



Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Daojia

Ano I nº 04

道家

O Segredo da Flor de Ouro

Escuela Taoísta Del Sur

**Meditação Taoísta Ativa
- Órbita Microcósmica**

**A importância do sorriso
na prática do Qi Gong
para a saúde**

**A Medicina Chinesa
na Dinastia Tang**

Resolução de Ano Novo

Culinária - o Jiaozi

**Liu Yiming e o Despertar
para o TAO**



**O Ano do
Galo de
Fogo**



**A Sabedoria Taoista de
Mestre Liu
Chih Ming**

Bioaccus®



... pode converter-se em médico de família!
J JOK
PARA TODOS
Park Jae Woo

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>

Gong Xi Fa Cai! (恭喜发财)



Feliz Ano do Galo Vermelho! Desejo a todos os amigos taoistas um ano pleno de paz, prosperidade e comunhão com o Tao.

Talvez estranhem a data de lançamento desta edição, que deveria sair em dezembro. Quando ela estava sendo montada, consegui um tesouro muito precioso: uma entrevista exclusiva com o Mestre Liu Chih Ming! Como se diz na imprensa, "parem as rotativas!". Eu não poderia deixar de presentear nossos leitores com esse baú de tesouros taoistas obtidos na entrevista com mais de duas horas, realizada a poucos dias do Natal. Com certeza foi um dos desígnios do Tao que esta edição saísse no Ano Novo Chinês e nada melhor que começar o ano com 10 páginas contendo a sabedoria deste que é um dos Grandes Mestres taoistas de nosso continente. Não tenho palavras para exprimir minha alegria em poder compartilhar isso com vocês. Com certeza, 2017 será um grande ano para o desenvolvimento do Taoismo no Brasil.

Isso me levou a fazer algumas mudanças editoriais, como transferir a segunda parte da matéria sobre a cozinha chinesa para a próxima edição e montar outra sobre o Ano do Galo. Vamos aplicar o Wuwei e surfar na onda do Universo.

Desse modo todos nós ganhamos um grande presente de ano novo. Além dessas matérias especiais temos mais material interessante, como o artigo sobre a Órbita Microcós mica do Prof. César, uma ótima introdução ao Segredo da Flor de Ouro, trazida até nós pelos nossos irmãos taoistas da Bahia, e a entrada de dois novos colaboradores do Rio de Janeiro: a Escola Taoista del Sur e o Prof. Victor Serôa, um profissional extremamente competente e que foi meu colega de Qigong e Tai Chi Chuan, a quem muito admiro e que sofreu quase um ano de insistentes apelos para nos brincar com seu conhecimento. A missão sagrada da revista **Daojia** é essa: reunir irmãos taoistas dos quatro cantos do Brasil para trocar conhecimentos, experiências e aprender uns com os outros, com espírito fraterno e sempre em busca do Retorno à Fonte.

Meus sinceros agradecimentos ao Mestre Liu Chih Ming pela sua dedicação ao Taoismo e boa vontade em compartilhar um pouco de seu conhecimento conosco.

Feliz 2017, com saúde e longevidade!

Gilberto Antonio Silva

Editor

SUMÁRIO

- 09 A importância do sorriso na prática do Qi Gong para a Saúde
- 10 Meditação Taoista Ativa – Órbita Microcós mica
- 12 Medicina Chinesa e Taoismo na Dinastia Tang
- 16 A sabedoria taoista de MESTRE LIU CHIH MING
- 26 Resolução de Ano Novo
- 28 ANO NOVO CHINÊS
- 30 Culinária - o Jiaozi
- 32 Liu Yiming e o Despertar para o TAO
- 34 O Segredo da Flor de Ouro
- 38 Escuela Taoista Del Sur



Você em Daojia

Mande sua opinião, críticas, ideias e sugestões sem esquecer de mencionar seu nome completo e cidade/estado. Participe e deixe-nos saber sua opinião! Envie para revista@taoismo.org

**No Facebook**

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

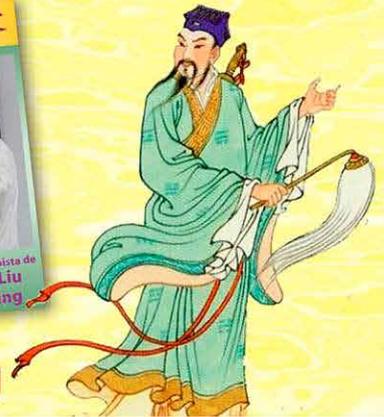


Daojia 道家

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



NOVO SITE OFICIAL <http://revista.taoismo.org>



Observação sobre nomenclatura

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

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

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

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

Veja a diferença abaixo:

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

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

Daojia nº 04 Out/Nov/Dez 2016

Editor Responsável:
Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

Conselho Editorial:
Mestre Liu Chih Ming
Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho
Mestre Gutemberg Livramento

Diagramação e montagem: Studio 88
Contato: revista@taoismo.org

A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. Nosso único desejo é a difusão do conhecimento taoista para maior benefício dos brasileiros. Todo material postado aqui tem como objetivos o estudo, reflexão, análise e debate, acadêmico ou cultural, estando portanto amparado pela lei 9610/98.

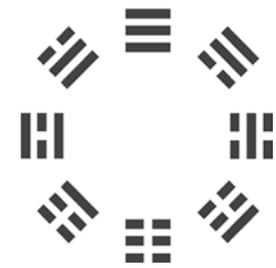
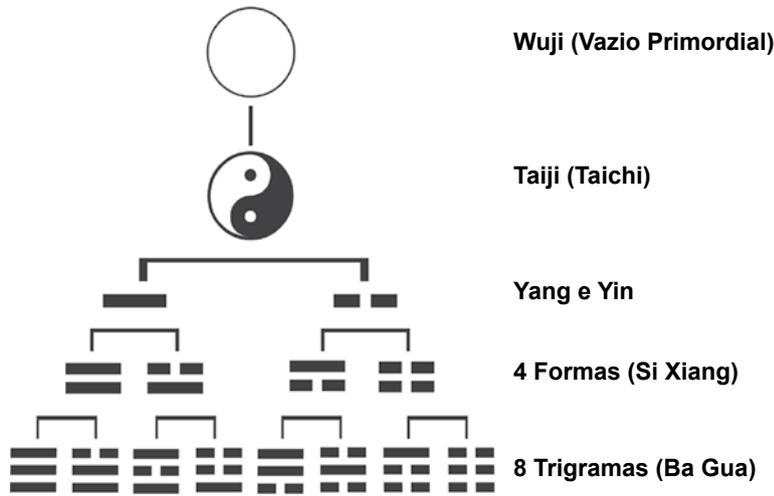
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

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

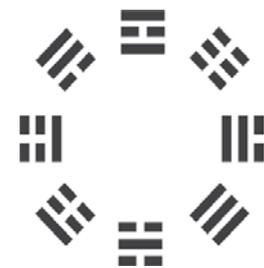
Fundamentos

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

Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

Trigramas do I Ching (Yi Jing)

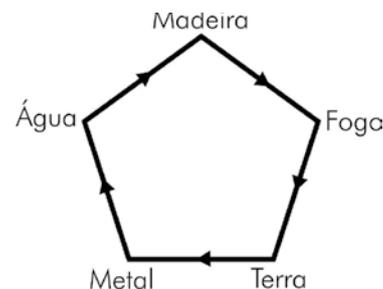


Cinco Movimentos (Wu Xing)

CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

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

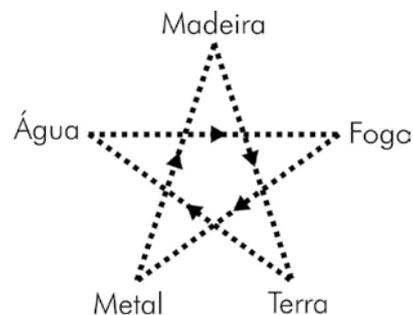
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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

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



Notícias

Encontro de Companheiros do Tao da Linhagem Pai Lin com o Mestre Liu Chih Ming – Abril de 2017 -

Neste encontro, aberto aos iniciantes, Mestre Liu Chih Ming dará continuidade à transmissão dos ensinamentos da Linhagem dos Iluminados Taoistas (Dao Jia Xian Zong), voltados à preservação e promoção da saúde integral.

O local escolhido nos permite relaxar mente e corpo, aprendendo e praticando os ensinamentos taoistas próximo à Natureza. Acalmar a mente permite equilibrar nossa energia (qi), espírito (shen) e essência (jing). Mestre Liu nos ensinará formas de prevenção e tratamento de diversos problemas de saúde, com a intenção de contribuir para que todos possam viver com saúde e felicidade, promovendo a paz neste mundo.



Dias 14, 15 e 16 de Abril de 2017
No Espaço Anhanguera (Centro Santa Fé) –
Via Anhanguera, km 25,5 - Perus - São Paulo – SP

Mais informações e programação completa:
<http://www.cemetrac.com.br/>

China divulga seu primeiro livro branco sobre Medicina Tradicional Chinesa

O governo chinês publicou no último dia 06 de dezembro último, em Beijing, seu primeiro livro branco sobre a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), explicando políticas e medidas sobre o desenvolvimento da MTC e destacando seu valor único na nova era. Um "livro branco" ("White Paper" em inglês) é um documento oficial publicado por um governo ou uma organização internacional, a fim de servir de informe ou guia sobre algum problema ou descrição de uma política, geralmente, a longo prazo.

"A MTC criou opiniões únicas sobre vida, boa forma física, doenças e prevenção e tratamento de doenças durante sua longa história de absorção e inovação", disse o livro branco "Medicina Tradicional Chinesa na China", publicado pelo Departamento de Comunicação do Conselho de Estado.

Ainda segundo o documento, a China possui um sistema de serviços médicos de Medicina Chinesa que cobre todo o país com 3.966 hospitais de Medicina Chinesa, 42.528 clínicas e 452 mil praticantes e praticantes assistentes da área registrados em 2015.

"Com custo relativamente baixo, a Medicina Chinesa contribuiu com uma fatia mais alta de serviços em relação aos recursos que dispõe", informou.

Os serviços médicos fornecidos pelas instituições de Medicina Chinesa aumentaram de 14,3% em 2009 para 15,7% em 2015, segundo as estatísticas oficiais nacionais.

Em 2015, as despesas dos pacientes externos por visita e dos hospitalizados per capita nos hospitais públicos da Medicina Tradicional Chinesa foram 11,5% e 24%, respectivamente, mais baixas que nos hospitais públicos gerais.

A China estabeleceu inicialmente uma indústria moderna de medicina chinesa com base na produção de materiais medicinais e na produção industrial e unida pelo comércio, com várias leis e regulamentos promulgados e implementados para fortalecer a proteção de recursos medicinais selvagens da Medicina Chinesa e incentivar a produção artificial ou administração de recursos escassos e em extinção, segundo o documento.

Até o momento, 60 mil remédios de Medicina Chinesa e das medicações de minorias étnicas foram aprovados, e 2.088 empresas farmacêuticas receberam o certificado Boa Prática Manufactureira (GMP, em inglês) de Produtos Médicos para produzir medicamentos com patentes chinesas.

Em 2015, o valor total de produção da indústria farmacêutica da MTC foi de 786,6 bilhões de yuans (US\$ 114,21 bilhões), respondendo por 28,55% do total gerado pela indústria farmacêutica do país, e se tornando uma nova fonte de crescimento para a economia da China.

Em 2016, o Conselho de Estado emitiu o Esboço do Plano Estratégico sobre o Desenvolvimento da Medicina Tradicional Chinesa (2016-2030), que fez do desenvolvimento da Medicina Chinesa uma estratégia nacional, com planos sistemáticos para seu desenvolvimento.

A Medicina Chinesa amplia continuamente sua presença mundial, chegando a 183 países e regiões do mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 103 estados-membros deram aprovação à prática da acupuntura e moxabustão, 29 promulgaram estatutos especiais sobre medicina tradicional, e 18 incluíram acupuntura e moxabustão em suas cláusulas de seguro saúde.

Notícias

EBRAMEC CIEFATO agora é Faculdade de Tecnologia EBRAMEC

A EBRAMEC (Escola Brasileira de Medicina Chinesa) atua no mercado há 15 anos, formando profissionais para trabalhar com as vertentes da Medicina Chinesa, seu foco sempre foi à Acupuntura, porém, há três anos solicitou ao MEC um curso superior voltado a área da saúde. O pedido foi aceito em Julho deste ano, mas foi realizado um planejamento e estratégia para ser anunciado no mês de Setembro deste ano, dia 28.

A iniciativa de se tornar faculdade estava inerente desde o início da carreira do diretor geral e presidente da escola, Reginaldo Carvalho da Silva Filho no ano de 2001, na Rua Tié, onde contava com duas pequenas salas de aulas e um espaço para atendimentos da população. Atualmente encontra-se na região central de São Paulo em uma área de 4.100 m2.

A instituição educacional tem sua origem como mantenedora, com o registro de CIEFATO – Centro Internacional de Estudos de Fisioterapia, Acupuntura e Terapias Orientais, cuja história teve início no ano de 2001 por meio de profissionais convidados, mas só no 2º semestre de 2005 foi denominada EBRAMEC, em reunião ordinária estabelecendo três setores: um educacional, um clínico e um de pesquisa.

Durante todos esses anos, criou Centro Integrado de Acupuntura e Medicina Chinesa (CIAMEC), local onde são oferecidos atendimentos gratuitos ou a custos reduzidos para a população em geral e o Centro Avançado de Pesquisas em Ciências Orientais (CAPCO) e o EAD (ensino a distância). Além de firmar parcerias com institutos nacionais como IMAM, INCISA e FACEI e internacionais com as principais universidades da China em Shandong,



Jiangxi, Guangzhou e Beijing, e federações mundiais sendo WFCMS e WFAS, possui também parceria com 12 pólos educacionais em todo o Brasil.

Atualmente a FTE EBRAMEC é a primeira faculdade especializada em Medicina Chinesa na região de São Paulo e conta com 16 salas amplas, 2 auditórios, Biblioteca com o maior acervo dedicado à Medicina Chinesa no Brasil com mais de 2500 livros, sala de gravação para cursos em EAD (Ensino à Distância), cafeteria com espaço de convivência, salas temáticas como as de Artes Corporais, Massagem, Fitoterapia, Dietoterapia e Anatomia, dois ambulatórios dedicado a Acupuntura e a Acupuntura Estética, além de todo o aparato tecnológico e mobiliário necessário.

TAI CHI CHUAN - Movimentos suaves produzem mais exercício do que você imagina

Mesmo que nunca tenha passado por nossa cabeça, em uma aula de Tai Chi os praticantes realizam o equivalente a pelo menos 50 agachamentos. Essa foi a conclusão obtida pelos instrutores que ministram aulas gratuitas na St. Mary's Cathedral Square, em Sydney, Austrália. As aulas são patrocinadas pelo CHI Health St. Francis, um projeto mantido pela St. Francis Foundation.

Somado aos alongamentos e outras formas de exercício, a instrutora Kristi Farley comenta que se isso fosse dito aos interessados, “ninguém estaria aqui”.

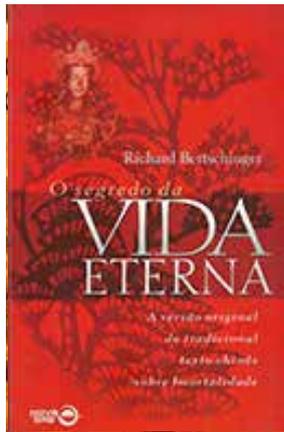
A instrutora Brenda Michaelis adora Tai Chi porque trabalha o corpo inteiro. “Você não percebe que está se exercitando, e é tão bom para seu espírito quanto para seu corpo”, afirma. Além disso, fortalece o equilíbrio e aumenta a mobilidade, ajudando pessoas de mais idade a evitar quedas. Também é relaxante, meditativo e alonga todo o corpo.



Devido aos inúmeros benefícios e sucesso do programa, o St. Francis está treinando mais 10 instrutores para ampliar o serviço.

Fonte: <http://www.theindependent.com/news/local/gentle-movements-produce-more>

Livros



O Segredo da Vida Eterna

- Richard Bertschinger

O segredo da vida eterna é a primeira tradução do chinês do manuscrito do século II, Can Dong Qi. Este antigo texto, o primeiro conhecido sobre transformação e imortalidade, ecoa a sabedoria e a poesia tanto do Tao Te Ching quanto do I Ching. O Can Dong Qi é também o texto ancestral de todos os exercícios de Qigong (terapias respiratórias) da China. Esta tradução revela pela primeira vez os métodos de meditação praticados por milhares de anos pelos sábios taoístas. Apresentado aqui com seus comentários originais, O segredo da vida eterna é pleno de informações práticas e conselhos sobre o processo de transformação humana e como nutrir e desenvolver a energia da vida dentro de nós. Os comentários adicionais de Richard Bertschinger explicam as sutilezas da alegoria chinesa e o simbolismo para o leitor ocidental. O autor estudou dez anos com o sábio e mestre taoísta Gia-fu Feng. É acupunturista praticante e professor de Medicina Tradicional Chinesa na Inglaterra.

Páginas: 348 | ISBN: 8501045187 | Editora: Nova Era

Lançamento



Linhagem Taoista Pai Lin

- **Textos Fundamentais dos Mestres Liu Pai Lin e Liu Chih Ming**

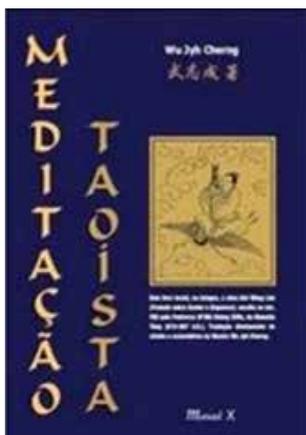
Este livro está estruturado em três partes. A primeira apresenta os Mestres que originaram a Linhagem Taoista Pai Lin e a história dos Mestres Liu Pai Lin e Liu Chih Ming e também trata da continuidade dessa transmissão.

A segunda introduz alguns dos preciosos treinamentos que nos transmitiram, segredos para promover a saúde e a longevidade e para buscar a iluminação.

A terceira fundamenta o Tao Kung Chuan (Dao Gong Quan), prática taoísta de movimento e serenidade, que promove a integração de nosso corpo físico/material/visível com nosso corpo energético/espiritual/invisível.

Páginas: 104 | ISBN: ----- | Editora: Edição do Autor

[Esse livro pode ser adquirido diretamente no CEMETRAC - www.cemetrac.com.br]



Meditação Taoísta

- Wu Jyh Cherng

Meditação Taoísta é uma obra apresentada em duas partes. Na primeira, o Mestre Wu Jyh Cherng (Wu Zhì Chéng) ensina o “Método de Meditação da Purificação do Coração”, usando palavras de sabedoria para expor, de maneira sucinta, as diretrizes dessa técnica. Cita as posturas físicas recomendadas para a prática, demonstrando com fotos as posições corretas, e dá suporte teórico através de textos clássicos, familiarizando os iniciantes com valiosos ensinamentos originados dos antigos volumes do Cânon Taoísta. Este livro inclui, na íntegra, a obra Zuò Wàng Lùn (Tratado sobre Sentar e Esquecer), escrita no séc. VIII pelo Patriarca Si Ma Chéng Zhen da Dinastia Táng (618-907 d.C.) traduzida diretamente do chinês e com comentários do Mestre Wu Jyh Cherng. Este livro é de leitura obrigatória para quem espera compreender a filosofia que permeia o pensamento oriental, oportunidade rara de se conhecer uma autêntica obra taoísta, escrita por um mestre taoísta contemporâneo, que se ocupou primordialmente em preservar, em seus trabalhos de tradução, a substância dos princípios espirituais contidos nos textos originais.

