iluminando, independente se era dia ou noite, esquecendo-se de comer e dormir, em transe, como se houvesse ajuda divina, a obra prosseguia. Na primavera seguinte todo o carvão, óleo e velas se esgotaram e o arroz acabou. A ponte que fazia a interligação para a cidade ruiu com a cheia do rio e ele ficou isolado. Graças aos colegas taoístas da cidade que enviaram macarrão de arroz em uma jangada, ele conseguiu concluir com sucesso a brilhante obra-prima "O propósito original da Jornada para o Oeste". Mais tarde, financiado por pessoas benevolentes, com prefácio do general Ningxia e do almirante Suning, de Gansu, o livro foi xilogravado e impresso na montanha Xinglong. Este trabalho não é apenas divulgado nos círculos taoístas, mas também amplamente divulgado na sociedade.

Liu Yiming era proficiente em alquimia interior, estudos de "Yi" (I Ching) e também tinha um bom conhecimento da teoria médica. Escreveu "Zhouyi Explica a Verdade", "Wuzhen Explica Você", "Cultivando a Verdade para Distinguir Dificuldades", "Palavras Quebrando Dúvidas", "Cultivando os Nove Princípios da Verdade", "Anotações do Yin Fu Jing", etc.,

Seus livros foram compilados em um compêndio denominado "Doze Tipos de Livros Taoístas" na Dinastia Qing (1819), publicado por Changjun Huguaoan. Novas edições surgiram no 2º ano da República da China (1913) na versão litografada da Shanghai Jiangdong Bookstore; a edição Huguaoan, e a edição publicada em julho de 1990 com o adendo da edição de Shanghai Yihuatang, que é atualmente a melhor edição. Originalmente denominado "Bússola", reunia doze tipos de livros e o número de livros foi aumentado posteriormente, mas o nome ainda permaneceu o mesmo. Um total de dezessete livros, todos os livros escritos por Liu Yiming, foram coletados nessa série, incluindo seus livros médicos.

Obras Grandiosas na Montanha Xinglong

Conhecida como a "Montanha Famosa de Longyou", a Montanha Xinglong fica a 45 quilômetros de Lanzhou e tem sido um bom lugar

para passeios de verão e atividades taoístas desde os tempos antigos. Nos tempos antigos, Qin Zhitong, um sacerdote taoísta de Hengshan, e Li Zhiheng, um médico, praticavam aqui. Liu Yiming percebeu o potencial espiritual da área e decidiu praticar nesse local. No entanto, devido a guerras e anos de abandono, os templos foram danificados e esvaziados, as estátuas das divindades foram arrancadas, as trilhas destruídas e a água correu para as valas, dificultando muito a escalada. Ele mobilizou as boas pessoas e devotos ao seu redor para investir, cortar penhascos e rochas e abrir a fundação. Durante mais de 40 anos ele restaurou e construiu sucessivamente dezenas de pavilhões, templos e estruturas. Para facilitar o trajeto entre as montanhas a Leste e Oeste, outra ponte de madeira arqueada - a ponte Junli - foi construída. Não apenas isso, mas também construiu instalações habitacionais taoístas, escavou fontes de água e tomou a iniciativa de requisitar mais de 100 *mu* de terra circundante para cultivo (quase 67.000 m²), o que garantiu a manutenção e despesas esporádicas dos palácios e pavilhões posteriores para que taoístas e devotos pudessem praticar e estudar com tranquilidade. Por mais de 30 anos, Liu Yiming supervisionou a construção durante o dia e explicou as escrituras taoístas à noite. Depois de muito trabalho, as montanhas e seus templos foram revividos. Magníficas e cheias de incenso, formam uma base de atividade taoísta completa até nossos dias.

Liu Yiming e a Medicina

Embora fosse obcecado por alquimia, ele nunca esqueceu seu amor pela medicina, tendo escrito vários livros médicos como "Iluminação da Oftalmologia", "Prescrições Diversas da Experiência", "Estranhas Prescrições da Experiência" e "Tratamentos de Doenças Diversas". Durante sua carreira como taoísta, Liu Yiming costumava fazer seus próprios elixires para ajudar outras pessoas com esses remédios. Há uma "Prescrição de Medicamento para os Olhos" no volume da "Coleção Conhecendo o Coração" que diz: "Se você conhece sua dor e coceira, deve pedir ao mestre que olhe mais de perto. Primeiro, acumule a riqueza do Dharma para comprar remédios materiais. Então utilize ternura, lentidão, velocidade, avanço e recuo, ponto de apoio, suavidade e firmeza. Assim o elixir atinge efeitos instantâneos e não é absurdo ver resultados imediatos."

"Iluminação da Oftalmologia" é um compilado com base na monografia oftalmológica da Dinastia Ming, "Exame de Yaohan", de acordo com o princípio de "excluir o complexo e torná-lo simples, coletar o caótico e torná-lo inteiro, registrar aqueles que podem ser registrados e remover aqueles que não podem ser registrados". Um excelente trabalho sobre o tratamento de doenças oculares. "Estranhas Prescrições da Experiência" é uma monografia abrangente sobre medicina interna, ginecologia e pediatria que combina doenças e prescrições. As características de sua obra médica ainda têm valor de aplicação importante até hoje devido à sua simplicidade e baixo custo.

Liu Yiming presta igual atenção aos elixires internos e externos e é eficiente em usar a tecnologia e o conhecimento sobre elixires externos para preparar elixires médicos. Esse pensamento médico taoísta é muito desejável e ajudou a promover o desenvolvimento da farmácia tradicional.

Dentro da perspectiva da Alquimia Interior Taoísta, Liu Yiming também dividiu os médicos em dois tipos: médicos divinos e médicos humanos.

1 "Jornada para o Oeste" é um grande clássico literário que conta as aventuras do Deus Macaco e que possui interpretações mais profundas. Publicamos um artigo com tudo sobre essa saga na edição #15 de Daojia. Download em <http://revista.taismo.org/>

2 *Vajra* é um termo budista que significa tanto "diamante" quanto "relâmpago". Como diamante, remete à indestrutibilidade da essência espiritual. Enquanto relâmpago, como aquilo que ilumina rapidamente.

Os primeiros são médicos milagrosos, com aprendizado inato, talvez devido à reencarnação, que conquistam boa sorte, harmonizam o yin e yang e ajustam os cinco movimentos. Cultivam o congênito, preservam o corpo real dentro do corpo ilusório, coletam três tipos de grandes remédios, eliminam a causa raiz da doença, atraem a sorte silenciosa dos deuses, que podiam cultivar a vitalidade inata e curar a si mesmo e aos outros. Exemplos são Shennong, Huangdi, Qi Bo, Lei Gong, Bian Que, Ge Hong, Hua Tuo e Sun Simiao. Os sábios acima de tudo têm conhecimento prático, e devem primeiro governar a si mesmos e depois governar os outros. Portanto, quando o remédio é usado para curar a doença, a energia maligna retrocederá e a energia correta retornará, e os mortos serão trazidos de volta à vida.

Médicos humanos, com aprendizado adquirido, usam suas mentes e grande habilidade, duramente adquirida, nos cinco órgãos internos. Embora seja claro que conhecem a fundo a medicina, eles só podem curar pessoas que deveriam viver, mas não pessoas que deveriam morrer, assim como doenças visíveis que podem ser curadas, mas não as doenças invisíveis não podem ser curadas. Desses médicos temos Zhujing, Shuhe, Hejian e Shizhen. As pessoas acima mencionadas são todas vaidosas, elas não podem governar a si mesmas primeiro e depois governar os outros. Ervas e remédios são usados para eliminar males e doenças, não sendo possível tratar a si mesmo, mas apenas tratar os outros³.

“Se for o caminho da medicina divina, tratar a si mesmo e aos outros não prejudicará os outros e me beneficiará. As pessoas e eu nos ajudamos uns aos outros, agindo de acordo com o coração”. Esta é uma visão médica taoísta típica, que reflete as características da integração da alquimia interna taoísta e da medicina tradicional na Dinastia Qing.

Liu Yiming e a Alquimia

Sua alquimia interior tem um forte pensamento de integração dos Três Ensinamentos⁴. Em sua teoria existem muitos discursos que integram o Taoísmo, o Confucionismo e o Budismo, especialmente sobre o Confucionismo.

A elucidação de Liu Yiming sobre a Alquimia Interior é bastante abrangente. Defende o cultivo dual da vida e do espírito: "Se você deseja alcançar o Taoísmo, deve cultivar a vida e a alma", primeiro a vida, depois a natureza, passo a passo. Em "Cultivando a Verdade e Identificando as Dificuldades", ele divide o método da alquimia em graus superior, médio e inferior, e divide a medicina em interna e externa, dizendo que a medicina interna nasce de si mesma, que é a natureza original⁵, e a medicina externa é a verdadeira unidade no vazio, que é a vida original, adotando ideias do Confucionismo, ou seja, a natureza se divide em natureza do destino e natureza do temperamento e sociedade.

3 Nesse trecho vemos que Liu Yiming trata dos “médicos humanos” como “vaidosos”, o que significa que são dependentes do ego e não estão em harmonia com o Tao, quando o ego é superado.

4 Esses Três Ensinamentos são também referidos como “As Três Joias” e correspondem às três filosofias dominantes na China: Confucionismo, Taoísmo e Budismo. A partir da Dinastia Tang (618-907) houve grandes esforços na tentativa de uma fusão entre esses três pensamentos.

5 “Natureza Original” ou “Natureza Verdadeira” é um termo muito empregado por Liu Yiming em suas obras e ensinamentos. Corresponde à visão de completa harmonia com o Tao, onde os pensamentos e ações são espontâneas e seguem naturalmente o fluir de tudo. Cultivar a “Natureza Verdadeira” é uma das grandes ferramentas de sua alquimia.

