



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano I nº 02

Reclusos e Eremitas

Lições do Silêncio

**Medicinas Tradicionais:
O que estamos
esperando?**

Vivendo Mais e Melhor

**Feng Shui
O Espelho Baguá**

**Sha Guozheng -
um exemplo marcial**

**Qigong
A Técnica do
Ganso Selvagem**

**Ensinaamentos do
Mestre Liu Pai Lin
- PRATICANDO COM
ALEGRIA**

**A Evolução da
Escrita Chinesa**

- Fundamentos
- Notícias
- Livros



LAOZI
**O iniciador
do Taoismo**

Bioaccus®



U JOK
PARA TODOS
Park Jae Woon

A mais completa linha de
produtos para terapias



Livros e mapas terapêuticos



Vídeos didáticos

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

Fax: (11) 3101-9039
3106-1694

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

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

www.bioaccus.com.br

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



Prosseguindo no Caminho

O mês de março é muito importante para nós, pois no dia 23 celebramos o Dia do Acupunturista e o Aniversário de Laozi. Infelizmente o lançamento da publicação atrasou e saiu depois dessa data. Acredite, não é fácil fazer essa revista sozinho, com contribuições de poucos colegas. É muito trabalho.

E temos colegas importantes para apresentar nesta edição. Podemos contar com o conhecimento de três novos amigos no Tao que contribuíram para fazer desta edição algo muito especial: Tabata Rachel, aluna de longa data do Mestre Liu Pai Lin e estudiosa da Cabala; Darrell Champlin, Antropólogo e professor universitário que também estudou com o Dr. Amit Goswami e tem muitas experiências interessantes para relatar, e David Hruodbeorth, doutor em Acupuntura pela WFAS e ferrenho defensor das Medicinas Tradicionais. Também marca presença em nossa revista o Mestre Gutembergue Livramento, já conhecido de nossos leitores.

Acho esse trabalho sobre medicinas tradicionais muito importante não apenas para valorização e efetiva aplicação da Medicina Chinesa no Brasil mas pela possibilidade de utilizar o rico cabedal de conhecimentos ancestrais de nossos índios. O Brasil, com dimensões continentais e 200 milhões de brasileiros, não conseguirá prover a saúde da população apenas e tão somente com a medicina ocidental. É necessário que quebreemos essa barreira ideológica, esse tabu que prende as medicinas tradicionais por detrás de uma porta quase sempre muito bem cerrada. Temos alternativas efetivas e baratas para manter a saúde de nosso povo. E não existe coisa mais taoista que o pajé lidando com ervas na aldeia, usando técnicas xamânicas que são as próprias raízes do Taoísmo.

Procurei montar assuntos dos mais variados dentro do universo taoista e de modo a abranger diversas áreas de interesse. Como sempre, espero seu feedback para que possamos aperfeiçoar ainda mais, e sempre, nossa publicação. Mande sua opinião, ideias, dúvidas, sugestões e críticas para revista@taoismo.org. Ajude a construir a nossa revista!

Saúde e longevidade.

Gilberto Antonio Silva

Editor

SUMÁRIO

- 08** Reclusos e Eremitas
- 12** Lições do Silêncio
- 16** Qigong do Ganso Selvagem
- 18** Laozi - O Iniciador do Taoísmo
- 20** Medicinas Tradicionais: O que estamos esperando?
- 24** Ensinaamentos do Mestre Liu Pai Lin: Praticando com Alegria
- 26** Vivendo Mais e Melhor
- 28** O Espelho Baguá
- 30** Sha Guozheng - um exemplo marcial
- 32** A Evolução da Escrita Chinesa



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/>

**Observação sobre nomenclatura**

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

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

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

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

Veja a diferença abaixo:

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

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

Você também pode contribuir com a revista Daojia

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

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

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

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

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

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

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

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

Daojia nº 02 Jan/Fev/Mar 2016

Editor Responsável: Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

Diagramação e montagem: Studio 88

Contato: revista@taoismo.org

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

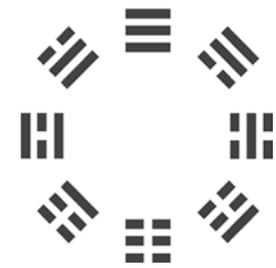
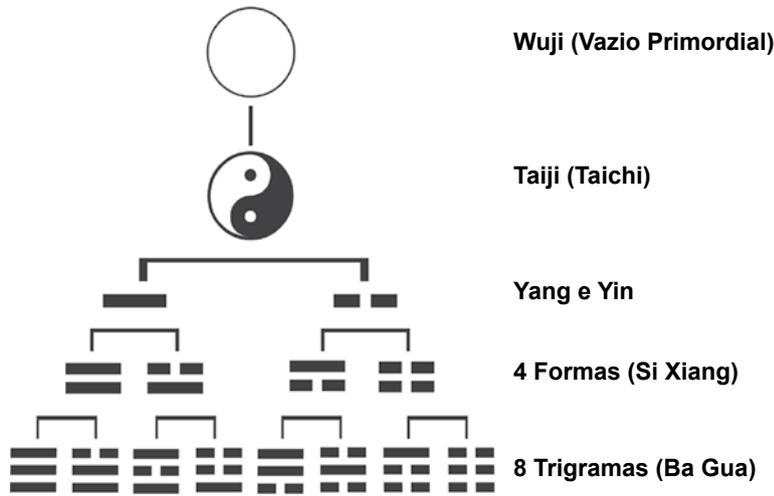
A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. 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.

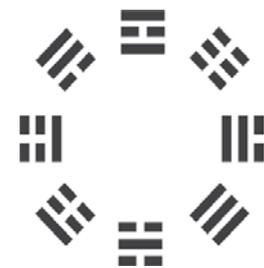
Fundamentos

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

Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

Trigramas do I Ching (Yi Jing)

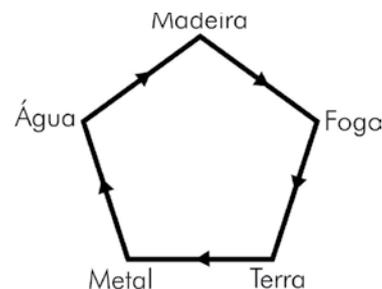


Cinco Movimentos (Wu Xing)

CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

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

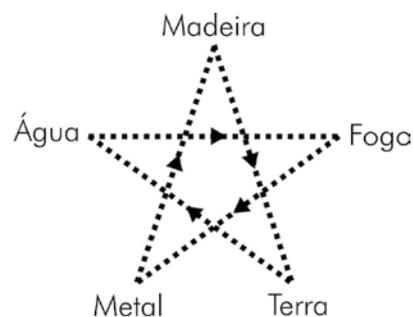
Madeira gera Fogo
 Fogo gera Terra
 Terra gera Metal
 Metal gera Água
 Água gera Madeira



CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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

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



Notícias

Dr. Carlos Nogueira Pérez ministra curso em Salvador (BA)

O eminente especialista reconhecido internacionalmente por seu trabalho com a Acupuntura Bioenergética esteve em Salvador, Bahia, nos dias 05 e 06 de Março para ministrar o Módulo 01 do Curso Internacional de Acupuntura Bioenergética e Moxabustão. O curso foi organizado pelo Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Qigong e Medicina Chinesa (IBRAPEQ) e realizado em suas dependências próprias no bairro de Pituba, na capital baiana.

Dono de notável conhecimento e grande didática, o Dr. Carlos Nogueira Pérez encantou os participantes com seu bom humor e os desconcertou ao explicar mecanismos da Medicina Chinesa de modo totalmente simples e direto. Estudar com ele é sempre uma experiência marcante.

Os Módulos 02 e 03 já estão sendo agendados. Informações e contatos pelo site: www.ibrapeq.com.br



Dr. Carlos Nogueira Pérez com sua esposa, Glória, e o organizador, Dr. Gutemberg Livramento, com sua esposa Fernanda Cristo (fotos: cortesia IBRAPEQ)



SATOSP realiza comemoração ao Dia do Acupunturista na Assembléia Legislativa de São Paulo

Na manhã do dia 23 de março último foi realizada uma sessão solene na Assembléia Legislativa de São Paulo com o intuito de celebrar o "Dia do Acupunturista". O SATOSP calculou em torno de 250 a 300 participantes de cinco escolas: EBRA MEC, CEATA, EOMA, Instituto LongTao e ETOSP.

O evento contou ainda com a participação de convidados de todos os segmentos da Medicina Tradicional Chinesa, além de parceiros políticos e legislativos, sendo eles, Luci Tsuda, vice-diretora da EOMA (Escola Oriental de Massagem e Acupuntura) e acupunturista da Clínica Oriental; o vereador e também Secretário de Esportes da cidade de

São Paulo, Celso Jatene; Odair Sabioni, presidente do SATOSP; Salim Curiati Junior, filho do Deputado Estadual Antonio Salim Curiati; Dr. Wu Tou Kwang, presidente da CEATA (Centro de Estudos de Acupuntura e Terapias Alternativas) e o Coronel Edson Ferrarini.

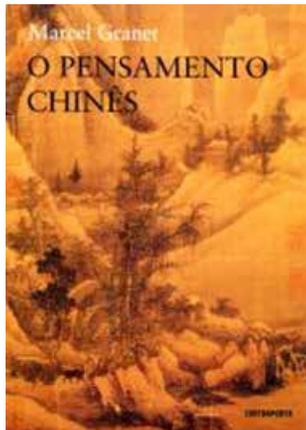
Foram abordados na ocasião temas diversos, mas basicamente sobre os benefícios da acupuntura, muitas vezes aliado a outras frentes da saúde, o seu crescimento ao longo dos anos e processos de ação judiciária e legislativa como leis e projetos. Além de homenagens aos profissionais que contribuíram para difusão e crescimento da Acupuntura no Brasil.



A partir da esquerda: Odair Sabioni, presidente do SATOSP, Salim Curiati Junior e Dr. Wu Tou Kwang

Livros

Lançamento

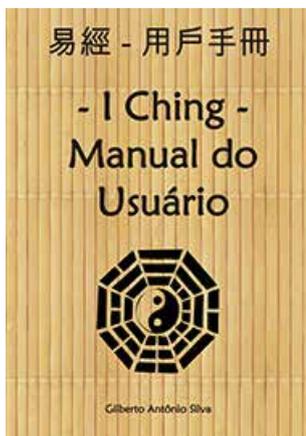


O Pensamento Chinês

- Marcel Granet

Um grande clássico sobre cultura chinesa, indispensável, em nova edição. A Editora Contraponto está relançando esta importante obra de Granet que influenciou muitos estudiosos da China. Mestre de uma geração de pensadores, professor de língua e cultura chinesas na Escola de Estudos Superiores de Ciências Sociais da França, autor de volumosa bibliografia, Marcel Granet nos legou este livro clássico, totalmente baseado em fontes primárias estudadas na própria China.

Páginas: 416 | ISBN: 9788585910181 | Editora: CONTRAPONTO

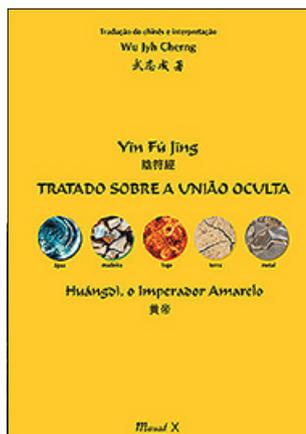


I Ching - Manual do Usuário

- Gilberto Antônio Silva

O I Ching, O Livro das Mutações da velha China, é uma das obras mais antigas da Humanidade, com 3.000 anos. Ele tem o dom de tornar a estrutura fundamental do Universo aberta a qualquer pessoa que se interesse em descobrir seus segredos. É um conhecimento de altíssimo nível, colocado de maneira democrática para qualquer pessoa utilizar. 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. Ele parte dos fundamentos históricos e conceituais e se desenvolve por aplicações em Medicina Chinesa e Acupuntura, Feng Shui, Qigong, Artes Marciais, Matemática, Filosofia, etc... 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.

Páginas: 268 | ISBN: 9788591443505 | Editora: CLUBE DOS AUTORES



Yin Fu Jing - O Tratado da União Oculta

- Wu Jyh Cherng

Este livro, um clássico da civilização chinesa, é um texto taoísta que remonta ao século XXVII a.C., na Antiguidade de China, e se mantém atual, por revelar os segredos da Teoria dos Cinco Elementos, alicerces das leis universais que determinam os movimentos do mundo e independem do tempo cronológico para terem aplicação sobre a vida no planeta. Escrito e apresentado em forma de poema, foi traduzido diretamente do chinês para o português por Wu Jyh Cherng, sacerdote e mestre taoísta contemporâneo (1958-2004), autor dos comentários que esclarecem, à luz dos conhecimentos taoístas, as mensagens contidas em seus versos. O texto foi revelado por Mestres Ascensionados Taoístas a Huángdi, o Imperador Amarelo, Patriarca Inicial Taoísta, que vive uma Antiguidade Chinesa, no século XXVII a.C. Trata-se de um livro indispensável para quem busca compreender os mistérios da existência porque explica de que modo e por que as transformações acontecem no mundo.

Páginas: 144 | ISBN: 9788574785387 | Editora: Mauad X



RECLUSOS E EREMITAS

por Gilberto Antônio Silva

Uma das coisas mais impressionantes da cultura indiana, que possui forte atração sobre muita gente, é a figura do sábio mestre que mora em uma caverna quase inatingível perdida nos confins do Himalaia. Muitas gerações de leitores ávidos pela filosofia indiana e sua espiritualidade já sonharam em percorrer os picos nevados em busca de um autêntico Iluminado para lhe guiar pelo árduo caminho da espiritualidade.

O que muita gente não sabe é que os chineses tinham a mesma cultura de austeridade e isolamento, especialmente entre budistas e taoistas. Bodhidharma, fundador do Ch'an (chegando ao Japão posteriormente como Zen), meditou durante nove anos em uma caverna próxima ao Templo Shaolin, atingindo a iluminação. Mestres e iniciados taoistas vem morando, estudando e praticando em lugares remotos e quase inacessíveis, inclusive cavernas, durante centenas de anos.

O motivo para isso é muito claro: se desligar do mundo e poder mergulhar nos estudos e práticas sem distrações. As mesmas razões de seus semelhantes indianos. Os reclusos e eremitas são parte importante da história da China e do Taoísmo, e subsistem até nossos dias.

O termo taoista em chinês equivalente a "iluminado" é *xiān*, "imortal". Seu ideograma (仙) é formado por um radical que indica uma pessoa e o ideograma para "montanha" (山). Então o iluminado é retratado pelos chineses como uma pessoa que vive na montanha.