Páginas: 325 | ISBN: 9788574782577 | Editora: MAUAD

A IMPORTÂNCIA DO SORRISO NA PRÁTICA DO QI GONG PARA A SAÚDE



Por Victor Serôa

Muitas são as escolhas possíveis para se priorizar quando iniciamos uma prática de Qi Gong visando melhorar, manter ou recuperar a saúde. Alguns acreditam que o primeiro passo é alinhar a postura para beneficiar o fluxo adequado da energia que dá vida ao corpo (chamada de Qi, Prana ou tantas outros nomes); outros acham que o fundamento de tudo é a respiração, que conecta o interior ou essência do ser humano com o mundo que o cerca; há ainda os que vêem a intenção na execução de cada movimento ou imobilidade como o principal fator de desenvolvimento dos fundamentos do Qi Gong.

Acredito que todos estejam corretos, com boas razões e justificativas para cada uma das escolhas anteriores. No entanto gostaria de ressaltar a importância do sorriso como técnica fundamental na prática do Qi Gong para a saúde.

Na teoria da Medicina Chinesa, os órgãos do corpo humano são apenas uma parte de um sistema complexo de funções, que vão desde a produção de substâncias essenciais à vida como hormônios, enzimas, sangue, etc, até substâncias mais sutis como nossos sentimentos e a capacidade intelectual. Partindo desse entendimento, qualquer alteração na produção dessas substâncias, tanto para mais quanto para menos, expressa uma disfunção de todo o sistema. Caso o desequilíbrio seja mais perceptível nas substâncias materiais (colesterol, glicose e outras) é comum utilizarmos substâncias densas como por exemplo remédios, alimentos e massagens, porém quando a disfunção se apresenta no campo sutil como a insônia, dores sem causa aparente, depressão entre outras também usamos tratamentos baseados em estruturas materiais, como medicamentos.

A medicina chinesa usa o conceito universal de que a energia que utilizamos é resultante da transformação de outro tipo de energia. Por exemplo, a energia do movimento das águas de um rio, que foi transformada em eletricidade, ativa a lâmpada que usamos para iluminar nossa casa, transformando-se em luz. Esse conceito é bem simples e lógico para a maioria das pessoas, então por que o conceito de transformação das energias corporais parece místico para tantos? De onde viria as energias que utilizamos para nos mantermos vivos? E o nosso poder de abstração? A gama de sentimentos que somos capazes de produzir, vem de onde? O Qi Gong para a saúde utiliza essa premissa para tratar as desarmonias, tanto as que afetam a matéria orgânica quanto as que

geram desequilíbrios emocionais, através da mudança da forma como percebemos o mundo ao nosso redor, ou seja, quando mudamos a frequência com que estabelecemos contato com tudo que nos cerca, mudamos a produção de todas as substâncias relacionadas a esta frequência. Por exemplo, quando sentimos insegurança por estarmos em uma situação nova, podemos perceber o coração batendo mais rápido, podem ocorrer mudanças no controle do intestino, da bexiga, perdemos o apetite, contraímos mais a musculatura, etc. Porém se conseguirmos mudar a frequência emocional que chamamos de medo ou insegurança pela frequência que chamamos de tranquilidade, todas as alterações físicas desaparecem. Fica claro então que podemos mudar a produção bioquímica do corpo através de estímulos imateriais, como por exemplo os sentimentos e os pensamentos.

Por isso a prática do Qi Gong para a saúde é feita sorrindo! Um sorriso para si mesmo, para o interior, mas que se percebe suavemente no exterior. Como se víssemos algo divertido na rua, lembrássemos de alguma coisa boa ou recebêssemos um elogio. Esse sorriso suave é gerado a partir de uma pequena alegria, como uma leve brisa que refresca, não por ser fria, mas por gerar o movimento adequado para que tudo flua, de forma suave e constante, permitindo que o *Xin* (coração) se esvazie para receber as novas emoções. Por ser simbolicamente o fogo, o *Xin* pode queimar e gerar intensas transformações e até mesmo encerrar alguns ciclos (destruição ou morte). Porém é também a purificação, que permite que o vazio se faça presente, a renovação, trazendo portanto um novo início, a esperança (a vida). Espero que possamos praticar o nosso sorriso!



Victor Serôa - Formado em Educação Física pela UFRJ, é Shiatsu-terapeuta, Quiroprático e Especialista em Medicina Chinesa. Participou do curso de aprofundamento em Medicina Chinesa e do curso de formação em Qi Gong no IBRAPEQ, com o Mestre Gutembergue Livramento. É Instrutor de Qi Gong Renovado e de de Dao Yin Yang Sheng Gong Shi Er Fa, com o aval da Asociación Española de Qi Gong de Salud e da Associação Brasileira de Qi Gong para a Saúde. 1º Duan em Qi Gong pela Chinese Health Qi Gong Association, 6º DAN em Karate Shotokan. Possui formação em Acupuntura Bioenergética e Moxabustão pelo Centro de Enseñanza de la Medicina Tradicional China (Espanha). Especialista em Acupuntura Bioenergética Pela Universidade de Santiago de Compostela.

Treino de Energia (Qi Gong) – Meditação Taoista Ativa – Órbita Microcômica

Por César Silva (Lin Chien Tzé)

A Tradição Chinesa, através dos Taoístas, ou Treinadores de Energia, ensina que o Macrocosmo se reflete no Microcosmo, desta forma tudo que existe naquele Universo fora de nós também existirá dentro de nossos corpos.

Assim Sol, Lua e Estrelas, aparecem dentro de nossos corpos transformados ora em Centros de Energia, ora em aparências da Energia, Chi a se apresentar.

O Sol interno, que garante aos nossos corpos a mais perfeita "imitação" da Energia do Sol, Estrela, é um Centro de Energia localizado na parte mediana de nossas cabeças, mais precisamente no III Ventrículo Cerebral, conhecido por aquela tradição chinesa como Lin Tai, Morada do Espírito (ver figuras 1 e 2).

Ele é o lugar mais quente do corpo, de luz mais radiante e responsável por nos garantir a vida e também a Consciência. A Energia deste lugar de natureza Yang, quente, emana seu calor, vida, consciência a todas as regiões deste nosso corpo, a semelhança do Sol.

Em contraposição a este centro Yang, temos um Centro Yin, que por comparativo teria sua Energia comparável à Lua em nosso Sistema Solar, e que funciona como polo oposto a aquele, contraditório e que fará com que a Energia, Chi flua de um lugar para outro. Desta forma, temos um Centro de Energia Fria, ou ao menos, menos quente que aquele primeiro a ser aquecido em contraposição ao Centro de Energia quente e que tenderá a ser resfriado por este.

Numa primeira instância temos, um microcosmo apenas no Sistema Cérebro-Cerebelo-medular. Sistema em que o Centro Yang, permanece naquele lugar já mencionado, Lin Tai. Enquanto que neste pequeno sistema encontramos a "esposa" dele à frente do Cerebelo, na localização, segundo a anatomia reconhecida ocidental, conhecida como IV Ventrículo Cerebral, Xin Chiao, ou Centro da Rede Nervosa, veja na figura 2 a localização precisa, pois existe ainda a possibilidade da mesma relação, YinYang, com o Centro Yin Chiao, localizado no útero-próstata, fazendo contraposição ao Lin Tai, também representando uma outra circulação microcômica (ver figura 1).

Por hora estamos falando de uma circulação menor que vai do Centro Yang da cabeça até o Centro Yin da cabeça, ou seja, de Lin Tai até Xin Chiao.

Desta forma chegamos à terceira das três "entidades" internas, as

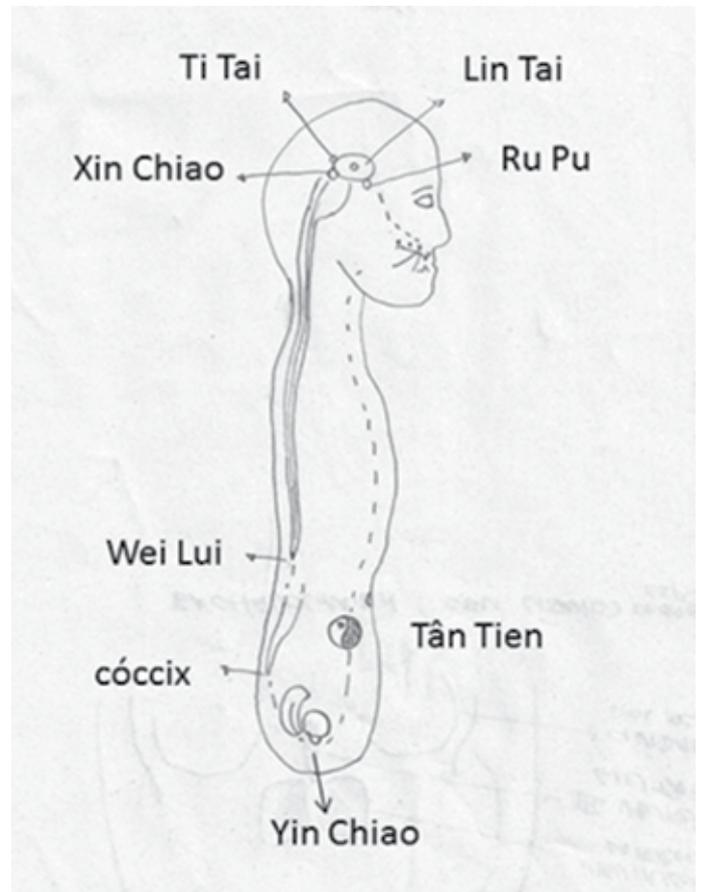


Figura 1 - Órbita Microcômica e principais Pontos.

Estrelas, que nada mais é que o caminho por onde a Energia, Chi propriamente caminha, pela medula espinhal, também conhecida por Via Láctea.

Portanto, temos uma circulação que vai do Lin Tai, Morada do Espírito, passando por Ru Pu, Tetas que se amamentam do leite Celeste, ou hipófise, descendo pela medula anterior até o Wei Lui, Portal do Retorno, onde as duas porções da medula se encontram e que fica anatomicamente na altura da segunda vértebra lombar, entre L1 e L2. Com retorno pela medula posterior até o Cerebelo, Centro Xin Chiao, e que segue pelo Ti Tai, Pineal até novamente o Lin Tai, para se fechar o circuito. Não recomendo a prática desassistida desta forma de treino.

Entretanto, a mais conhecida e divulgada Circulação Microcômica, talvez por ser de mais fácil aprendizado e treino, é aquela em que a circulação ocorre entre o Lin Tai, Centro Yang na cabeça

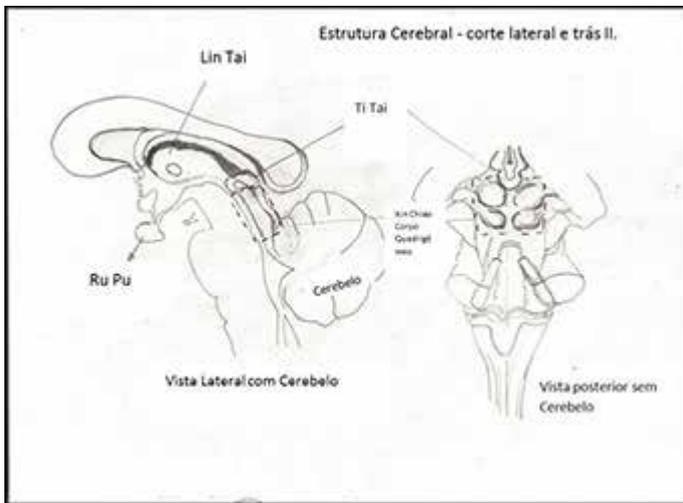


Figura 2 - Estrutura Cerebral.

e o Yin Chiao, localizado no útero para as mulheres e próstata para os homens.

Em meu Canal do Youtube, quem se interessar pode se aprofundar na prática desta última forma de Treino de Energia, ou Meditação, ou ainda Meditação Taoísta Ativa. Lá eu repasso todos os Centros de Energia e podemos, através dos vídeos começar a treinar esta prática tão importante, que garante não só o fluxo da Energia por nossos corpos, que tende a adiar o envelhecimento de nossas estruturas mais importantes, além de começar o desbloqueio do Caminho do Vento, medula espinhal e que nos ajuda a levar uma nova consciência a estes lugares desconhecidos de nossos corpos.

Nesta segunda modalidade a Circulação Microcós mica ocorre do Lin Tai, Morada do Espírito, descendo sua energia pela frente, veja figura 1, pelo Ru Pu, pela parte anterior e interna de nossos corpos, através da garganta, passando pela região do coração, parte do estômago, atrás do umbigo, Ta Yuen, pelo Tân Tien, Campo de Cinábrio, ou o Hara dos japoneses até a próstata e/ou útero, voltando pelo cóccix, osso sacro, coluna lombar até a medula que começa entre a L1 e L2, chegando até a cabeça, passando a frente do Cerebelo, ou Xin Chiao, Ti Tai e novamente ao Lin Tai. Tanto a descida quanto a subida da Energia, Chi ou Qi, dependem de um posicionamento da língua no palato superior atrás dos dentes, assim a primeira e mais usada para a movimentação desta pelo corpo é aquela onde a língua encosta atrás dos dentes na parte superior, e que faz com que a Energia, Chi circule pelo chamado Caminho do Vento. Isto garante não só a descida pela frente, linha média do corpo, subindo por trás e pela medula espinhal, como um todo.

Nesta Órbita Microcós mica a Energia é precedida de nossa atenção, "I", ou intenção, e será seguida pela Energia densa – Xue, ou Sangue.

Estas circulações internas devem sempre começar por unir a energia dos olhos num ponto entre as sobrancelhas, a certeza do lugar e da concentração da energia se dá por uma leve dor naquele ponto.

Esta concentração caminha, ou melhor, é conduzida, para a parte mediana do cérebro, num ponto bastante central, ou Lin Tai, existe

aí uma nova concentração de energias, agora cerebrais, como se todo o cérebro fosse reduzido a um único ponto, o Lin Tai.

Esta energia, de cor branco leitosa, irá ser direcionada por aquele caminho já delineado acima, e deverá ao final ser mantido na região conhecida como Campo de Cinábrio, ou Tân Tien. Assim é a Meditação, ou Treino de Energia da Circulação Microcós mica.

Antes de terminar no entanto gostaria de explanar um pouco sobre a Energia, agora falando da Macrocós mica.

Pela Tradição Chinesa existem diversas Energias, aquelas pertencentes ao Céu e aquelas à Terra, primeiramente estamos falando de Energias, portanto não confunda com o Céu que vemos acima de nossas cabeças, mas este como representante da Energia Celeste.

Da mesma forma não confunda Terra com a terra abaixo de nossos pés. O Chinês tem duas palavras para se referir à Terra, uma genérica e uma específica, Ti e Te, o que dificulta ao estudante a diferenciação.

A Energia Macrocós mica da Terra faz par com a Energia Macrocós mica do Céu, e a terra, em minúsculo, está que nós vemos e que é responsável pela geração material das Energias, ou cristalizadora, torna estas em coisas palpáveis. Os primeiros são os "Pais" das Energias, água, fogo, madeira, metal e terra.

Este é um grande problema ao se ensinar a MTC, a falta de diferenciação entre estas duas palavras.

O Céu como fonte de Energia contém em si Cinco pares de Energias, os chamados Troncos Celestes, enquanto a Terra possui Seis pares de Energias, ou Ramos Terrestres, 10 x 12 e assim se forma o Ciclo sexagenário do Calendário Chinês, quer dizer para 6 x 10 existem 5 x 12, praticamente por isso existem 5 tipos, ou elementos para cada um dos animais, rato de madeira, de fogo, etc.

Ao final deste Ciclo um novo acontecerá, e isto é o que gera os "Signos" do "Zodiaco" Chinês, me perdoem os conhecedores por adaptar este conhecimento aos conhecimentos dos Ocidentais. Os Troncos Celestes são atraídos ao corpo humano pelo Lin Tai, enquanto os Ramos Terrestres são atraídos ao corpo pelo Yin Chiao.

Por isso a relação entre micro e Macro Cosmo. Aquilo que circula fora do ser humano também circula dentro de nós. Assim é o pensamento Chinês sobre a Circulação de Energia.



César Silva (Lin Chien Tzé) - Discípulo do Mestre Liu Pai Lin, com quem estudou 15 anos até seu falecimento em 2000. É Professor de Tao Gong Chuen, ou Tai Chi Taoísta, Pa Kuá, Espada, Qi Gong, ou Chi Kung, Meditação Ativa Taoísta, Tui Ná, MTC e I Ching. É Terapeuta e Consultor de Feng Shui. É também Discípulo do Grão Mestre Wang Te Chong de Chin I Chuan, Pa Kuá, Meditação, Espada, Tai Chi Chuan. Autor do Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná, A Massagem Chinesa, ambos pela Ícone Editora.
 Contato: gyas@uol.com.br
 No Canal do Prof Cesar Silva, Hangouts todas quintas feira às 21h, procure no Facebook o link na página de César Pereira da Silva ou peça pelo e-mail no dia e hora.

Medicina Chinesa e Taoismo na Dinastia Tang

唐朝

Por Gilberto Antônio Silva

O período da Dinastia Tang é conhecido genericamente como a “Idade de Ouro” da China antiga. Sua capital, Chang’an (atual Xi’an), chegou a ter dois milhões de habitantes tornando-se a maior cidade do mundo. A identidade cultural chinesa tornou-se sólida e passou a ser exportada por toda a Ásia.

Dinastia Tang (618-906)

Depois de intensas batalhas, a China é reunificada totalmente em 623. Em 626 sobe ao trono Li Shimin, um dos maiores estrategistas e diplomatas da história chinesa, com o nome de Tang Tai Zong. Cercado por ministros de altíssima competência, prestou atenção à história para que não se repetissem os inúmeros erros de seus antecessores. Fez grandes inovações e aperfeiçoou o sistema administrativo herdado da Dinastia Sui. Elaborou diversos quartéis militares, onde os soldados se dedicavam à agricultura nos tempos de paz e entre os exercícios militares. Dividiu a China em dez estados, de acordo com a topografia de cada região. Aperfeiçoou o sistema de exames imperiais para funcionários, criado na Dinastia Han, e que acabou vigorando até o século XX.

A Dinastia Tang levou a China a um período de prosperidade e crescimento jamais visto em toda a sua história anterior. O comércio ampliou sua área de atuação, chegando ao Golfo Pérsico e à África Oriental, com forte presença marítima no Oceano Índico. Somália, Etiópia, Egito, Mesopotâmia, Índia e Pérsia eram parceiros comerciais constantes, junto com mercadores mediterrâneos.