Seus comentários sobre o "Shantongqi", "Wuzhenpian", "Yinfujing", "Tao Te Ching", todos grandes clássicos taoístas, são únicos e ainda servem de referência para estudiosos.

Ele acreditava que o "Yi" (I Ching) não é um livro de adivinhação e refinamento, mas na verdade um estudo exaustivo da razão e da natureza. Sua alquimia interna tem uma ideia óbvia da integração das três religiões, especialmente a integração do Confucionismo e do Taoísmo. Defende que "o caminho da alquimia é o caminho da mudança, e o caminho da santidade é o caminho da imortalidade". Seu "Prefácio da Bússola" afirma que "o Confucionismo é chamado de meio, o Budismo é um dos multiplicadores, o Taoísmo é chamado de elixir de ouro".

Em "Nove Fundamentos do Cultivo da Verdade", é discutido que as nove coisas importantes da compreensão são: investigar e romper o mundo, acumular virtude e prática, refinar a si mesmo e construir uma base, harmonizar yin e yang, examinar o fogo, usar a medicina externa para controlar a vida e a medicina interna para controlar a própria natureza. Entre eles, o mais importante é "explorar os assuntos mundiais", por isso escreveu "Tong Guanwen", no qual a maioria das questões sobre luxúria, honra e riqueza, e a relação entre riqueza e pobreza foram introduzidas e explicadas. Na questão de "acumular virtude e praticá-la", ele também mostrou a ideia da integração do Confucionismo e do Taoísmo.

Liu, o Mestre

Mestre Tang Lian, um famoso calígrafo e pintor, nasceu em 1755 e morreu em 1836, aos 81 anos. Sua vida foi difícil, porque sua família era pobre e ele teve que abandonar a escola quando era adolescente. Aos 24 anos começou a aprender Taoísmo com Mestre Liu Yiming e tornou-se seu discípulo. Ele também aprendeu caligrafia, pintura e medicina com Liu Yiming e começou a estudar assiduamente. A caligrafia de Liu Yiming era famosa, escreveu centenas de milhares de palavras nos edifícios da montanha Xinglong. As placas, dísticos e inscrições nos templos recém-construídos nessa localidade foram todas escritas por ele, suas habilidades de caligrafia eram extremamente respeitadas.

Tang Lian atingiu a iluminação sob a orientação de Liu Yiming e sua caligrafia e pintura se tornaram excepcionais, angariando uma crescente reputação. Um fluxo interminável de pessoas se dirigia a ele pedindo caligrafias e pinturas.

Depois que Liu Yiming sentou-se ereto em meditação e morreu, seu corpo foi colocado no pagode da montanha Xinglong. Tang Lian escreveu uma pequena carta para homenageá-lo, elogiando a dedicação ao Taoísmo de seu mestre ao longo de sua vida, em linguagem tipicamente taoísta.

Mestre Liu deixou um legado imperecível em suas várias obras e nos muitos discípulos que se tornaram famosos.



A Sabedoria de Liu Yiming

"Se você não aprendeu o Tao, a vida é como a morte; se você pode entender o Tao, a morte é como a vida."

"Ver o que não se vê é ver a verdade, o que não se diz é melhor do que se diz."

"A vida é um *dojo*, viver é uma prática!"

"Aqueles cuja principal preocupação é comida e roupas, não são confiáveis em um impasse... reclamando contra o céu e culpando as pessoas".

"A competitividade e o desejo de poder são o começo de um desastre nos negócios e nas relações sociais."

"Os sábios apoiam os outros com calor, um calor que requer prática genuína, verdadeira aplicação que impede insultos e ataques, suportando todas as dificuldades, doenças e calamidades, assim como a terra sustenta as montanhas."

"O conhecimento dos ingredientes sem o conhecimento do processo não pode realizar o Tao."

"Sair do perigo requer que se acredite que é perigoso – a crença governa a mente. Se há veracidade, então a mente se desenvolve."

"Olhando para os outros e para si mesmo como o mesmo, não haverá ação discordante."

"A ciência de satisfazer a natureza e compreender a vida é o grande trabalho de se apropriar do yin e yang, assumindo a evolução, revertendo o processo de vida e morte"

"Embora perto da realidade por natureza, as pessoas se afastam dela por hábito – descendo cada vez mais baixo pela repetição diária, elas caem em um estado de obstinação ignorante e não sabem como parar."

"Nutrir firmeza com flexibilidade, solidez com abertura, de se esforçar em não-esforço, de esforço em espontaneidade e praticar introspecção em ação, deixando o verdadeiro yin e o verdadeiro yang se unirem naturalmente."

"Use eventos infelizes para se polir, para encontrar aumento dentro da redução, para mudar um começo defeituoso em um fim irrepreensível."



"O vinho e o sexo distraem da realidade, a atração da riqueza perturba nossa natureza, emoções e desejos surgem em um emaranhado e nos perdemos na confusão."

"Quando a mente entende claramente o verdadeiro e o falso, ela aguarda o momento certo para agir com força e harmonia, serena e sem pressão."

"O verdadeiro yin e o verdadeiro yang formam naturalmente um casal e, a partir do esforço, entram no não-esforço, do esforço chegam à espontaneidade percebendo completamente a essência e chegando ao verdadeiro sentido da vida."

"Pratique a contemplação em ação, combinando flexibilidade com firmeza, solidez com abertura e devolvendo o inexistente à existência."

"Quando o sentimento volta à essência, a punição se transforma em mérito. Voltando ao original, voltando ao fundamental, há um retorno à correção."

"Quando a sujeira se for, o espelho fica claro; quando as nuvens se dispersam, a lua aparece revelando o corpo indestrutível da realidade; eles transcendem o yin e yang e a Criação, e se fundem com a eternidade do espaço."

"O verdadeiro vazio é como a abertura interior de um sino ou de um tambor; quando um sino é tocado, ele toca, quando um tambor é batido, ele ressoa. É porque eles não têm nada dentro que eles são capazes de tocar e ressoar. A existência inefável é como o soar de um sino ou de um tambor quando atingido... vazio, mas não vazio, ainda não vazio, consciente e eficiente, vivo e ativo, refinando tudo na grande fornalha da Criação"

As Vinte e Quatro Instruções Essenciais para Discípulos de Liu Yiming

Por: Vitaly Filbert

Este artigo é parte de um livro que apresenta a tradução do texto taoísta "24 instruções essenciais para discípulos," escrito por Liu Yiming. Como você deve saber, os textos tradicionais são escritos em uma linguagem e estilo muito específicos e podem ser difíceis para muitos leitores entenderem. É por isso que a tradução é acompanhada de comentários explicando as 24 instruções em um idioma que todos entendem.

23

Não se deixe levar por coisas diferentes

Pérolas e jade, ouro e prata, são apenas coisas transitórias mundanas; Essência-Jing e Espírito-Shen, Natureza-Xing Original e Vitalidade-Ming são verdadeiros tesouros e Verdades Originais.

Não colete coisas; colecionar méritos.

É tão estranho quando as pessoas estão obcecadas com coisas materiais. Eles passam tempo e vida ganhando dinheiro e gastam dinheiro comprando "pérolas e jade, ouro e prata". Na busca de tais desejos, as pessoas perdem sua saúde, mas, no final, todos esses tesouros são "apenas coisas transitórias mundanas". Você nunca pode estar completamente satisfeito com eles. Você sonha com um carro bonito, mas quando você consegue, você se acostuma com ele muito rapidamente e começa a querer outra coisa. Este caminho é interminável. Não se deixe levar por ele. As coisas materiais não são verdadeiros tesouros, e elas não pertencem a você completamente. Quando você morrer, vai perder todos eles e não será capaz de levar um centavo com você. Será que realmente faz sentido desperdiçar sua saúde e vida em coisas transitórias? É por isso que você deve pensar em coisas verdadeiramente valiosas e não no dinheiro.

Os verdadeiros tesouros são Essência-Jing, Energia-Qi e Espírito-Shen.

Jing, Qi e Shen fazem parte da teoria taoísta fundamental. Vocês não podem ser bem-sucedidos em seu Cultivo se não o entenderem profundamente. Você deve saber o que os Três Tesouros significam, o que eles podem ser e como treiná-los. Você tem que entender a diferença entre Qi Original e Qi Ordinário, Shi Shen e Yuan Shen, Hun e Po, e outros detalhes relacionados. É como se você quisesse ser um motorista profissional, você deve aprender a funcionalidade do seu carro. Você não pode ser um bom motorista se você não sabe a diferença entre um freio e um acelerador e que você precisa acionar o pisca-pisca ao fazer uma conversão. Você deve dominar esse conhecimento.

O mesmo pode ser dito sobre a compreensão de Xing e Ming. Você deve saber o que são eles. Você tem que entender a diferença entre eles e outras informações relacionadas.

Eu não vejo o ponto em descrevê-los em profundidade aqui porque é uma teoria razoavelmente profunda, e eu já fiz isso em meus outros livros. Três Tesouros são perfeitamente descritos em "Taoist Cultivation, Book 1: Fundamental Theory and Philosophy: Explanation of Qigong, Neigong and Neidan". Os métodos do Xing Gong são explicados em "Taoist Cultivation, Book 2: Cultivation of the Original Nature - Xing Gong: The essential work for Qigong, Neigong and Neidan". Como praticar o Ming Gong de acordo com o taoísta tradicional a abordagem é esclarecida em "Cultivo Taoísta, Livro 3: Ming Gong: Qigong, Neigong e Neidan: 1º Nível de Alquimia Interior + Vídeo".