Reclusos e Eremitas Taoistas

Ao se cultivar o caminho do Tao, um retiro isolado torna essa tarefa mais fácil. Assim começaram a surgir agrupamentos de indivíduos que viviam juntos para estudar e praticar as artes taoistas. John Blofeld esteve em várias dessas comunidades na década de 1930 e eles nem sempre eram religiosos, como normalmente se pensa comparando-os com mosteiros ocidentais. O Taoísmo como prática espiritual e filosófica, sem os ditames religiosos, sempre foi algo muito comum.

Vários reclusos permaneciam totalmente isolados, estudando e praticando sozinhos, em minúsculas cabanas ou mesmo cavernas. Contavam, para sua subsistência, com alguns vegetais cultivados rudemente, coleta de cogumelos e ervas em locais próximos ou contribuição de moradores. Os que se dedicavam ao Caminho eram tidos em alta conta pela população simples dos vilarejos, que algumas vezes ajudavam como podiam.

Muitos desses reclusos se reuniam em pequenas comunidades, segundo Blofeld, contando com cinco ou seis estudiosos e alguns ajudantes ou discípulos. Algumas vezes um dos membros havia sido pessoa de posses que abandonou tudo para buscar o Tao e podia prover algum auxílio financeiro à comunidade. Mas geralmente supriam suas necessidades com a coleta de ingredientes nas montanhas, pequenas hortas e o que podiam adquirir através da venda de ervas medicinais por eles colhidas, prática da medicina ou execução de algum ritual religioso.

Nessas comunidades cada um possuía seu espaço particular, que era decorado de forma espartana, talvez um rolo com citações filosóficas, um painel com algum ideograma artisticamente pincelado ou uma pintura delicada. Dedicavam-se com afinco a livros de filosofia e alquimia interior e faziam suas práticas diárias com grande rigor. Algumas das práticas taoistas podiam ser feitas em grupo, junto com os demais moradores da comunidade, como Qigong, Tai Chi Chuan e artes marciais. Comiam geralmente juntos, rindo e contando histórias e anedotas, emborcando muitas vezes alguns cálices de vinho aquecido, especialmente no rigoroso inverno das montanhas. Uma liberdade que os taoistas possuem.

Existiam reclusos e eremitas taoistas vindos de todo tipo de ocupação e situação: militares, muitas vezes de alta patente, cansados da guerra; funcionários públicos que não viam sentido em seus afazeres; mercadores que perderam o amor ao dinheiro e desejavam algo mais de suas vidas; pessoas simples que sentiam o chamado do Tao e não mediam obstáculos para partir em sua busca. Todos eram tratados igualmente, pois buscavam o mesmo objetivo.

O próprio sábio taoista Zhuangzi (“Chuang-Tsé”) era retratado como morador solitário em uma cabana decrépita e vestindo farrapos, em um lugar isolado. Porém com o espírito tranquilo e mergulhado no Tao, recusou várias posições importantes, inclusive a de Primeiro-Ministro imperial.

A história da China é farta de compilações de histórias fantásticas (ou não) de reclusos e eremitas, incluindo a interessante categoria dos habitantes de cavernas. Contaremos dois casos interessantes.

Sun Bu'er foi uma mestra que viveu entre 1119 e 1182 na província de Shandong. Mulher linda e muito inteligente, tomou-se discípula do mestre de seu marido, o Grande Mestre Wang Chongyang, um dos Cinco Patriarcas do Norte e fundador da Linhagem Quanzhen, uma das mais importantes do Taoísmo até hoje. Ela meditou em uma caverna por 12 anos, obtendo o Tao e tornando-se Imortal. Depois ensinou diversos discípulos e fundou a Escola Qingjing (Escola da Pureza e da Tranquilidade).

Conta-se que durante a Época do Outono e Inverno (séc. VIII ao séc. V a.C.) o rei do Reino de Wu estava viajando pelo sudeste da China quando divisou uma série de cavernas nas montanhas. Sabendo que as cavernas muitas vezes abrigavam sábios e Imortais, escalou uma montanha e percorreu algumas cavernas. Em uma delas se deparou com um ancião sentado em uma pedra. Respeitosamente, o rei pediu algumas instruções para que pudesse reinar com sabedoria e ajudar seu povo. Interpelado pelo ancião, o rei prometeu utilizar esses ensinamentos de forma virtuosa, para

a paz e prosperidade de seu povo. O ancião então lhe passou um rolo muito antigo, alertando o soberano que se não honrasse sua promessa esse conhecimento lhe seria retirado. Ao retornar à sua terra com o precioso material, solicitou que levassem o rolo a Confúcio para que averiguasse seu conteúdo. O sábio ficou muito impressionado e mandou uma mensagem ao rei afirmando que se tratava da “Escritura Preciosa e Luminosa dos Cinco Talismãs”, um texto escrito por Imortais e dotado de elevada sabedoria, tendo sido confiado ao próprio Imperador Amarelo. O rei colocou o rolo com todo respeito no altar principal, mas jamais o abriu e nunca mais o tocou. Pelo contrário, caiu presa do sexo desvairado e da bebida, vivendo em farras e deixando seu povo de lado. Certa vez, enquanto acendia incensos no altar principal, uma janela se abriu e um golpe de vento atirou o rolo pela janela, perdendo-se. Estava cumprida a promessa do ancião. Esse texto importante surgiu novamente apenas no século III d.C., por intermédio do médico e alquimista Ge Xuan, neto do Grande Mestre Ge Hong (sua biografia foi publicada em nossa edição anterior).

A quantidade de personalidades importantes do Taoísmo que viveram em eremitérios construídos de maneira simples nas montanhas, é imensa. A tendência ao isolamento aparece com frequência nas biografias dos Grandes Mestres, que para nossa sorte, também compartilhavam suas descobertas com discípulos e interessados sinceros no Tao.

Reclusos e Eremitas na Atualidade

Mas serão estes reclusos e eremitas, vivendo em eremitérios ou cavernas em montanhas, algo existente apenas nos tempos antigos? O escritor Bill Porter fez a mesma pergunta. Norte-americano de nascimento, mas morador em Taiwan desde 1972, ele teve sua chance de resposta em 1987, quando o governo chinês suspendeu a interdição de viagem entre a China continental e Taiwan. Aproveitando a oportunidade, convidou um amigo fotógrafo, Steven Johnson, e conseguiu patrocínios para financiar a expedição. Juntos partiram para as montanhas da China em 1989 em busca dos eremitas chineses, jornada contada em detalhes em seu livro “Road to Heaven: Encounters with Chinese Hermits” - uma obra indispensável para quem se interessa pelo tema.

Na obra ele conta que no início foi difícil descobrir onde esses reclusos moravam, mesmo porque a ideia é justamente não ser encontrado. Mas persistiram e conseguiram entrevistar vários moradores das montanhas que se esquivavam da vida moderna em busca da sabedoria e da Iluminação.

Um desses eremitas entrevistados era um monge budista com 85 anos de idade e que vivia há 50 anos em uma caverna no monte Tailaoshan, a noroeste da província de Fujian. Durante a entrevista o eremita perguntou ao escritor quem era esse tal de “Mao” que ele citava. Tendo se mudado para a caverna em 1939 e nunca mais deixado seus arredores, nunca havia ouvido falar em Mao Zhedong (“Mao Tsé-Tung”).

Descendo a montanha depois de entrevistar essa figura pitoresca, eles encontraram outros dois eremitas que viviam próximos, também em cavernas, há algumas décadas. Eles nunca haviam visto um estrangeiro antes.

Em visita ao Templo Louguantai, na província de Shaanxi, encontraram outra figura interessante. Uma monja taoista muito simpática tomava conta do altar do templo em troca de farinha e algumas facilidades para sua sobrevivência. Nativa de Hupei, a monja Chang tinha os pés amarrados, ainda na antiga prática estética chinesa que deformava os pés das jovens para se tornarem diminutos. Em conversas ela afirmou que descia a montanha uma ou duas vezes por ano em ocasiões especiais. Tinha 79 anos de idade e era monja taoista há 50 anos. Vivia sozinha naquele local há 20 anos, em uma pequena ermida construída no flanco da montanha. Ela preferia viver isolada para poder meditar em tranquilidade.

Depois de vários encontros deste tipo, o autor explica que as pessoas que conheceu eram todas muito pobres, mas saudáveis e felizes como nunca havia visto.

Muito foi destruído depois da Revolução Comunista de 1950 e principalmente na Revolução Cultural (1966-1976), mas os eremitas e reclusos ainda estão entrincheirados nas montanhas, estudando e praticando, em busca de um objetivo além de nosso mundo.

Nossa lição

Estudar essa predileção pelo isolamento é muito mais do que mera curiosidade, nos traz muitos ensinamentos importantes. A dedicação total (ou quase, em nossos tempos) a uma meta, um único objetivo, é algo que praticamente desconhecemos em nossa vida agitada e plena de multitarefas. A maneira como essas pessoas se isolaram, passaram por toda sorte de dificuldades, mas mesmo assim não esmoreceram e persistiram, dia após dia, mês após mês, década após década, deve ser vista como uma grande lição.

Reclamamos diariamente dos problemas e obstáculos ao nosso estudo e nossas práticas taoistas, como uma contínua desculpa pela nossa incapacidade de fazer o básico: estudar e praticar de forma consistente e contínua. Todos os Mestres taoistas sempre falam sobre isso e sempre recomendam isso. E exigem isso. Mas sempre achamos algum motivo para deixar para amanhã, ou quem sabe semana que vem. O livro é difícil de achar ou está em inglês, o curso é caro, o Mestre mora longe. Tem o trabalho que nos consome, a família para cuidar, a inflação, a crise. Tantos problemas que nos esquecemos dos benefícios: saúde constante, equilíbrio emocional, harmonia com o resto do mundo, serenidade de espírito e paz interior. Observar o mundo passar como uma folha em meio à correnteza do regato enquanto damos uma sonora gargalhada. É isso que os antigos Mestres do Tao nos indicaram.

Como última contribuição a esse breve relato, citarei uma passagem do livro “Autobiografia de um Yogue”, de Paramahansa Yogananda.

Em sua juventude, Yogananda tinha um desejo irresistível de peregrinar pelo Himalaia em busca de um mestre que o levasse à Iluminação. Mas apesar de todos os seus esforços, uma força invisível sempre o fazia fracassar em seus intentos. Certa vez expôs seu sonho himalaico ao Mestre Ram Gopal Muzumdar, um sábio que havia atingido o Objetivo Maior e não necessitava mais dormir – apenas meditava. Eis o diálogo entre o Mestre e Yogananda, narrado por ele.

- Os mestres não estão colocados sob uma compulsão cósmica que os restrinja a viver nas montanhas apenas. - Meu companheiro examinou me com olhos zombeteiros. - O Himalaia, na Índia e no Tibete, não têm o monopólio de santos. O que alguém não se dá ao trabalho de procurar dentro de si, não será descoberto transportando o corpo de cá para lá. Mas assim que o devoto voluntariamente se dispõe a ir ao fim do mundo para obter a iluminação espiritual, seu guru lhe aparece, bem próximo.

Silenciosamente concordei, relembro minha prece no eremitério de Benares, seguida pelo encontro com Sri Yuktésvar, em rua repleta de gente.

- Você dispõe de um quarto pequeno onde possa fechar a porta e estar sozinho?

- Sim. Refleti em como este santo descia do geral ao particular com velocidade desconcertante.

- Essa é a sua caverna. O iogue lançou-me um olhar de iluminação que jamais esqueci. Essa é a sua montanha sagrada. Ali é que achará o reino de Deus.

Estudemos e pratiquemos com afinco, ainda que não seja em uma montanha sagrada. O Tao nos aguarda ali na esquina.



Prof. Gilberto Antônio Silva é Parapsicólogo, Terapeuta e Jornalista. Como Taoista, atua amplamente na pesquisa e divulgação desta cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoísmo. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.br



23 de Março Dia do Acupunturista

Parabéns aos profissionais que fazem dos brasileiros pessoas muito mais saudáveis



V Congresso Brasileiro de Medicina Chinesa

12 Minicursos Pré Congresso
36 Palestras no Congresso
Temas Variados
Apresentações de Pesquisas



29, 30 de Abril e 01 de Maio de 2016

Palestrantes de Alto Nível Nacional e Internacional



Reginaldo
Filho



Fernanda
Catarucci



Gilberto
Antônio



Alexandre
Morais



Paulo
Henrique
(PH)



Fabiana
Conte



Ana Paula
Barbieri



Ernesto
Garcia



Fernando
Gomez



Jair
Diniz



Yoshihiro
Odo



José
Sencini



Fang
Liu



Fernando
Luquis



Marcos
Tadeu



Hirashi
Kaneshiro



Marcos
Yau



Gustavo
Silveira



Paulo
Minoru



Cintia
Sugahara



Otavio
Stefanelli



Luci
Hayashi



Teruyoshi
Hoga



Sandro
Bianchi



Lin
Pin



Ricardo
Paulo



Paulo
Noletto



Lidia
Cunha



Kaoru
Yamamoto
e Sadao
Miyazawa



Cassiano
Takayassu



Dr. Wu Tou
Kwang



Matheus
Almeida

Rua Visconde de Parnaíba, 2727 - Bresser/Mooça

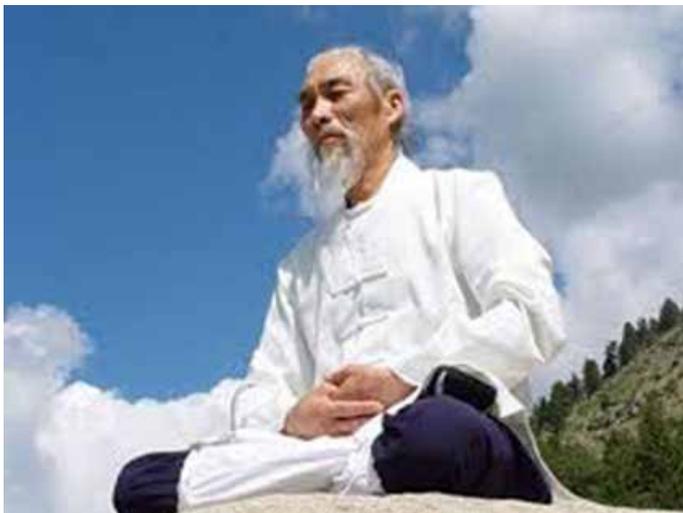
(11) 2662-1713  (11) 97504-9170 ebramec@ebramec.com.br

Lições do Silêncio

por Darrell Steven Champlin

Vivemos uma das encruzilhadas mais curiosas – talvez nefastas – da história da humanidade. Estamos na era do “sabe tudo” embora nada saibamos. Como espécie, passamos a maior parte de nossa história como caçadores e coletores. Invadimos o âmbito de viver em cidades há apenas alguns milhares de anos, iniciando um processo civilizatório em todo o mundo que envolveu a cristalização das instituições básicas, principalmente a família, a religião, a política e, claro a educação. Deixamos para trás nosso legado cultural de caçadores e coletores, mudamos para a agricultura, estabelecemos cidades. Alcançamos a chamada “civilização”, que trouxe melhoria de vida para muitos. Nossa capacidade de sobrevivência aumentou em todos os sentidos, especialmente no que tange à obtenção de recursos e, claro, combate a e conquista de doenças, com a resultante melhoria até da expectativa de vida. Essa evolução técnica ocorreu paulatinamente. Em alguns lugares sequer havia se manifestado até o século XX. Na virada do século XIX para o XX, havíamos acumulado algo em torno de 1,7 bilhão de indivíduos no planeta, um número razoável. De repente, em coisa de cem anos ocorreu um surto e, hoje, as projeções indicam que até 2050 superaremos a casa dos 9 bilhões. No mínimo. Mais de sete bilhões de pessoas a mais em meros 150 anos!