A diplomacia refinada dos Tang os levou a criar fortes vínculos com Coréia, Japão, Índia, Paquistão, Afeganistão, Irã e Arábia. O Japão, principalmente, fez grandes intercâmbios culturais com os Tang. Houve grande desenvolvimento da pesquisa histórica e da literatura, que se tornou muito refinada. Também marca o início da impressão baseada na xilogravura, que se tornaria popular e levaria à impressão de livros em série com tiragens de milhares de exemplares nas dinastias posteriores. Nesse período vemos a entrada na China de religiões da Ásia Central, principalmente o Islamismo, que recebe apoio do Imperador Yung Wei em 650, construindo a primeira mesquita chinesa que ainda existe hoje. É o ápice do Budismo na China, embora o Taoismo fosse a religião principal. O próprio fundador da dinastia, Li Yuan, que governou de 618 a 626, era taoista e usou esses conhecimentos para obter o trono. Como seu nome de família era Li, o mesmo de Laozi (Li Er), ele proclamou que o sábio tido como fundador do Taoismo era seu antepassado direto. Com uma única exceção (Wu Zetian), todos os imperadores Tang foram taoistas. Isso foi de considerável importância para o desenvolvimento da Medicina Chinesa.

Foi a Dinastia Tang que exerceu a maior influência da cultura chinesa na Ásia, exportando conhecimentos diversos como a medicina, a escrita e as artes marciais, o Budismo, Taoismo e Confucionismo, chegando com força ao Sudeste da Ásia, Coreia e Japão. Nessa época a identidade chinesa e sua rica cultura eram motivo de inspiração e de cobiça por muitos povos que procuravam fazer intercâmbios de todos os tipos.

Obras chinesas como os Cinco Clássicos de Confúcio, obra principal da cultura literária chinesa e estudo obrigatório para os Exames Imperiais, tornaram-se leitura obrigatória também em outros países como o Japão, sendo parte integrante e importante do treinamento dos Samurais.

Taoismo e os Tang

A Tradição Maoshan, da Suprema Pureza (Shangqing), dominou o sul da China e começou a sua expansão para o norte, crescendo e prosperando até se tornar a principal corrente filosófica e religiosa do Taoismo na época e absorvendo elementos de outras tradições do Tao. Outra escola importante deste período foi o Taoismo Lou Guan (Torre de Observação), que enfatizava especialmente os ensinamentos de Laozi. Ela criou o primeiro mosteiro taoista, absorvendo muitas regras administrativas e normas de conduta dos budistas. Posteriormente essa escola declinou e foi absorvida pela Tradição Quanzhen, que ainda hoje é uma importante corrente taoista, com sede no Templo da Nuvem Branca, em Beijing.



Também de grande importância era a Tradição do Mestre Celestial (conhecida atualmente como Zheng Yi), ainda hoje uma das principais escolas taoistas, que é representada em nosso país pela Sociedade Taoista do Brasil. Nesse período ela estava dividida por motivos ideológicos: a de Kou Qianzhi ficou conhecida como Taoísmo do Mestre Celestial do Norte e a de Lu Xiujing como Taoísmo do Mestre Celestial do Sul.

Medicina Chinesa e a Dinastia Tang

A prosperidade financeira e cultural dessa época se fazia sentir também nas ciências médicas, que atingiram um alto grau de organização. O governo Tang ordena uma completa revisão do material médico existente e dos diagramas de pontos de acupuntura e moxabustão. Até então cada médico tinha seu próprio mapa e essa foi a primeira vez que o governo organizou a prática médica como um conjunto só. Cria-se o Birô Médico Imperial, para formar médicos, contendo quatro departamentos de especialidades e um de farmacologia. Os formados possuem títulos em acupuntura e moxabustão - são os primeiros acupuntadores oficiais.

No ensino da acupuntura, existiam um professor, um professor assistente, dez instrutores, vinte técnicos e vinte estudantes. Eram estudados os meridianos e pontos, diagnóstico pelo pulso e métodos de manipulação de agulhas.

Em 657 o governo Tang formou uma equipe de 20 estudiosos e especialistas que revisaram o conhecimento médico existente sobre as ervas medicinais. O trabalho, que durou três anos, terminou na publicação da obra *Recente Revisão do Herbalismo*. Exemplares impressos foram distribuídos por toda a China pelo governo e se tornou a farmacopeia mais antiga do mundo publicada pelo Estado. Eram 54 volumes consistindo em textos, ilustrações e comentários. Destes, 20 que eram relativos aos textos principais permaneceram em uso e chegaram até nossos dias. Ao todo havia 850 espécies listadas, onde cerca de 500 não constavam no antigo clássico de Shen Nong. Esse trabalho complementou e revisou tudo o que se conhecia de farmacologia, sendo influente na área médica por quinhentos anos.

Essa é a época do grande médico Sun Simiao (581-682), conhecido como o Pai da Medicina Chinesa. Ele escreve obras sobre experiências clínicas de várias escolas e publica um diagrama ilustrado de pontos de acupuntura com 650 pontos, os 12 meridianos principais e os 8 vasos maravilhosos, em várias cores. É o primeiro mapa colorido de acupuntura. Também introduz os pontos a-shi e o método de medida usando o dedo do paciente para localizar os acupontos, o Cun ("tsun"). Um de seus livros, "Prescrições Essencialmente Valiosas", ganhou um suplemento posterior, que foi uma das últimas obras de Sun, que tratava da medicina herbal. Além de compilar o conhecimento farmacológico de seu tempo, Sun Simiao acrescentou ervas estrangeiras, algo inédito na medicina chinesa até então.

Wang Tao escreve "Segredos Médicos de um Oficial" em 752, em que mostra diversas técnicas de moxabustão de várias escolas. Começam a aparecer tratados sobre doenças específicas, como "Métodos de Moxabustão para Doenças Consumativas", escrito por Cui Zhidi e que fala das técnicas de tratamento para tuberculose.



Li Shimin (598 – 649), o Imperador Tai Zong

Surge a primeira edição impressa em blocos de madeira de um livro de Medicina Chinesa: "Uma Nova Coleção de Técnicas de Moxabustão para Emergências", em 862. Também o primeiro texto sobre acupuntura veterinária é escrito, com a descrição de 77 acupontos em cavalos, com o diagrama dos pontos desenhado. Publica-se uma nova edição revisada do *Huang Di Nei Jing* (O Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo), que a partir daí se torna a principal obra de referência na Medicina Chinesa. Seu autor é o conhecido taoísta Wang Bing, que reorganizou o texto e acrescentou comentários, moldando a obra como a conhecemos hoje.

A Medicina Chinesa se expande e alcança grande importância na Coreia e Japão. Em 702 é criada o primeiro Colégio Médico Imperial em Nara, no Japão, que utilizava em grande parte os textos clássicos chineses.

Conclusão

A Dinastia Tang possui grande importância na Medicina Chinesa. Foi a primeira iniciativa de organizar o conjunto do conhecimento médico chinês e desenvolveu grandemente o ensino da acupuntura, moxabustão e fitoterapia. Muito do que conhecemos e praticamos hoje, da estrutura do Clássico do Imperador Amarelo aos mapas de acupuntura e método de utilização de ervas, se

fundamenta em grande parte nos estudos dessa dinastia. Também foi responsável pela difusão da Medicina Chinesa por toda a Ásia, influenciando definitivamente a área terapêutica no Japão e Coréia. Ao mesmo tempo trouxe para a China materiais disponíveis em outros países, incentivado por essa "globalização cultural chinesa", enriquecendo significativamente a prática médica.

Conhecer melhor a história e a filosofia da Medicina Chinesa nos torna mais capazes de compreender e utilizar seus conhecimentos. Conhecimentos valiosos que se desenvolveram em uma história milenar sem igual no mundo. É com orgulho e respeito que olhamos para o passado e saudamos os Antigos Mestres, que criaram a fundação sobre a qual nos apoiamos ao deslumbrar o futuro.

Bibliografia

AEMFTC (Administração Estatal de Medicina e Farmácia Tradicionais Chinesas). Farmacologia e Medicina Tradicionais Chinesas. Vol 1: história, teoria básica, diagnóstico. São Paulo: Roca, 2004
LIU, Zheng-Cai. et al. A Study of Daoist Acupuncture & Moxibustion. Boulder: Blue Poppy Press, 1999
SILVA, Gilberto Antônio. Os Caminhos do Taoísmo. São Paulo: Edição do Autor, 2014

SILVA, Gilberto Antônio. China e sua Identidade. São Paulo: Edição do autor, 2014

UNSCHULD, Paul U. Huang Di nei jing su wen - Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. Berkley: University of California Press, 2003



Gilberto Antônio Silva é jornalista, acupunturista e escritor. Atua no mercado editorial de cultura oriental desde 1991 e é autor, entre outros, dos livros "China e sua Identidade" e "Os Caminhos do Taoísmo". É atual Coordenador Editorial da revista Medicina Chinesa Brasil. E-mail: gilberto@longevidade.net



Estrutura FTE-EBRAMEC

Faculdade de Tecnologia EBRAMEC



- Recepção;
- Laboratórios Multiuso;
- Laboratório de Fitoterapia e Dietoterapia;
 - Sala de Informática;
- Biblioteca com mais de 2.500 Livros;
 - Banheiros com Acessibilidade;
 - Cafeteria;
- Salas temáticas (Artes Corporais, Massagem,...);
 - Salas de Atendimento Privativo;
 - 16 Salas de Aulas;
 - Auditório I;
 - Auditório II;
 - Sala EAD (Ensino à Distância);
- Ambulatórios de Acupuntura, Acupuntura Estética
 - e Massoterapia Chinesa (Tui Ná);
 - Laboratório de Anatomia.



www.ebramec.com.br

Telefone: (11) 2662-1713 Whatsapp: (11) 97504-9170

Rua Visconde de Parnaíba, 2727 - Bresser-Moooca - (Próximo ao Metrô Bresser-Moooca)



A sabedoria milenar do Taoismo melhorando a sua vida

O maior trabalho de divulgação taoista do Brasil



Novos cursos presenciais 2017

Vivenciando o Tao em 5 Movimentos

☰ Você entre o Céu e a Terra ☷



Autodefesa para Mulheres pelo Método Taoista



TaoQi para Artes Marciais



Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

Filosofia Taoista Aplicada
Medicina Chinesa, Qigong, Artes Marciais



A firme determinação no cultivo do Tao é o "caldeirão".

Fortalecer-se com perseverança, nunca voltando atrás mesmo derrotado 100 vezes, ser imperturbável, não vacilar - isso é "colocar no caldeirão".

A atenta observação em todos os momentos é a "fornalha".

Trabalhar de modo gradual, com serenidade, sem pressões - isso é "atijar a fornalha".

Mestre Liu Yiming (1816)

Novidades em 2017

- Cursos completos à distância (EAD)
- Mais dois livros inéditos
- Curso de Introdução ao Taoismo (Online)
- Podcast semanal sobre Artes Marciais
- Novo canal online com vídeo-aulas

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



Revista Daojia

Daojia 道家

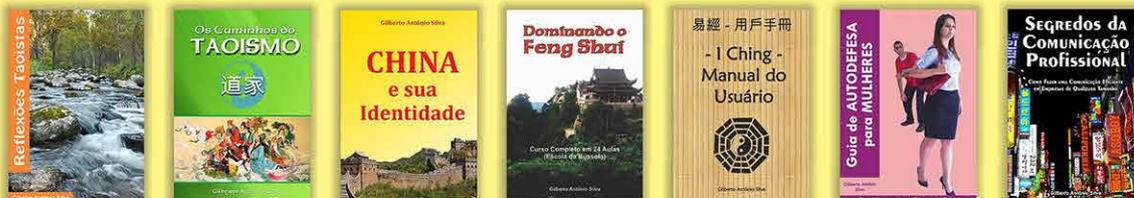
A primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

A cada três meses uma edição digital inédita e gratuita



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

Alguns livros publicados



Nossos Cursos no seu Espaço

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

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

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



Laoshan

Conhecimento para uma vida melhor

www.laoshan.com.br



A sabedoria taoista de **MESTRE LIU CHIH MING**

Nosso editor, Gilberto Antônio Silva, entrevistou com exclusividade o Mestre Liu Chih Ming, um dos principais representantes do Taoísmo em nosso continente. Um material muito importante para ler, guardar e reler.

Acrescentamos notas explicativas entre colchetes onde achamos necessário para enriquecer e explicar melhor os temas tratados.

Existe uma ramificação central no Taoísmo que é entre Escolas do Norte e Escolas do Sul. O senhor poderia caracterizar essas escolas, suas semelhanças e diferenças?

Hoje na China o Taoísmo está dividido em muitos ramos, mas principalmente em Norte, Sul e Centro. A maioria das pessoas conhece a Escola do Norte, seu fundador é Wang Chongyang. Ele viveu entre 1113 e 1170, durante a Dinastia Jin [1115-1234]. Depois ele transmitiu a linhagem para sete discípulos que são chamados de Sete Homens Verdadeiros. Dentro dos sete tem um mais famoso que se chama Qiu Chang Chun [também Qiu Chuji], que foi convidado para ir se encontrar com o fundador da Dinastia Yuan, Gêngis Khan, para ensiná-lo como obter longevidade, como treinar para alcançar saúde e longevidade [*ver matéria em nossa última edição]. Ele ensinou a Gêngis Khan que o principal é que você não pode matar indiscriminadamente, tem que ter compaixão. Depois disso ele ganhou a admiração do Khan que lhe deu dois documentos: uma placa de ouro gravada, para liberar sua passagem por qualquer lugar que quisesse visitar e outra que afirmava que a partir daquele momento todos os seus discípulos deixariam de pagar taxas e impostos. A partir disso o Taoísmo cresceu muito.

Depois o Mestre Qiu Chang Chun foi fundador e primeiro Patriarca da Porta do Dragão [*Longmen Pai*], cuja matriz até hoje está em Beijing, no Templo da Nuvem Branca. Lá existe uma relação com cem nomes para serem utilizados em cem gerações que estão sendo formadas. Isso é feito para dar um nome taoista aos praticantes, um nome secreto. Para cá vem gente de Brasília, Minas Gerais, São Paulo e até do Japão, e quando fazem iniciação recebem um nome taoista. É assim na Porta do Dragão, que é uma linhagem do ramo *Quanzhen Pai*. *Quan* significa “ter que guardar”, “ter que proteger”, “perfeito”; *Zhen* significa “verdadeiro”, “ter que manter perfeito, verdadeiro”. Esse “verdadeiro” se chama Tao. O *Quanzhen* tem que manter e proteger, guardando esse elemento que é precioso e verdadeiro. Temos que estar treinando para isso, para o verdadeiro, para o Tao. Quando essa linhagem da Porta do Dragão passou para o Sul havia muita guerra. Foi durante a Dinastia Song [960-1279]. Essa linhagem tinha muitos mestres que passaram o rio Yangtzé até chegar ao Sul e aí se originou a linhagem do Sul, *Nan Pai*.

Então a linhagem do Sul começou depois da linhagem do Norte?

Sim, veja, todas as linhagens taoistas tem um santo, um imortal, que as iniciaram. Mesmo no Norte ele também recebeu uma iniciação de santo famoso, Lu Dongbin, o imortal que tem sempre como símbolo uma espada pendurada nas costas e que pertence ao grupo dos Oito Imortais Taoistas. Foi ele quem iniciou todas as linhagens taoistas. Ele iniciou Zhang Ziyang [também conhecido como Zhang Boduan ou Ziyang Zhenren] que por sua vez iniciou todos os seus discípulos criando os Sete Verdadeiros do Sul. Não é necessário que uma pessoa da Porta do Dragão tenha passado o conhecimento para eles. Tem gente que fala que é linhagem do Sul porque alguém do Sul criou, outros falam que alguém da *Longmen* foi até o Sul e ensinou o pessoal de lá. Isso ainda gera controvérsias, é preciso mais estudos nesse caso.

Então temos duas teorias: uma que Lu Dongbin iniciou uma pessoa no Sul e outra que alguém do Norte atravessou o rio e

continuou a tradição no Sul. Os dois grupos são muito famosos, mas existe um Mestre muito famoso dentro dos Sete Verdadeiros do Sul, Bai Yuchan. Seu nome quer dizer “Sapo Branco”. Ele escreveu vários livros sobre o treinamento taoista que são maravilhosos. Esses são livros que eu recomendo. Mas ele tinha uma família, e essa família que recebeu a transmissão dos ensinamentos morava em uma província no centro da China, Jiansu, na altura de Shanghai. Shanghai fica no centro da China, na região do Rio Yangtzé Kiang, enquanto o Norte fica na região do Rio Amarelo (acima) e o Sul é abaixo do Rio Yangtzé. Mas tanto a linhagem do Norte quanto a do Sul tem que treinar o *Shen*, o espírito. *Ming* significa essência, sopro de essência de vida, e no

final você tem que unificar esses dois para alcançar a longevidade. Nesse caso Norte e Sul estão falando a mesma coisa e tem a mesma teoria. Como o taoísmo Central também é da família do Sul, então no final os três falam quase a mesma coisa. Todos falam que nosso corpo na respiração é como um fole e nosso espírito, nossa vida, é Fogo e Água. Nosso caldeirão é o Céu e a Terra e nossa Água e Fogo são o Rim e o Coração, respectivamente.

Então através da respiração fazemos o retorno da Essência, transformando para Qi e de Qi Posterior para Qi Anterior. O Qi anterior serve para treinar o Sangue. Sangue humano é posterior, então tem que treinar para anterior. Como se estivesse subindo a correnteza como o salmão, que sobe para voltar para sua origem. Essa é a teoria original principal do Sul e do Norte, que no final falam a mesma coisa.

A diferença básica estaria nos métodos que usam, eles teriam algumas técnicas diferentes, uma visão diferente de como atingir seus objetivos?

Os objetivos são os mesmos. A China é muito grande e você nem sempre pode andar até o Norte por quatro meses para encontrar um mestre, é difícil. Você tem que atravessar florestas e rios, tem animais. Então criou-se a linhagem do Sul e um templo para receber os seguidores, assim formando uma linhagem. Mas na verdade tudo é unificado. Norte e Sul no final tem a mesma função, o mesmo significado. Agora na China existe a Associação Taoista Nacional, criada em 1957, onde ficam todos juntos, pois não há diferença.

Em quais casos se poderiam optar pela prática da Alquimia Interna ou a Alquimia Sexual? Quais as diferenças fundamentais entre elas?

Porque pela teoria, Tao é um Caminho, é um princípio para obter Vida. Isso significa que temos que saber uma coisa: Tao é Yin e Yang. Yin e Yang quando se juntam é Tao. Isso é muito simples. Mas dentro de nós tem muita coisa que temos que estudar. Primeiro, no grande: Céu é Yang, Terra é Yin; Fogo é Yang, Água é Yin; Sol é Yang e Lua é Yin. No pequeno: homem é Yang, mulher Yin. Portanto se você está querendo buscar o Tao, saiba que existem muitas formas para isso. Por exemplo, a pessoa quer buscar o Tao mas em forma de Céu e Terra. Isso já é um tipo de conhecimento - como receber energia do Céu e como receber energia da Terra e unificá-las. Outra pessoa prefere treinamento de Alquimia de Fogo e Água, isso também é Yang e Yin. Chegando à sua pergunta, na alquimia sexual homem é Yang e mulher é Yin e quando se unificam é o Tao, é completo. Na verdade sempre que a gente realiza unificação física entre homem e mulher, órgão com órgão, já é uma unificação do Tao, mas tem que saber que

“NOSSO CALDEIRÃO
É O CÉU E A TERRA
E NOSSA ÁGUA E
FOGO SÃO O RIM
E O CORAÇÃO”

esse Tao é chamado “vida”. Se você está querendo vida, você está querendo filho, aí realmente é seu método natural, e é uma forma de unificação do Tao.