A principal coisa que você deve entender a partir desta instrução é que você tem que prestar atenção aos verdadeiros tesouros e não ao pó do mundo. Às vezes, pode ser difícil porque o Samsara pode enganá-lo e trazer sua mente de volta às coisas materiais. Mas não desista! Não é fácil quebrar as correntes que o prendem. Você tem que lutar pela sua liberdade da ignorância e da ilusão. É fácil apenas se degradar, mas você deve ser forte para o autodesenvolvimento.

Só então você pode descobrir a Verdade Original e compreender a Natureza Primordial.



24

Seja consistente e inabalável do começo ao fim

**Se você não trabalha duro, é difícil alcançar resultados significativos e profundos;
Se Você morrer abraçando o Dao, você verá a Verdade.**

Uma das coisas mais difíceis do Caminho é a constância. Eu vi muitas pessoas que começaram a praticar Tai Chi ou Alquimia Interior com grande entusiasmo, mas eles desistiram depois de um tempo. É fácil de começar, mas difícil de continuar. Depois de ler alguns livros ou assistir a vídeos, você ficará animado com as ideias taoístas gerais e começará seu Cultivo. Com o tempo, você descobrirá que não é tão fácil continuar praticando todos os dias, porque é um trabalho rotineiro, e há tantas coisas interessantes no mundo que o tentam. Esse é o seu teste, e a maioria das pessoas falha. Ser consistente é um dom, uma das habilidades mais importantes que você pode ter.

Eu vi estudantes que têm um talento para Tai Chi, eles podem memorizar e executar movimentos muito rapidamente, mas você deve saber que este não é um talento real ainda. Eu tenho alunos que acharam muito difícil aprender Tai Chi ou Qigong em comparação com essas pessoas talentosas, mas através do trabalho duro, eles conseguiram, enquanto os talentosos simplesmente desistiram. Se você é talentoso em alguma coisa, isso não significa que você não deve trabalhar duro, você pode ter um bom começo, mas se você não estiver pronto para o trabalho duro, você falhará. Qualquer domínio requer estar o mais envolvido possível na arte. Só assim você pode continuar a aprender e descobrir novos níveis da arte que está sendo estudada. Esta é a única maneira de "alcançar resultados significativos e profundos". É por isso que você tem que ser paciente. Há um ditado: "Tudo o que cresce adequadamente cresce lentamente". Olhe para uma criança, leva muitos anos para uma criança se tornar uma pessoa independente – o mesmo com o Cultivo.

Vá em frente e não pare em nada. Direcione seu Espírito para compreender o Dao até que você compreenda plenamente a Natureza Original. É assim que você abraça o Dao - sua vontade e intenção devem ser direcionadas para o Dao, para o Mistério dos Mistérios, que transcendem o espaço e o tempo e além de todas as limitações. É por isso que "Você" deve morrer; seu Ego tem que morrer. Morrer significa que o seu Espírito Consciente não tem mais que dominar, mas o seu Espírito Original toma o lugar do Mestre. Ao mesmo tempo, o Espírito Consciente é purificado de tudo o que é mundano e pós-celestial, e o Espírito Original se manifesta plenamente. Todas essas coisas pós-celestiais, delírios e ignorância são o Ego que você tem que dissolver. Somente desta forma, você será capaz de alcançar o Dao e compreender a Verdadeira Realidade.

Lembre-se de que seu esforço será igual ao seu resultado, por isso, se você é preguiçoso e inconsistente na prática, então não se surpreenda mais tarde se você não obtiver o resultado desejado.

Estas duas passagens são parte das vinte e quatro instruções essenciais mencionadas acima, são portões cruciais e pontos-chave que você deve colocar em prática. Você tem que passar por todos eles, aceitar, entender e perceber cada um deles; só então você será capaz de conhecer o Verdadeiro Professor e



ouvir sobre o Grande Dao. Se houver mesmo uma instrução que você não possa perceber e praticar, mesmo que você encontre o Verdadeiro Professor e ouça sobre o Dao, o resultado será imprevisível e possivelmente não levará a lugar nenhum.

A tarefa do Professor Iluminado é ensinar os alunos e eliminar centenas de erros, sentir e ver claramente os alunos e testá-los quanto ao verdadeiro ou falso. Um estudante sincero e verdadeiro é uma pessoa inteligente e, como "o verdadeiro ouro não tem medo do fogo", quanto mais você o refina e cultiva, mais brilhante e claro ele se torna. Tais alunos talentosos são valorizados e levados em conta.

Alunos com vontades fracas podem começar duro, mas eventualmente se tornam preguiçosos e desistem. Eles concordam externamente, mas discordam interiormente, externamente obedientes, mas interiormente teimosos. Eles são incapazes de fazer seu próprio trabalho e pensarão com inveja nos tesouros dos outros. Isso é o que se chama de "não se livrou do caráter rebelde e do comportamento caprichoso", "não mudou a atitude" e "se afogou no mar da roda das reencarnações".

Mesmo que você colete enormes montanhas de ouro e jade, os Santos Imortais rirão friamente e não responderão. Tais pessoas não podem sequer ouvir sobre o Caminho, muito menos compreendê-lo e completá-lo.

Aqueles que podem ouvir sobre o Caminho são sábios menores; aqueles que completam o Caminho são grandes sábios. Os feitos dos grandes sábios são misteriosos e incompreensíveis e vão muito além das capacidades das pessoas comuns.



Vitaly Filbert começou a estudar artes taoístas com o Grão-Mestre Lu Shiyang em 1998. Passou muito tempo na China estudando o Taoísmo e fazendo peregrinações pelo país e o Nepal, vivendo em mosteiros nas montanhas e compreendendo as artes espirituais. Aprendeu artes como Qigong, Neigong, Taichi (estilo Yang), Xing Yi, Dao Yin e Alquimia Interior Taoísta (Neidan). Fundou o primeiro Centro Taoísta na Ucrânia em 2011 e em 2013 começou a difundir o ensino da escola taoísta de Zhen Dao em Londres. Alguns anos depois mudou-se para Los Angeles onde continua a compartilhar seu conhecimento com as pessoas. Está escrevendo uma série de livros sobre o Cultivo Taoísta, lançando luz sobre vários aspectos da filosofia taoísta e métodos de Autodesenvolvimento.

Você pode comprar a série de livros "Daoist Cultivation", de Vitaly Filbert, na Amazon em versão Kindle: <https://amzn.to/3ZnQhX7>



DO CHÁ E DA AMIZADE

Por: Lin Yutang

Não creio que, sob o ponto de vista da civilização e da felicidade humanas, tenha havido na história da humanidade invenções mais significativas, mas vitalmente importantes e de maior contribuição para o gozo do lazer, da amizade, da sociabilidade e da conversação do que as invenções de fumar, de beber e de tomar chá. As três têm várias características em comum: antes de tudo, contribuem para a nossa sociabilidade; em segundo lugar não nos enchem o estômago, como a comida, e, por conseguinte, podem ser gozadas entre as refeições; em terceiro lugar, podem as três ser gozadas através do nariz, porque atuam sobre o nosso sentido do olfato. Tão grande é a sua influência sobre a civilização, que temos vagões de fumar e vagões restaurantes, e bares, e casas de chá. Se lhes tirarmos o elemento de sociabilidade, essas coisas perdem a significação. O gozo dessas coisas, como o gozo da lua, da neve e das flores, devem ser desfrutados em companhia adequada, pois esta é a condição em que mais insistem os artistas da vida na China: certas classes de flores devem ser gozadas com certos tipos de pessoas, certa classe de cenários deve estar associada com certa espécie de mulheres, o ruído de gotas da chuva deve ser gozado, se o queremos na sua plenitude, quando se está estirado numa esteira de bambu, em um templo perdido nas montanhas, e num dia de verão; em suma, o gosto é que importa e há um gosto peculiar a tudo, e uma companhia imprópria pode estragar inteiramente o mais belo estado d'alma.

Conclui-se daí que todo artista da vida, inicialmente, ou quem quer que deseje aprender a gozar a vida, deve, como condição absolutamente necessária, procurar amigos do mesmo tipo de temperamento e preocupar-se tanto em angariar e manter sua amizade, como se preocupam as esposas em conservar seus

maridos, ou como um bom jogador de xadrez faz viagens de milhares de quilômetros para encontrar um digno parceiro.(...) Seria um grave erro sair em cavalgada com um amigo estudioso e pensativo, como seria ir a um concerto com uma pessoa que não compreende a música. Isso foi assim expressado por um escritor chinês:

“Para gozarmos das flores, busquemos amigos de bom coração. Para ir às casas de canto olhar as raparigas, amigos temperantes. Para subir ao alto de uma montanha, amigos românticos. Para andar de bote, amigos de gênio expansivo. Para olhar a lua, amigos de fria filosofia. Para esperar a neve, amigas formosas. Para um festim de vinho amigos com originalidade e encanto”. (...)

Ou segundo escreveu outro autor:

“... Não discutiremos o bom ou o mau de outras pessoas e sere-mos completamente indiferentes à glória e à riqueza mundanas. Discutiremos antigos e modernos e falaremos de montanhas e rios. Teremos chá leve e claro e bom vinho que se enquadrem a essa atmosfera de deliciosa reclusão. Este é o meu conceito do prazer da amizade.”

(...)

E assim: “... queimamos incenso numa noite de luar e tocamos três compassos de música num instrumento antigo, e imediatamente as mil preocupações de nosso peito ficam proscritas e esquecidos todos os nossos desejos ou ambições. Inquiriremos então qual é a fragrância desse incenso, qual a cor do fumo, qual a sombra que passa através das janelas empapeladas de branco,

qual o som que se alça da ponta de meus dedos, que gozo é esse que nos faz tão calmamente felizes e tão esquecidos de tudo o mais, e qual é a condição do infinito universo”.