De súbito, a quantidade de informação disponível até mesmo à pessoa comum dobra em poucos meses. Vivemos a aclamada “Era da Informação”. Pensamos ter todo o conhecimento, e vivemos sempre cheios da razão, raivosos se alguém ousa questionar, afinal, basta “dar um googlada” para tirar qualquer dúvida. Somos superiores!



Mas isso não veio sem custo. Ao mesmo tempo que estamos cada vez mais impregnados com o que chamo de “iTudo” (o “i” representa a palavra inglesa “I”, ou o “eu”, sempre em busca de fazer tudo girar em torno de nossos próprios umbigos, desejosos que tudo flua aos nossos “eus” e normalmente esperançosos que isso ocorra sem esforço e sem controle por parte de outros que, Deus-nos-livre-e-guarde, possam nos avaliar), estamos cada vez mais distantes dos nossos “eus” reais. Nesse mundo do iPhone, iPod, iPad, iPode, iPosso, iSei, iQuero, iSou, vemos cada integrante da sociedade se afastando de seu eu em busca de seu iEu, com cada vez menos controle e conhecimento sobre ele. Vivemos em um mundo de fantasia, de redes sociais que de sociais nada têm, pois afastam cada vez mais as pessoas umas das outras. Criamos um mundo em que, não obstante os grandes avanços técnicos que trouxeram conforto físico, ainda somos incapazes de dominar um simples vírus transmitido por um mero mosquito. O que dizer, então de definir adequadamente o “eu”? Essa inabilidade tornou desse iEu uma criatura debilitada, perdida em um universo de incertezas, fraquezas, confusão, depressão e cada vez mais doente mental e fisicamente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que em breve cerca de 1,5 bilhão de pessoas sofrerão de depressão, o que tornará dessa a terceira doença mais prevalente no mundo, atrás apenas do câncer e das doenças coronárias. Isso apesar das descobertas científicas no campo da medicina!

Em Ansiedade, como enfrentar o mal do século, o psiquiatra Augusto Cury especula que um dos fatores que pode levar a um quadro depressivo é o que ele denomina de Síndrome do Pensamento Acelerado, caracterizado por uma grande coletânea de sintomas que incluem a ansiedade; mente inquieta ou agitada; insatisfação, cansaço físico exagerado e acordar cansado; sofrimento por antecipação; irritabilidade e flutuação emocional; impaciência e dificuldade de lidar com pessoas lentas, pois tudo precisa ser resolvido rapidamente; tédio; pouca ou nenhuma capacidade de lidar com frustrações; cefaleia e dores musculares constantes; sintomas psicossomáticos como queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial; baixos níveis de concentração e memória e dificuldade de dormir ou insônia. Cury especula que mais de 80% da sociedade sofra desse que eu caracterizo de “paradoxo do iEu”.

Ao pesquisar a literatura médica em busca de soluções para como lidar com esse “mal do século”, pode surpreender que a avan-

çada medicina do século XXI não traz resposta pronta para isso em um comprimido milagroso. De fato, vez após vez a indústria farmacêutica propõe a cura em muitos comprimidos, prometendo a felicidade eterna, um nirvana químico. Entretanto, não estamos mais perto da descoberta da cura desses males que hoje nos afligem por meio de remédios, e cada nova droga costuma gerar mais uma horda de dependentes químicos.

Revisar a literatura médica e psiquiátrica mostra um quadro pessimista, desolador. Por um lado, a medicina dando tiro para todos os lados na esperança de que, mais hora menos hora, acertará um; por outro, a psiquiatria e psicologia discutindo os problemas até com certo detalhe, mas fornecendo poucas ferramentas práticas que acabem não recorrendo ao uso de mais uma droga “revolucionária”. Essa é a inconcebível medicalização da sociedade. Depois de passar anos imerso na questão da Saúde Integral, ativismo quântico e da nova biologia da crença, vejo que a “saúde moderna” chegou a esse ponto porque como civilização permitimos, e fizemos isso coletivamente. Está óbvio para mim que todos os sistemas biológicos, do nervoso ao respiratório, do digestivo ao circulatório, estão interconectados, não apenas entre si, mas, sobretudo, com a consciência que, por definição, habita fora do corpo e até fora do espaço-tempo, que, como a energia, não pode ser criada e nem destruída.

O iEu precisa de uma mudança profunda de paradigma. E o “caminho real à consciência” passa por uma retomada do controle pessoal que, por sua vez, requer tratar da ansiedade que assola o mundo. E isso é, sim, possível por meio do domínio do estresse por técnicas simples de meditação e pela reconquista de elementos básicos como a própria respiração, nosso sistema biológico mais ignorado, apesar de respirarmos coisa de 21 mil vezes por dia.

Baseado em conhecimentos emprestados das tradições milenares e ocidentalizados, penso que o controle esteja bem mais perto do que se poderia imaginar. Aplicar até os métodos mais simples em pouco tempo devolverá a você controle sobre suas emoções, pensamentos, desejos e reações, melhorará sua saúde psíquica e física, trará uma nova cosmovisão, transformará o rancor em perdão, o perdão em amor.

Minha história

Estudioso de Antropologia, tomei interesse em meditação quando estudante de pós-graduação. Fui apresentado aos conceitos da Meditação Transcendental por um professor de psiquiatria que também me ajudou a trilhar os estranhos mundos do entendimento do sono e dos sonhos. Por alguns anos após concluir meu curso universitário, pratiquei as técnicas que aprendi diariamente. Utilizava de forma pragmática, buscando tão somente a gestão do estresse do dia, não necessariamente a iluminação, o silêncio, o vazio. Mas a juventude e as enormes pressões profissionais – e, claro, as recompensas financeiras que isso trazia – lentamente me levaram a valorizar mais os 40 minutos à frente da tela do computador do que o mesmo período de tempo em busca de paz.

E assim foi. Mas sabe aquele momento em que sua vida profissional mais se assemelha a uma cela solitária em prisão de segurança máxima e sua vida pessoal parecida com uma tarde

em salão de beleza, onde assunto não falta, e costuma ser o que você faz ou deixa de fazer?

Como disse Dalai Lama, “os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro esquecem do presente de forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer, e morrem como se nunca tivessem vivido”. Este era meu quadro, e não aconteceu da noite para o dia. Materializou-se porque deixei, já que a vida consiste sempre de uma série de opções e escolhas. E essas foram as minhas.

Depois de uma boa temporada na corrida de ratos em busca do “ter”, finalmente tomei consciência que a vida na proverbial cadeia e salão de beleza havia dado o que tinha que dar. Havia entrado em um processo autodestrutivo crônico. Fizera conquistas e, como sempre dizia àqueles que me cercam, ido bem além até do que almejava ou mesmo considerava possível quando adolescente. Vivía uma vida confortável, tinha contratos com empresas importantes, uma presença razoável na mídia; ora, conheci e convivi com figuras de esferas muito acima da minha. E curtia aquilo, apesar do alto nível de esforço mental e espiritual necessários para me manter por ali. Era meu universo, oco de valores básicos, paradoxalmente preenchido de valores alheios.

Como chegar até ali, deixar essa esfera também não aconteceu de um dia para o outro, mas ao longo de anos e em decorrência de muitos pequenos, mas importantes eventos pessoais.

Em retrospecto, penso que tudo começou quando li uma reportagem a respeito de como Paul McCartney virou vegetariano. Fui surpreendido por saber que, ao fregar um peixe em uma pescaria, o cantor repentinamente percebeu que “a vida do peixe era tão importante para ele como a minha é para mim”. Eu também nunca havia pensado assim, e essa realização profundamente impactante desencadeou uma série de outras. Os atentados de 11 de setembro de 2001, nos Estados Unidos, por exemplo, me levaram a uma decisão consciente de parar de assistir a filmes de violência na TV, processo esse que progrediu de tal forma que deixei de lado a TV praticamente como um todo e retomei a leitura. Já isso trouxe de volta a prática da meditação, processo também influenciado por um amigo de nome Nelson Tahuze.

Mas não há dúvida que os dois eventos que mais influenciaram minha reengenharia pessoal foram a rescisão, de minha parte, de um contrato de longa data que me tornava escravo das próprias circunstâncias, e um sequestro relâmpago, esse último trazendo a percepção derradeira de que “ser” é infinitamente superior a “ter”. O processo tomou suas formas finais nos últimos três anos de minha vida. Em um esforço agora consciente e objetivo, fiz “downsizing” generalizado, cortando e eliminando tudo que não fosse essencial, redirecionei minha busca pela espiritualidade, voltei a escrever, publiquei outro livro e busquei provocar a mim mesmo com ideias novas. Renovei valores, busquei o desafio de me cercar de gente nova, do bem e para o bem e com intenções e ações semelhantes àquelas que tenho como meta pessoal. Passei a procurar influenciar e, como não, ser influenciado conceitual e factualmente com e por emoções e pensamentos construtivos.



Durante um curso de saúde integral ministrado pelo físico indiano Amit Goswami, me tornei vegetariano e, naquele mesmo dia, embarquei em um desafio pessoal de meditar duas vezes ao dia ou mais, sem falha, por um ano inteiro. Concluí essa meta, somando cerca de 750 sessões de meditação em 275 horas de prática. Os resultados disso relato mais abaixo.

Por que meditar?

A principal porta que me levou às mais importantes mudanças que fiz na vida foi a meditação. E o que a pesquisa científica está mostrando é que você jamais deve subestimar o poder dela. Sempre digo aos meus iniciados e futuros e potenciais iniciados que em menos de cinco minutos por dia, você pode criar uma atmosfera que promoverá de forma muito profunda a sua saúde e bem-estar simplesmente ao silenciar sua mente, tirá-la do passado, resgatá-la do futuro e colocá-la no aqui, agora.

Os benefícios físicos, mentais e espirituais finais são fenomenais, e os motivos de cada qual de buscar a meditação são profunda e unicamente próprios. Muitas vezes, como eu, a pessoa cansou da proverbial corrida de ratos, outras tiveram orientação de algum praticante por conta de alguma condição de estresse, de quando em quando a recomendação foi de um terapeuta. O que temos a ganhar já forma uma lista longa que não para de crescer. A meditação é um método de gestão positiva de muitas doenças perigosas e crônicas, reduz a pressão arterial, diminui a frequência cardíaca, ajuda no processo de cura física, estimula o sistema imunológico, aumenta a produção de hormônios-chave que alteram o humor, como serotonina, melhora a vitalidade física e espiritual e aumenta o metabolismo.

Mas ela também traz benefícios mentais e emocionais importantes, ao aumentar o poder de concentração, aprofundar sua capacidade de relaxar, reduzir a ansiedade, aumentar a autoconfiança, atuar diretamente na melhoria seu humor, reduzir a tensão muscular, estimular e trazer mais criatividade, melhorar a depressão, aumentar a capacidade de aprendizagem, estabilizar as emoções e aumentar a felicidade.

Meu aprendizado (prático) ao longo do ano de meditação diária
Relato a seguir cinco coisas que aprendi até o momento.

Nova cosmovisão

Embora meu jeito de ver o mundo já viesse sendo alterado por diversos eventos, como já mencionei, nesse período tive a realização de que

podemos muito mais no que nos atrevemos a imaginar. Não é exagero algum dizer que meditação nos ajuda a enxergar o mundo como se por uma lente fotográfica de ângulo aberto. É como se, aos poucos, dia a dia, sessão a sessão, sua perspectiva até das menores coisas se tornasse mais nítida. O positivismo toma o lugar do negativismo, e a sensação de potencial ilimitado substitui medos, até do intangível.

Aumento da compaixão e da tolerância

A maior de todas as revoluções de que ocorreram em minha cosmovisão foi o vegetarianismo, resultado natural de ter se tornado insuportável a mera ideia de outro animal ter de morrer, depois de uma curta, indigna vida repleta de dor e medo, para eu poder consumir sua carne. Em si, isso também foi fruto direto de uma maior espiritualização, consolidada pela meditação

Mas além dessa, notei uma clara mudança em minha forma de ver outros em muitos setores de minha vida. Em situações simples, como no trânsito, noto que a ansiedade e o estresse de tentar chegar de um lugar para outro em meio ao caos que se transformaram nossas cidades hoje estão em patamares muito mais baixos. Em situações potencialmente conflituosas, em vez de buzinar, apenas reflito, afinal, não tenho ideia do que passa na cabeça dos outros motoristas.

Muito mudou também em minhas relações pessoais. Não incomum, hoje me pego pensando nos problemas e dificuldades que as pessoas com as quais tenho interações (nem sempre positivas) passam. O fato é que antes de me deixar alterar, passei a analisar como eu reagiria na pele do outro, o que tem um efeito instantâneo na forma como respondo àquela pessoa ou situação. Sei que ainda há muito progresso a ser feito, mas a intenção em minhas ações já está clara aos olhos da minha mente.

Aumento do foco

Toda a literatura que trata dos efeitos da meditação discute mudanças no foco e na concentração. E é fato. Embora eu sempre tenha trabalhado muito, e todos que me cercam sabem disso, um ano depois da retomada da prática diária, o cansaço mental ao final do dia está menor do que em qualquer momento anterior de minha vida profissional.

No lado físico (propriamente dito)

Devido às longas horas de trabalho, principalmente em frente ao computador, por mais que meu escritório seja montado de uma

forma ergonomicamente impecável, por anos tive muitas e fortes dores musculares, primariamente nos ombros, braços e mãos. Durante todo esse tempo, contei com massagens miraculosas de minha mulher que, sempre preocupada com como eu enfrentaria outro dia de trabalho, massageava os piores pontos, trazendo grande alívio à tensão. Meio surpreso, há alguns dias notei que há meses a frequência dessas massagens caiu praticamente a zero. Houve uma redução substancial ou total desaparecimento das dores comuns, e outras dores esporádicas somem com um pouco de meditação de atenção plena. É nada menos que surpreendente.