Mas se você quer realizar o Tao através do ato sexual, como no Tantra, por exemplo, isso também existe. O Imperador Amarelo escreveu um livro sobre isso, é seu primeiro livro sobre sexualidade taoísta. Ele diz que através de postura, através de atividade sexual, pode-se ganhar saúde e longevidade e até a mulher pode tratar muitos problemas femininos. Mas o mais importante é que através do ato sexual a pessoa se sinta feliz, a pessoa tenha saúde, a pessoa esteja sentindo benefícios, isso é muito bom. Mais importante, a sexualidade nos animais é para continuação de nossa geração, de nossa vida. Isso se chama Tao porque é uma unificação. Mas tem muita gente que abusa. Quando abusa perde o significado dessa unificação. Quando se abusa dia e noite, todo dia, e abusa bastante, perde-se muita Essência e isso é contra nossa teoria do Tao. Temos que saber que todos os animais só tem um período para isso, primavera ou verão. Quando chega outono ele recolhe, no inverno ele armazena Essência. Pessoas que não sabem disso então estão erradas. Podem buscar o Tao através da Alquimia Sexual Taoísta, mas tem que ter conhecimento, ter orientação. Você realiza sua saúde e fica cada dia melhor, sentindo alegria, sentindo longevidade, isso é bom, porque não? Mas se você está se sentindo cada vez mais doente, mais triste, mais fraco, não tem força, o olho fica escuro, fica mais envelhecido, pele enrugada e pega muitas doenças, então está errado. Nada é absoluto, tem sempre lado bom e lado ruim. Então é só entender que para Alquimia Sexual temos que ver como a pessoa tem conhecimento, o que ela sabe. Na Índia também tem Sutra de Amor, mas ela tem que saber como fazer, não é absoluto. Pode ser bom ou ruim, você tem que ter um equilíbrio.

“NO FINAL DA UNIFICAÇÃO NÃO HÁ DIFERENÇA ENTRE HOMEM E MULHER, NÃO HÁ DIFERENÇA ENTRE AMOR E RAIVA, NÃO TEM SETE EMOÇÕES, APENAS E TOTALMENTE O TAO, O EQUILÍBRIO, O VAZIO”

Alquimia Interna taoísta é diferente porque não precisa de parceiro, ele está utilizando nosso próprio Yin e Yang dentro do corpo para equilíbrio de nossa própria Essência e Energia. *Shen* é Espírito, *Ming* é Energia e Essência. Para busca do Tao fazemos as unificações internas para a vida do Tao através de nossa respiração como fole, através de Vaso Governador e Vaso Concepção como caminho, utilizando energia do Coração (Fogo) e Rim (Água) como material e nosso caldeirão sendo o Céu e a Terra. Assim é o treinamento, significa que todos os iluminados nos ensinaram que a vida tem que ter saúde, na vida precisamos não envelhecer rápido, a vida precisa ser longa, até Imortal. Isso significa que Alquimia Taoísta interna é do mais alto nível, pois não precisa de parceiro homem ou mulher, dentro nós já temos masculino e feminino. Buscamos uma unificação deles e aí se busca a unificação grande, Céu, Homem e Terra, o mais alto nível. No final da unificação não há diferença entre homem e mulher, não há diferença entre amor e raiva, não tem sete emoções, apenas e totalmente o Tao, o equilíbrio, o vazio.

Por isso concluímos que ambos têm suas vantagens mas que isso não é absoluto. Porém quando praticamos precisamos seguir as regras do Tao, assim nunca vamos abusar, pois qualquer coisa de que se abuse traz problemas. O *I Ching* mostra sorte ou

azar, depende de como a pessoa faz e quando. Quando faz de modo equilibrado sempre é sorte. Quando o treino de alquimia sexual é bom ele não perde o Caminho do Meio, seu caminho de harmonia. Quando é demais você fica envelhecido, perde muita Essência, envelhece rápido. Não está ganhando energia, mas perdendo saúde. A técnica para segurar a Essência também tem que ser bem colocada porque apenas segurar não é bom, tem que circular, ir para algum lugar. Água quando fica parada no poço estraga, apodrece, então a água da Essência, que é material, se for segurada por muito tempo a próstata ficará inchada. Precisa saber como circular. O caminho é *Du Mai* e *Ren Mai*, transformar a Água por aquecimento, pois quando é sexual é Fogo; levar as essências e as transformar no cérebro, retornando e tonificando. O vapor quando chega ao céu tem que condensar e se transformar em água novamente para nutrir os órgãos. Não é só segurar.

Que livros o senhor diria que são básicos e indispensáveis a todos que querem seguir o caminho taoísta?

Livros são importantes porque é preciso ter informação, conhecimento. Muitos Mestres já se foram, mas nos deixaram livros com informações para que nós pudéssemos segui-los. Eles deixam alguma coisa, alguns passos para o Caminho. Esse Caminho eles já passaram por isso essa experiência pode ser transmitida para nós. Esse é o valor do livro. Existem muitos livros que os

seguidores do Taoísmo precisam ler. Primeiramente estão as obras do nosso patriarca Laozi, como o *Tao Te Ching*. Em segundo lugar ele ensinou a um discípulo que escreveu outro livro na porta ocidental da China vigiada por Yin Xi, o guarda da porta. Quando Yin Xi viu a luz que o circundava pediu para Laozi escrever um livro, o *Tao Te Ching*. Mas existe um outro. Depois que escreveu o *Tao Te Ching*, quando Laozi estava indo embora, Yin Xi se ajoelhou chorando e pediu mais alguns ensinamentos. Laozi então mostrou uma grande luz para ele e ensinou mais coisas sobre o Caminho. Depois Yin Xi transcreveu esses ensinamentos que recebeu pessoalmente de Laozi na obra *Xi Sen Jing*. Só depois Laozi

foi para o Oeste. Esse livro poucas pessoas conhecem, mas é muito precioso na minha visão. O terceiro livro é o *I Ching*. É muito importante que todo mundo que queira ser taoísta estude o *I Ching*. Outra obra importante é o *Zhuangzi*. E existe um que não importa se você segue Sul, Norte ou Central, tem que ler - é um livro chamado *Can Tong Qi*, muito famoso.

Escrito pelo Mestre Taoísta Wei Boyang?

Isso, Wei Boyang, muito bom. A linhagem do Sul tem outro livro que é interessante ler: *Bai Yu Tsan Tchuan Gi*, completo do Sul. O Taoísmo Central também tem um livro que se chama *Wuzhen Pian*. São os livros que eu estudo quando preciso ler algo. Você tem que ler de todas as linhagens. E ainda de minha preferência tem um que se chama *Wu Liu Xianzong*, que tem quatro obras dentro que são especiais para treinamento de Alquimia Interna, acho que não tem tradução ocidental até agora. O último é o *Hui Ming Jing*. Esses são os livros que eu acho indicados. Existe outro que é uma enciclopédia de taoísmo que é o *Daozang* [Cânone taoísta], mas acho que tem mais de 50 volumes, não é qualquer pessoa que dá para pegar. Mais um, *Si Wu Qian Su* - enciclopédia da dinastia Qing [1644-1911] que tem todas as literaturas mas é outra obra difícil, também.

[Nota: existem traduções para o português do *Tao Te Ching*, *I Ching*, *Zhuangzi*, *Can Tong Qi* e *Hui Ming Jing*; o *Xi Sen Jing* e a primeira parte do *Wuzhen Pian* tem versões em inglês.]

A tradição sempre afirma que para se alcançar a plenitude no Caminho é necessário estudar com um Mestre autêntico. Como reconhecer um mestre taoista autêntico?

Hoje em dia existem muitos mestres, mas tem muitos mestres que não são verdadeiros. Você não pode pensar só em uma pessoa com fama, só em uma pessoa famosa. Para identificar corretamente um Mestre tem que ver se é verdadeiro ou não. Tem que identificar. Um mestre verdadeiro ensina como se transformar em humano verdadeiro, Homem Verdadeiro. Homem Verdadeiro significa que busca realizar ações boas de coração, que tem uma boa base. Não vai ensinar você a fazer algo maléfico ou buscar uma ilusão, uma fantasia. Você tem que aprender como se tornar um Homem Verdadeiro. Ele na verdade está em nossa mão: já nascemos com cinco dedos e com três riscos na palma da mão que simbolizam os trigramas do I Ching [mostra as três linhas que temos na palma da mão]. Isso é Céu, Homem e Terra. Quando você junta as duas palmas das mãos você tem as seis linhas dos hexagramas. E porque o cinco? Todas as plantas superiores têm cinco folhas, as flores também. Como exemplo vemos que a orquídea tem cinco pétalas na flor. O Homem como nasce com cinco dedos já traz um ensinamento do Tao, as Cinco Virtudes: Compaixão, Justiça, Respeito - principalmente ao próximo e com modéstia, Sabedoria e Fé. É a partir desses cinco que o Mestre vai lhe ensinar, ele não vai ensinar fantasias. O Mestre quando lhe ensina nunca fala "eu vou passar alguma coisa para você em cerimônia para tirar seu karma". Karma ninguém pode substituir, até Buda Gautama quando Ananda [primo e um dos principais discípulos de Buda] fez alguma coisa errada, não corrigiu o seu karma. O karma não pode ser substituído, cada um tem que carregar o seu, então o mestre quando verdadeiro nunca vai dizer que vai tirar o seu karma. Difícil isso. Em terceiro lugar ele sempre vai ensiná-lo a fazer coisas boas.

E uma coisa muito importante: ele nunca vai obrigar você a fazer Juramento. Do tipo que se você fizer alguma coisa incorreta você vai cair, por exemplo, no inferno (risos). Juramento é muito pesado. Um Mestre verdadeiro tem compaixão, e ter compaixão quer dizer que não vai ameaçar o aluno de mandá-lo para o inferno ou algo assim. Se você obriga o aluno a fazer esse tipo de Juramento você não tem compaixão. Saúde é outro fator que um Grande Mestre precisa mostrar - saúde, alegria, paz. Ele precisa mostrar isso. Agora se ele tiver linhagem, precisa ter documentos, as credenciais taoistas [Fa De]. Ele precisa ter isso, precisa que o Mestre dele assine ou carimbe esse documento. Em algumas linhagens com a nossa ele recebe também um nome taoista que identifica a qual linhagem e a qual geração ele pertence. Isso é muito importante. Mas *Fa De* ainda não é definitivo, pode ser falsificado. Mais importante é que ele tenha se identificado com as três joias, os três preciosos, segundo Laozi: precisa de Tao, a doutrina, a teoria; também os ensinamentos, os livros; e tem que ter Mestre – esses três são chamados de *Dao Jing Shi*. Uma



Memorial do Mestre Liu Pai Lin no CEMETRAC

linhagem tem que ter isso e o Mestre tem que mostrar compaixão, não abusar e não desperdiçar, ter modéstia, tem que ter essas três coisas.

Vários mestres são budistas em nossa linhagem e Buda Gautama ensinou que nenhuma ação possui eternidade. Toda ação é uma ilusão e o próprio eu, nosso corpo, nos mostra que ele não é uma eternidade. Um Mestre Verdadeiro ensina serenidade e pureza. Isso mostra o caminho para identificar o que é verdadeiro. Repetindo: nenhuma ação é verdadeira, os momentos estão sempre mudando. Nenhuma ação de ser humano tem referência na eternidade. Serenidade, silêncio e tranquilidade levam ao Nirvana. Esses são os três caminhos do Buda Gautama. Por isso é importante você ter um Mestre documentado.

Mestre Pai Lin falava sobre as mulheres com quem estudou, dava importância a isso pra mostrar que não teve só homens em sua formação. O senhor poderia nos falar sobre as mulheres no Taoísmo?

Temos taoístas homens e taoístas mulheres, mas existem diferenças porque no homem o crescimento e o amadurecimento é um pouco mais atrasado, seu corpo precisa usar mais energia para ter músculos mais fortes que a mulher, que tem o amadurecimento e crescimento mais rápido. Quando a mulher completa dois ciclos de 7 anos, ou seja 14 anos de idade, vem a primeira menstruação, a Água Celestial. Para o homem esse amadurecimento vem aos 16 anos, ou dois ciclos de 8 anos. A menopausa da mulher vem em 7 ciclos de 7 anos, aos 49 anos. Para o homem são 8 ciclos

de 8 anos, 64 anos - a andropausa. Mas para a mulher, o treino taoista na verdade é mais rápido que o do homem. Um ano de treinamento para a mulher equivale a três anos de treinamento para o homem. Mas então por que na história da iluminação tem mais homens que mulheres? Porque a mulher tem menstruação, fica grávida, e com isso perde muita energia. Para o homem, se ele souber controlar a Essência, retornar a Essência para Qi, ele perde muito menos que a mulher. Existe também o cuidado com os filhos, que é uma parte muito importante do Caminho, da família. Mesmo assim na história existiram muitas mulheres iluminadas. Wang Mu Niang [a Rainha-Mãe do Oeste] é uma das deusas mais altas na hierarquia taoista, e é mulher. Outra muito conhecida é Guan Yin, que os japoneses chamam de Kannon, ela é mulher. Tem inúmeros Deuses Iluminados que são mulheres. Mazu é um exemplo, que cuida de barcos, navios e da vida no mar. Nós taoistas temos uma outra mulher muito famosa, um dos Sete Mestres Verdadeiros, Sun Bu'er, irmã de treinamento do taoista Ma Yu. O mestre ensinou a mulher como treinar, como fazer durante a menstruação e seu treinamento ficou muito famoso. Então, nesse caso, vemos que existem muitas mulheres iluminadas.

Recentemente também temos muitas mulheres treinando com sucesso. Isso é muito bom. Alcançam um nível alto e sentem a transformação. Então, para as mulheres, se você tem sinceridade, persistência para treinar, se tem o Caminho, se tem boa forma de treinamento, avanço é igual ao do homem. Se a mulher não é casada e não tem filhos, então é melhor. Porque o casamento e filhos são destino de outra vida. Quando você não tem isso você não tem essa preocupação, e quando não tem filhos não tem débito. Fica mais fácil para você treinar. É muito bom, até mais rápido. Mas o importante é que tem que ser antes da menopausa. Isso é muito importante porque quando chega à menopausa a energia fica mais fraca, tem que se recuperar primeiro, e aí demora. Antes da menopausa ainda tem hormônios, o Qi Verdadeiro. Os homens também, têm que ser antes da andropausa, depois "seca". Aí o pessoal toma medicamentos, mas é falso. Se não tem mais hormônios quando você treina, não tem tanto resultado.

Inclusive Sun Bu'er era casada com Ma Yu e quando se tornaram discípulos de Wang Chongyang eles passaram a dormir em alas separadas da casa onde moravam.

Exatamente! Eles eram marido e mulher, mas quando Wang Chongyang veio para sua casa se tornar seu Mestre, eles se separaram e buscaram o Tao. Eles já sabiam que isso era necessário para treinar o Tao. Depois o Mestre testou as intenções de Sun Bu'er dizendo que ela era muito bonita e que por causa disso não precisava de treinamento. Ela pegou óleo fervente e passou no rosto, dizendo que não precisava de beleza, pois tinha sinceridade na busca pelo Tao.

Para as pessoas que desejam seguir o Taoísmo, mas que se encontram em lugares distantes, que práticas e estudos se poderia fazer sem um Mestre?

O Tao nunca está distante da gente. Geralmente somos nós que abandonamos o Tao. Igual ao peixe que vive dentro da água, mas não sabe que está na água. O Tao está dentro de nós, mas não

o valorizamos. Até um dia, quando de repente acontece uma falta grande na vida, por exemplo, teve uma grande perda qualquer, teve choque emocional ou a pessoa teve uma grande perda financeira, aí começa a ficar triste, cansado, tem que buscar alguma coisa. Isso se chama "começar o Retorno". É muito importante, pois Tao significa manter a nossa vida, Vida Verdadeira. Vida Verdadeira se divide em três: Espírito, Qi e Jing, a Essência. Qi e Essência formam o Ming, que significa "Vida". E você também tem o Shen, Espírito. Nós somos compostos de três, mas na verdade são dois - um vira dois e dois viram três [Tao Te Ching 42]. O Shen é Espírito, Ming é Vida. Espírito é o Yang, Ming é a Essência, Yin, então tem que unificar.

E é a Energia (Qi) que faz a ligação?

Sim, energia faz a ligação. Se não tem energia a gente morre, acabou. Nossa missão acabou. Por isso Ming, Essência, é nossa base, e a energia fica no meio, comunicando com o Espírito.

Por causa disso uma pessoa, quando gosta muito do Tao, não tem problemas porque nosso Tao verdadeiro não é preso às formas: "ah, eu preciso comprar roupa de taoista" (risos). "Preciso usar chapéu taoista, roupa de Bagua, roupa de Tai Chi". Isso tudo é externo. Não é verdadeiro, só a forma. A gente pode usar isso, mas não é necessário tudo isso. Então quero dizer que as pessoas não podem ficar presas a essa ideia. Ela não precisa parecer com taoista, usar sapato de pano, roupa de arte marcial, não é isso. O Tao verdadeiro está dentro da gente. Se você tem sinceridade, se seu coração está querendo buscar, o Tao nunca vai nos abandonar. Um dia ele vai se mostrar a você, onde ele está. E também não precisa abandonar sua religião porque as cinco religiões [na China: Budismo, Taoísmo, Islamismo, Protestantismo e Catolicismo] na verdade são unificadas em sua origem, a essência das cinco religiões é o Tao. Então por causa disso, luz de vida é nosso Tao. Mas se está perto de igreja, perto de templo, se você está participando dentro de igreja, ela também vem ensinando isso para você. Mas você

tem que descobrir, perceber. Ela tem que ensinar você a realizar as cinco virtudes: tem que ter compaixão, não mentir, respeitar o próximo mantendo a paz com outros, tem que buscar sabedoria com a Bíblia e respeitar a Deus. Tudo isso representa as cinco virtudes, é a mesma coisa que a gente falou. Não precisa ficar preso a um prédio como religião, como igreja, mas isso também é seu Tao. Na verdade, dentro da igreja já tem o Tao. Significa que Tao já está lá, dentro da gente, Tao está dentro da igreja, em todos os lugares, inclusive na floresta também tem Tao. Se você tem sinceridade na busca pelo Tao, vai chegar um dia em que o Tao vai convocar você.

O Tao deixa você encontrá-lo. Se você tem material de Taoísmo, como sua revista, esta revista que é muito boa, *Daojia*, e compra livros de Taoísmo, a pessoa começa a ler e isso é uma coisa muito boa, que se chama "introdução". Chama-se "caminho de entrada". Você entra e lá dentro tem muitos tesouros, mas para isso você tem que primeiro entrar. Essa é uma opção muito boa. Seu livro, aquele de capa verde, como se chama?

"MAS PARA A MULHER, O TREINO TAOISTA NA VERDADE É MAIS RÁPIDO QUE O DO HOMEM. UM ANO DE TREINAMENTO PARA A MULHER EQUIVALE A TRÊS ANOS DE TREINAMENTO PARA O HOMEM."

“Os Caminhos do Taoísmo”

Olha só, “Os Caminhos do Taoísmo”! Então pode comprar esse livro e já dá para começar. Aí compra o I Ching como eu falei, se acha alguma tradução boa. Pode começar a ler e esperar uma oportunidade de aprender ao vivo. Oportunidade, por exemplo, é o encontro que teremos em 2017, nos dias 14, 15 e 16 de abril. Faremos encontro taoísta de toda a nossa linhagem em Santa Fé, em São Paulo. Aí a gente se encontra, estuda junto, busca o Caminho. Então sempre vai ter muitas oportunidades. Não é importante a distância, mas sim a sinceridade e a sua vontade. O Caminho está esperando você.