Casto assim de espírito, tranquilo de ânimo e em adequada companhia, fica-se apto a gozar do chá. Porque o chá foi inventado para as companhias tranquilas, como foi inventado o vinho para as ruidosas festas. Há certo quê, no chá, que nos conduz a um mundo de calma contemplação da vida. Seria desastroso beber chá enquanto em torno choram crianças, ou com mulheres de voz forte, ou homens que falam em política; bem assim como colher chá num dia chuvoso e nublado. Colhido no primeiro albor de um dia claro, quando o ar matutino sobre a montanha é ainda leve e límpido, e ainda está nas folhas o perfume do rocío, fica-nos para sempre associado o chá, quando o bebemos, à fragrância e ao refinamento do mágico orvalho.

Dentro da insistência taoista no retorno à natureza, e do seu conceito de que o universo se mantém em vida pelo jogo de forças masculinas e femininas, o orvalho representa na realidade o “suco do céu e da terra”, quando se unem de noite os dois princípios, e é corrente a ideia de que o orvalho é um alimento mágico, bom, claro e etéreo e todo homem ou animal que beba bastante dele tem grandes probabilidades de ficar imortal. Muito acertadamente diz De Quincey que o chá “será sempre a bebida favorita do intelectual”, mas os chineses parecem ir mais longe e o associam aos gostos do sábio solitário.

O chá é, pois, símbolo da pureza terrena; exige o mais minucioso asseio no seu preparo, desde que é colhido, tostado e guardado, até a infusão final, até bebê-lo; fácil é transtorná-lo ou arruiná-lo com a mais leve contaminação de mãos ou taças engraxadas. Por conseguinte, o seu gozo só é próprio num ambiente onde toda ostentação ou sugestão de luxo haja sido vedada aos nossos olhos e a nossos pensamentos. Afinal goza-se da presença das jovens cantoras com vinho e não com chá, e quando essas jovens servem para se beber chá com elas, pertencem já à classe que os sábios e pintores chineses favorecem. Su Tungp'o comparou certa vez o chá a uma suave rapariga, mas um crítico posterior, Fiem Yikeng, autor de Chuch'üan Hsiaop'in (Ensaio sobre a arte de ferver água da fonte)(*) apresentou imediatamente uma condição, acrescentando que, se se deve comparar o chá com mulheres, unicamente o sejam com a Fada Maku, e “quanto a essas belidades de faces de pêssego e cintura de salso, deviam encerrá-las em leitos fechados para que não contaminassem as rochas e os mananciais”. Pois, diz o mesmo autor: “Bebe-se chá para esquecer os ruídos do mundo; ele não é para os que se alimentam ricamente e vestem pijamas de seda.

Deve-se recordar que, segundo Ch'alu: “a essência do gozo do chá reside na apreciação de sua cor, fragrância e sabor, e os princípios da preparação são refinamento, segura e limpeza”. Um elemento de calma é necessário, pois, para a apreciação destas qualidades, apreciação esta que provinha de um homem que pode “observar um mundo acalorado com uma cabeça fria”. Desde a dinastia Sung, os conhecedores consideraram geralmente que uma taça de chá pálido é o melhor, e o delicado sabor do chá pálido pode facilmente passar despercebido a quem está preocupado com pensamentos de negócios, ou quando a

vizinhança é barulhenta, ou discutem os criados, ou quando o servem feias raparigas. Deve também ser pequena a companhia. Pois “ao chá, importa que os convivas sejam poucos. Muitos convivas fariam ruído e o ruído lhe tira o civilizado encanto. Beber chá sozinho chama-se beber recluso; tomar chá a dois é confortável; tomá-lo com três ou quatro é encantador; com cinco ou seis é vulgar; e com sete ou oito é chamado (depreciativamente) filantrópico”. Já disse o autor de Ch'asu: “Servir-se várias vezes de chá e bebê-lo de um sorvo, ou aquecê-lo outra vez após um momento, ou querê-lo extremamente forte, seria assemelhar-se aos campônios ou operários que bebem chá para encher a barriga depois de um rude trabalho; impossível então falar da distinção e apreciação de sabores.”

Por tal motivo, e em consideração à máxima correção e asseio no preparo, os chineses que escreveram sobre o chá insistiram sempre em que se lhe deve prestar atenção pessoal, ou, dada a dificuldade de tal, que se instrua dois criados moços especialmente para esse trabalho. Ferve-se habitualmente o chá em uma pequena estufa, separada, na sala onde é tomado ou na vizinha, não na cozinha. Deve-se ensinar os criados a preparar o chá na presença de seu amo e a observar estrito asseio, lavando as taças todas as manhãs (sem enxugá-las jamais com uma toalha), lavando seguidamente as mãos e conservando muito limpas as unhas. “Quando há dois ou três convidados, basta um fogareiro, mas quando há cinco ou seis pessoas serão precisos dois fogareiros e dois bules, e haverá um servente para cada fogareiro, porque, se se exige que um só atenda os dois, poderá haver atrasos e acidentes.” Os verdadeiros conhecedores, todavia, consideram que o preparo pessoal do chá é um prazer especial. Sem haver adquirido o caráter de um rígido sistema, como no Japão, o preparo e degustação do chá é sempre um ato de intenso prazer, importância e distinção. Certamente o preparo é metade do prazer de tomar chá, como romper sementes de melão com os dentes é metade do prazer de comê-las.

(*) O livro clássico sobre o chá é Ch'aching (Cha Jing), por Lu Yü (séc. 8); e outros tratados mais conhecidos são Ch'alu, por Ts'ai Hsiang (1012-1067); Ch'asu por Hsü Ts'esu; Chuchüan Hsiaop'in (aprox. 1570).

Geralmente se põe um fogão defronte de uma janela, e acende-se com carvão de lenha, bom e rijo. Certa sensação de importância domina o anfitrião que abana o fogo e contempla o vapor que sai da chaleira. Arranja metodicamente numa bandeja um pequeno bule e quatro taças diminutas, comumente menores que xícaras de café. Atende a que estejam em ordem, coloca o pote das folhas do chá perto da bandeja e o prepara, conversando sempre com os seus convidados, mas não tanto que esqueça seus deveres. Volta-se para olhar o fogão e, desde o momento em que a chaleira começa a cantar, já não o abandona, mas continua abanando o fogo mais que antes. Talvez se incline para retirar a tampa e olhar as bolhas, que se chamam tecnicamente “olhos de peixe” ou “espuma de caranguejo” que surgem no fundo da chaleira, e volte a colocar a tampa. Esta é a “primeira fervura”. Escuta atentamente o suave canto aumentar de volume até tornar-se um gargarejo, quando as bolhas sobem pelos costados do recipiente, o que se chama tecnicamente a “segunda fervura”. Então é quando mais cuidadosamente vigia o vapor que emite o bico

da chaleira, e logo antes de chegar à “terceira fervura”, quando a água ferve completamente, “como ondas revoltas”, tira a chaleira do fogo, escalda o bule por dentro e por fora, com a água fervente, acrescenta logo a devida quantidade de folhas e faz a infusão. O chá desta classe, como o famoso “Deusa de Ferro da Misericórdia”, que se bebe em Fukien, prepara-se bem forte. O pequeno bule apenas pode conter quatro demi-tasses e um terço dele se enche de folhas. Como é grande a quantidade de folhas, verte-se imediatamente o chá nas taças e bebe-se sem tardança. Isto termina o bule, e a chaleira, cheia de água fresca, vai outra vez ao fogo a fim de preparar o segundo bule. O segundo bule é o melhor, o primeiro é comparável a uma menina de treze anos, o segundo a uma suave rapariga de dezesseis, e o terceiro a uma mulher. Em teoria, desautorizam os conhecedores a terceira infusão das mesmas folhas, mas na verdade deve a gente tratar de viver com a “mulher”.

O que vem a seguir é uma estrita descrição dos preparativos para tomar uma classe especial de chá, segundo observei na minha província natal, arte que se desconhece em geral na China do Norte. Na China, em geral, empregam-se bules muito maiores, e a cor ideal do chá é um amarelo claro, pálido, dourado, jamais o vermelho escuro do chá inglês.

É claro que estamos falando do chá como o bebem os conhecedores, e não como o sorvem geralmente nas casas públicas. Não se pode esperar tal delicadeza da humanidade em geral, quando todos os fregueses o bebem aos galões. Por isso é que o autor de Ch’asu, Hsü Ts’eshu, diz: “Quando há uma grande reunião, em que saem e entram os visitantes, só se podem trocar com eles taças de vinho, e entre estranhos ou entre amigos, comuns, só devemos servir chá de qualidade ordinária. Só depois de terem chegado nossos amigos íntimos e de igual temperamento, e quando nos sentimos todos felizes, todos brilhantes na conversação e todos capazes de deixar de lado as formalidades, podemos pedir ao servente que faça fogo e tire água, e decidir o número de fogões e taças que usaremos de acordo com a companhia.” De tal estado diz o autor de Ch’achieh: “Estamos sentados de noite num pavilhão da montanha, e preparamos chá com água do manancial. Quando o fogo ataca a água começamos a sentir um ruído semelhante ao canto do vento entre os pinheiros. Servimos chá numa taça e o suave resplendor de sua luz brinca em todo o ambiente. O prazer de tal momento não pode ser compartilhado com gente vulgar.”