Outros podem não entender

Em todo esse período, uma das coisas mais marcantes para mim foi justamente esse fato. Embora externo às mudanças pessoais, a ausência de compreensão alheia traz sobriedade ao processo. Não há como negar que quando você decide mudar sua vida de forma radical, é preciso manter em mente que seus planos podem não corresponder aos planos dos outros, nem mesmo daqueles que lhe cercam. Poucos estão interessados em (ou mesmo preparados para) suas novas introspecções e interpretações da vida, menos ainda conseguem separar meditação e vegetarianismo de religião, do misticismo. Quase ninguém aceita que é possível viver uma vida inteiramente normal sem consumir carne, e a maioria pensa que a prática da meditação não passa de sentar em posição de meia-lótus entoando “ommmmmmm” por horas a fio em busca de um ilusivo nirvana, conceito esse que desconhecem por completo de qualquer maneira. Essas mudanças são, afinal, uma ruptura bastante forte com paradigmas e uma ameaça ao *status*

quo. Questionamentos como “todos são (desse ou daquele jeito), então porque você quer ser diferente?” se tornam constantes. Também questionam, às vezes com certa razão, porque ainda me irrita com eventos do dia a dia que talvez não merecessem tal reação (mas, afinal, ainda sou humano, vivendo em meio às mesmas pressões sociais que todos, e não busco santidade).

Essas posturas incomodam no início, e um ano mais tarde ainda me surpreendo com algumas colocações que são feitas sobre minhas “novas” práticas. Confesso que não esperava por isso, mas reconheço que é preciso sempre lembrar que minha paz de espírito, minha espiritualidade, minhas necessidades emocionais não são as mesmas que as dos outros.

Ainda há uma longa jornada pela frente em minhas buscas por mais compaixão, tolerância, amor ao próximo, por mais espiritualidade e menos conflito. Já embarquei em outro ano, agora diversificando com dois tipos de meditação e a prática intencional da gratidão. Quem sabe daqui um ano tenho uma nova perspectiva para oferecer aos leitores da Doijia.



Darrell Steven Champlin - Nascido em Salt Lake City, UTAH (EUA), membro atuante da Academia de Ciências de Nova Iorque, da Sociedade Americana para Pesquisa Psíquica (Nova Iorque) e da Associação Antropológica Americana (Washington D.C.). Professor de Antropologia das Faculdades de Fisioterapia e Biologia da Universidade Santa Cecília.

**崂山
Laoshan**



Conhecimento para uma vida melhor

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

Cursos EXCLUSIVOS

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



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

Tao Te Ching, 41

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

Alguns livros publicados



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



Laoshan

Conhecimento para uma vida melhor

www.laoshan.com.br

大雁气功

Da Yan Qigong Qigong do Ganso Selvagem

por Gutemberg Livramento

O Qigong é uma prática meditativa em movimento. Com controle adequado do movimento, respiração e atitude mental correta; isto resume a atitude Qigong. Com isto é uma atividade de baixa ou média intensidade (no caso do Qigong terapêutico) que visa através de fino controle incrementar em qualidade a atividade metabólica e induzir um fluxo adequado de Qi e Sangue pelo organismo na busca de gerar as informações vibracionais corretas para manter ou recuperar a saúde através de frequências cerebrais baixas sempre que possíveis próximas à alfa. Frequências Beta, Alfa, Teta e Delta determinam também o nível de consciência e percepção. No nível delta já poderá sentir a ligação íntima com a energia universal primordial como se fosse apenas um com o todo. Muitos fogem dormindo durante a prática, pois o impacto destes níveis de consciência mudará tudo. A prática fará com que diversos capilares que normalmente estariam colabados no repouso estejam ativos mesmo quando não esteja em prática. Com uma melhor oxigenação e baixo gasto de energia uma melhor circulação de Sangue e Qi pelo corpo impactarão na manutenção de um meio alcalino no sangue (PH por volta de 7,35 a 7,45) sem uma necessidade extremamente exigente, como a maioria dos indivíduos.

O Qigong (Chi Kung) Terapêutico ou Médico é parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) objetivando não somente capacidades psíquicas importantes, saúde física e mental, controle e emissão do Qi (Energia Vital) mas, principalmente, nos ensinar a conectar com as forças da Natureza e seguir seu fluxo natural. Assim poderemos atingir a longevidade. Quando praticamos um bom Qigong procuramos inicialmente encontrar o fluxo do Qi liberando os canais de Energia em nosso corpo energético. Quando o fluxo do Qi é melhorado a circulação do Sangue também será implementada, e então, como resultado deste acesso, teremos mais oxigênio para o cérebro tornando-o mais alerta e perceptivo. Também teremos mais disposição física e mental e sentiremos nosso organismo mais pleno e eficaz. Estes são ganhos iniciais de uma prática correta.

O Qigong tem princípios que devem ser seguidos para a sua prática por isto é necessário orientação correta de um professor competente para uma prática realmente eficaz e segura. Dominar as diversas formas da respiração e seus efeitos fisiológicos, posturas corretas assim como atitudes mentais corretas. As atitudes mentais corretas aquietam o coração tornando-se um mecanismo fundamental para a obtenção de resultados mais profundos e perenes.

Ser saudável além de encontrar a saúde do corpo e da mente é necessário buscar a compreensão da nossa natureza interna e nos aproximar da percepção da verdadeira força do Universo, aquela que estamos ao mesmo tempo mergulhados e também faz parte de cada essência do nosso Ser. O Qi do Dao (caminho). A mestra em Qigong do Ganso Selvagem, Yang Mei Jun, repetia “Dao De De Dao Zheng Dao Xing” que poderemos traduzir como “Quando a virtude e a Moral são a conduta o verdadeiro Dao florescerá”. Isto também significa que pensamentos e atitudes corretos podem trazer bons resultados nutrindo o coração. Quando o coração está nutrido e correto a força do Dao se revela por si mesma.

A Forma de Qigong do Ganso selvagem (Da Yan Qigong) é uma das formas mais eficazes de Qigong médico se prestando para a Harmonia e Equilíbrio dos diversos fatores que impactam a Saúde, em seus aspectos físicos, psíquicos, energéticos e espirituais. Além de ser uma das formas mais bonitas e agradáveis de praticar. No noroeste da China, acima do Himalaia, estão as místicas montanhas KunLun. Há cerca de 1700 anos atrás, dinastia Jin, um professor legendário ermitão chamado Dao An (O Caminho da Paz) observando os movimentos dos muitos Gansos Selvagens que habitavam a região começou incorporar em suas práticas diárias sendo reconhecido como o criador do sistema



Ganso Selvagem mesmo que saibamos que a atual estrutura de 72 formas foi concebido ao longo de quase 30 gerações de incríveis mestres de Qigong e monges de KunLun.



mesmo ou em outras pessoas. É particularmente interessante para indivíduos que sofrem de Hipertensão, Hipotensão, doenças cardíacas, Neurastenia, Insônia, Distúrbios funcionais do sistema nervoso autônomo, Problemas gastrointestinais, Artrite reumatóide, Doenças de pele. Também ajuda os obesos a perderem gorduras.

O Qigong Médico é uma forma de exercícios para a Saúde, que inclui preparação corporal e mental além de profunda coordenação com a respiração, desenvolvido na China há milênios. O Ganso Selvagem é uma das principais formas de Qigong Médico com uma impressionante e bem conhecida lista de benefícios sustentada e pesquisada pelos médicos chineses como:

- Fortalece a Saúde geral
- Cura e Previne diversas doenças e doentes
- Promove a Longevidade
- Fortalece o Sistema Nervoso Central
- Promove e Fortalece a Circulação (Artérias, Veias, Linfáticos e Meridianos)
- Promove a Digestão e Melhora a Prisão de Ventre
- Fortalece a Capacidade Pulmonar
- Fortalece o Sistema Imunológico

O Qigong do Ganso Selvagem faz parte da Escola Taoísta KunLun a qual existe há mais de 4000 anos. Ele imita o movimento de um Ganso Selvagem o qual combina força e graça. O ganso selvagem na China é símbolo da Longevidade e então os Taoístas observaram cuidadosamente seus movimentos e criaram o Sistema do Ganso Selvagem baseados naquelas observações. Este imponente e extraordinário método foi passado secretamente dentro da linhagem de monges do templo até a geração 27 representada pela Mestra Yang Mei Jun que começou a ensinar publicamente em 1978. Ela começou a aprender com seu avô aos 13 anos de idade e viveu praticando até os 106 anos de idade em 2002. Até os 100 anos de idade ela administrava aulas regulares de Qigong do Ganso Selvagem. A geração atual 28 é mantida pelo seu filho mais velho, o Mestre Chen Chuan Gang, que vive em Wuhan, China. O Ganso Selvagem é um Sistema que compreende 72 formas. Contudo Yang Mei Jun somente ensinou publicamente 11 formas e 07 técnicas de meditação os quais estão documentados em seus dois livros publicados em Chinês. Somente a primeira parte do primeiro livro foi traduzida para o inglês contendo os 64 movimentos da Forma I.

Nas palavras de Yang Mei Jun: “A Forma I de 64 movimentos é particularmente benéfica para homens e mulheres de meia idade assim como idosos. Os movimentos suaves são numerosos mas de fácil aprendizado. Podem ser praticados somente uma parte ou completo. Este Qigong ajuda a promover a circulação do sangue e abrir os Jingmai (Meridianos de Energia) que são as passagens através das quais a Energia Vital flui.

Ajuda a captar o Zheng Qi (novas Energias saudáveis) e eliminar o Xie Qi (as Energias Patogênicas). Também poderá tornar a pessoa capaz em emitir o Qi (Energia) externo para curar doenças em si

Esta prática serve como uma terapia de auto-regulação e auto-reparo o que beneficia o corpo humano e seus órgãos por inteiro. Como tratamento médico não há efeitos colaterais. Alguém de qualquer idade que pratique o Qigong do Ganso selvagem por 02 ou 03 meses sentirá seus músculos mais tonificados, articulações de punho, cotovelo, pernas, quadris, ombros e braços mais flexíveis, assim como sua função cerebral aumentada e sua memória fortalecida. Em uma frase: “O Qigong do Ganso Selvagem ajuda a envelhecer com muita Saúde e prolongar a vida”.

Ainda nas palavras da Mestra Yang Mei Jun agora falando da Forma II do Ganso Selvagem também composta de 64 movimentos: “O Qigong do Ganso Selvagem II, através de seus amáveis e expressivos movimentos, desenvolve tanto nosso Dantian superior (terceiro olho) quanto o Dantian inferior (abaixo do umbigo). Ele treina não somente nossa habilidade para captar Energia fresca, mas também para eliminar a Energia turva e doentia, permitindo-nos desintoxicar e nos fortalecer ao mesmo tempo. Através de sua longa história a Forma II do Ganso Selvagem tem sido comprovada sua efetividade para:

- Potente ferramenta para a auto saúde.
- Rejuvenescimento geral do corpo, mente, pele, cabelos e todos os órgãos.
- Melhora significativa das funções cognitivas.
- Desenvolvimento do potencial cerebral/mental.

A Forma II trabalha primariamente com a Energia Pré-natal (Xian Tian Qi zhi) sendo extremamente útil a problemas que o indivíduo já nasceu ou geneticamente adquirido de seus pais. Tendo trabalhado a abertura dos 12 canais de Energia e os 8 vasos maravilhosos (Trabalho da Forma I), a Forma II Clareia (abre) os Canais (meridianos da Medicina Chinesa) para absorver o Qi, Expelir o Qi turvo e restaurar o equilíbrio orgânico. As torções, os alongamentos e as pressões produzem campos de Qi (Energia) mais fortes e intensa circulação dos 8 colaterais.”

O Trabalho sobre o fluxo da Energia interna e os campos magnéticos do corpo ajustam as capacidades do equilíbrio Yin/Yang favorecendo as capacidades de adaptação e transformação do indivíduo tornando-o presente neste Universo de forma plena e feliz, como consequência, saudável.



Dr. Gutemberg Livramento - Mestrado em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina, Máster em Acupuntura Bioenergética e Moxabustão pela Universidade de Yunnan (China), Mestre membro do Centro de Pesquisa em Qigong e Taiji quan de Shenzhen (China).

Laozi

O iniciador do Taoísmo

Laozi (também grafado “Lao-tzu” e “Lao-tsé”) é uma das figuras mais importantes não apenas do Taoísmo quanto da cultura chinesa em geral. Suas ideias, expressas na obra Tao Te Ching (“Daodejing”), o “Clássico do Caminho e da Virtude”, escrito no século VI a.C., apresentam pela primeira vez os conceitos de Tao, Wuwei (“não-ação”), Te (“virtude”) e dá dicas de como uma pessoa pode se aproximar do Tao e conduzir os homens de forma a manter uma harmonia e tranquilidade na sociedade.

Esta obra básica do Taoísmo possui 81 poemas (que chamo de “capítulos”) divididos em duas partes: o “Tao”, que se preocupa em transmitir uma ideia deste conceito, e o “Te”, a virtude em seguir este Caminho. É neste livro que surge o termo “TAO” pela primeira vez. Acredita-se que essa divisão tenha sido feita posteriormente. Um exemplar do século II a.C. recuperado da tumba de Mawangdui, mostra uma disposição inversa, com a parte sobre o Te vindo antes do Tao.

Essa obra é um livro pequeno, com cerca de 5.000 caracteres, mas que se tornou o fundamento de todo o pensamento taoista e uma das maiores influências da cultura chinesa. É uma obra profundamente envolvida no conceito do Tao e suas consequências para a vida humana.

Existe muita controvérsia entre pesquisadores e estudiosos sobre a época em que viveu Laozi e se ele realmente existiu. Pesquisadores acreditam que o Tao Te Ching seja um apanhado de pensamentos diferentes reunidos em forma de livro muito tempo depois do período em que se acredita que Laozi tenha vivido. Mas essa figura inspiradora é mantida e reverenciada pelos taoistas de todo o mundo como o grande patriarca do Taoísmo, mesmo nos dias de hoje.

O filósofo taoista Zhuangzi foi o primeiro a citar Laozi em sua obra, chamando-o de Lao Tan (ou Lao Dan). As referências mais consistentes sobre Laozi derivam do trabalho do historiador chinês Sima Qian (145 a.C.- 85 a.C.). Sima Qian compilou a obra Shiji (“Registros Históricos”) por volta de 100 a.C., contando a história chinesa desde os tempos do Imperador Amarelo (por volta de 2.600 a.C.).

Nesse trabalho, Sima Qian compila três histórias semelhantes que havia sobre a vida de Laozi. A mais considerada coloca Laozi como contemporâneo de Confúcio no século VI a.C. Nascido com o nome de “Li Er”, era funcionário público, arquivista oficial na biblioteca real. Pensador e estudioso, cansou-se da pobreza



moral e das más atitudes da população, resolvendo deixar tudo para trás e fazer uma peregrinação rumo ao Oeste. Ao passar pelo portão do reino, um guarda percebeu a sua grande sabedoria e lhe pediu que deixasse um registro de seus ensinamentos. Laozi concordou e escreveu o Daodejing antes de desaparecer na direção do Ocidente.