Então mesmo que a pessoa esteja em outra religião o que importa é a sinceridade interna e cultivar essas virtudes?

Isso, exatamente! Não existem diferenças entre as cinco religiões no mundo. Todas buscam a Verdade.

Quais princípios são mais importantes para um taoísta?

Além de cultivar as cinco virtudes, tem que compreender o Tao. O Tao, como que ele é? Precisa de um profundo estudo sobre a teoria do Tao. Depois precisa de algum livro, como eu lhe falei, onde possa conhecer o fundamental. Depois tem que ter um Mestre, para identificar e qualificar esse conhecimento - *Tao, Jing, Shi*. O Tao não dá para ver, não dá para ouvir, tem que usar a compreensão da circulação da luz. *Jing* significa livro, *Shi* significa Mestre que lhe ensina. Tem que ter essas três coisas, são importantes. Segundo, quando a gente está realizando o caminho do Tao tem que segurar os três preciosos de Laozi. Tem que ter compaixão, nunca matar ninguém, nunca matar animais importantes a não ser mosquitos que transmitem doenças e outras criaturas que são nocivas, isso é diferente. Você tem que simplificar tudo, deixar a vida o mais simples possível, não desperdiçar, incluindo nosso espírito: não ler muito e deixar a luz retornar para dentro, economizar esse espírito. Não desperdiçar seu espírito. Não precisa também falar muito, porque desperdiça o *Qi*. Não desperdiça a Essência, senão você vai ficar envelhecendo. Terceiro, para nosso próprio treinamento, temos que treinar o Espírito, Energia e Essência. Unir o Céu, Homem e Terra, isso é importante para o taoísta. Poderíamos falar sobre muitas coisas mais, mas o principal é isso. Aqui está o mais importante.

A próxima pergunta tem duas partes, sobre a filosofia do I Ching e sobre os oráculos. Qual a importância do Yi Jing para o Taoísmo e suas técnicas como a Medicina Chinesa e o Qigong? O Yi Jing como oráculo é menosprezado por muitas pessoas, que se afastam de seu estudo. O uso oracular do Yi Jing deve ser considerado? Por quê?

Dentro da cultura chinesa o I Ching é o livro mais importante de todos, de toda a cultura. Ele é como a mãe, como a fonte, como tesouro de todas as áreas de conhecimento da cultura chinesa, incluindo filosofia, estratégia militar, arquitetura, música, medicina, Qigong. E até mesmo como oráculo. Tudo, tudo. Muitos livros na verdade são importantes, mas o I Ching é um livro precioso, profundo. Até Confúcio se encantou com ele, dedicando sua vida a buscar explicações para ele. Por que Confúcio, um sábio, quis ficar explicando isso? Se o I Ching fosse apenas um livro de oráculo então

não precisaria de explicação. E depende do nível da pessoa essa explicação. Por exemplo, todos os 64 hexagramas, lá dentro, só terminam em quatro resultados. Se usar oráculo ele vai mostrar sorte ou não, azar ou não. Sorte, menos sorte, azar, mais azar. Se você faz o oráculo e só acha sorte, ele é bom. Mas existem quatro possibilidades, então três quartos não são bons. Mas a pessoa fala: “estou com sorte, vou jogar na Loto, vou ganhar muito dinheiro no jogo”. Aí quando chega o dia vai no cassino e perde todo o seu dinheiro. Nada foi correto, não acertou nada. Fez as coisas para ganhar muito dinheiro, mas no final perdeu o pouco que tinha. Isso fica como culpa do oráculo, mas a verdade é que nós não sabemos.

Quando nascemos já levamos o sinal do I Ching, aqui: Homem, Céu e Terra [mostra as linhas que temos nas palmas das mãos]. Quando juntamos as mãos formamos seis linhas, um hexagrama, como já dissemos. Confúcio era muito inteligente, muito sábio. Ele explicou que depende de como você realiza seu futuro. Exemplo: se você acha que vai ganhar dinheiro, vai ao cassino e joga, então você está errado. Você vai perder dinheiro. Não é culpa do I Ching. Você não sabe. Tudo depende de nosso coração. Se você quer sorte, uma pessoa sábia não busca isso fora, ela sabe que sorte depende de seu pensamento e ação. É culpa nossa quando não sabemos e fazemos errado, depois temos que corrigir. Se sabemos, sorte ou azar depende de seu equilíbrio. Se você perder seu equilíbrio, aí você já fez coisa errada. Por exemplo, a pessoa vai a uma festa e fala “hoje vou ter muita sorte”. Aí faz o oráculo e vê que vai ter muita sorte, mesmo. Quando chega na festa vê muitas comidas diferentes, que é muita sorte, e aí come, come, come, come. E começa a se sentir satisfeito, mas ainda tem tanto churrasco, tanta comida boa, que se não comer será uma pena. E aí ele come mais, come mais. Isso se chama o quê? Perda de equilíbrio. Quando chega no final aquela sorte virou azar. Ele começa a vomitar, enjoar, começa a ter diarreia, e no final acaba no hospital. Isso significa o quê? Que ele falhou na sorte, perdeu seu equilíbrio. Existe um outro lado da sorte - não podemos nos esquecer que todo dia estamos fazendo uma mutação. Em nenhum minuto aquilo não muda.

Tudo dentro muda. Por isso existem três níveis de pessoas: a do primeiro nível, mais básico, faz o oráculo e espera o resultado; no segundo nível ele analisa e muda um pouquinho, diz “eu tenho que fazer essas coisas mas manter o equilíbrio”; no terceiro, superior, ele guia essa sorte ou azar, tem controle da situação. No nosso exemplo, quando se chega ao final, se está satisfeito, não pode comer mais, tem que ter controle.

Isso significa que mesmo que nós tenhamos um hexagrama de azar, ele muda para bom. I Ching significa isso, então o I Ching orienta a pessoa. Ele é muito simples, / significa mudança, mutação. Lá dentro tem interação, *Wu Xing* [Cinco Elementos], e tem uma teoria do Tao, que nunca mudou, imutável. Essas teorias a gente tem que saber. O I Ching tem sabedoria para chegar ao infinito, eternidade, mas tem que saber como, tem que corrigir seu curso, não podemos só usar o oráculo para ver sorte ou azar,

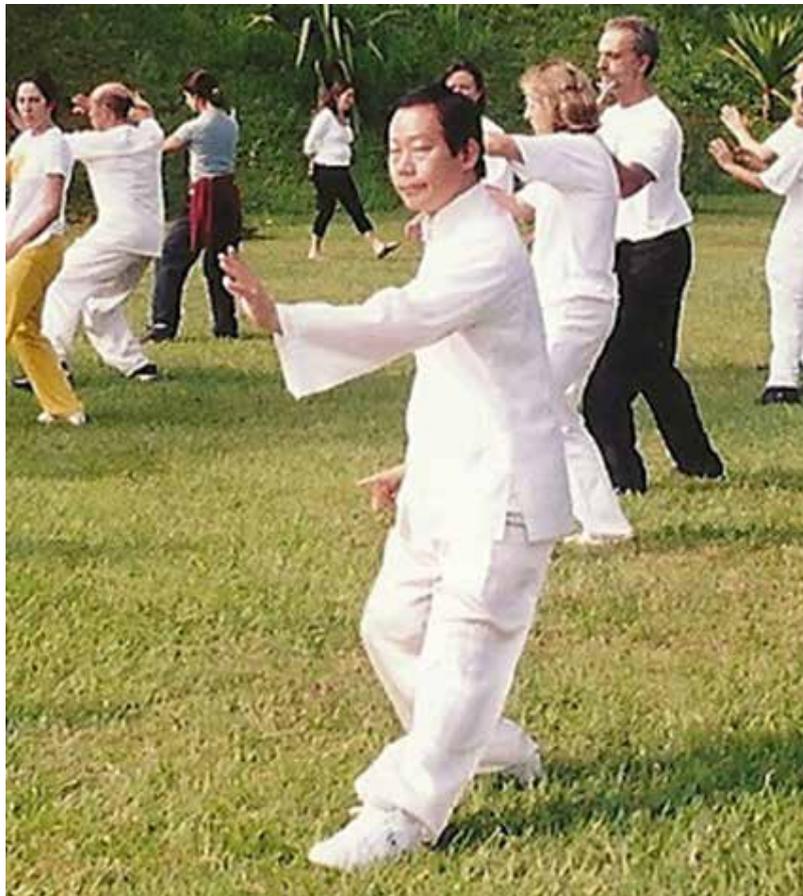
“O I CHING É O LIVRO MAIS IMPORTANTE DE TODOS, DE TODA A CULTURA. ELE É COMO A MÃE, COMO A FONTE, COMO TESOURO DE TODAS AS ÁREAS DE CONHECIMENTO DA CULTURA CHINESA, INCLUINDO FILOSOFIA, ESTRATÉGIA MILITAR, ARQUITETURA, MÚSICA, MEDICINA, QIGONG. ”

temos que saber quando estamos fazendo errado. O Tao está dentro da gente, por isso se fizer algo errado, você já sabe. Por que você usa o oráculo? Porque você tem preocupação. Porque você tem dúvida. Porque quer saber se tem sorte ou não. Mas dentro de você já está tudo justificado. Tao está falando para você “por que faz isso?”. Mas você tem preocupação, quer saber se terá algum problema. Se você fizer sempre o bem e não atrapalha ninguém, isso é o que dá mais sorte em tudo.

Em geral o I Ching mostra a situação atual e o seu desenrolar, e a pessoa é que toma a decisão que achar melhor. Não é assim?

Se uma pessoa não sabe que tipo de coisa fazer é difícil procurar alguém para consultar o Oráculo. Porque I Ching verdadeiro está dentro da gente. Já está mostrando tudo, é um I Ching vivo. Sorte ou não sorte, azar ou não azar, tudo está dentro de você. Mas você sempre pode consultar para ter informação, para aprender alguma coisa de sua teoria.

Ainda na sua pergunta, a essência da Medicina Chinesa está no I Ching. Por exemplo, quando se busca o equilíbrio: quando o paciente tem calor fazemos tratamento para refrescar; quando ele tem excesso, eu sedo; quando tem sangue estagnado, eu tiro, isso significa que estou seguindo a teoria do I Ching, buscando o equilíbrio. Qigong tem ainda mais, através da respiração. Na verdade, solta ar, respira ar, treinamento, significa desenvolver o equilíbrio para circular os 12 meridianos e os extraordinários, isso tudo tem base no I Ching. Isso tudo está ligado com forte/ suave, sol/lua, tudo está ligado com isso. Na verdade a Medicina Chinesa é completamente vinculada com a teoria do I Ching, e o Qigong também. Mesma coisa.



A prática de Taijiquan ou Qigong ajuda na compreensão do Tao?

Sem dúvida. Quando se faz Tai Chi Chuan, como dissemos, o Tao gera o Um, e esse Um é o *Taiji*. O Um gera o Dois, o *Yin/Yang*. O Dois gera o Três, Céu-Homem-Terra. Então quando estamos fazendo Tai Chi Chuan estamos movimentando as palmas das mãos, e essas palmas internamente também estão realizando o Céu-Homem-Terra. E sua execução tem vários significados. Primeiro a gente está recarregando a bateria. As palmas quando estão se movendo estão gerando energia através do Yin e Yang, girando e alternando Yin e Yang. Tao significa eletricidade, energia, vida. Quando estamos executando o Tai Chi Chuan ou Qigong, na verdade estamos realizando o *Taiji*. Estamos recebendo energia do Céu, energia da Terra e o Homem lá dentro está movendo Yin e Yang, para quê? Para o retorno de Três para Dois, de Dois para Um, e de Um para o Tao, é isso o que significa. Então no Tai Chi Chuan e no Qigong você vai devagarzinho através da tranquilidade, da serenidade, dessa forma o movimento calmo busca a teoria do Verdadeiro, do Tao. Se o movimento é rápido, se a pessoa corre rápido, faz ginástica rápida, tem carro rápido, Yin e Yang ficam rápidos também, isso tudo é movimento, e movimento mesmo interno gasta energia. Toda vida está sendo destruída pela velocidade do movimento. Todos os seres vivos se recuperam através da serenidade. Por isso você nota que todas as sementes brotam à noite, não de dia. É no Yin, na serenidade, que elas se recuperam. Dentro da serenidade, do movimento lento e do movimento de *Yin/Yang* é que recuperamos nossa energia de vida. Recuperamos nossa saúde. E mantendo isso alcançamos a saúde e a longevidade. Isso significa que a gente está perto da mãe, o que em nossa vida é o Tao. Isso é muito importante.

Isso também não seria importante porque o Tao não pode ser compreendido, ele tem que ser experimentado, vivenciado ?

Sim, por isso Laozi fala que o Tao que pode ser falado e pensado não é o Tao verdadeiro. O Tao tem nome, mas não tem nome, quando você dá nome para ele não é o nome verdadeiro. Então por isso você precisa compreendê-lo. Ainda bem, por que esse Tao é nossa mãe, mas o filho quando nasce de uma mãe, não pode voltar mais para dentro. Quando a mãe está grávida o filho está lá dentro e quando chega a hora, ele sai, nasce. Esse filho quando sai não pode entrar mais, não pode voltar. Com o Tao é diferente, tem que compreender isso. Nós temos que passar por três etapas: nascimento, crescimento e quando chegar ao amadurecimento temos que saber treinar o Tao. Por quê? Você tem que saber retornar à fonte. Não importa quão longe você vá, você não vai a lugar nenhum. Pode chegar a Marte ou Saturno, mesmo tão longe, mas você ainda tem que retornar ao Tao. Então quando você faz o retorno também existem três etapas - significa a nossa Alquimia Taoista. A gente tem que ter conhecimento para alcançar isso. Mas tem que saber fazer o retorno, como um filho voltando à sua mãe. Mas a mãe não vai falar “filho, estou aqui”, é você que tem que compreender. Todos os nossos Mestres taoistas, todos eles, passaram por essa fase. Eles nascem, crescem, amadurecem, aí se recordam de que têm que fazer o retorno. Buda também. Ele viu quatro portas: nascimento, crescimento,

adoecimento e morte. Ele quis mudar isso e aí deixou de ser príncipe e buscou o Tao.

Todo esse ensinamento, até o Tai Chi Chuan, Baguazhang, treinamento de Qigong, tudo isso parte da mesma teoria. A gente tem que conhecer e praticar o retorno.

Na verdade isso se refere à próxima pergunta: onde as artes marciais taoistas entram no conjunto de técnicas taoistas?

O conhecimento de arte marcial tem ligação com Taoísmo, com Laozi. Existe uma história taoista: Laozi fez uma festa e compareceram vários iluminados. Ele então disse a todos para fazerem o Tai Chi Chuan. Ainda não se chamava “Tai Chi Chuan”, mas todo mundo teve que trabalhar através do treinamento de Tai Chi, que significa Yin e Yang, movimento, então dentro gera longevidade, dentro do movimento de Yin e Yang ocorre o retorno da vitalidade. Desde aquele momento tem muito iluminado que quando nasce já começa a ensinar. Por isso Tai Chi Chuan não começou com Zhang Sanfeng, antes dele já existiram muitos Mestres ensinando Tai Chi Chuan. Mas ele começou através de um sonho com Mestre Dragão de Fogo, que o ensinou, e através de uma intuição, depois de assistir à luta entre um grou e uma serpente. Porque o suave é forte dentro e dentro do suave também tem a vida longa. Por causa disso o Tai Chi Chuan começou e ele o divulgou e o deixou famoso, mas não veio só dele.

Esse benefício do Tai Chi Chuan também está presente no Baguazhang, Xingyi Quan, e outras técnicas taoistas?

Sem dúvida. Por exemplo, um mestre de Bagua dos mais famosos é Dong Haichuan. Ele é mestre mas não é o primeiro, ele teve como mestre dois taoistas na montanha. Ele era rebelde em sua juventude e fez muitas besteiras e quando as pessoas vieram atrás dele ele fugiu para a montanha. Quando chegou na montanha encontrou dois taoistas que deram comida para ele, pois viram que estava muito fraco. Ensinar-lhe treinamentos de respiração, meditação. Teve que caminhar em círculo em volta de árvore [técnica tradicional do Baguazhang]. Tudo o que eles ensinaram ele fez com dedicação e, no final, ficou uma marca funda na terra em volta da árvore. Um dos mestres quando viu disse que ele era muito bom e ensinou outras técnicas. Todas taoistas. Não sabemos o nome completo desse mestres porque o taoista é assim, ele não quer nome, ele só ensina e você faz. Quando fazemos oração para agradecer à linhagem, Dong Haichuan é o primeiro patriarca.

Na verdade foi ele que tornou público o estilo e ensinou um punhado de discípulos.

Um desses discípulos era Mestre Cheng Tinghua, que vendia ovos e podia entrar na Cidade Proibida, mas um dia ele não pôde sair por causa de punição por conta de alguma regra, ele deve ter feito alguma coisa. Então ele ensinava seus discípulos lá dentro. Com o Xingyi Quan é a mesma coisa, também é taoista, é uma prática de origem taoista.

O Xingyi também tem uma origem meio nebulosa, não é? Ji Longfeng aparece com a técnica, mas antes dele não se sabe exatamente de onde veio.

Sim, ele usa mais os Cinco Elementos. Então todas as artes

marciais internas se originam no Tao. Todas têm origem taoista, transmissão taoista.

Elas só usam caminhos diferentes: uma o Yin e Yang, outra os Cinco Elementos, outra os Oito Trigramas.

Isso mesmo. Meu Mestre Wang Shu Jing, em Taiwan, ensinava Taijiquan Chen, Baguazhang e Xingyi Quan. Mas no final de sua vida só ensinava Bagua e Taiji. Ele não usava mais Xingyi, mas o Xingyi dele era muito famoso também, forte. E nós tínhamos que saber que as três linhas importantes das artes marciais internas, todas, têm origem taoista.

Quando se fala em “Tai Chi Pai Lin” estamos falando em mais do que uma arte marcial, Tai Chi Chuan, mas em todo um treinamento taoista. Como o senhor definiria o Tai Chi Pai Lin?

Quando ele era pequeno aprendeu Tai Chi com o tio avô Liu Yun Pu, como arte marcial mesmo. Depois cresceu e se tornou General, treinando ainda mais. Antes da guerra entre China e Japão ele treinou com Yang Cheng Fu, depois ele aprendeu com Zhang Qin Ling, o “Leão do Norte”. Depois da guerra, quando ele voltou para Taiwan, treinou com Li Wei Chun. Naquela época ele não chamava de Tai Chi, mas de Tao Kung, “Arte Marcial do Tao”.

“NÓS TEMOS QUE PASSAR POR TRÊS ETAPAS: NASCIMENTO, CRESCIMENTO E QUANDO CHEGAR AO AMADURECIMENTO TEMOS QUE SABER TREINAR O TAO.”