Num verdadeiro amante do chá, tamanho é o prazer de manejar todos os utensílios, que pode gozá-lo por si mesmo, como no caso de Ts’ai Hsiang, que já na sua velhice não podia bebê-lo, mas continuava gozando da preparação do chá como um costume diário. Houve também outro sábio, chamado Chou Wenfu, que preparava e tomava chá seis vezes ao dia, em horas estabelecidas desde o amanhecer ao crepúsculo e tanto amava o seu bule que se fez enterrar junto com ele quando morreu.

A arte e a técnica do gozo do chá consistem, pois, no seguinte:

Primeiro. Como o chá é grandemente suscetível à contaminação de outros sabores, devemos prepará-lo com o maior asseio, longe de vinhos, incensos e outras substâncias olorosas, e das pessoas que lidam com essas substâncias.

Segundo. Devemos guardá-lo em lugar fresco, seco, e, durante o tempo úmido, é preciso dispor de uma razoável quantidade de recipientes especiais e pequenos, preferentemente de estanho, para não abrir os grandes potes de reserva senão quando seja necessário; e, se uma parte dessa reserva acaso mofar, deve ser submetida a uma suave tostadura a fogo lento, descoberto e constantemente abanado, para impedir que as folhas se tornem amarelas ou descoloridas.

Terceiro. Metade da arte de fazer chá consiste na obtenção de boa água, de “corte agudo”; primeiro vem a água de mananciais da montanha, depois a de rio, e depois a de poço; a água encanada, se vem de um dique, por ser essencialmente água de montanha, é satisfatória.

Quarto. Para a apreciação de um bom chá, devemos estar com amigos tranquilos e não muitos ao mesmo tempo.

Quinto. A boa cor do chá em geral é um amarelo pálido, dourado, e todo chá vermelho escuro deve ser tomado com leite ou limão, ou menta, ou qualquer coisa que cubra seu horrível sabor tão agudo.

Sexto. O melhor chá tem suave ressaibo ou “sabor de volta”, (hweiwei), que se sente aproximadamente meio minuto depois de bebê-lo, logo que seus elementos químicos tenham tido tempo de atuar sobre as glândulas salivares.

Sétimo. O chá deve ser feito e bebido imediatamente, e, se se quer tomar bom chá, não deve ser deixado muito tempo no bule, porque então passa a infusão.

Oitavo. Deve ser preparado com água exatamente no ponto de começar a fervura.

Nono. Todos os adulterantes são tabus, embora se possam admitir diferenças individuais para pessoas que preferem uma leve mescla de algum sabor estranho (por exemplo, jasmim ou cássia).

Décimo. O sabor que se espera no melhor chá é o delicado sabor de “carne de bebê”.



Texto da obra A IMPORTÂNCIA DE VIVER de Lin Yutang : DO CHÁ E DA AMIZADE – cap. 9 – p.167

Tradução Mario Quintana – Editora Globo – 4ª edição – 1959

Material de apoio : Grupo Tai Chi Pai Lin – Ba Pesquisa, adaptação, digitação: Ernani Franklin

“ Só aquele que encara despreocupadamente as coisas com que se preocupam os homens pode preocupar-se com as coisas que os homens encaram despreocupadamente ” - [Chang Ch’ao]

“ Não é a verdade que torna grande o homem, mas o homem que torna grande a verdade. ” – [Confúcio]

Feng Shui Taoista

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



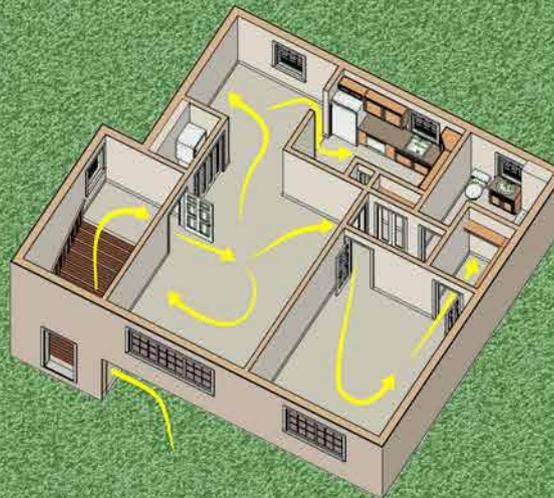
Tema 1: Energias em Movimento

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



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.

❖ 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



Mais informações e inscrições:

<https://gilberto1617842376.kpages.online/energias-em-movimento>

ANO NOVO CHINÊS

Em 22 de janeiro de 2023 entramos no Ano do Coelho de Água, segundo a tradição chinesa. Este ano, denominado *Ding You* em chinês, é o ano 4720 desde o Imperador Amarelo, fundador da civilização chinesa.

Esta é a festa mais importante do povo chinês e que dura 15 dias, desde a Lua Nova que marca o início do ano até a próxima Lua Cheia, quando ocorre o Festival das Lanternas. As famílias se preparam durante muito tempo para os festejos e tiram licença de seus trabalhos. A China para.

Suas comemorações incluem fogos de artifício, invenção chinesa, para espantar os espíritos ruins e as Danças do Leão e do Dragão para trazer prosperidade, saúde e paz. Pessoas viajam de toda parte para o jantar de ano novo, pois é uma celebração basicamente familiar.

Contando o tempo

O calendário chinês possui uma série de características únicas. É o mais antigo calendário ainda em uso, contínuo, desde há mais de 4.000 anos. Também é o único calendário a incorporar tanto o ano solar (baseado na translação da Terra ao redor do Sol) quanto o ano lunar (baseado na translação da Lua ao redor da Terra). Isso coloca o ano chinês como o único a ter dois “anos novos”, o solar geralmente ocorre por volta de 4 de fevereiro, entre o solstício de inverno e o equinócio de primavera, e o lunar na segunda lua nova depois do solstício de inverno. Neste ano, 2023, o ano novo solar se iniciou em 3 de fevereiro e o ano novo lunar em 22 de janeiro.

O calendário chinês parece ter sido iniciado na Dinastia Xia (2205 a.C.) para melhorar a agricultura. Para se ter uma idéia da precisão chinesa, em 104 a.C. considerava-se o ano solar como tendo 365,2502 dias. Por volta de 480 d.C. ele foi melhor precisado em 365,2428 dias. Isto é apenas 52 segundos a mais do que a precisão atual (365,2422 dias)!

Era muito importante para os chineses manterem ambos os calendários, pois enquanto o solar media a passagem do ano e as estações do ano, muito útil em colheitas, o ano lunar provê um ciclo contínuo de mudanças que não é o mesmo de ano para ano, pois o ano lunar tem apenas 360 dias e apresenta variações que afetam a vida humana.

A principal forma de medir o tempo foi elaborado em um passado longínquo através do ciclo de 60 anos denominado *Jia Zi*. Este ciclo é formado por 60 pares formados pela associação entre os 10 Troncos Celestes e os 12 Ramos Terrestres, uma antiga forma de se medir ciclos utilizado pelo Feng Shui, pela Astrologia e pela



Medicina Chinesa, e que se baseia nas energias do Céu e da Terra. Tecnicamente, este ano de 2023 é chamado pelos chineses de *guĩmão* (癸卯), nome do 40º par do ciclo *Jia Zi*, de 60 anos.

Animais

Os animais foram incorporados posteriormente para facilitar o uso do calendário pela população mais simples, ao longo do ano. Introduziram então os doze animais para os 12 Ramos Terrestres, e correlacionaram os 10 Troncos Celestes aos 5 elementos, nos aspectos Yin e Yang. Claro que se tomarmos apenas os animais teremos ciclos de 12 anos, mas se utilizarmos também os 5 elementos, teremos ciclos de 60 anos (5x12), coincidindo com o *Jia Zi*. Por isto o ano de 2023 não é apenas o “Ano do Coelho”, mas o “Ano do Coelho de Água”.

Existem versões diferentes para a entrada dos animais nos ciclos astrológicos chineses. Alguns pesquisadores apontam a Dinastia Zhou (1100-221 a.C.) como a introdutora desta prática, enquanto outros preferem acreditar na influência do Budismo que entrou na China por volta do Século II de nossa era. Conta uma história que Buda teria solicitado aos animais que comparecessem a uma reunião para que fossem designadas tarefas para eles ajudarem a humanidade a se aperfeiçoar. Apenas 12 animais compareceram, na ordem do zodíaco chinês: Rato, Boi, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Carneiro, Macaco, Galo, Cão e Porco. Afirma-se que o rato pegou carona com o boi e quando se aproximaram de Buda, o rato pulou na frente e por isto é o primeiro signo animal. Coisa de rato, mesmo...

ORIGEM TRADICIONAL

Uma antiga lenda nos conta que na China antiga existia um monstro devorador de pessoas chamado *Nian*. Ele hibernava durante todo o ano e a cada 12 meses ele acordava e saía caçando pessoas para comer. Por ele ser sensível a ruídos e barulhos altos, os chineses passaram a

usar fogos de artifício nesta noite para assustá-lo. Também a cor vermelha lhe era agressiva, razão pela qual se utiliza muito o vermelho nas comemorações do Ano Novo. A expressão “celebração do ano novo”, em chinês, é *Guò Nián*, que significa literalmente “a passagem de Nian”.