Não se pode falar do Taoísmo sem citar o Velho Mestre, mesmo porque foi ele que inventou o termo “Tao”. Para quem se interessa pela sua obra maior, existe uma versão do Tao Te Ching escrita pelo Mestre Wu Jhy Cherng, que traduziu a obra diretamente do chinês arcaico para o português. Também escreveu outro livro

trazendo novamente o Tao Te Ching, mas agora comentado verso por verso, uma obra admirável. Ambas foram publicadas pela Mauad Editora.

A tradição Zhengyi, da qual pertence a Sociedade Taoista do Brasil, clamou em seu início (séc. II) haver recebido talismãs, registros e escrituras de Laozi, através de inspirações e canalizações. Nessa época ele passou a ser chamado nos círculos religiosos taoistas de Laojun (Lorde Lao) ou Taishang Laojun (Mais Elevado Lorde Lao). Afirma-se que Laojun pode se manifestar em qualquer tempo e lugar a fim de restaurar a paz e a harmonia. Um trabalho do final do século III ou início do século IV chamado “Os 108 Preceitos Ditados por Lorde Lao” (Laojun shuo yibai bashi jie) foi um dos primeiros e mais importantes textos para as comunidades do Mestre Celestial, da tradição Zhengyi. Esse texto afirma que os preceitos foram ditados por Laozi quando ele retornou da Índia (Ocidente) e encontrou o povo imerso em corrupção.

O culto e a veneração a Laozi ainda é parte importante das correntes taoistas especialmente em Taiwan e no Sudeste da Ásia.

Aniversário de Laozi

O Aniversário de Laozi é celebrado em muitas partes da Ásia no 15º dia do 2º mês do calendário lunar chinês. Em 2016 será em 23 de março.

Em 2010 houve uma grande festividade na sua vila natal, Luyi, na província de Henan. Por volta de 10.000 pessoas, incluindo representantes taoistas de todas as partes da China, estiveram presentes na cerimônia (fotos abaixo).



O que significa “Laozi”?

Depois de tanta coisa escrita sobre o Taoísmo, parece desnecessário voltarmos à origem, ao significado do nome do fundador oficial de nossa escola filosófica. Mas ainda vamos ter que esclarecer um ponto muito importante.

Infelizmente vemos muita bobagem dita sobre nosso ilustre fundador, Laozi (também grafado “Lao-Tzu”). A mais comum é traduzir seu nome como “velha criança”, “jovem idoso” ou outro disparate do gênero. Isso acontece por causa de um engano comum: “LAO” significa “velho” ou “idoso” e “TZU” ou “ZI” significa “criança” ou “filho”, se tomados separadamente.

O que mais me deixa espantado é que, ao invés de compreender a falta de sentido desta afirmação, procura-se interpretar isso à luz da filosofia taoísta! O fato dos textos do Tao Te Ching serem muitas vezes incompreensíveis ou aparentemente ilógicos (para os não-iniciados, claro) contribui bastante para que qualquer coisa sem sentido seja interpretado como “alta filosofia” dentro do Taoísmo.

O engano aqui é muito claro. O ideograma “Zi” (o de baixo, na ilustração) significa “criança” em chinês moderno, mas era utilizado como título de nobreza em eras passadas, similar a “visconde”. Com o tempo esse termo passou a designar pessoas de grande valor, de grande mérito, superiores às pessoas comuns. Por isso o vemos repetidamente aparecer em Zhuangzi, Mozi, Huananzi, Kong Fu Zi (Confúcio). Apenas isso já bastaria para mostrar o erro de tradução, ou será que acharam que se tratava de um bando de crianças? (Tem gente que acha que são todos parentes por terem o mesmo “sobrenome”...)

Na verdade “Laozi” é um título, pois seu nome verdadeiro era Li Ehr. Poderíamos traduzí-lo mais corretamente por “Velho Mestre” ou “Venerável Ancião”. Também podemos dizer “Mestre Lao”, pois em chinês o título acabou sendo considerado um nome depois de mais de 2.000 anos de utilização. Uma curiosidade interessante sobre o ideograma “lao” é que ele representa uma pessoa cujos cabelos sofrem mudança ou seja, ficam brancos. Daí a conotação com “velho” ou “idoso”.



Medicinas Tradicionais: O que estamos esperando?

O Brasil possui uma riquíssima herança das medicinas indígena, africana, chinesa e ayurveda. Mas não sabe aproveitá-la.

Por David Hruodbeorth



De acordo com a OMS, a globalização de estilos de vida não saudáveis, a rápida urbanização sem planejamento e o envelhecimento da população são tendências com consequências globais para a saúde, principalmente em relação ao aumento das DNTs (doenças crônicas não transmissíveis).

Atualmente mais da metade dos brasileiros com mais de 55 anos tem hipertensão e, aos 65, esse número chega a assustadores 60%. A previsão é que o Brasil será o campeão mundial em mortalidade por doenças cardiovasculares em 2040, segundo a própria OMS.

A Resolução da Assembléia Mundial de Saúde WHA65.8 aprovou o compromisso dos países membros atingirem a meta global de redução de 25% na mortalidade prematura por doenças não transmissíveis até 2025, ano em que nós seremos o sexto país do mundo em número de idosos, com 32 milhões de pessoas. E, em menos de quinze anos, a cidade de São Paulo terá mais idosos do que jovens, de acordo com o SEADE.

Como atingir a meta de redução das DNTs?

O que está sendo feito e poderá ser feito em relação à bomba relógio do envelhecimento populacional?

Segundo a Diretora geral da OMS, Dra. Margaret Chan, para as DNTs e muitas outras condições, a Medicina Tradicional tem muito a oferecer. “O tempo nunca foi melhor e as razões nunca foram maiores para lhe dar o lugar apropriado”; mas para isso, decisões políticas deliberadas devem ser tomadas.

A Medicina Tradicional tem sido utilizada em algumas comunidades há milhares de anos e é definida pela OMS como sendo “a somatória dos conhecimentos, habilidades e práticas baseados em teorias, crenças e experiências de diferentes culturas nativas, explicáveis ou não, usadas na manutenção da saúde, bem como na prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais”.

Medicina Complementar/Alternativa (MCA) é “um amplo conjunto de práticas de cuidados de saúde que não fazem parte da própria tradição do país e não estão integrados ao sistema de saúde dominante”. Já Medicina Tradicional & Complementar (MT/MC) engloba produtos, práticas e profissionais.

A MT tem feito grandes contribuições para a saúde humana; assim como seus profissionais, ambos desempenham um papel importante no tratamento de doenças crônicas, na melhora da qualidade de vida de quem sofre de doenças menos graves e de certas doenças incuráveis.

Segundo o WHO Guidelines on Developing Consumer Information on Proper Use of Traditional, Complementary and Alternative Medicine os profissionais tradicionais de saúde são um recurso valioso e sustentável que já existe na maioria das comunidades e a formação e utilização desses profissionais em cuidados primários, trabalhando em estreita colaboração com a equipe de saúde convencionais, pode contribuir substancialmente para a obtenção de sistemas de saúde mais práticos, eficazes e culturalmente aceitáveis para as comunidades.

Poucos têm conhecimento, mas há um Departamento de Medicina Tradicional na OMS e uma extensa documentação produzida ao longo de décadas; de acordo com o organismo internacional de saúde, a despeito dos progressos incessantemente alardeados, das inovações técnicas nos diagnósticos, nos tratamentos clínicos e nas aplicações de descobertas da ciência básica pela medicina moderna, as Medicinas Tradicionais têm atraído cada vez mais pessoas; pesquisas nos países desenvolvidos sobre o comportamento e satisfação dos consumidores sobre saúde revelaram elevado grau de apreciação da qualidade dos cuidados oferecidos por provedores destas Medicinas.

Os profissionais da Medicina Tradicional, em alguns países, superam em muito os profissionais da Medicina Moderna, que ficam concentrados principalmente nos grandes centros urbanos; desta forma, devido à escassez de médicos da Medicina moderna, especialmente nas áreas rurais, os profissionais da Medicina Tradicional, que contam com o apoio, respeito, familiaridade e aceitação cultural da comunidade, às vezes, fornecem a única forma acessível de cuidados de saúde. 80% da população rural dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional; não se tem dados sobre a situação brasileira.

Segundo a Dra. Chan, muitos países conseguiram integrar os dois sistemas de forma altamente eficaz e onde, os sistemas de saúde estão organizados em torno de cuidados primários de saúde, a Medicina Tradicional é bem integrada e fornece uma espinha dorsal de cuidados preventivos e tratamento de doenças comuns; "a segurança dos pacientes reside em sistemas de regulamentação, formação, licenciamento ou certificação e controle estrito de segurança de produtos".

Para descrever o grau do reconhecimento oficial da Medicina Tradicional, a OMS definiu três sistemas:

- No Sistema Integrativo as MT/MCA são oficialmente reconhecidas e incorporadas em todas as áreas de cuidados de saúde e incluídas na política nacional de medicamentos; os provedores e os produtos são registrados e regulamentados; as terapias estão disponíveis em hospitais e clínicas, públicas e privadas; o tratamento é reembolsado pelo seguro de saúde e há ensino e pesquisa das MT/MCA. China, Coreia do Norte, Coreia do Sul e Vietnã são alguns exemplos.

- O Sistema Inclusivo reconhece as MT/MCA, mas elas ainda não estão totalmente integradas em todos os aspectos da saúde, como educação, treinamento e regulamentação. Neste sistema estão Grã Bretanha, Alemanha, Noruega, Estados Unidos, Austrália, Japão, Canadá, Índia, Emirados Árabes, Nigéria, Guiné Equatorial, Mali, Sri Lanka e Indonésia.

- No Sistema Tolerante o sistema nacional de saúde é baseado inteiramente na medicina alopática, mas algumas práticas da Medicina Tradicional são toleradas por lei.

O Comitê Internacional de Bioética da UNESCO incluiu a Medicina Tradicional em seu Programa de Trabalho 2010-2011. Nas Diretrizes da UNESCO para MT consta que a integração das duas Medicinas se dará através da regulamentação da Medicina Tradicional, fato essencial para que a MT se torne parte do sistema de saúde, um objetivo nacional e internacional.

De acordo com a UNESCO, a não-discriminação contra a Medicina Tradicional implica reconhecê-la e respeitar os direitos dos profissionais tradicionais e, se uma terapia tradicional provou ser eficaz, ela deve ser universalmente disponível. Cada paciente deve ser informado sobre os vários tratamentos existentes e ter acesso aos mais eficientes. Se uma terapia tradicional provou ser eficaz, ela deve ser universalmente disponível.

Além da United Nations Declaration on the Rights of the Indigenous Peoples existem parâmetros de Medicina Tradicional definidos pela Declaração Universal de Direitos Humanos (1948), pela Convention on Biological Diversity (1992),

pela Universal Declaration on Cultural Diversity (2001), pela Convention for the Safeguarding on the Intangible Cultural Heritage (2003). O respeito pelo conhecimento tradicional consta na Universal Declaration on Bioethics and Human Rights (2005).

Nos Estados Unidos, graças ao American Indian Religious Freedom Act, os povos indígenas têm o direito de exercer suas práticas, inclusive médicas e escolas de medicina oferecem formação em MT indígena e vários hospitais utilizam profissionais desta medicina para complementar o tratamento de pacientes indígenas. Na União Européia a Medicina Complementar e Alternativa foi oferecida em metade dos hospitais da Noruega e em um terço dos hospitais dinamarqueses. Na Noruega, entre 50 hospitais, 40 ofertaram acupuntura. Em outros 19 hospitais, fitoterapia, homeopatia, reflexologia, tai chi, acupuntura e yoga. Na Dinamarca, 38 hospitais ofereceram acupuntura (2011).

Pouco se ouviu dizer que, recentemente, Austrália e Portugal reconheceram a Medicina Chinesa. Portugal reconheceu sete novas profissões na saúde, entre elas Fitoterapia, Homeopatia, Quiropraxia e Naturopatia e a Austrália, inclusive, reconheceu a Medicina Tradicional Nativa Bush.

Outro dado crucial que nunca está na pauta de discussão de saúde no nosso país é que a Assembléia Mundial de Saúde, o órgão de decisão da OMS composto por delegados de todos os Estados-membros que determina a política da Organização e tem autoridade para adotar convenções ou acordos, determinar políticas e aprovar programas e diretrizes a serem seguidos pelos 193 membros, já aprovou mais de uma dúzia de Resoluções sobre Medicina Tradicional.

É bom lembrar que cada Estado-membro se comprometeu a tomar as devidas medidas e apresentar anualmente um relatório sobre o que foi feito em relação às recomendações, convenções, acordos e regulamentos aprovados.



Entre as várias Resoluções da AMS sobre Medicina Tradicional que, caso implementadas, poderiam ter mudado drasticamente a situação da saúde neste país, temos a Resolução WHA29.72 (1976), que incentivou o desenvolvimento de equipes de saúde treinadas para atender as necessidades de saúde das populações nos cuidados primários, podendo incluir o “poder de reserva de recursos humanos constituído por aqueles que praticam a Medicina Tradicional”.

Já a Resolução WHA56.31 insta os Estados-Membros a regulamentar a MT e a MCA e apoiar o uso adequado e a Resolução WHA62.13, a “respeitar, preservar e comunicar amplamente os conhecimentos, tratamentos e práticas da Medicina Tradicional de forma apropriada, com base nas circunstâncias de cada país e em provas de segurança, eficácia e qualidade”; e ainda os “países devem estabelecer sistemas para a qualificação, acreditação ou licenciamento de profissionais da Medicina Tradicional”.

Mais um tema ausente no meio são os WHO Benchmarks for Training in Traditional/Complementary and Alternative Medicine, parâmetros de referência para formação em Ayurveda, Medicina Chinesa, Tui Na e etc., parte da implementação das Resoluções das MAS; eles têm a finalidade de dar apoio ao estabelecimento jurídico de marcos regulatórios para a prática das MT/MCA.

Outro tema não comentado é nova Estratégia de Medicina Tradicional da OMS 2014-2023, aprovada pela AMS, desenvolvida e lançada em resposta à Resolução WHA62.13, que dedica mais atenção do que a Estratégia anterior (2002-2005) ao PRIORIZAR PROFISSIONAIS DA MT nos serviços e sistemas de saúde.

No Brasil temos a Portaria Interministerial 2960 (Programa Nacional de Plantas Medicináveis e Fitoterápicos) e a Portaria 971, originalmente denominada “Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares” que atingiu, parcialmente, apenas uma das metas da Estratégia Global da OMS para a MT 2002-2005. Entre as muitas metas que NÃO FORAM alcançadas pelo Brasil está o RECONHECIMENTO DO PAPEL DO PROFISSIONAL DA MT.