Dentro tem um treinamento que se chama “União entre Céu, Homem e Terra”. Pai Lin então pegou essa técnica e usou essa unificação para a paz. Por isso se chama Tai Chi Pai Lin, que contém a essência de todas as artes marciais, a origem do estilo Chen, do estilo Yang. O Yang é mais amplo, o Chen tem *Pao Chui* [técnica do “Punho de Canhão”], mas papai tirou *Pao Chui* e adaptou a essência do Chen e do Yang formando o Tai Chi Pai Lin. Mas Pai Lin me contou que nessa época estava doente, com muita dificuldade nos joelhos que estavam ruins por causa da guerra. Quando chegou em Taiwan sua saúde estava debilitada, estava muito cansado,

mas ele se recuperou com esses treinamentos taoistas e o Tai Chi. E percebeu que esse Tai Chi era muito bom. O treino de Tai Chi Chuan é “sorte de família”, porque filho não aprende coisas erradas, só saúde e longevidade. Então os pais ficam contentes porque o filho não fica doente, esses são os benefícios do Tai Chi. Por isso ele colocou o nome de Tai Chi Pai Lin. “Pai Lin” significa “100 anos”. Mas ele me disse que seu desejo não era que ele chegasse aos cem anos, mas desejava que todos os praticantes de Tai Chi Chuan aproveitassem sua saúde e longevidade e pudessem alcançar os cem anos. Por causa disso ele chamou Tai Chi Pai Lin. Na verdade quem pratica Tai Chi Chuan atinge a longevidade, essa foi a motivação dele. Se você pratica o Tai Chi Pai Lin, tanto a forma de 37 como a de 108 movimentos, você está fazendo Tai Chi Chuan. Mas o sistema também se mistura com *Nei Gong* [treinamento interno], União Céu, Homem e Terra. Dentro do nosso Tai Chi Chuan tem esse diferencial.

O senhor é uma pessoa muito atarefada. Como executa seu treinamento pessoal? Como mantém as práticas taoistas?

Eu acordo às 5:30h naturalmente, começo a trabalhar com Medicina Chinesa às 9:00h e sigo até as 21:30h, dormindo às 23:30h. São 11 horas de trabalho, muitos pacientes, cada um com um problema diferente do outro, muito difícil, mas tenho que

cuidar deles todos. Então eu preciso ter energia, caso contrário trabalharia em uma pessoa que tem problema sério e já ficaria cansado, e isso não pode acontecer. Eu tenho que ter energia bem forte para cuidar de todos, o dia todo. Por isso eu agradeço muito os ensinamentos do Tao, o conhecimento taoista. Então, como é que eu faço? Eu tenho minha teoria: eu uso Tao Te Ching, I Ching, Medicina Chinesa. Porque de manhã é crescimento, energia de crescimento, até o meio-dia. À tarde é recolhimento, à noite é armazenamento. Então, de manhã quando eu acordo, antes de tudo eu tomo um copo de água morna e faço primeiro os Seis Sons de Cura [*Liu Zi Jue*]. Depois alongamento com as 12 Sedas, as 12 Dobras, sentado [*Shi Er Duan Jin*], e em seguida eu faço *Ba Duan Jin*. Depois vem o Qigong que tem exercícios básicos, intermediários e avançados. Em seguida eu faço uma sessão de Tai Chi Chuan. Nisso já se passou uma hora, uma hora e meia. Às vezes eu alterno com Espada Tai Chi, 64 Palmas de Baguazhang ou Espada Dupla do Bagua. Eu divido as técnicas em cinco partes e a cada dia eu faço um rodízio. Uma hora e meia, sempre.

Depois eu trabalho até meio-dia e depois do almoço eu descanso uns 15 minutos, para recuperar a energia. Mais tarde, chegando a noite, antes de dormir, eu faço o Retorno, Armazenamento e Recolhimento de energia. O *Daoyin* tem auto-massagem taoista completa, da cabeça até a planta dos pés, incluindo três lugares do sistema linfático. É uma massagem de recuperação da linfa. Ela está se recuperando - de 21:00h até a madrugada o nosso sistema linfático está fazendo limpeza. Depois dessa auto-massagem taoista eu faço um pouco de meditação e naturalmente o sono vem. Até acordar às 5:30h e fazer tudo de novo. Esse é meu treinamento.

A Linhagem Longmen é bastante conhecida, mas quase nada sabemos sobre a linhagem Jin Shan, da “Montanha Dourada”. Gostaríamos que o senhor falasse um pouco sobre suas origens, características e princípios.

A *Jinshan* (Montanha Dourada) fica na Província de Shandong, perto da cidade de Qindao, onde tem aquela cerveja famosa. Em 2015 nós fomos até lá onde ainda existe a linhagem de *Jinshan Pai*. *Jinshan* significa “Montanha Dourada” mas a montanha da China onde ela fica se chama Laoshan [*Jinshan Pai* também é conhecida como *Laoshan Pai*]. Essa montanha tem uma história da linhagem muito curiosa por causa do fundador dele, o primeiro patriarca Sun Xuanqing. Na verdade ele pertencia à quarta geração da Porta do Dragão, mas desde pequeno era budista e cego. Ele queria um treinamento espiritual mas não encontrou o que ele queria no budismo, porque queria se curar. Ouviu falar que em Laoshan havia um monge taoista que também tinha sido cego, mas que conseguiu recuperar a visão. Quando chegou lá ele pediu a vários mestres que o ensinassem e nesse momento ele encontrou um grande mestre: Zhang Sanfeng. Ele estava em Laoshan nesse momento e lhe passou o treinamento necessário. O jovem treinou com persistência e sinceridade por 20 anos e sua visão retornou. Então ele se tornou o fundador de *Laoshan Pai*. Ele transmitiu de geração em geração até o Mestre Pai Lin e mais dois praticantes, Yang Yu Zhen e Wang Yen Nien. Esses três são como irmãos. A linhagem da Montanha Dourada tem ensinamentos preciosos. Por isso nossa linhagem está sediada em Laoshan e levei um grupo até lá especialmente para este local para prestar reverência e fazer o retorno à fonte. Mas lá, por

causa talvez de mudanças de governo, a sucessão de gerações foi muito rápida e hoje nós temos no Brasil uma geração muito mais antiga do que é na China. Eu sou o décimo segundo, uma geração muito diferente da deles. Por isso agradeço o Mestre Pai Lin e seus dois irmãos por terem me ensinado. O conhecimento dessa linhagem é muito precioso e se parece muito com *Longmen Pai*, baseando-se no Espírito e no *Ming*, energia e essência.

Utiliza o Sopro e o Céu e a Terra como Caldeirão através da respiração e para retorno da Essência que volta para o cérebro. Depois, através de *Ren Mai* e *Du Mai*, entra fogo de Yang e elimina sujeira de Yin. No final serve para buscar vida longa do Tao, prolonga a vida para a iluminação, unifica Céu, Homem e Terra. Essa é a essência de *Jinshan Pai*. Mas tem mais uma coisa especial. Meu pai é da Quinta Geração e um dos irmãos dele, Zhao Bichen, aluno do Mestre Liaokong, tinha uma técnica muito especial similar ao Tantra, que a Porta de Dragão também tem, mas oculta. Ela se chama Fogo Forte. Outro treinamento se chama Fogo Suave. Esse tipo de treinamento é especial da Montanha Dourada, mas mesmo estando na linhagem não é todo mundo que pode aprender isso, tanto na *Longmen* quanto na *Jinshan*. É preciso ensinar de coração para coração, sem passar para “sextos ouvidos”, como se diz na China. É só de uma pessoa para outra, para quatro ouvidos, e não seis. É um ensinamento individual. Lá dentro os taoistas estão fazendo oração de manhã, estudam Tao Te Ching, treinam Tai Chi, ainda tem Qigong, mas não são todos os discípulos que podem treinar essas técnicas secretas de *Jinshan*. Precisa ser escolhido especialmente.

Gostaria que contasse alguma história interessante de seu treinamento com seus Mestres.

Tem uma história muito curiosa de meu pai sobre intuição. Papai quando chegou em Taiwan era General mas não queria mais trabalhar com isso. Aposentou-se porque havia machucado o joelho. Mas tinha seis filhos e o salário era insuficiente, precisava fazer alguma coisa. Então montou uma lojinha de papelaria e uma vez um bom amigo deixou um rádio com ele. Era 1954, por aí, e um rádio era algo muito precioso. Ele ia viajar e ficou com medo de roubarem ou estragarem o rádio então o deixou com o meu pai para ser guardado em casa, podendo usá-lo quando desejasse. Meu pai o colocou numa prateleira alta na estante, precisava de uma escada para chegar lá, porque ele tinha medo de que as crianças mexessem e colocando-o acima não deixaria que nada o estragasse. Mas teve um dia que eu vi meu pai mexendo no rádio e perguntei o que ele estava fazendo. “Ayaa, esse rádio quebrou”, disse (Risos). Eu fiquei ali, olhando ele em cima da escada tentando acertar o rádio. E ele repetia: “como vou fazer agora? Aqui não tem quem conserte”. Nesse momento eu ouvi uma pessoa que havia entrado na loja sem que a gente percebesse e que falou: “Não se preocupe, eu conserto o rádio”. Papai ficou muito curioso e soube que a pessoa era um militar especializado em comunicação. Ele disse que não sabia por que havia entrado na loja, mas que apenas passava na frente quando teve uma vontade irresistível de entrar. Parece que a loja o atraiu. Meu pai ficou muito contente e deu o rádio para ele consertar. Ele mexeu em alguma coisa atrás e ele voltou a funcionar! Meu pai disse: “pensamento de taoista é muito poderoso!” (Risos). Outra história que ele me contou é que uma vez ficou doente no

acampamento militar, teve malária, e desmaiou com febre muito alta e calafrios. Ele desmaiou, mas na verdade acordou e andou por perto, achando que conhecia aquele lugar. Ele foi andar em volta para ver onde estava e viu uma montanha lá fora. Sentiu que flutuava e desse modo chegou até em cima da montanha, onde viu uma placa escrito “Superior Leste 55”. Depois ele desceu e quando chegou de volta viu as pessoas chorando, funcionários e vários soldados em volta de uma pessoa deitada, todos chorando. Ele pensou “quem é essa pessoa que deitou na minha cama?” e quando viu era ele mesmo, ali deitado. Acharam que ele tinha morrido. Nesse momento ele lembrou que a família estava longe e ficou muito triste por que ia morrer longe de todo mundo e não havia realizado tudo o que queria. Nesse momento ele pensou que não podia morrer assim e de repente entrou no corpo e abriu os olhos. As pessoas todas ficaram assustadas e gritaram: “o general voltou!”. Quando voltou a si ele falou que havia saído do corpo e que tinha visto todo mundo. As pessoas ficaram espantadas, mas duvidaram. Ele disse que podia provar e contou sobre a placa no alto da montanha. Ninguém nunca tinha visto essa placa. Quando subiram na montanha acharam a placa, como ele havia descrito: “Superior Leste 55”. Nós temos espírito que pode sair do corpo e não encontra barreiras, nem portas nem paredes. Desde pequeno eu gostava muito quando ele me contava essas coisas.

Que mensagem o senhor gostaria de passar aos nossos leitores, que se interessam pelo Taoísmo?

Muito bem. Eu queria passar para todo mundo que a primeira coisa que temos que cuidar é de nosso pensamento. Pensamento tem que ser sempre positivo e focado em realizar boas ações. Cultivar sempre as cinco virtudes - compaixão, justiça, modéstia, respeito com todo mundo, buscar sabedoria do Tao. Quando se faz isso estamos fazendo o que se chama de Homem Verdadeiro. Segundo, eu quero passar uma mensagem de respeito à natureza, nós temos que manter a nossa vida em equilíbrio emocional, tendo sempre muita calma e sem agitar o emocional, isso é muito importante. É seguir a natureza. Também temos que respeitar o horário da natureza ao dormir. Depois do almoço não fazer exercícios muito rápidos por causa do horário: hora do Rato [23:00 à 01:00h], madrugada, e horário do almoço, Cavalos [11:00 às 13:00h] são dois horários de recuperação da vida. Então não se deve dormir tarde, não fazer exercícios extenuantes no almoço, não cansar muito. Depois cuidar de uma alimentação boa, com as Cinco Cores e os Cinco Sabores, um ensinamento do Imperador Amarelo. Não exagerar na variedade de comida e, quando estiver satisfeito, parar de comer. Manter 80% do estômago cheio, nunca passar de 80%. À noite não comer muito, deixar recuperar estômago e fígado. Todo dia tem que fazer algum exercício, incluindo caminhar ou ginástica, mas eu pessoalmente prefiro que as pessoas façam Tai Chi Chuan, que é melhor. Ou treinamento de Qigong. E tomar chá para limpeza, inclusive alguns alimentos também são bons para isso. Como o coentro, que é muito bom para limpar os rins, é bom comer ou fazer chá pelo menos uma vez por semana. Quando a pessoa faz boas ações e tem bons pensamentos começa a mudar, vai ficando com paz, com saúde, com felicidade. Assim mantemos uma vida mais natural, com muita saúde, e não precisamos ficar tomando muito remédio. Na verdade, quando se tem saúde não é preciso tomar remédio. Todas as vitaminas, todos os remédios estão dentro de nossa alimentação e de nosso corpo. Se necessário, se for inevitável, ainda precisa

consultar médico para cuidar da saúde, isso é importante. Desejo para o próximo ano muita felicidade, muita paz e um bom ano de 2017. Agradeço muito a você, Gilberto.

Eu é que agradeço a honra por esta entrevista.

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



Mestre Liu Chih Ming é Vice-Presidente de Honra da Federação Mundial de Acupuntura e Moxabustão (WFAS), diretor do comitê de provas desta importante organização internacional e membro do Conselho Executivo da Federação Mundial das Sociedades de Medicina Chinesa (WFCMS) e Consultor da Academia de Medicina Tradicional Chinesa de Hong Kong. É Doutor em Acupuntura com nível “A” Internacional, fornecido pelo Centro de Exame Internacional de Acupuntura de Pequim, sendo que poucas pessoas possuem tal graduação no mundo; em 2015 foi concedido título de Doutor-Chefe em Medicina Chinesa pela WFCMS. É formado pela China Medical College, uma das mais conceituadas escolas em Taiwan, possuindo também, entre outros, o “Curso Avançado de Acupuntura”, pelo Instituto de Acupuntura da Academia de Medicina Tradicional Chinesa de Pequim. No ano de 2007 no mês de outubro, recebeu da WFAS um dos 57 prêmios “The contribution award” distribuídos para as maiores contribuições pessoais para acupuntura no mundo, durante as celebrações do 20º aniversário da fundação dessa federação realizado em Pequim, China.

Filho do Grande Mestre Taoísta Liu Pai Lin, por quem foi iniciado em uma linhagem Taoísta de Mestres com grande conhecimento na Arte Antiga da Medicina Tradicional Chinesa e Alquimia Interna do Corpo.

É discípulo do renomado Mestre Chinês Hsiu Yan Tsai, pertencente a tradicional linhagem Chinesa “Agulha de Ouro” e do famoso Mestre Yang Yu Chen (ex-presidente da Associação de Tai-Chi-Chuan de Taiwan), também pertence a linhagem Taoísta Gin San (Montanha Dourada) e a Long Men (Porta do Dragão); estas muito conhecidas na China por serem descendentes da famosa linhagem Do Norte, que teve como Grandes Mestres, entre outros, Fú Shi, Huang Ti (o Imperador Amarelo) e Lao Tzu.



Resolução de Ano Novo

Por Gilberto Antônio Silva

O Ano Novo Chinês está aí, e acabamos de passar pelo Ano Novo ocidental. Época de celebrações, de envolvimento com a família e os amigos, e época de pensar no futuro e refletir sobre o passado. Época das famosas “resoluções de ano novo”, que de tão ilusórias se tornaram motivo de piada para todos. O que tencionamos fazer na passagem de ano, raramente se sucede de fato.

Esta semana me peguei refletindo sobre o Caminho, toda a trajetória que descrevi ao longo de 40 anos de estudos em cultura oriental e quase 30 dedicados ao Taoísmo. Às vezes bem acompanhado, às vezes mal acompanhado, quase sempre sozinho. Embora saiba que estar sozinho é ilusório em um universo do qual somos parte integrante. Como bom taoísta essa reflexão não se pautou pela culpa e arrependimento, mas por uma visão franca e sincera do que se sucedeu.

Quanto mais me sinto próximo ao Tao, mais forte percebo minhas amarras terrenas, os apegos irresistíveis do mundo que nos prendem a este ciclo interminável de existências. Como taoísta, sei que isso não é ruim, pelo contrário. A evidência dos defeitos e desejos só se dá por conta de um contraste maior. Só perceberemos com clareza nosso lado sombrio quando expostos à luz da Verdade. Não podemos negar quem somos, podemos apenas persistir no Caminho correto, no retorno à nossa fonte. Toda existência

humana é baseada nesse singelo fato, quer se acredite nisso ou não. Todas as tradições orientais expõem esse fato e desnudam a condição humana a um simples desejo de retorno à essa fonte primordial. Isso nos impele para frente e nos leva a explorar estados e percepções muito além do alcance das palavras. Realidades com as quais nosso intelecto pode apenas sonhar pela impossibilidade de alcançá-los.

Essa caminhada só avança por conta da remoção dos diversos filtros que nossa condição humana nos impõe, filtros que impedem que vejamos a realidade verdadeira. Esses filtros e véus que obscurecem nossa visão não podem ser arrancados violentamente, mas precisam de amadurecimento para cair, como uma fruta que se encontra pronta a passar para uma nova fase de seu desenvolvimento, desta vez como a semente da vida. Caindo em solo fértil ela germinará e levará à existência de um novo exemplar.

Da mesma forma nosso avanço se processa de modo constante, embora muitas vezes dolorosamente lento. Mas se existe sinceridade no coração do caminhante, será certeza que encontrará seu objetivo no final. A sinceridade da busca é o fator mais importante que existe no Caminho. Pouco importam as práticas, os livros lidos ou os vários mestres consultados. Apenas a pureza de intenção em seu interior é que será o veículo de sua realização.

Estou aqui falando apenas sobre Taoismo? Claro que não. A condição humana é a mesma, acredite no que quiser. Mas não existe caminho, religião, magia, filosofia ou moral que possa ser trilhada de modo integral e verdadeiro sem a sinceridade em nosso coração. Pouco importa se você acredita em Deus ou não, segue o Tao ou Jesus, ou ambos, ou Buda, ou não crê em nada. A essência do coração é a mesma. Sua necessidade é a mesma. E seu Caminho é o mesmo: a sinceridade.

Laozi nos adverte várias vezes sobre os problemas causados pela engenhosidade, pelas artimanhas usadas na vida, pela intencionalidade de todos os atos, quando agimos sempre pensando em uma recompensa ou consequência que nos favoreça. Nossa caminhada se dá da mesma forma: a sinceridade e pureza de nossas ações é testada pela intensidade de sua não-intenção. Fazer o que temos que fazer, o que nosso coração manda fazer, sem pensar em recompensas ou em vantagens futuras, reduzindo o Ego ao que ele representa – uma mínima parte do que realmente somos.

Quando se deparar com seu lado sombrio lembre-se sempre de que só consegue observá-lo por que existe luz suficiente. E não existe luz que não possa ser aumentada, ampliada e aperfeiçoada.

da. Foque em aumentar a luz e verá as trevas de sua alma se reduzirem à sua verdadeira insignificância.

Dirija seus pensamentos e ações sempre na direção do bem, sempre com respeito a todas as criaturas e sempre com sinceridade no coração. Se mantiver sua mente tranquila e seu coração sereno, escutará a verdadeira sinceridade brotando em seu interior. Escute-a e siga sua direção e jamais se enganará. Com certeza chegará aonde deseja ir, qualquer que seja esse lugar. Saúde e longevidade em sua caminhada.