Calendário Tradicional do Ano Novo Chinês

Data Solar (2023)	Data Lunar	Título	Propósito/Significado
21 de janeiro	12º mês, 30º dia 除夕 (Chúxì)	Noite de Ano Novo (除夕 Chùxì)	A celebração mais importante, inclui o jantar de reunião familiar e ficar acordado até a meia-noite.
22 de janeiro	1º mês, 1º dia 初一 (Chūyī)	Dia de Ano Novo 初一 (Chūyī)	Um dia para visitar/cumprimentar familiares e parentes, dar presentes e visitar os túmulos dos antepassados.
23 de janeiro	1º mês, 2º dia 初二 (Chū'èr)	Dia dos sogros (迎婿日 Yíngxùrì, ou 开年 Kāinián)	Mulheres casadas visitam seus pais com seus maridos e filhos.
24 de janeiro	1º mês, 3º dia 初三 (Chūsān)	Dia do Rato (鼠日 Shǔrì)	Um dia sinistro, comum para ficar em casa e descansar com a família, jogar.
25 de janeiro	1º mês, 4º dia 初四 (Chūsì)	Dia das Ovelhas (羊日 Yángri)	Um dia auspicioso para orar e dar ofertas ou ir a templos ou adivinhos.
26 de janeiro	1º mês, 5º dia 初五 (Chūwǔ)	Intervalo de Cinco (破五 Pòwǔ)	Comumente aceito como o dia em que os tabus (de dias anteriores) podem ser quebrados.
27 de janeiro	1º mês, 6º dia 初六 (Chūliù)	Dia do Cavalo (马日 Mǎrì)	Acredita-se ser o melhor dia para se livrar de coisas anti-gas e indesejadas. Também um dia aceitável para retomar o trabalho.
28 de janeiro	1º mês, 7º dia 初七 (Chūqī)	Dia da Humanidade (人日 Rénrì)	Acredita-se que seja o dia em que as pessoas foram criadas. É incentivado gastar tempo na natureza.
29 de janeiro	1º mês, 8º dia 初八 (Chūbā)	Dia do Grão (谷日节 Gǔrìjié)	O bom tempo neste dia simbolizará boas colheitas para o ano. Muitas famílias terão um segundo mini-jantar de reunião.
30 de janeiro	1º mês, 9º dia 初九 (Chūjiǔ)	Saúde da Providência (天公生 Tiāngōngshēng)	O aniversário do Imperador de Jade, dando ofertas, acendendo incenso e soltando fogos de artifício.
31 de janeiro	1º mês, 10º dia 初十 (Chūshí)	Festival da Pedra (石头节 Shítoujié)	O aniversário da "pedra divina", semelhante aos rituais do dia anterior.
1º de fevereiro	1º mês, 11º dia 初十一 (Chūshíyī)	Dia do genro (子婿日 Zǐxùrì)	Espera-se que os pais "entretendam" ou tratem bem seus genros neste dia.
2 – 4 de fevereiro	1º mês, 12º – 14º dia 初十二 - 初十四 (Chūshí'èr - Chūshísi)	Preparativos para o Dia das Lanternas	Preparativos para o Festival das Lanternas: cozinhar, fazer lanternas, etc.
5 de fevereiro	1º mês, 15º dia 初十五 (Chūshíwǔ)	Festival das Lanternas (元宵节 Yuán-xiāojié)	Marca o fim do festival. Lanternas são acesas e penduradas ou flutuam na água; as pessoas assistem a danças de dragão nas ruas.



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/3DPOmjY>

Proteja sua visão!





Tabus e Superstições do Ano Novo Chinês



Os chineses acreditam que, como o Festival da Primavera é o início de um novo ano, o que você fizer afetará sua sorte no próximo ano. Há muitas tradições do Ano Novo Chinês sobre o que fazer e o que não fazer.

Descubra as 18 principais coisas que você não deve fazer. Alguns são tabus no primeiro dia do Ano Novo Chinês e alguns são superstições para toda a temporada do Festival de Ano Novo (de 1º a 15º do Ano Novo Lunar).

1. Evite tomar medicamentos.

É tabu para uma pessoa preparar fitoterápicos ou tomar remédios no primeiro dia do ano lunar, caso contrário, acredita-se que ele ou ela ficará doente por um ano inteiro. Em alguns lugares, após o sino anunciando o Ano Novo à meia-noite, as pessoas doentes quebram seus frascos de remédio na crença de que esse costume afastará a doença no próximo ano.

2. Não varra ou retire o lixo.

Não varra no dia do ano novo chinês. O ato de varrer neste dia está associado a varrer a riqueza. Tirar o lixo simboliza despejar a boa sorte ou a boa sorte da casa.

3. Sem palavras de azar.

Ninguém quer ouvir palavras com significados negativos durante o período do Ano Novo Lunar. Evite dizer palavras relacionadas à morte, doença, pobreza, fantasmas, etc. As pessoas os substituem por eufemismos se precisarem falar sobre esses tópicos, por exemplo, dizendo "alguém se foi" em vez de "alguém morreu".

4. Não coma mingau e carne no café da manhã.

Não coma mingau no dia do ano novo chinês. O mingau não deve ser comido, porque se considera que apenas as pessoas pobres têm mingau no café da manhã, e as pessoas não querem começar o ano "pobres", pois isso é um mau preságio. Além disso, a carne não deve ser consumida neste café da manhã por respeito aos deuses (hábito budistas que se acredita serem contra a matança de animais), pois espera-se que todos os deuses estejam se encontrando e desejando um feliz Ano Novo uns aos outros.

5. Evite lavar o cabelo e cortar o cabelo.

O cabelo não deve ser lavado no dia do Ano Novo Chinês. Em mandarim, o cabelo (发, *fa*) tem a mesma pronúncia (e de fato é o mesmo caráter) que *fa* em *facai* (发财), que significa "tornar-se rico". Portanto, não é visto como uma coisa boa "lavar a fortuna" no início do Ano Novo. Evite cortar o cabelo neste dia, pois acredita-se que isso possa trazer infortúnio. É cada vez mais popular,

no entanto, ter um corte de cabelo ou obter um novo penteado antes do Ano Novo Chinês para um novo visual (nova "riqueza") no próximo ano.

6. Não lave roupas.

As pessoas não lavam roupas no primeiro e segundo dia do ano novo, porque esses dois dias são comemorados como o aniversário do deus da água. Lavar roupas é considerado um desrespeito ao deus da água. Os antigos acreditavam que a água simboliza a riqueza. Acredita-se que derramar água depois de lavar roupas invoca um derramamento de riqueza.

7. Bordados e costuras não devem ser feitas.

No passado, havia muito bordado e costura para as mulheres. Mas elas não faziam nenhum bordado, mesmo costurando um botão, do primeiro dia ao quinto dia do primeiro mês lunar. Caso contrário elas pensavam que o próximo ano seria um "ano difícil" (com muita costura).

8. Não use tesouras ou facas.

Acredita-se que as lâminas da tesoura sejam como lábios afiados quando as pessoas brigam. Usar uma tesoura no primeiro dia do Ano Novo Chinês é percebido como uma invocação para brigas com outras pessoas no próximo ano. O uso de facas deve ser evitado para qualquer acidente, seja prejudicando uma pessoa ou ferramenta, pensa-se que pode levar a coisas pouco auspiciosas e ao esgotamento da riqueza no próximo ano.

9. Sem quantias estranhas de dinheiro da sorte.

Não dê uma quantia estranha de dinheiro em um envelope vermelho. Os chineses gostam de números pares, com a crença tradicional de que as coisas boas sempre vêm em dobro. Mas também evite números azarados, como 4 e 40, pois 4 soa como morte em chinês.

10. Não dê certos presentes.

Não dê certos presentes como relógios, tesouras e peras, pois eles têm um significado ruim na cultura chinesa.

11. Evite quebrar uma tigela, prato, copo, etc.

A quebra simboliza incompletude e má sorte. Quebrar uma tigela, prato, vidro, vaso ou espelho durante o Festival da Primavera é considerado um portador de má sorte, perda monetária ou ruptura familiar. Se algo é quebrado acidentalmente, as pessoas geralmente usam papel vermelho para embrulhar os fragmentos e, em seguida, dizem "Sui sui ping'an", que significa "todo o ano são e salvo". Em mandarim, 碎 (*sui*, que significa 'quebrado') e 岁 (*sui*, que significa 'ano') soam iguais.

12. Uma filha casada não tem permissão para visitar a casa de seus pais no dia do Ano Novo Chinês.

Uma filha casada não tem permissão para visitar a casa de seus pais no dia do Ano Novo Chinês, pois acredita-se que isso traga má sorte aos pais, causando dificuldades econômicas para a família. Tradicionalmente, uma filha casada visita a casa de seus pais no segundo dia do Ano Novo Chinês.

13. Evite que as crianças chorem.

Acredita-se que o choro de uma criança traga má sorte para a família, então os pais fazem o melhor para impedir que as crianças chorem por qualquer meio possível.

14. Sem visita ao hospital.

Acredita-se que uma visita ao hospital durante este período traga doença à pessoa em questão durante o próximo ano; portanto, as visitas ao hospital são evitadas, exceto em casos de extrema emergência.

15. Evite emprestar e pedir dinheiro emprestado.

O dinheiro não deve ser emprestado no dia de Ano Novo, e todas as dívidas devem ser pagas até a véspera de Ano Novo. E se alguém lhe deve dinheiro, não vá à sua casa para exigí-lo. Qualquer um que o faça é dito que terá azar o ano todo.

16. Não use roupas danificadas.

Não use roupas danificadas. Se as crianças usarem especialmente essas roupas no primeiro mês lunar, diz-se que isso traz má sorte.

17. Não use branco ou preto.

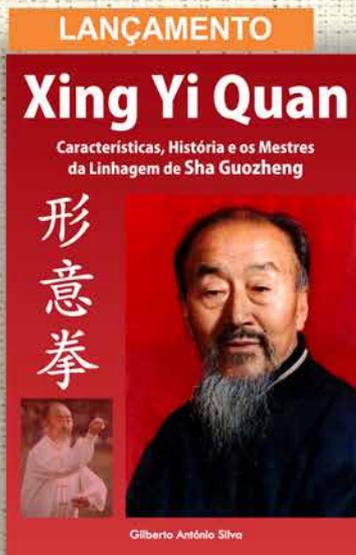
O vermelho é uma cor da sorte durante o Ano Novo Chinês. Não use roupas brancas ou pretas, pois essas duas cores estão associadas ao luto tradicionalmente.