Em relação à prevenção, no Congresso de Medicina Tradicional da OMS a Dra. Margareth Chan revelou que a saúde pública deve a noção de que é melhor prevenir do que curar à Medicina Chinesa, pioneira em intervenções como dieta, exercícios (Chi Kung, Tai Chi), consciência das influências ambientais sobre a saúde e o uso de remédios à base de plantas como parte de uma abordagem holística para a saúde, semelhante à Medicina Ayurveda.

Como se sabe, o sistema de saúde brasileiro, hospitalocêntrico, foi reprovado pelo Banco Mundial por ineficiência e má gestão;

segundo o relatório “Desempenho Hospitalar Brasileiro” os hospitais são muito caros e ineficientes; não unicamente um problema do SUS mas um problema sistêmico.

“A maioria dos hospitais é ineficiente em escala e produtividade. Poderia se fazer muito mais com os recursos que dispõe”.

Seria fundamental o Brasil, finalmente, seguir a OMS e criar um Gabinete de Medicina Tradicional junto ao Ministério da Saúde, Institutos de Pesquisas de Medicina Tradicional, cursos de formação básica em Cuidados Primários para profissionais MT, cursos universitários de Medicina Tradicional (Chinesa, Ayurveda), uma Comissão Nacional de Experts de Medicina Tradicional, uma Biblioteca Digital de Medicina Tradicional, um Centro Colaborador de Medicina Tradicional junto à OMS, dar apoio seletivo para estudos clínicos no uso de Medicina Tradicional para problemas sanitários prioritários e enfermidades comuns, promover estudos de tratamentos seguros e eficazes para doenças que representam as maiores cargas, especialmente entre a população mais pobre, criar critérios e indicadores para medir o custo-efetividade e acesso equitativo à Medicina Tradicional, aumentar o acesso e ampliar o conhecimento de Medicina Tradicional através de redes de intercâmbio de informações, criar legislação nacional de controle de segurança de produtos e de práticas MT, criar pautas e metodologias técnicas para valorizar a segurança, eficácia e qualidade das MTs e critérios baseados em evidências sobre segurança, eficácia e qualidade de terapias MT, e ainda criar cartilhas de informações confiáveis para os consumidores sobre o uso correto das MTs entre outras providências.

O país importa médicos, vive uma gigantesca crise sanitária, o Ministro da Saúde pede a criação de DUAS CPMFs mas, infelizmente, o exército composto por profissionais das Medicinas Tradicionais Indígena, Africana e Chinesa e Ayurveda, além dos mateiros e raizeiros e outros profissionais das Medicinas Complementar/Alternativa, continua na reserva, sem reconhecimento oficial.

Neste momento, o cumprimento dos acordos internacionais assumidos e a promoção do papel da Medicina Tradicional e de seus profissionais serão decisivos para ajudar a superar a situação atual e enfrentar os enormes futuros desafios da saúde nacional.



David Hruodbeorth - Doutor em Acupuntura pela WFAS, World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies, China, 2006
MTB 0073534 SP

Taoismo.org



Seu site de referência sobre Taoismo e artes taoistas

Tai Chi Pai Lin e Chi Kung

Meditação Taoista

I Ching taoista

Consultas de orientação pessoal



Prof. Antonio Moreira
Discípulo do Mestre
Liu Pai Lin

contato@antoniomoreira.pro.br

www.antoniomoreira.pro.br

Sucesso Absoluto!

+ de 70.000 downloads efetuados!

O livro que complementa seus estudos

Os Caminhos do
TAOISMO

道家



Gilberto Antônio Silva

O mais completo panorama do Taoismo já publicado no Brasil

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

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

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

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

330 páginas!
Ilustrado!

Edição impressa: R\$ 40,00

Edição digital: **GRATUITA**

Faça seu download em

www.taoismo.org

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

Se você leu esse livro, mande sua opinião para nós: contato@laoshan.com.br

Praticando com Alegria

por Tabata Rachel

Mestre Liu Pai Lin, durante as aulas que por anos assisti e aonde nos ensinava treinamentos taoístas e tantos outros ensinamentos maravilhosos, o que mais me chamava a atenção e fazia com que o conhecimento se tornasse mesmo vivo era a forma sempre contente com que adentrava a sala de palestras, se movimentando com uma energia especial, olhava a todos, sorria, balançava a cabeça considerando a todos nós... o contentamento em estar ali... o contentamento em viver... isto é uma lição muito importante que ele passava em todas as aulas: estar contente!

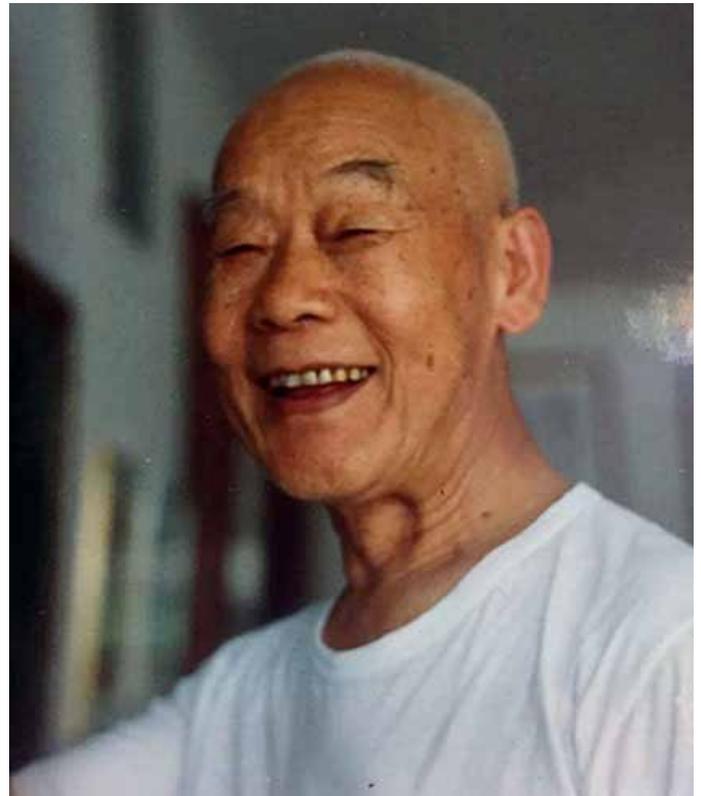
Às vezes acabava por falar em tom bastante sério e grave, a nos indicar o caminho, como por exemplo quando nos indagava: "levantem o braço todos os que treinaram nesta madrugada!" e então ele contava as pessoas e como apenas poucos de nós levantavam o braço... bem... aí ele chacoalhava a cabeça e em cada dia dizia algo para nos incentivar a praticar os conhecimentos que nos transmitia.

Abaixo transcrevo parte da aula de 05 de novembro de 1994, tal como a anotei:

"O Mestre diz que a inteligência dele não é maior que a de nenhum de nós. Mas a inteligência que ele tem é a de receber com muita atenção e fé as palavras dos seus Mestres e LOGO PRATICAR COM AFINCO.

O Mestre disse que poucos de nós levantamos o braço, então quer dizer que a grande maioria não fez o Treinamento da Serenidade na noite passada. Ele disse que olhando para nós ele percebe que todos somos muito inteligentes, trazemos muitos livros e cadernos, anotamos tudo, mas NÃO PRATICAMOS, QUE É O MAIS IMPORTANTE.

Ele foi até a lousa e desenhou o símbolo do TAO e apontando para a parte branca disse que "nossa inteligência, se não praticamos, é como a parte branca que aparentemente tem inteligência mas no centro é preto, então dentro tem um ponto de burrice que sustenta esta inteligência não tão verdadeira" (rsrs, todos rimos muito, ele também) e depois ficou sério com o dedo em riste e continuou: disse que o bebê está em constante ligação com o Vazio Cósmico, e que nós devemos ficar em meditação, SENTADOS NA CALMA ,na serenidade, para entrar também em contato com este Vazio que é a Mãe Cósmica de onde provém toda a existência.



Lao Tsé diz para ficarmos na Serenidade até vislumbrarmos o Mistério.

O Mestre disse que quando Senta na Calma, porque treina faz muitas décadas, já não tem mais pensamentos e fica ali sentado feito um BOBO, mas é um bobo de alto nível (o Mestre sorri e todos também). Então ele nos olha com amor e continua:

Aparentemente ele fica como um bobo sentado na calma em meditação... aparentemente sem inteligência, pois está em contato com o Grande Vazio; mas dentro desta não-inteligência tem a inteligência verdadeira! Corresponde à parte preta do símbolo do Tao, aonde dentro deste lado escuro do símbolo tem o olho branco, que é a essência de Luz do Ser Verdadeiro.

Em seguida o Mestre disse que no Vazio, como um bobo, de repente ele sente uma vibração no baixo ventre, um calor que gera a vida! Que se a gente não pratica e fica na aula apenas para anotar, está gastando o dinheiro à toa!

Ao ver nosso riso e alegria o Mestre nos disse que este estado de expansão dos sentimentos de forma suave e harmônica promove a excelente circulação do meridiano do fígado! Que o contentamento ligado à serenidade é cura para muitas doenças!

O Mestre disse, ainda, que a maioria das combinações de ervas que ele indicava para seus pacientes eram para a pessoa retomar a vontade de viver, a alegria que cura as doenças.

O nosso corpo é um corpo muito precioso pois é um corpo espiritual. Se a região do baixo ventre estiver forte, a mente esvazia. Se a mente estiver sempre cheia a pessoa vai sofrer não só na vida mas também na morte.

Para treinar o baixo ventre: deitar e serenar, após estabelecer o sorriso interior e descer a atenção até o umbigo, dividir pelas duas pernas e então girar os tornozelos lentamente. A respiração deve ficar na barriga. As mãos sobre o umbigo. Engolir a saliva e ficar ali deitado ABRAÇANDO O TAI CHI. Depois de um tempo fazer lentamente e suavemente a massagem ao redor do umbigo com movimentos circulares: nove vezes no sentido horário.

Aí está o segredo da transformação da essência e energia para suprir o cérebro.

Depois pode sentar e Abraçar o Tai Chi novamente , fazendo nosso sol interior que fica no meio da cabeça, nossa raiz espiritual irradiar para a região do umbigo e permanecer no abraço nesta região. A sensação agradável que se tem é desta interação que ocorre entre você e a Natureza.

Nossa vida espiritual é muito valiosa, não podemos deixar passar em vão. Uma vida simples e mais serena é melhor que muitos compromissos, fama, etc...

Mais importante que a alimentação é a energia vital, mais importante que a energia vital é a energia espiritual."



Tabata Rachel é bacharel em direito pelas FMU, atuando como funcionária pública do Poder Judiciário. Foi discípula do Mestre Liu Pai Lin no período de 1985 até sua passagem em 2000. É professora de Chi Kung Taoista e dá aulas de Astrologia, sendo a organizadora do Grupo de Estudos O Tao e a Kabbalah. Contato tabata.rachel99@gmail.com

精 | IBR月PEQ

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



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

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

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

Vivendo Mais e Melhor

por Gilberto Antônio Silva

Todos desejam viver mais e melhor, mas hoje em dia isso parece cada vez mais difícil. Temos uma enorme quantidade de problemas e perigos em cada esquina, especialmente nos grandes centros, onde a vida deixa de existir em função da mera sobrevivência.

Mas “viver mais” está sempre condicionado ao “viver melhor”. Ninguém quer viver até os 100 anos de idade com alzheimer, cego e paralítico. Queremos viver longamente, mas ao mesmo tempo explorando todo o nosso potencial de vida. Publicado em 2013, um estudo da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP apontou que os idosos estão vivendo mais, porém com menor qualidade de vida, por conviverem mais tempo com doenças crônicas típicas dessa faixa de idade (hipertensão arterial, doenças articulares, doenças cardíacas, diabetes mellitus tipo 2, doenças mentais, doenças pulmonares crônicas e doenças cerebrovasculares).

Mas é bom lembrar que essas doenças são “crônicas” ou “incuráveis” pela visão da medicina ocidental. É um ponto de vista específico, não é a verdade absoluta, pois isso não existe. Então temos possibilidade de cuidar desses problemas através de outras abordagens, como a da Medicina Chinesa, por exemplo. De acordo com essa pesquisa, exames e tratamentos preventivos ajudam a evitar esse processo. Também devemos lembrar que “preventivo” é algo muito diferente na medicina ocidental, pois geralmente é um termo utilizado para exames que mostram o início do problema, com ele já instalado, não prevenindo o problema em si. Ao contrário da Medicina Chinesa e da filosofia taoista, que impedem o problema de acontecer.

Essa visão preventiva sempre esteve presente no Taoísmo. Essa antiga filosofia chinesa prega, há milhares de anos, que nossa saúde depende da harmonia com o universo, da nossa relação completa e natural com as forças do Céu e da Terra. E explica como podemos obter essa relação essencial para termos uma vida longa e muito melhor. Para o Taoísmo, viver com saúde é o normal dos seres humanos e prevenir os desequilíbrios é uma atitude consciente que mantém essa harmonia.

O Taoísmo desenvolveu uma série de ferramentas e mecanismos ao longo dos milênios para atuar nesse sentido. No Oriente, uma filosofia sem aplicação prática é considerada perda de tempo, então a filosofia deve ter, necessariamente, um cabedal de instrumentos que proporcionem benefícios concretos às pessoas. Técnicas como Medicina Chinesa (Acupuntura, Farmacologia, Dietética, Massagem, etc.), Qigong, Meditação, Feng Shui e Artes Marciais foram desenvolvidas pelos taoístas com o propósito de utilizar essa harmonia universal na manutenção da saúde e do autodesenvolvimento das pessoas. Junto com conceitos filosóficos como *wuwei* (não-ação), *wuji* (vazio primordial), *shen* (espírito), Céu e Terra, fluxo de Qi, Te (virtude), perfazem um conjunto amplo, completo e muito poderoso para ampliar nossa percepção do mundo, ampliar nossa harmonia e proporcionar longevidade e saúde integral a fim de que possamos viver melhor e nos aperfeiçoarmos como pessoas.

Nesse meio tempo a desarmonia se alastra na vida moderna. Estima-se que até 2050 metade da população mundial terá ansiedade ou depressão, por exemplo. Estas são as doenças que mais crescem entre as pessoas, especialmente as dos grandes centros. Mas isso pode ser tratado de modo bastante eficaz pelo



Taoismo. Ansiedade e depressão são polos opostos de uma distorção na maneira como as pessoas veem o mundo. Deixar-se levar pelo ritmo frenético da modernidade, ditado pela velocidade da comunicação digital, é um suicídio para os seres humanos, que em sua essência são analógicos e não digitais. Simplesmente não podemos acompanhar o ritmo digital, então surge a ansiedade a cobrar seus pesados tributos à nossa frágil natureza. Quando passamos a entender o fluxo da vida como algo natural e aprendemos a navegar por ele de modo espontâneo, sem interferência (wuwei), a ansiedade principia a diminuir e desaparecer.