Gilberto Antônio Silva é Parapsicólogo, Terapeuta e Jornalista. Como Taoista, é um dos mais importantes pesquisadores e divulgadores no Brasil dessa fantástica cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoismo. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.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

ANO NOVO CHINÊS

Em 28 de janeiro de 2017 entramos no Ano do Galo de Fogo, ou Galo Vermelho, segundo a tradição chinesa. Este ano, denominado *Ding You* em chinês, é o ano 4715 desde o Imperador Amarelo, fundador da civilização chinesa.

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

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

Contando o tempo

O calendário chinês possui uma série de características únicas. É o mais antigo calendário ainda em uso, contínuo, desde há mais de 4.000 anos. Também é o único calendário a incorporar tanto o ano solar (baseado na translação da Terra ao redor do Sol) quanto o ano lunar (baseado na translação da Lua ao redor da Terra). Isso coloca o ano chinês como o único a ter dois “anos novos”, o solar geralmente ocorre por volta de 4 de fevereiro, entre o solstício de inverno e o equinócio de primavera, e o lunar na segunda lua nova depois do solstício de inverno. Neste ano, 2017, o ano novo solar se iniciou em 3 de fevereiro e o ano novo lunar em 28 de janeiro.

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

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

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



e pela Medicina Chinesa, e que se baseia nas energias do Céu e da Terra. Tecnicamente, este ano de 2017 é chamado pelos chineses de *Ding You*, nome do 34º par do ciclo *Jia Zi*, de 60 anos.

Animais

Os animais foram incorporados posteriormente para facilitar o uso do calendário pela população mais simples, ao longo do ano. Introduziram então os doze animais para os 12 Ramos Terrestres, e correlacionaram os 10 Troncos Celestes aos 5 elementos, nos aspectos Yin e Yang. Claro que se tomarmos apenas os animais teremos ciclos de 12 anos, mas se utilizarmos também os 5 elementos, teremos ciclos de 60 anos (5x12), coincidindo com o *Jia Zi*. Por isto o ano de 2017 não é apenas o “Ano do Galo”, mas o “Ano do Galo de Fogo”.

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

ORIGEM TRADICIONAL

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

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

- 2017 -

○ Ano do Galo Vermelho

O ano do Galo é muito bom para aplicações científicas em processos produtivos, trabalhos criativos e aparecimento de novos talentos. As polêmicas devem ser evitadas. Valores familiares serão importantíssimos, dado o caráter familiar do Galo e sua prole. É uma época de fertilidade e crescimento da família. As amizades serão fortalecidas e seu grupo ampliado.

Nos negócios, praticidade e diligência serão importantíssimos. Fique atento a pequenos detalhes e será bem-sucedido. Estarão bem direcionados os negócios em comunhão (fusões, joint-ventures) e em grupo (cooperativas, sociedades). A abertura de filiais será beneficiada. Não é um ano para empreitadas arriscadas, mas para conservadorismo e cautela.

O Galo é uma animal pacífico, que agride apenas para defender sua família. Este ano deverá ser mais ameno do ponto de vista da violência do que o ano passado. O ano do Macaco (2016) é sempre marcado por grandes mudanças de ciclos e agitação. A violência só deverá permanecer forte em locais onde se luta pela casa/família. O cenário internacional será tomado por demonstrações de força entre os países, mas sem que se transformem em agressões concretas.

O elemento nativo do Galo é Metal. Como esse é o ano do elemento Fogo, que controla Metal, teremos uma atuação mais equilibrada dessas características.

O Fogo acima e o Metal abaixo simbolizam otimismo, inovação e progresso. Ainda haverá conflitos e desentendimentos nas relações internacionais, que não serão pacíficas, mas as pessoas terão inspiração, otimismo e inovação para suplantá-las. Os problemas e desastres relacionados com Fogo estarão em evidência, incluindo explosões, problemas nucleares e epidemias.

Os nativos de Galo devem se precaver. Existe uma falsa ideia de que os nascidos no signo que rege o ano são favorecidos, mas ocorre o contrário: eles podem entrar em conflito com o regente (Tai Sui). É um ano para ponderação, onde os nascidos em Galo deveriam evitar lances arriscados e tentar fazer pouco "barulho". Como seu elemento nativo é Metal, ele pode ter problemas com Pulmões, aparelho respiratório e problemas de pele. A presença de Fogo como elemento do ano pode acarretar ainda problemas com o Coração.

Outro com problemas são os nativos de Coelho, pois estarão em conflito com o Galo por estarem na posição Sui Po, a outra extremidade do disco de signos. Isso traz turbulências, acidentes ou grandes mudanças, como de casa ou emprego. Também podem existir escândalos sexuais por causa da interação Galo-Coelho. Podem surgir problemas de saúde nas costas, ossos ou membros.



A situação do Coelho se complica por ser nativo do elemento Madeira, com o Metal do Galo (controle) e o Fogo do ano (filho) a criarem problemas.

O Perfil do Galo

Nascidos em 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017

Os nativos deste signo são responsáveis e tendem a assumir cargos de gerência ou administração. Gostam de estar no comando e podem ficar agressivos se sua liderança for contestada. São extremamente conservadores e familiares e possuem um grande sex-appeal. Tendem a ser um pouco superconfiantes e podem chegar a ser grandes egoístas se deixarem a linha de equilíbrio.

Personalidades de Galo: Britney Spears, Justin Timberlake, Elton John, Jennifer Aniston, Bette Midler, Cate Blanchett, Elijah Wood, Jessica Alba, Matthew McConaughey, Matt Damon, Natalie Portman, Serena Williams, Mencius, Mozi, Adriana Lima, Elis Regina, Lula, Felipe Massa.



Feng Shui Tradicional Chinês
Resumo das áreas com problemas neste ano do Galo de Fogo Yin (Ding You) 2017

#2 Preto (Estrela da Doença) está no Noroeste
#5 Amarelo (Estrela do Infortúnio) está no Sul
#3 Jade (Estrela das Disputas) está no Oeste
Tai Sui está no Oeste (W2) (262.5° – 277.5°)
San Sha está no Leste (67.5° – 112.5°)
Sui Po está no Leste (E2) (82.5° – 97.5°)

Culinária

Jiaozi

A origem do guioza



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

Muito consumida no Norte da China desde a Dinastia Tang (618-907), é indispensável em festividades e principalmente nas comemorações de Ano Novo, pois seu formato lembra o de antigos lingotes chineses de ouro, relacio-

nando seu consumo com a aquisição de prosperidade e riqueza.



No Brasil conhecemos melhor a versão japonesa, "Gyoza", pronúncia derivada do dialeto de Shandong (*jiaozi*).

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



A revista **Medicina Chinesa Brasil** agora é

Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志

A sua
referência
desde
2011

Revista Brasileira de
MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志

Volume VII - Nº 30

Distribuição Gratuita

Abordagem da Acupuntura
na dor: um processo
holístico

Shén Nóng Bèn Cáo Jīng

Regulamentação da Fitoterapia
Chinesa

Fitoterapia Chinesa e o Verão

Avaliação in vitro do extrato
fitoterápico chinês sobre a
proliferação de adenocarcinoma
mamário murino 4T1

Resumos de Artigos Científicos - Ginecologia -

Principais Tradições Daoistas

Qi Gong: movimentos simples,
efeitos profundos

Uso de MTCV em Animais
Silvestres, Exóticos e de Zoológico
- coleção de casos

Relato de tratamento de AVC
isquêmico com a técnica
Xing Nao Kai Qiao

Teoria Psicossomática da
Acupuntura

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

Mais moderna e adequada aos
padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil
dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa
em nosso país

www.ebramec.com.br/revistas

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

精

IBR月PEQ

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



Alameda Benevento, 378
Pituba - Salvador (Bahia)

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

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

*Atendimento Clínico em Medicina Chinesa - Acupuntura,
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

Liu Yiming e o Despertar para o TAO

Liu Yiming foi um mestre taoista muito famosos do século XVIII que nos deixou muitas obras interessantes. Esse artigo é um trecho da obra “O Despertar para o Tao”, editada pela Pensamento e atualmente esgotada.

O Fole

O fole tem orifícios em ambos os lados e, na saída de cada furo, há uma aba. O interior é vazio, mas a estrutura é firme. O vazio no interior é a essência, a firmeza da estrutura é a função. Os dois orifícios são as passagens de entrada e saída; as duas abas são o mecanismo de abertura e fechamento. Quando a estrutura é movimentada, recebendo ar e fornecendo ar, ele se esvazia sem exaustão, movimenta-se para produzir ar, abrindo-se e fechando-se naturalmente.

O que percebo quando observo isso é o Tao da essência e da função do cultivo da realidade. Se as pessoas puderem ser essencialmente vazias no interior e funcionalmente firmes na mente, sem preferências, sem ambição, deixando que o projeto celestial flua por elas, a firmeza e a flexibilidade se equilibrarão, a ação e a imobilidade se combinarão de modo apropriado, o indireto e o direto se equivalerão, e elas poderão ser passivas ou ativas de acordo com a situação.

Então, as pessoas poderão compartilhar o mesmo mecanismo de energia do céu, compartilhar a criatividade do céu e da terra. Isso é como um fole, interiormente vazio, mas de estrutura firme, indo e vindo, inalando e exalando naturalmente. Como a ação da energia não cessa, as pessoas podem ter vida longa.

A Cauda da Ursa Maior

Diz-se que o local para onde aponta a cauda da Ursa Maior é auspicioso, enquanto sua posição é desfavorável. O que percebo quando observo isso é o Tao da reversão do trabalho da energia.

A energia da força nas pessoas pode ser comparada com a cauda da Ursa Maior no céu. Quando a energia da força é usada exteriormente, tem caráter auspicioso no exterior, mas é desfavorável no interior; quando usada interiormente, é auspiciosa no interior mas desfavorável no exterior. Isso é como a crença astrológica de que o local para onde aponta a cauda da Ursa Maior é auspicioso, enquanto sua posição é desfavorável.

Depois que as pessoas nascem e se confundem no condicionamento temporal, sua força é toda usada exteriormente na luta por prevalecerem e no desejo de poder. Elas aceitam o falso e abandonam o real, o que é maléfico para os três tesouros interiores da vitalidade, da energia e do espírito. Desse modo, a energia benéfica é dispersada do lado de fora, ao passo que a energia maléfica é absorvida. Passado um longo período de tempo, o positivo se exaure e o negativo assume o controle - assim, a morte é inevitável.

Portanto, as pessoas avançadas viram a cauda da constelação para o outro lado, isto é, usam a força dentro de si para destruir

as influências debilitantes, livrar-se da drenagem pelos sentidos, desfazer os apegos e afastar os objetos. Como não deixam o falso danificar o real, nem o exterior perturbar o interior, a energia benéfica cresce dia após dia, enquanto a maléfica se dissipa diariamente. No final, a energia benéfica fica pura e a maléfica desaparece, e as pessoas podem ter vida longa.

Lunáticos e Bêbados

Se pular uma cerca, o lunático pode tropeçar, mas não se fere. Se cair de uma carroça, o bêbado pode se ferir, mas não morre. Por que isso acontece? Porque eles estão esquecidos do corpo.

O que percebo quando observo isso é o Tao do nutrir ávida e do tornar o corpo íntegro. A vida dos seres humanos depende dos três tesouros da vitalidade, da energia e do espírito; quando os três tesouros estão unidos, as pessoas vivem, e, quando os três tesouros estão dispersos, as pessoas morrem. Se deseja juntar os três tesouros, você precisa primeiro não ter eu. Quando não há eu, a mente fica aberta; quando a mente está aberta, os três tesouros não vazam nem se dissipam. Há apenas aumento, não pode haver diminuição.

Aumentando sem diminuir, aumentando cada vez mais, fica-se interiormente preenchido. Com o preenchimento interior, o mecanismo criativo viverá sem cessar. Os lunáticos e os bêbados podem até evitar a morte simplesmente esquecendo-se do corpo; quanto mais não se conseguiria preservar a vida mediante a completude de espírito, a plenitude da energia e a estabilidade da vitalidade?

Comércio

Quem deseja empenhar-se no comércio deve primeiro levantar capital e, então, saber empregá-lo. Somente se tiver o capital e souber empregá-lo, poderá obter lucros. Se tem capital mas não sabe empregá-lo, ou se sabe operar mas não tem capital, não pode fazer negócios.

O que percebo quando observo isso é o Tao da função conjugada do método e da riqueza.

As pessoas que cultivam a realidade constroem virtudes e realizam empreendimentos, acumulam vitalidade e alimentam o espírito, permanecem consistentemente firmes e estáveis, tornando-se mais fortes quanto mais perseveram, nunca modificando toda a sua vida, trabalhando com um coração sincero. Isso é o mesmo que acumular riqueza.

Buscar instrução pessoal junto a um guia para saber o começo e o fim, compreender quando avançar e quando recuar, reconhecer quando apressar-se e quando relaxar, entender o

que é bom augúrio e o que é mau augúrio, e saber quando há o suficiente para parar; agir de modo ordenado, encontrando o verdadeiro ingrediente medicinal, sem desviar-se do processo de cozimento - isso é ter método.

Tendo riqueza e tendo método, usando a riqueza para obter provisões para o Caminho, usando o método para praticar o Caminho, por meio do uso conjugado do método e da riqueza, vemos os efeitos do nosso esforço passo a passo, até que, por fim, alcancemos a grande realização. É como um comerciante que tem capital e compreende como empregá-lo, obtendo grande lucro em todo empreendimento.

Quem tiver riqueza mas não tiver método, ou tiver método mas não tiver riqueza, e imaginar falsamente que vai subir até as alturas, ao tentar seguir em frente, encontrará empecilhos e ficará para trás. Mesmo que o grande Tao esteja à vista, será incapaz de atingi-lo. É como o comerciante que tem capital mas não sabe como empregá-lo, ou que sabe como operar mas não tem capital, terminando por não obter lucros nem prosperar.

Por conseguinte, os verdadeiros aspirantes à realidade primeiro buscam em si mesmos e então recorrem a outros, de modo a terem tanto o método como a riqueza completos. Só assim evitarão o erro.

O Macaco Selvagem, o Cavalo Teimoso

A natureza do macaco é selvagem e incerta, mas se o domarmos, ele seguirá a orientação do homem, incapaz de fazer tudo o que quer. A natureza do cavalo é teimosa e intratável, mas, com uma brida e uma testeira, ele seguirá a orientação do homem, incapaz de galopar a esmo.

O que percebo quando observo isso é o Tao da retificação da mente e da correção da intenção.

A mente teimosa dos seres humanos vai e volta de modo irregular, sem conhecer parada, como a selvageria de um macaco, sem um momento de paz e de calma. As intenções cambiantes dos seres humanos surgem e desaparecem sem consistência, de súbito aqui, de repente ali, como a teimosia de um cavalo, sem um único momento de descanso.

Mente e intenções trabalham em conjunto, aumentando os desejos humanos e obscurecendo a realidade celestial das pessoas. Por causa disso, a essência e a vida sofrem gradual destruição, de modo que o problema causado é mais intenso e o prejuízo, maior. Assim, a prioridade dos praticantes é retificar a mente e corrigir a intenção.

Quando a mente é reta, tudo está aberto. Quando a intenção é sincera, os pensamentos não surgem. Quando tudo está aberto e os pensamentos não surgem, devemos usar isso para cultivar a essência - e a essência poderá ser purificada; devemos usar isso para cultivar a vida - e a vida poderá ser estabelecida.

Mas não é fácil aprender a retificar a mente e a tornar a intenção sincera. É necessário fazer um esforço genuíno para consegui-lo. O esforço genuíno envolve o cuidado consigo mesmo, o dar-se conta do não-visto e do não-ouvido, a percepção consciente a todo momento, o auto-exame incessante, o controle absoluto da mente teimosa ou de suas intenções arbitrárias, impedindo-as de se manifestarem mesmo em segredo.

É como amarrar um macaco selvagem ou pôr a brida num cavalo teimoso, sem deixá-los seguir a própria natureza.

Desde tempos antigos, os verdadeiros imortais comparam a

mente com um macaco e a intenção com um cavalo, porque viam de fato que, quando a mente e a intenção são descontroladas e tolas, há um tremendo obstáculo no Caminho - e os imortais não permitiam um momento de fraqueza.

Se se puder controlar de modo concreto a mente teimosa, devolvendo-lhe a retidão, e transformar a intenção errante, restituindo-lhe a sinceridade, poder-se-á compreender metade do Tao da essência e da vida.



Liu Yiming 劉一明 (1734–1821) foi um dos principais representantes da Alquimia Interna Taoista, o *Neidan*. Foi da 11ª geração da linhagem *Longmen* 龍門 (Porta do Dragão) e escreveu um grande número de livros sobre Taoismo e Alquimia Interna.

Estudou várias técnicas taoistas em sua juventude por conta de sua saúde precária. Em 1768 encontrou o Mestre Xianliu Zhangren (遇仙留丈), que se tornou seu principal mestre cuja instrução o levou a atingir a iluminação.

Em 1779 visitou as montanhas Qiyun 棲雲, na atual província de Gansu, e se estabeleceu no local para praticar o autocultivo. Essa montanha se tornou sua residência permanente, embora viajasse esporadicamente.

Liu Yiming devotou a segunda metade de sua vida ao ensino e à escrita. Usou seus recursos financeiros para restaurar templos, altares, comprar campos e alugá-los para fazendeiros pobres e prover sepultamentos para os que não poderiam obtê-lo. Em 1816 encontrou um lugar auspicioso para seu túmulo no topo das montanhas Qiyun. Em 1821 reuniu seus discípulos em uma caverna nessa montanha, deu suas últimas instruções e morreu.

Deixou uma vasta obra sobre Taoismo, Alquimia Interna, I Ching e comentários sobre o Tao Te Ching e textos budistas.

O SEGREDO DA FLOR DE OURO

- Introdução ao T'ai I Chin Hua Tsung Chih

“O Segredo da Flor de Ouro” é um dos textos mais famosos do Taoísmo e importante material para estudo. Esse artigo foi enviado pelo Grupo Tai Chi Pai Lin - Bahia, elaborado com base nos estudos regulares que fazem sobre os tratados clássicos chineses. Ele foi adaptado por Ernani Franklin para o formato de perguntas e respostas para facilitar a compreensão.

QUE VEM A SER O CLÁSSICO DA DOCTRINA DA FLOR DE OURO DO GRANDE UNO [太乙金華宗旨] ?

Esse texto é um clássico taoista chinês [Tàiyī Jīnhuá Zōngzhǐ - pronúncia pinyin] sobre meditação e alquimia interna (nei dan ou cultivo do elixir interno). É atribuído ao mestre e adepto taoista Lū Yen (também chamado Lū Dung Bin, i.é., Lū, o hóspede da caverna). No livro é designado como o patriarca Lū, ou Lū Dsu (Lū Tzu), que nasceu em 755 d.c.e faleceu em 796 d.c. durante a dinastia Tang(618-907) . Ele é considerado um dos oito imortais do taoísmo. Atualmente considera-se que o texto tenha surgido alguns séculos depois, tendo sido originalmente publicado na dinastia Qing(1644-1912) por volta de 1668-1692.

DE QUE FONTE RECEBEU O MESTRE LÜ SEUS ENSINAMENTOS ESOTÉRICOS SECRETOS?

Ele mesmo rastreou sua origem até Guan Yin Hsi, Mestre Yin Hsi do Desfiladeiro (Guan). Segundo a lenda foi para ele que Lao Dzi (Lao Tzu) escreveu o Tao Te Ching. De fato encontramos nesse método de alquimia interior uma série de pensamentos que provêm dos ensinamentos ocultos do Tao Te Ching.