18. Sem matar.

A matança deve ser evitada de 1º a 15 do Ano Novo Lunar, pois o sangue é considerado um mau presságio, o que causará infortúnios, como um ferimento de faca ou um desastre sangrento. As pessoas geralmente matam galinhas, patos, porcos e peixes antes do Ano Novo Chinês ou na véspera do Ano Novo Chinês.



Os livros que você sempre desejou, agora em versão digital!



LOJA DE EBOOKS
<http://taoismo.org/index.php/ebooks/>



O Ano Novo Chinês de 2023 é um Ano do Coelho, mais especificamente, Coelho de Água Yin (癸卯 *guimão*), que começa em 22 de janeiro de 2023 e dura até 9 de fevereiro de 2024.

Os signos do zodíaco que terão sorte em 2023

Em primeiro lugar, vêm os Bois, Tigres e Serpentes. Então, com menos sorte, vêm Cães, Cavalos, Cabras e Porcos. As fortunas dos Coelho, Ratos e Serpentes serão muito influenciadas pela oposição ao Tai Sui. Galos e Macacos terão que trabalhar especialmente duro para avançar. O ano de 2023 atrairá uma abundância de dinheiro, prosperidade, sorte e riqueza para aqueles nascidos no Ano do Coelho, embora precise tomar cuidado com o Tai Sui. O horóscopo do coelho 2023 prevê que, em geral, as perspectivas são positivas. No entanto, o ano será marcado com algumas configurações tensas. Com certeza teremos mais estabilidade e equilíbrio do que no Ano do Tigre.

Características do ano

2023 é o Ano do Coelho Água-Yin. Yin-Água é a chuva. Os coelhos estão associados à Yin Madeira, que é grama. A imagem do Coelho de Água são gotas de chuva na grama. Isso implica um sinal de bênção, uma nova perspectiva, um novo começo e uma nova esperança.

Este próximo ano é geralmente visto como sendo menos dramático ou tumultuado do que o Ano do Tigre anterior. De acordo com a Astrologia Chinesa, o Coelho simboliza paciência e sorte. Isso sugere que o Ano do Coelho 2023 trará qualidades que podem ter faltado no ano anterior, como paz e sucesso.

Durante o Ano do Coelho é provável que as pessoas que são propensas à impulsividade ou que têm uma tendência a serem irrealistas sejam influenciadas a terem mais sensatez e praticidade. É, portanto, aconselhável pensar cuidadosamente antes de agir para ter a melhor chance de alcançar seus objetivos e realizar seus planos.

Espera-se que o Ano do Coelho seja um momento positivo e afortunado para a maioria dos signos do zodíaco. Podemos esperar sucesso no amor e avanço em nossas carreiras, e não deve haver grandes preocupações com a saúde.

Qualidades do Coelho

Nascidos em 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011
As características do nativo de Coelho espelham as características deste ano e servem como indicativo da energia de 2023. Diz-se que os nascidos no Ano do Coelho são talentosos em muitas coisas. Eles são pessoas afetuosas, muitas vezes se destacando em formar relacionamentos próximos. No entanto, eles também apreciam a tranquilidade e buscam a paz.

O Coelho é conhecido por ser inteligente, culto e criativo. Eles são muitas vezes amigáveis e sensíveis e são bem quistos pela maioria dos signos do zodíaco, incluindo o Galo e a Serpente, mesmo que esses signos não sejam considerados compatíveis em termos de relacionamentos. Infelizmente, o Galo e a Serpente não estão entre os sinais mais sortudos para 2023 devido a essa falta de compatibilidade com o Coelho.

É provável que 2023 seja um ano memorável para certos signos do zodíaco, pois sua rotina será completamente interrompida. A estação da primavera lhes traz uma excelente oportunidade para aumentar sua renda através de seu trabalho.

No geral, 2023 parece promissor para a maioria dos signos do zodíaco em relação a finanças, saúde e amor.

Seus objetivos de longo prazo finalmente se concretizarão e eles receberão reconhecimento de pessoas que respeitam. Além disso, quaisquer problemas familiares que tenham persistido nos últimos anos serão gradualmente resolvidos. Este ano também aumentará a autoconfiança, permitindo que esses indivíduos aproveitem ao máximo as oportunidades que surgem em seu caminho. É um excelente momento para aproveitar o dia e aproveitar ao máximo

as possibilidades do novo ano.

O Coelho é conhecido por seu tato e habilidades diplomáticas, muitas vezes preferindo evitar confrontos e conflitos. É valorizado por sua inteligência, refinamento e bom gosto e tem um dom para o discurso social. O Coelho trabalha duro para ser amado, não só por uma questão de popularidade, mas também para promover seus interesses. É altamente qualificado para alcançar seus objetivos e quase sempre consegue.

O Coelho é um membro altamente respeitado e admirado do zodíaco chinês, conhecido por seu tato, diplomacia e habilidades sociais. É um diplomata natural, preferindo evitar o confronto sempre que possível e usando sua inteligência e refinamento para navegar em situações desafiadoras graciosamente. O Coelho é um mestre do discurso social e é altamente valorizado por seu bom gosto e charme.

Apesar de sua aparência gentil e modesta, o Coelho é uma criatura astuta e inteligente, sempre trabalhando para promover seus interesses e alcançar seus objetivos. É altamente habilidoso em detectar obstáculos em seu caminho e encontrar maneiras de

evitá-los com facilidade. O Coelho também é muito cauteloso e protege o seu bem-estar, levando uma vida confortável e pacífica. Além de suas habilidades sociais, o Coelho é conhecido por sua praticidade e excelente senso de negócios. É particularmente hábil no comércio, oportunidades pontuais e na tomada de decisões sólidas que levam ao sucesso. O Coelho também é altamente consciencioso e metuculoso, com um forte senso de ordem e não gostar de ser perturbado ou interrompido. Valoriza a sua paz e tem muito cuidado para manter a sua saúde e bem-estar, muitas vezes vivendo até uma velhice madura.



Fontes consultadas sobre o Ano Novo

<https://www.yourchineseastrology.com/feng-shui/tai-sui/>
<https://www.chinesefortunecalendar.com/>
<https://www.thechinesezodiac.org/year-of-the-rabbit/>
<https://www.almanac.com/content/chinese-new-year-chinese-zodiac>
<https://www.thechinesezodiac.org/fortune-horoscope-2021/>
<https://www.thechinesezodiac.org/year-of-the-cat/>
<https://www.chinahighlights.com/travelguide/special-report/chinese-new-year/>

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



Ano do Coelho ou do Gato?

Enquanto a maior parte da Ásia celebra o Ano do Coelho, o Vietnã celebra o Ano do Gato.

O Ano Novo é comemorado na mesma data na China e no Vietnã. Na China, é chamado de Ano Novo Chinês, e no Vietnã, é tipicamente comemorado como Ano Novo Lunar.

Como o Gato substituiu o Coelho no zodíaco chinês do Vietnã ainda não está claro. Nos zodíacos chinês e vietnamita existem 12 animais, e o 4º animal é o Coelho; no zodíaco vietnamita, a 4ª posição é ocupada pelo Gato.

Na China, a história diz que o Buda convidou os animais para uma corrida fluvial, e os primeiros 12 a chegar à costa aparecerão no zodíaco chinês. Existem variações dessa história.

Uma das versões afirma que o gato e o rato, que eram amigos íntimos na época, decidiram andar na parte de trás de uma tigela porque não sabiam nadar. Mas quando eles se aproximaram da linha de chegada, o rato empurrou o gato para a água – e assim o rato venceu, tornando o gato e o rato inimigos desde então.



No Vietnã, a história é diferente. O Imperador de Jade, um deus taoísta, organizou a corrida. Durante a corrida, o gato é quem ganha seu lugar entre os 12 animais do zodíaco chinês. Outra explicação seria que a maioria dos vietnamitas são agricultores, e o coelho não tem nada a ver com os agricultores. Em vez disso, o gato sempre foi um excelente amigo dos agricultores, tentando matar os ratos que ameaçam suas plantações. Do mesmo jeito, o ano vietnamita do Gato também simboliza ternura, gentileza e bondade.



Comida de Ano Novo

Jiaozi

A origem do gyōza



Muitos pratos especiais são consumidos no Ano Novo Chinês, mas muitas vezes são difíceis de encontrar. Esse é muito mais fácil devido à versão japonesa que temos no Brasil.

O *Jiaozi* é formado por uma massa dobrada recheada com carne ou vegetais e que pode ser cozida na água ou no vapor ou frita em óleo. Servida sozinha ou em sopas e caldos, constitui um dos pratos mais apreciados da cozinha chinesa. Seus recheios podem incluir carne de porco ou boi, cogumelos secos, peixe, camarões e vegetais diversos com molhos especiais. Como são cozidos fechados, o aroma e sabor do recheio permanecem após o cozimento, garantindo a excelência do paladar.

Muito consumida no Norte da China desde a Dinastia Tang

(618-907), é indispensável em festividades e principalmente nas comemorações de Ano Novo, pois seu formato lembra o de antigos lingotes chineses de ouro, relacionando seu consumo com a aquisição de prosperidade e riqueza.



No Brasil conhecemos melhor a versão japonesa, “gyōza”, pronúncia derivada do dialeto de Shandong (giãoze).