Do mesmo modo a depressão é o resultado da visão rígida sobre um assunto ou problema, que se autoalimenta e vai se aprofundando em um efeito tipo “bola de neve”. A depressão que se inicia apenas com uma tristeza se aprofunda cada vez mais e a pessoa se fecha para o mundo. Medicamentos antidepressivos apenas mascaram o problema, causando danosos efeitos colaterais. A melhor maneira de combater a depressão é ter uma visão do mundo mais realista e aberta, ampla, dentro do mesmo fluxo da vida mencionado anteriormente. Entender como as coisas acontecem e se deixar afetar apenas um mínimo por conta disso são algumas das lições que o Taoismo tem a ensinar.

Outros problemas e transtornos de saúde, tanto de natureza externa quanto interna, também podem ser resolvidos através do retorno à harmonia original. Mas basta de falar sobre doenças, que como Masaharu Taniguchi, fundador da Seicho-No-Ie, dizia, é a “semente da própria doença”. Para ele todas as doenças se deviam a estados mentais incorretos, a maneiras equivocadas de enxergar a vida e à fixação no assunto “doença”. E é isso o que o Taoismo também ensina. Portanto, falemos da felicidade. As desarmonias pelas quais passamos se devem à nossa incapacidade de enxergar a verdadeira natureza do universo. Ficamos presos a um emaranhado de questões e conceitos artificiais e enganosos, que os indianos chamam de “maya”, a grande ilusão. Por isso os taoistas afirmam que ao se compreender o Tao a pessoa dá uma gargalhada: o Tao está aqui, na nossa frente, todo o tempo. Não é algo a ser buscado ou procurado, mas revelado. E a melhor maneira de fazer isso é viver a plenitude da vida em harmonia.

Qual foi a última vez que parou na rua para apreciar, por um breve instante, o por do sol? Ou uma flor que insiste em desabrochar em uma fenda na calçada? Ou uma árvore enorme cuja imponência mostra nossa pequenez humana? Ou um pássaro que, contra todas as possibilidades, resolveu morar e cantar lindamente no canteiro central de uma grande avenida? Essas pequenas coisas, pequenos prazeres, são o caminho certo para a felicidade e o bom viver. Apreciar as pequenas coisas, saborear cada garfada de alimento, cada lufada de vento fresco da primavera, cada gota de chuva fria, vivenciar cada evento como algo único e parte integrante do fluxo da vida, nos leva mais próximos do Tao. Aumentamos nossa tranquilidade interna e mantemos nossa mente direcionada a coisas maiores do que aquele arranhão no para-choque do carro. Podemos vislumbrar o universo, temos essa capacidade, mas nos limitamos em focar apenas nos pequenos



problemas cotidianos, elevados à categoria de calamidades (“meu Deus, quebrei uma unha!”). Limitação essa que diminui nossa expectativa de vida, mina nossa saúde e torna nossa existência um fardo. Está errado! Esse não é nosso destino. Não é o SEU destino. Podemos apreciar as coisas belas da natureza, vivenciar cada momento único enquanto ele se escoa entre nossos dedos como areia e viver plenamente nossas existências. Basta que retomemos nossa harmonia original e deixemos o mundo andar, sem nos apegarmos a ele. Os apegos e desejos são as âncoras que nos seguram e limitam nossa visão. Liberte-se agora! Está em você a solução disso, assuma a responsabilidade e trabalhe pela sua saúde e bem-estar.

Nós, ocidentais, estamos acostumados a depender de algo externo para nossa saúde e felicidade, quando isso está dentro de nós. Desse modo apenas cada um de nós pode acessar seu interior e resolver seu problema. E as ferramentas para isso estão no Taoismo.

E todos querem viver mais. Mas obter longevidade para quê? Longevidade não é um fim em si mesmo, um objetivo final a ser alcançado. É um meio, uma ferramenta para que se possa viver mais, com saúde física e mental, a fim de poder estudar, se aperfeiçoar no Caminho e praticar muito. Esse é o conceito dos antigos Mestres taoistas, que demandaram muito esforço para obter técnicas que proporcionassem a longevidade a fim de que as pessoas tivessem mais tempo para o autoaperfeiçoamento e a busca pela compreensão do Tao.

Melhorar a si mesmo e ajudar outros como nós a caminhar o Caminho deve ser nossa motivação. Não existe nada mais. Se nos aperfeiçoarmos cada vez mais e estendermos a mão aos demais, todos cresceremos juntos, em harmonia e serenidade. Vivendo mais e muito melhor.



O ESPELHO BAGUÁ

por Gilberto Antônio Silva



É comum vermos em muitas portas um espelho com os trigramas do I Ching em sua volta, colocado como um instrumento de proteção. Isso é corriqueiro nas pessoas que leem sobre Feng Shui. Mas existem algumas particularidades que devem ser observadas.

Em primeiro lugar o espelho é algo complementar, embora importante. Quem realmente segura a energia nociva do lado de fora são os trigramas ao redor dele. Quando utilizado o Bagua correto (explicaremos isso mais à frente) o efeito é sentido, mesmo na ausência do espelho. Isso acontece por um fenômeno chamado “ondas de forma”, geradas pelo seu desenho, um conceito retirado da Radiestesia e Geobiologia.

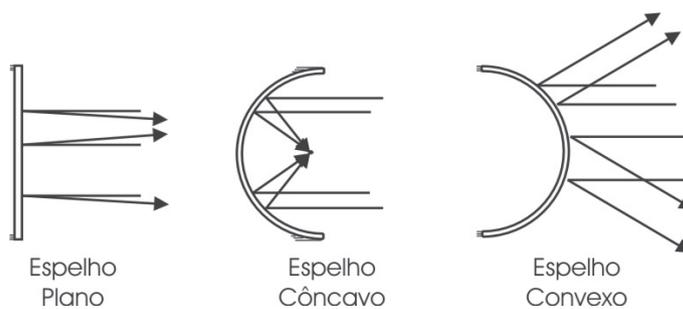
Geralmente utilizado com um espelho, o Bagua vai filtrar o tipo de energia que chega de modo a deixar passar apenas a benéfica e o espelho vai fazer o encaminhamento da energia que chega à porta (também pode ser utilizado em janelas ou outras aberturas para o exterior).

O Bagua deve ser sempre o do Céu Anterior (veja qual é na seção “Fundamentos”, no início da revista). A maioria dos que são vendidos por aí estão **errados** e podem trazer sérias complicações. Se necessário, leve uma cópia do desenho nas lojas. Uma disposição diferente dos trigramas gera efeitos diferentes e não aquele que você deseja.

Existem três tipos de espelhos: plano, côncavo e convexo. O espelho plano devolve o Qi da mesma forma que ele veio, o espelho côncavo “segura” uma parte do Qi e deve ser utilizado quando existe fuga ou carência de energia na porta, e o último, que é o convexo, tem a propriedade de espalhar o Qi por todas as direções e deve ser utilizado quando se tem uma flecha envenenada muito forte ou consistente apontando diretamente para a porta ou outra situação nefasta específica.

Cuidado quando utilizar esse tipo de material, pois lidar com energias necessita conhecimento e fundamentação filosófica e metafísica. Pesquise muito antes de colocar qualquer coisa em sua casa.

Se quiser conhecer mais sobre essas técnicas e o Feng Shui, recomendo meu livro “Dominando o Feng Shui”, que é a condensação de meu curso dividido didaticamente em 24 capítulos, cada capítulo uma aula, e fartamente ilustrado.



Prof. Gilberto Antônio Silva é Parapsicólogo, Terapeuta e Jornalista. Como Taoista, atua amplamente na pesquisa e divulgação desta cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoísmo. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.br



Curso de Chi Kung Pai Lin

IBRAHO

Dia 02 de abril, sábado
Inscrições abertas

Prof. David Hruodbeorht

R. Gandavo 482, Vila Mariana, SP

Tel: 11 5571 3856 e 976687171

Entre nessa
Campanha!



<http://www.facebook.com/ENAPEA>

Revista



MEDICINA CHINESA

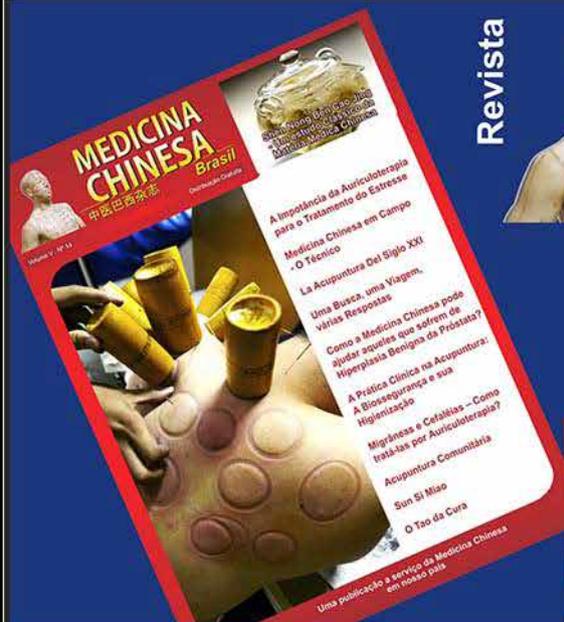
中医巴西杂志

Brasil

A mais completa revista do Brasil
dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição
digital totalmente gratuita.

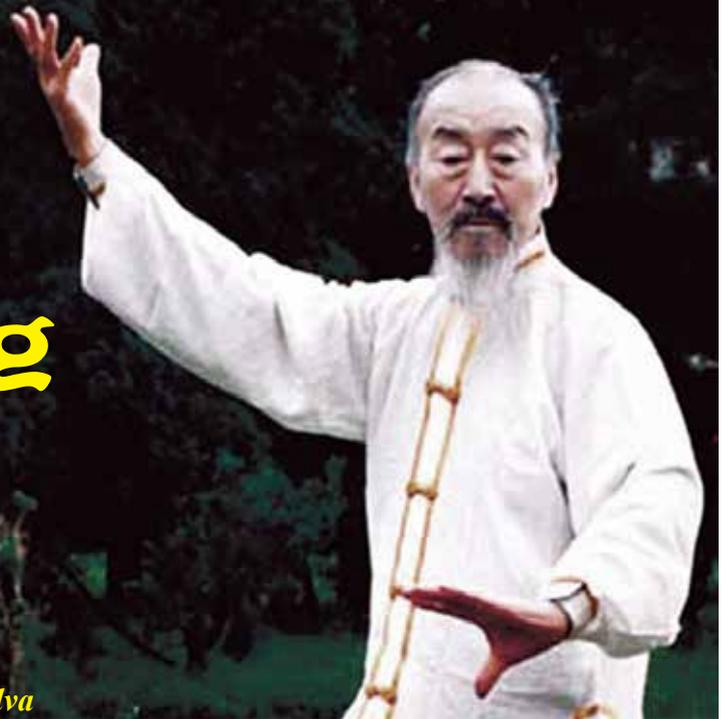
Visite o site e faça
download gratuito
de todas as edições



www.medicinachinesabrasil.com.br

Sha Guozheng um exemplo marcial

por Gilberto Antônio Silva



Sha Guozheng [沙国政] (1904-1992) nasceu no condado de Rong Zhan, na província de Shandong. Também conhecido por Sha Shamo, foi um devotado praticante de artes marciais desde muito cedo. Estudou uma variedade de estilos do Norte da China, que incluía tanto técnicas desarmadas como com armas. Sua grande paixão era a lança, tendo estudado o estilo “Lança das Seis Harmonias” (Liuhe Qiang) desde muito jovem. No Baguazhang, seu domínio e habilidade na lança e na espada eram iguais unicamente pelo Mestre Li Ziming.

Como sua família era muito pobre, o jovem Sha foi enviado para trabalhar em um armazém em Gao Shou aos 16 anos. A localidade era pródiga em artistas marciais e ele aproveitou para aprender vários estilos. Nesta época começou a aprender Baguazhang “Estilo do Leão” com Wang Zhezeng, e a “Espada dos Oito Imortais” (Baxian Jian). Esta se somou à várias armas que aprendeu no Bagua e no XingYi.

Em 1926 o armazém em que trabalhava quebrou e seu pai o mandou para Tianjin, como aprendiz. Sha Guozhang treinou em Tianjin com Zhai Shuzhen, aluno do Grande Mestre Zhang Zhaodong, com quem acabou treinando diretamente algum tempo depois.

Sha Guozheng soube que seu mestre original do Bagua, Wang Zhezeng, havia se estabelecido na Coreia e se mudou para lá em 1930, ajudando-o a montar uma escola em Incheon. No ano seguinte, os japoneses que dominavam a Coreia resolveram expulsar os chineses e começaram uma série de ataques às suas comunidades. A Câmara de Comércio Chinesa de Incheon pediu ajuda a Mestre Wang, para que organizasse uma resistência, e Sha Guozheng acabou sendo o líder do esquadrão de artes marciais que defenderia a cidade. Com bastões longos, bastões articulados e espadas eles enfrentaram e rechaçaram com sucesso o ataque militar japonês. Com isso sua reputação cresceu muito na localidade. Mas com a morte de Wang em 1933, Sha

retornou a Tianjin onde retomou seus estudos marciais.

Fez muitos amigos entre os praticantes do ramo de Cheng Ting Hua e dessa forma pode ampliar seus conhecimentos no Bagua. Nessa época ia frequentemente a Beijing, onde se aprofundou nestes estilos com Sun Lutang. Com um aluno sênior de Sun, que tinha uma empresa de guarda-costas para VIPs, ele aperfeiçoou suas técnicas de lança do Xing Yi.

Em 1936 tornou-se discípulo principal do renomado mestre de Bagua, Xing Yi e Taiji, Jiang Rong-Jiao, aluno de Zhang Zhaodong. Ele se especializou nestas artes e continuou se aprofundando com Mestre Jiang por décadas, algumas vezes viajando centenas de quilômetros para encontrar seu professor a cada poucos meses.

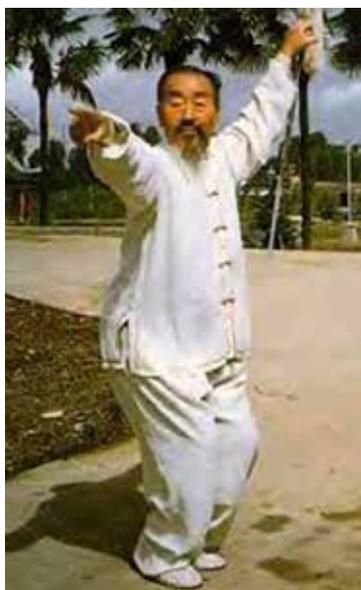
Corria o ano de 1939 e os comunistas enfrentavam os estrangeiros em Tianjin, deixando a situação na cidade bastante perigosa. Por isso Sha mudou-se para Anhui para ensinar artes marciais. Quando estava nesta província, na cidade de Wuhu, convidou seu mestre, Jian Rong-Qiao, para ficar um tempo hospedado em sua casa. Ele ficou seis meses com Sha, com intensa pesquisa e troca de ideias. Anos depois Sha confessava que nesse período ele aprofundou e sedimentou seu conhecimento marcial, abrindo caminho para seus futuros trabalhos escritos.

Em 1949, logo antes da revolução Comunista, Sha Guozheng se mudou para Kunming, na província de Yunnan e se estabeleceu lá. O novo governo, reconhecendo seu talento e conhecimento, o tornou instrutor-chefe de artes marciais de toda a província. Quando perguntado sobre suas habilidades, dizia que tinha tido a sorte de estudar com grandes mestres.

Ciente dos vários benefícios das artes marciais para as pessoas, procurava estender o ensino de artes marciais para toda a população, por onde quer que fosse. Seus sistemas de fortalecimento do corpo e Qigong se tornaram muito populares. Ele se levantava

sempre às 4h da manhã para praticar e ensinar e ainda comparecia a 120 demonstrações de artes marciais por ano.

Durante a Revolução Cultural (1966-1976), as artes marciais foram declaradas fora da lei e seu ensino proibido na China. Mas Sha Guozheng disse a seus alunos que as artes marciais nunca deveriam parar. Ele ignorou as ordens do governo e levava seus alunos para a área rural todas as manhãs, para ensinar. Com o fim da Revolução Cultural, ele foi reempoesado como instrutor-chefe de artes marciais de Yunnan. Depois disso, passou a se dedicar ainda mais ao ensino e difusão das artes marciais, dando aulas e escrevendo artigos e livros.



Sua atuação na área de saúde era intensa. Desde muito jovem ele estudava como tratar ferimentos e recebeu diversas fórmulas para tratamento de seus professores de artes marciais. Frequentemente ele tratava as pessoas com bastante sucesso, e sem cobrar nada por isso. Uma mulher em Anhui machucou a coluna e estava com uma perna paralisada. Depois de um mês no hospital, disseram que nada mais poderia ser feito. Seu marido escreveu para Sha Guozheng, que adquiriu os medicamentos

necessários com dinheiro de seu próprio bolso e os enviou à mulher, sem cobrar nada por isso. Depois de um mês sua melhora já era progressiva.

Muitos enviavam donativos para ele, em agradecimento, mas Sha sempre os devolvia. Jamais aceitou pagamento pelos tratamentos. Ao contrário, gastava uma grande soma de suas posses adquirindo medicamentos e os enviando a quem precisasse. Em 1982 o governo chinês lhe enviou um montante considerável de dinheiro, em reconhecimento ao seu trabalho com as artes marciais. Sha Guozheng gastou todo o dinheiro recebido em remédios para os necessitados. Em 1983 ele anotou todas as fórmulas medicinais que possuía e as entregou ao governo, para que pudessem beneficiar toda a população.

Em seus últimos anos, Mestre Sha Guozheng ensinava o Bagua e o Xing Yi aprendidos em Tianjin e Beijing apenas quando devidamente solicitado. No geral, ensinava o "Estilo do Leão" de Baguazhang e transmitia também o Xingyi-Bagua de Zhang Zhaodong para as futuras gerações.



O Tao da Cura



Conteúdo Resumido

- O Taoísmo e a arte de curar
- O Tao e o Te – a dimensão espiritual
- O Shen
- Os Três Tesouros do Tao
- Acessando a dimensão espiritual
- O uso da Intenção através da mente e do Coração
- Exercícios de visualização e mentalizações
- Uso de mantra para despertar a harmonia interior
- A harmonia com as leis da Natureza
- A cura interna
- Curando outros
- Como usar a sabedoria espiritual em qualquer tipo de técnica de cura

09 de Abril

Carga Horária - 08 Horas

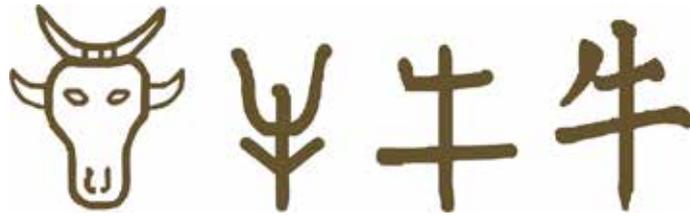


O Uso da Dimensão Espiritual na Cura de Si Mesmo e de Outros



Rua Visconde de Parnaíba, 2727 - Bresser Mooca
 ebramec@ebramec.com.br (11) 2662-1713 (11) 97504-9170

A Evolução da Escrita Chinesa



por Gilberto Antônio Silva

A língua escrita sempre foi um divisor de águas entre as civilizações. Dificilmente poderíamos considerar uma comunidade como uma “civilização” sem os registros escritos. Eles atestam um salto gigantesco na capacidade de pensar e criar, pois através de registros perenes e mais invariáveis do que a tradição oral pode-se alcançar novas formas de desenvolvimento cultural e também permite deixar um maravilhoso legado de pensamento para as gerações futuras. Se não fosse a palavra escrita não se saberia quase nada sobre grandes culturas antigas como a babilônia, a egípcia, a maia e a chinesa. Mas com a força dos caracteres podemos penetrar no pensamento de filósofos e políticos mortos há milhares de anos, ou saber detalhes da vida cotidiana de povos que há muito se foram.

No caso particular da China, o desenvolvimento da escrita foi bastante precoce, como iremos observar. E, após sua unificação em 221 a.C., tornou-se elemento de ligação importante para manter unido um país de dimensões continentais e com uma população culturalmente diversificada. De fato, existem atualmente 55 diferentes etnias oficialmente reconhecidas pelo governo chinês, além da etnia dominante “Han”, cada uma com ao menos um dialeto próprio e muitas com sua própria escrita. Como manter toda essa babel unida em um poderoso império? A resposta é a escrita! Apesar de cada etnia possuir seus dialetos próprios, desde tempos remotos todos escrevem usando os mesmos sinais. Assim, embora a pronúncia pudesse variar, a escrita permanecia a mesma e era possível um entendimento e um laço de união. Com o passar do tempo adotaram-se fonéticas oficiais para normatizar os relatórios e a administração imperial. Essas linguagens deveriam ser conhecidas por todos os funcionários e pessoas envolvidas na administração do império.

As Dinastias Ming (1368–1644) e Qing (1644–1912) utilizaram o termo *guānhuà*, ou “pronúncia oficial”, para a linguagem utilizada na corte. Hoje a língua oficial da China é chamada de *pōtōnghuà* (“pronúncia comum”), popularmente conhecida como “Mandarim”, baseado em dialetos da região de Beijing, sua capital. O termo “mandarim” foi criado pelos exploradores portugueses para designar as autoridades governamentais, derivado do verbo “mandar”. Assim, a língua falada pelos funcionários imperiais era a “língua dos mandarins”. Mas vamos ver como esse elemento de união, a escrita, se desenvolveu na China.

Primórdios da escrita

A China foi um dos primeiros países a utilizar a escrita. Apesar de nossas escolas ainda falarem sobre os Sumérios e Babilônios como criadores da escrita, ideogramas gravados em ossos (chamados tecnicamente de “oracle bones” ou “ossos oraculares”) foram encontrados com datação por carbono de até 8.600 anos! Cerca de 2.000 anos mais antiga que a escrita dos Sumérios. Isso se baseia em escavações realizadas entre 1983 e 1987 no sítio arqueológico de Jiahu, descoberto em 1962. Muitos pesquisadores ocidentais discordam desta afirmação, acreditando tratar-se apenas de desenhos e não de uma escrita. Mas especialistas chineses estão certos de terem encontrado a escrita mais antiga do mundo. Sabemos que os paradigmas na ciência demoram a cair.

Os “ossos oraculares” são fatos primordiais na origem da escrita chinesa. O método oracular mais antigo, xamânico, praticado na China era fazer uma pergunta e se colocar carapaças de tartaruga no fogo. As rachaduras provocadas pelo calor eram então interpretadas como respostas, dependendo de seu desenho: parecia uma pessoa, ou parecia uma árvore, o sol, e assim por diante. As pessoas que não eram da alta nobreza utilizavam escápulas de boi ao invés das cada vez mais raras tartarugas (que, por sinal, foram extintas). Por isso são chamados de “ossos oraculares”. Escavações mostram, inclusive, perguntas e respostas feitas com relação a ervas medicinais, massagens e outras técnicas terapêuticas – há mais de 5.000 anos!



Carapaça de tartaruga utilizada como oráculo, coberta de sinais

Esses oráculos eram armazenados para registro posterior, o que resultava em uma grande quantidade de espaço necessário e muito trabalho para manter os “registros” em ordem. Para reduzir

esse problema passou-se a transcrever os desenhos em lascas de bambu, que unidas por tiras de couro formaram os primeiros livros. É por isso que os chineses escrevem em colunas e da direita para a esquerda (o “livro” era desenrolado nesta direção). Por ser muito trabalhosa, a escrita em bambu foi posteriormente substituída pela escrita em seda e logo depois pelo papel, pois a seda era muito dispendiosa. Os primeiros fabricantes de papel na China eram os produtores de seda.



Livro de tiras de bambu. É um exemplar da “Arte da Guerra”, de Sun Tzu, parte da coleção da Universidade da Califórnia.

A Mutação dos Ideogramas

Vimos como a evolução da escrita aconteceu juntamente com a evolução de sua sustentac o – ossos/carapaças > bambu > seda > papel. Nesse caminho, os ideogramas também evoluíram. No começo eram desenhos mais elaborados representativos de objetos, sentimentos ou atitudes, seguindo a tendência dos hieróglifos egípcios, por isso mesmo denominados “ideogramas” (“escritas de ideias”). Mas com o decorrer do tempo, a escrita foi sendo simplificada, para favorecer a transcrição dos oráculos para os livros. Nascia a chamada “escrita de selo”, assim conhecida por ser utilizada em carimbos que fazem as vezes de assinatura em documentos oficiais. Isso ainda é utilizado hoje. Apesar de bem trabalhada, era mais fácil de ler do que a escrita original dos ossos oraculares.

O advento da Dinastia Qin (221-206 a.C.) mudou tudo. Essa dinastia não apenas unificou territorialmente a China, até então dividida em reinos que guerreavam entre si, como unificou também todas as unidades de medida como largura das estradas, peso de mercadorias, moedas, eixos de carroças. Foi a partir da  que podemos começar a falar em um “império chinês” (para conhecer a história da unificação e da formação da identidade chinesa, consulte meu livro “China e sua Identidade”). E a escrita não escapou a esta padronização.

A “escrita de selo”, mais trabalhada, era muito demorada para se escrever e exigia muito talento do escritor. Os administradores Qin aboliram então as linha sinuosas e círculos e criaram ideogramas baseados apenas em traços feitos sequencialmente, de modo

rápido. Era o início dos ideogramas tradicionais que vemos ainda hoje na China, mesmo no kanji japonês e na língua vietnamita.

Modernização: a escrita chinesa e o computador

O último estágio da evolução dos ideogramas veio nos anos 1960, quando se iniciou uma simplificação em alguns ideogramas, com redução de seu número de traços componen-tes. Essa simplificação, chamada Jiantiz , visava a facilitar a alfabetização do povo chinês. Houve uma segunda rodada de simplificações em 1977, o que veio ao encontra da modernidade com o advento do computador. Volta e meia muitos ideogramas tradicionais se tornam ilegíveis em caracteres impressos pequenos ou vídeos de computador. Os vários traços acabam em um borrão, o que não acontece com os ideogramas simplificados, com menos traços. A última lista de caracteres simplificados foi publicada em 1986 e se tornaram uma forte tendência face   grande informatização de nossa sociedade.



Evolução da escrita chinesa

	Ossos Oracular jiaguwen	Selo Menor xiaozhuan	Escrita Cl�riga lishu	Escrita Padrão kaishu	Simplificado Moderno jiantizi
r�n pessoa	人	人	人	人	人
n� mulher	女	女	女	女	女
�r orelha	耳	耳	耳	耳	耳
m� cavalo	馬	馬	馬	馬	马
y� peixe	魚	魚	魚	魚	鱼
sh�n montanha	山	山	山	山	山
r� sol	日	日	日	日	日
yu� lua	月	月	月	月	月
y� chuva	雨	雨	雨	雨	雨
y�n nuvem	雲	雲	雲	雲	云



Prof. Gilberto Antônio Silva   Parapsicólogo, Terapeuta e Jornalista. É autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoismo. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.br

Curso de Leader Training em MTC

com o Prof. César P. Silva (Lin Chien Tzé)



O **Leader Training – MTC** visa tornar as pessoas conscientes e livres dos bloqueios energéticos, físicos e emocionais a partir de uma série organizada de práticas Taoístas. O resultado imediato disto é a liberação de padrões desfavoráveis nos mais diversos setores de nossas vidas: Trabalho, Relacionamentos, Antepassados, Prosperidade, o Eu, Amigos, Geração, Espiritualidade e Sucesso.

Para tanto se utiliza dos diversos Ramos da MTC, a saber: Movimentos, Meditação, Qi Gong, massagem Tui Ná, sabores, cores, sons etc., sempre no intuito de aumentar a energia pessoal além de fazê-la circular pelos meridianos e pelos setores acima mencionados a fim de termos uma vida mais plena e saudável.

Os resultados conseguidos nas turmas anteriores foram profundos e muitas vezes contundentes, nos mais diversos setores mencionados, mesmo assim são práticas bastante acessíveis de execução a todos, portanto serão aceitas inscrições por parte da maioria das pessoas maiores de idade ou com autorização de maior responsável. Mulheres grávidas e pessoas que tiveram operações recentes, renais crônicos, cardiopatas e que tenham problemas psiquiátricos graves não serão aceitas no momento.

10, 11 e 12 de junho de 2016

Hotel Porto do Eixo, Ubatuba (SP)

Investimento:
R\$ 500,00

Carga horária:
10 a 12 h/práticas

Estadia: deverá ser acertada até dois dias depois do fechamento da turma, diretamente com o hotel. Para quartos de casal R\$ 300,00/fim de semana e para o de três pessoas R\$ 450,00/fim de semana, com café da manhã.

Prof. César P. Silva (Lin Chien Tzé) é autor do Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e de Tui Ná – Massagem Chinesa; é discípulo dos Mestres Liu Pai Lin e Wang Te Chong.

VAGAS LIMITADAS

Informações: (11) 99191-3463 / gyas@uol.com.br