O Jiaozi é apresentado com a massa bem fina, quase transparente, diferente do Wonton chinês, muito popular no Sul da China, e que possui massa mais grossa e é consumido geralmente em sopas.

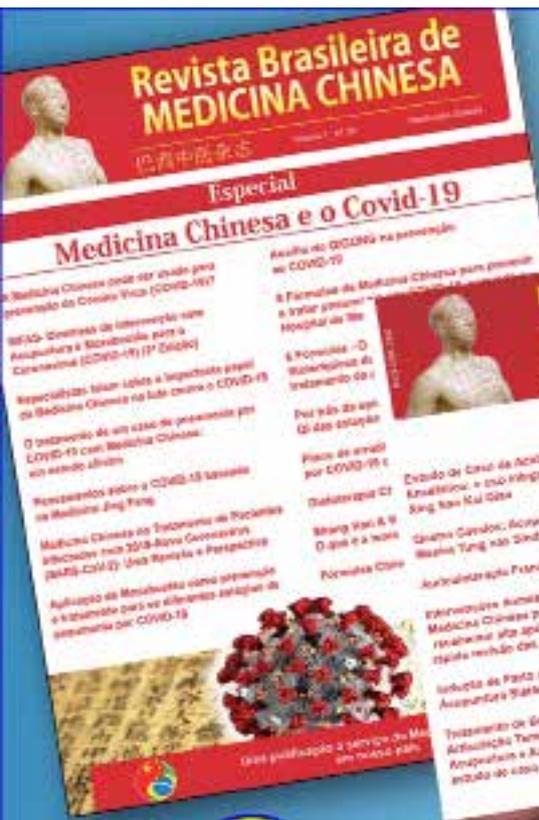
Conheça Todos os Nossos Produtos!



Acesse nossa Loja Virtual
www.maisoriental.com.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/>





O Feng Shui em 2023

O Feng Shui tradicional chinês lida com espaço e tempo. O espaço é trabalhado principalmente através da bússola que é nossa ferramenta básica de localização no espaço. Mas o tempo também é um elemento importante. As escolas mais avançadas utilizam o tempo constantemente em conjunto com o espaço. Mesmo que isso não aconteça, muitos praticantes acabam por acrescentar alguns elementos que os auxiliem a lidar com a dimensão temporal.

Este tipo de estudo possui muita variação dentro do Feng Shui tradicional chinês. Algumas escolas dão grande importância a isto, como a escola San He, e outras praticamente a ignoram, como a escola Xing Fa. Como cautela nunca fez mal a ninguém, é interessante que tomemos as precauções devidas, sem exageros ou fanatismo. Temos que fazer sempre o melhor possível.

Tai Sui

O "Tai Sui" (pronuncia-se "tai sui") é o Grande Regente, a estrela que governa o ano. Em astrologia ele é relacionado com o planeta Júpiter, pois seu movimento se assemelha a este planeta, que leva 11,86 anos para completar uma órbita em torno do sol (para os chineses, 12 anos ou um ciclo astrológico menor dos 12 signos). Suas movimentações astrológicas levaram os chineses a formularem uma tabela indicando em que direção este Regente atua em cada ano.

O Tai Sui não é necessariamente ruim, pelo contrário: adquirir as boas graças dessa energia é sempre algo desejável. Como todo padrão energético, ele extrapola a condição de "bom" ou "mau", estando sujeito ao uso que fazemos dele. Com o Tai Sui não é diferente.

O principal é respeitar esta energia que rege o ano em que nos encontramos. Por isso não é benéfico "perturbar" esta direção es-

pecífica, pois criaria um tumulto na energia regente. É considerada uma perturbação reformas e enfrentarmos o Tai Sui, por isso não devemos nos sentar de frente para ele. Podemos dar as costas, mas nunca encará-lo pois isto seria tomado como um desafio. Quando o Tai Sui é confrontado ou ofendido, desastres podem se suceder no imóvel, especialmente fracassos em projetos, mais obstáculos que o normal, perdas financeiras e desânimo.

A sorte que o Tai Sui traz pode ser boa ou tumultuada. Quando você tem Tai Sui ao seu lado, você possui um mentor, benfeitor que apoia a sorte. Mas quando você confronta o Tai Sui, todos os tipos de dificuldades podem se manifestar para você. Você NUNCA deve, portanto, confrontar o Tai Sui do ano.

Tai Sui de 2023

Este ano o signo dominante é o Coelho, então diz-se que o Tai Sui ocupa o LESTE, o setor doméstico do Coelho. E assim, este ano, você NÃO DEVE encarar o LESTE, mesmo que esta seja uma de suas direções "sortudas" com base em outra fórmula de Feng Shui.

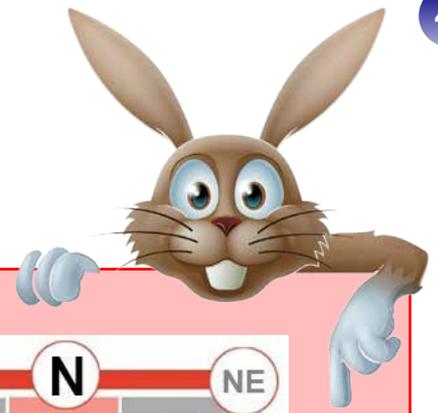
A direção de Tai Sui é absolutamente a posição do monarca e não deve ser perturbada. Não quebre nada, perfure uma parede ou martele um prego nessa direção, ou você ofenderá Tai Sui e convidará a infortúnios. Enquanto isso, não reforme ou construa na direção do conflito com Tai Sui, ou você também ofenderá Tai Sui e convidará a problemas. Portanto, não cave nem faça obras no setor Leste de sua casa em 2023.

Não se sente de frente para o Tai Sui ou durma com a cabeça apontada nessa direção.

2023 - Um ano de 13 Meses

Em 2023 haverá 13 meses lunares chineses. O total dos dias lunares é de 384. O Dia do Ano Novo Chinês é 22 de janeiro de 2023 e o Dia do Ano Novo Chinês do Dragão é 10 de fevereiro de 2024. Isso ocorre porque 2023 tem dois segundos meses lunares. O segundo mês lunar começa em 20 de fevereiro de 2023 e o segundo mês lunar bissexto começa em 22 de março de 2023. O número total de dias no segundo mês lunar, portanto, é de 59.

Um mês lunar médio dura 29,53 dias. O total de 12 meses lunares é de 354,36 dias. O ano solar é de cerca de 365,25 dias por ano, aproximadamente 10,89 dias de diferença em um ano. Dessa forma o calendário lunar chinês adiciona um mês lunar extra a cada três anos para igualar com o calendário solar.



Feng Shui Tradicional Chinês

Resumo das áreas com problemas neste ano do Coelho de Água Yin (*guĩmão*) 2023

#2 Preto (Estrela da Doença) está no Leste
 #5 Amarelo (Estrela do Infortúnio) está no Noroeste
 #3 Jade (Estrela das Disputas) está no Sudeste

Tai Sui está no Leste (82.5° – 97.5°)
 Sui Po está no Oeste (262.5°-277.5°)
 San Sha está no Oeste (232.5° – 307.5°)

NO	5	9	7	NE
O	6	4	2	E
SO	1	8	3	SE
		N		
		S		

O Tai Sui de 2023 é o General Pi Shi

Os chineses creditam um Regente Divino diferente para cada um dos 60 anos do ciclo Jia Zi e procuram louvar este Regente em particular. Em 2022 será o General Pi Shi.

Este general era filho de outro famoso general que atendia pelo nome de "Leopardo de Couro", por isso nasceu de um forte legado de assuntos militares. O general Phi Shi gostava de artes marciais e estratégias de guerra desde a infância. Como seu pai era um general famoso, isso lhe deu acesso a respeitados mestres de artes marciais. Ele observou estratégias militares desde tenra idade, o que lhe transmitiu as habilidades e conhecimentos que se tornaram úteis para ele em sua vida adulta.

O general Pi Shi mostrou grande talento e capacidade de liderar desde tenra idade e, como resultado, chamou a atenção do imperador reinante e foi elevado ao posto de Escolta-Chefe do Exército Médio. Suas habilidades em artes marciais e estratégia de guerra foram demonstradas quando ele reprimiu uma invasão da área do rio Liang-Tao. Ele foi capaz de proteger as fronteiras sem causar danos à população local. Após este sucesso, ele foi promovido a Comandante Militar dos 5 estados.

Durante seu mandato, onde quer que suas tropas fossem, elas ganharam o apoio da população local. Durante a última parte de sua carreira, ele foi transferido e designado para ser o servo do Imortal Hang Xiang Zi e para apoiar o governo local da província de Yu Zhou. À medida que envelhecia ele ainda queria servir, mas devido à sua idade avançada, o imperador ordenou que ele



descansasse. Após a sua morte, foi-lhe dado o título de "Gong Gong" e elevado ao panteão dos Grão-Duques.

O General Pi Shi era um indivíduo com fortes habilidades físicas e mentais. Ele foi capaz de comandar grandes exércitos e habilmente manobrar problemas diplomáticos e políticos à medida que surgiam. Ele era trabalhador e guiado pelo exemplo. Embora a previsão para 2023 não pareça nada fácil, o fato de que o Tai Sui que preside o ano é o General Pi Shi indica que haverá líderes habilidosos e experientes no comando, que têm o conhecimento, a sabedoria e a capacidade de encontrar estratégias viáveis para estabilizar até mesmo as situações mais terríveis.

FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em
Medicina Chinesa de São Paulo



Estrutura

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

Diferenciais

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

**A MAIOR ESTRUTURA PARA
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

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