Na época da dinastia Han (séc.1-séc.3) o taoísmo degenerou cada vez mais em práticas mágicas externas. Os sacerdotes da corte, de procedência taoista, procuravam obter a pílula de ouro (a pedra filosofal) por meios alquímicos, que produzisse ouro a partir de metais comuns, conferindo ao homem a imortalidade física. O movimento de Lū Yen representou uma reforma, confrontando com essa decadência da tradição original. As designações alquímicas tornam-se símbolos de processos psicológicos e assim, nesse ponto, ele se aproxima novamente dos pensamentos originais de Lao Dzi.

QUE OUTRAS INFLUÊNCIAS SÃO ENCONTRADAS NO TEXTO ?

O Grande Mestre Lao Dzi(Lao Tzu ou Lao Tsé) era um livre-pensador e seu sucessor Chuang Tzu (Chuang Dzi) fazia pouco caso de todas as mirabolâncias da prática iogue, dos curandeiros e buscadores do elixir da vida, mas ele mesmo treinou naturalmente a meditação, que o ajudou a alcançar a visão da unidade(o Grande Uno), no qual se baseia o seu sistema, depois elaborado como pensamento filosófico. Diversamente, porém, à tradição taoista, há em Lū Yen certa credulidade, um traço religioso estimulado pelo budismo, mas que difere apesar de, como ele, considerar ilusórias



todas as exterioridades. Lū Yen busca com ardor um polo estável na fuga do mundo fenomênico, onde o adepto possa participar da vida eterna, pensamento este completamente estranho ao budismo, o qual nega todo eu substancial. Não deve subestimar-se, entretanto a influência do budismo Mahayana, que outrora dominou poderosamente a China. Os sutras budistas são citados repetidamente no texto.P.ex. Numa página é descrito com mais detalhes o cultivo da “flor de ouro”, o método da “circulação da luz”, e em outra são introduzidos pensamentos nitidamente budistas, que deslocam a meta com toda a evidência para a obtenção do nirvana, através do repúdio do mundo. Pode-se portanto, supor que uma parte do manuscrito se perdeu, tendo sido substituída por trechos oriundos de outras fontes. Isto esclareceria a ruptura do texto, a que nos referimos, com a proposta original do Tao.

O confucionismo também é utilizado em sua linha fundada no I Ching. Os oito sinais básicos do I Ching, o Ba Gua, os oito trigramas, são introduzidos em diversas passagens, como símbolos de processos interiores. No entanto, o confucionismo tem uma larga base em comum com o taoísmo, de modo que a conjugação de seus pensamentos não perturba de forma alguma a coerência do texto.

COMO ESSE TEXTO FOI TRANSMITIDO EM LÍNGUA OCIDENTAL?

O Segredo da Flor de Ouro foi originalmente traduzido do chinês para o alemão pelo sinólogo Richard Wilhelm, amigo de Carl G. Jung. O livro depois foi traduzido do alemão para o inglês por Cary F. Baynes. Na publicação em alemão do livro, em 1929, Jung faz comentários e apresenta os pressupostos psicológicos e cosmológicos da obra.

Em 1991 o catedrático em estudos orientais, o americano e phd. Thomas Cleary, fez uma tradução nova direto do chinês para o inglês. Ele criticou a tradução de R. Wilhelm como incompleta e inconsistente.

Cleary apresenta alguns exemplos de como o texto foi mal interpretado por Wilhelm e Jung, e comenta a respeito no início da sua versão.

“Na primeira sessão desse texto, por exemplo, Wilhelm traduz zhixu zhilong zhi shen, que significa um espírito (i.é. mente) que é completamente aberto e completamente eficaz, como “Deus da Máxima Vacuidade e Vida”. Com base nesse tipo de tradução, Jung achou que os chineses não tinham ideia de que estavam discutindo um fenômeno psicológico. Ele então tentou re-psicologizar a terminologia, mas, como ele, pra começar, não entendia muito bem do que se tratava, acabou distorcendo o assunto.”

QUEM É O AUTOR DESSA VERSÃO DA ‘DOCTRINA DA FLOR DE OURO’ QUE APRESENTAMOS AQUI?

Nascido em 1928, Dr. Mokusen Miyuki, foi formado em filologia sânscrita e filosofia indiana pela Universidade de Tóquio. Recebeu seu diploma de analista pelo Instituto C.Jung em Zurique, Suíça e foi sacerdote budista praticante. Lecionou na Universidade Estadual da Califórnia e proferiu diversos seminários em várias instituições nos EUA, Japão e Suíça, além de ter sido autor e co-autor de diversos livros, inclusive essa versão do clássico taoísta, onde procura elucidar a psicologia junguiana por meio do taoísmo. Faleceu recentemente em abril/2016.

Fontes:

1. “A DOCTRINA DA FLOR DE OURO” – Versão e comentários de Mokusen Miyuki com o texto integral do clássico taoísta ‘O SEGREDO DA FLOR DE OURO’ – Ed. Pensamento.
2. “O SEGREDO DA FLOR DE OURO” – Um livro de vida chinês – C.G.Jung e R. Wilhelm – Ed. Vozes.
3. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Secret_of_the_Golden_Flower



Adaptação e tradução:

Ernani Franklin

Material de estudo:

Grupo Tai Chi Pai Lin - Ba

Fale com a gente:

grupotaichipailin.ba@gmail.com

Trecho da Introdução da obra “O Segredo da Flor de Ouro”, na versão de Mokusen Miyuki (Ed. Pensamento)

Resumo do conteúdo da Flor de Ouro

O principal interesse dessa doutrina é a “circulação da luz” (*hui-kuang*). Isso já está expresso no título *T'ai I Cbin Hua tsung chih*, que pode ser traduzido como doutrina (*tsung chih*) da Flor de Ouro (*Chin Hua*) do Grande Uno (T'ai I), porque a “Flor de Ouro” representa a “luz” do yang puro que é experimentado na quietude do yin puro da introspecção profunda na meditação.

A experiência do yang puro (luz, Tao, Flor de Ouro, o Grande Uno, o Espírito do Céu, etc.) na profundidade do yin puro (quietude, introspecção) é representada simbolicamente pelo hexagrama *Fu* ☰ (nº 24 do I Ching); esse símbolo se compõe de um traço (yang) na primeira posição (inferior) encimado por cinco traços (yin). Isso significa a manifestação do Grande Uno (Tao-yin-yang), no micro/macrocósmo, revelando-se, na quietude da introspecção profunda durante a meditação, o retorno à origem, ao princípio da energia criadora, que realiza toda a mudança e alternância (*I*) do Tao-yin-yang. O hexagrama *Fu* simboliza, portanto, não só o “retorno” à energia criadora do Tao como a “origem”, o “princípio” dela, revelando-se e transformando simultaneamente toda a energia psíquica, ativando-se na meditação em correspondência com a lei da enantiodromia.

A experiência da Flor de Ouro — ou do Tao-yin-yang — a *coincidentia oppositorum* por excelência, é “especialmente” designada como *ch'iao*, a abertura e vivência do interior (campo do Elixir) e “temporalmente” como *huo-tzu-shih*, a hora do retorno. Em outros termos, tanto a revelação como a hora do retorno são dois aspectos da mesma experiência da Flor de Ouro. A “revelação” se refere ao segredo da riqueza yin no interior mais profundo que se abre ao yang puro da energia criadora atuante no micro/macrocósmo. A “hora do retorno” refere-se à atuação dinâmica e harmoniosa do Tao-yin-yang na hora *Tzu*, ou seja, à meia-noite, hora em que a noite se transforma em dia, a escuridão em luz, a quietude em atividade, a morte em vida, o retorno em início, o yin em yang.

Na Doutrina da Flor de Ouro, a “conscientização” significa a manifestação do Grande Uno. A circulação através de duas esferas — homem e Tao (ou natureza), humano e divino, consciente e inconsciente — é descrita, em nosso texto, da seguinte maneira: “O centro dessa circulação (*shu-chi*) está situado entre os olhos”. Como os olhos, à direita e à esquerda, representam a consciência e a consciência profunda, o “centro” da circulação, onde ocorrem as mudanças do micro/macrocósmo como manifestação do Tao-yin-yang pode ser chamado de “terceiro olho”, simbolizando uma consciência de nível superior, nascida da transcendência do consciente e do inconsciente. De modo que se afirma no final da primeira parte do nosso texto: “A luz do Céu é invisível; ela mora no zênite entre os olhos”. A “luz do Céu” significa uma consciência de nível superior como resultado desse evento transcendental.

Essa revelação, a hora do retorno, o centro da circulação só pode ser experimentado, entretanto, como Flor de Ouro, na profundidade mais íntima do oceano de *ch'i* (*chi-i-hai*). *Ch'i* refere-se à respiração, à energia vital da matéria; ou seja, que na respiração da meditação, a energia psíquica é dirigida para o interior, para o “oceano de *ch'i*”, para a esfera do Elixir (*tan-t'ien*) onde se cultiva a

Flor de Ouro. Mas também se pode sentir o *ch'i* simultaneamente na mais elevada altura do espírito celestial como Luz do Céu. Por isso a revelação da Flor de Ouro é o momento por excelência da *coincidentia oppositorum*.

Por conseguinte, a esfera do Elixir é o oceano de *ch'i* onde, na meditação, a energia psíquica é colhida e unida no âmago do ser. Segundo sugere a palavra “oceano”, nele se abriga a energia vital da vida em si, assim como a sua possibilidade potencial de transformação. Essa esfera mais íntima abrange o feminino-criador, a disposição à concepção por meio do masculino criador, simbolizado no Espírito do Céu, no yang puro. O hexagrama *fu*, antes mencionado, representa a energia criadora masculina do Grande Uno Tao, surgida do fundo do feminino-receptivo e alimentador do Grande Uno.

Se procurarmos compreender a experiência da Flor de Ouro a partir do hexagrama *fu* como Eterno Retorno, a introversão da energia psíquica, durante o “sentar-se em silêncio” e, simultaneamente, como “origem” da irradiação do Grande Uno ou do eu, que é o centro de uma personalidade, então a concordância com o conceito junguiano da individuação parecerá inequívoca. O texto existia em quatro edições diferentes à disposição do autor. O fato de ele ter escolhido para traduzir a mesma edição que R. Wilhelm escolheu, teve dois motivos: primeiro, a versão de Wilhelm (que traduziu apenas oito capítulos) estava estreitamente entrelaçada com o espírito da época e, como já foi mencionado, exerceu grande influência sobre Jung; em segundo lugar, somente esse texto é enriquecido com comentários do seu editor, Chan Janhui, o que representa enorme auxílio à compreensão do seu conteúdo. A utilização desse texto parecia, assim, mais vantajosa

para elucidar Jung por meio do taoísmo e vice-versa, sendo esse o objetivo da presente obra.

Não se deve, no entanto, esquecer que o presente texto, com a sua linguagem e expressão de todo abstratas, não pode ser considerado unicamente como um escrito da *nei-tan* ou doutrina do Elixir Interior, mas também como instrução de alquimia e de higiene sexual, dependendo da maneira que é interpretado. Tanto nas escolas meridionais como nas setentrionais do *Ch'uan Chen Chiao*, ele veio a ser entendido nesse sentido, como ainda veremos mais adiante. Deve-se, no entanto, compreender o conteúdo do presente texto de forma tão eclética que torne possível sua aceitação pelas diversas doutrinas taoístas. Há, de fato, no terceiro capítulo, uma equiparação das três doutrinas: o confucionismo, o budismo e o taoísmo. Tal atitude eclética é compreensível quando se constata que o buscador do Tao — a quem este texto se dirige — quer antes de tudo vivenciar o Tao, não estando interessado em distinguir intelectualmente essas três doutrinas. No período Ming e Ch'in, quando o texto da doutrina foi redigido, a equivalência das três doutrinas era algo natural.

Para poder compreender o texto taoísta, tentou-se primeiro elucidar as expressões taoístas *ti* (Soberano Celeste) e *t'ien* (Céu), dois conceitos básicos da filosofia chinesa; e, depois, o significado de Tao na história do pensamento chinês, sobretudo no taoísmo; e, por fim, os conceitos mais importantes deste texto, como, por exemplo, o conceito de revelação, de hora do retorno, de sintonia, de circulação da luz, etc.



escuela TAOISTA
d e l s u r
La Union Completa...



Práticas Taoístas Regulares
Rio de Janeiro

Chi Kun

Zhan Zhuang



Escola taoista do sul
+55 21 99627-2130

Parque Lage – Terças 10am
Museu da Republica – Sextas 10 am

Qi Gong

CURSO DE FORMAÇÃO

Exercícios
terapêuticos

para a saúde e longevidade

Início: 4 e 5 de FEVEREIRO de 2017

Duração: 11 MESES (1º fim de semana do mês)

Valor mensal: R\$ 400,00 (inclui práticas diárias)

Local: HEIWA terapias orientais

Rua Barão do Flamengo, 22 / 301

Tel: (21) 2265-8545 / 2265-8443

Apoio:



www.heiwaterapias.com.br

*“É na América do Sul onde o Taoísmo Antigo renascera”
(Mestre Li-Diang)*

Escuela Taoista Del Sur

Por Thiago Lopes

A Escuela Taoista Del Sur é resultado da união de linhagens tradicionais do Taoísmo Chinês (União Completa), com intuito de transmitir seus conhecimentos para os Sul Americanos. Quem nos conta essa estória é o Monge Taoista e diretor regente da Escuela Taoista Del Sur, Gabriel Nieto.

Escuela Taoista Del Sur

A vida moderna é um verdadeiro caos. Vivemos em uma sociedade doente que nos empurra para longe da nossa essência. O trabalho Taoista acredita que é fundamental buscar um pouco de saúde dentro desse panorama e não se adaptar a um mundo doente. Lao Tzu já dizia:

“O Sábio não está doente porque se cansou da doença”.

O trabalho Taoista busca ajudar as pessoas a encontrarem um sentido para a vida, dando ferramentas que estimulem o auto-conhecimento e fortaleçam o seu vínculo com a vida íntima e com a sua essência. Dessa questão surge a Escuela Taoista Del Sur, com objetivo de difundir esses conhecimentos ao Ocidentais, e mais especificamente os Sul Americanos. Entender qual a essência desse povo e diferenciar do que é imposto pelo sistema.

Origens da escola taoista del sur

A Escuela Taoista del Sur é uma ramificação de uma grande escola taoista conhecida como União Completa. Como o nome sugere, a União Completa surge quando duas linhagens distintas, uma do norte e uma do sul da china, se juntam. A linhagem do Norte (Hechiceros de Mao Shang), conduzida pelo mestre Li-Diang, tem características mais espirituais e de sociedade matriarcal, o que resulta em práticas coletivas com longos retiros e práticas meditativas. A linhagem do Sul (Nuvem Branca), conduzida pelo mestre Li-Fu-Quan tem características mais Medicinais, portanto, concentra-se em trabalhos de alquimia interna, Chi-Kun terapêutico e medicinal.

Segundo a crença da União Completa, a América do Sul é o único lugar do planeta onde não há uma raiz cultural espiritual para onde seu povo possa voltar. Os europeus, orientais, africanos e índios americanos possuem essa raiz ao

passo que os sul americanos não. Somos uma mistura de todas essas etnias acima mencionadas. Portanto, a América do Sul seria o único lugar onde o taoísmo antigo poderia renascer e fazer alguma diferença. Sendo assim, há cerca de 30 anos Li-Diang e Li-Fu-Quan fazem o tremendo esforço de aprender espanhol e vem para a América do Sul.

A União Completa tem por característica ser de sociedade matriarcal, de proposta de vida comunitária (retiros) e de práticas coletivas. Além disso, entende que o crescimento espiritual não existe de forma individualizada e que a busca pelas práticas não deve ser calcada em interesses pessoais e sim em interesses comunitários. As duas grandes ferramentas de trabalho da escola são o Lao-Chi-Kun e a sexualidade Taoista.

Lao-Chi-Kun

Chi-kun significa o cultivo da energia espiritual (Chi) através da natureza (Kun). O Lao Chi-Kun é a busca do Chi-Kun original (Lao, significa antigo), isso porque, durante muito tempo se confundiu o efeito do treino com a necessidade do treino. Os princípios do Chi-Kun começaram a se misturar com teorias médicas que estudavam a circulação de energia e conhecimento dos meridianos. A grande pergunta é: qual o treino original dos primeiros praticantes? As práticas originais do Chi-Kun buscavam tão somente desenvolver a autoconsciência através da percepção, mudar o foco de percepção. Nesse sentido, os treinamentos em pé e de forma estática (Zhan Zhuang) são de fundamental importância.



Pratica de Lao Chi Kun na Quinta da Boa Vista.

Sexualidade

“Uma sociedade insatisfeita sexualmente é uma sociedade violenta” (Pen-tsu)

A União Completa acredita que parte do Caos da sociedade atual advém dessa relação de insatisfação do ser humano em relação a sua sexualidade. A incompreensão da sexualidade leva muitas instituições ocidentais e orientais a culpabilizar essa energia que é de fundamental importância para o autoconhecimento e desenvolvimento espiritual. Pessoas que não tem uma relação saudável com sua sexualidade são pessoas mais frágeis e culpadas, logo, mais “fáceis” de serem controladas. A culpabilização da sexualidade é uma ferramenta de controle comum em diversas instituições ocidentais e também orientais. É comum em algumas escolas patriarcais da china tratar a sexualidade de forma repressiva, por exemplo, sugerindo que a mulher pode perturbar ou até mesmo roubar a essência (energia Yang) do homem.

Uma sociedade matriarcal acredita que o material de trabalho para o desenvolvimento espiritual está nas emoções geradas pelas relações humanas. É nessas relações que surgem conflitos, felicidade, etc.. E a sexualidade é uma grande ferramenta que potencializa essa compreensão e conseqüentemente ao desenvolvimento espiritual. Desde a antiguidade essa ferramenta foi confiada as mulheres, a saber que, os únicos 4 grandes mestres que reconhecidamente ensinaram a Sexualidade Taoísta foram as 4 mestras do Imperador Amarelo. A União Completa é regida verdadeiramente por duas mestras Daniela Wu (nome ocidental) e Yao, esposas de Li-Fu-Quan e Li-Diang respectivamente. Sendo de sociedade matriarcal o paradigma de compreensão da energia sexual e do que é importante trabalhar na sexualidade muda completamente. Além da satisfação o espírito e o coração precisam ser igualmente satisfeitos.

Taoísmo no contexto atual

Como uma técnica que visa o bem estar pessoal e comunitário pode ser vendida como um produto?

Essa é uma questão pouco falada e de extrema importância. Idealmente, existe uma relação antagônica entre o mercado, que trata os seres de forma homogênea e as linhas espirituais que buscam encontrar a essência de cada ser. No entanto, na



Prática de Lao Chi Kun no Parque Lage, movimento do Pássaro Pen.

prática muitas linhas espirituais são vendidas por profissionais de marketing como um produto. Essa relação é muito danosa pois muitas vezes se torna uma ferramenta de controle do ser humano e não de libertação. No entanto, essa relação existe desde a antiguidade, onde as algumas linhas se corrompiam em troca de favores do imperador.

Como diferenciar as linhas comerciais das linhas espirituais? Há uma série de indicativos comuns presentes no discurso das linhas comerciais. O primeiro deles é a busca por espaço no mercado, ou seja, se definir como a melhor escola, ou melhor técnica. Outro ponto comum, é a frustração do praticante com diversos treinos e imposições que nunca chegam ao resultado. Não há o objetivo de libertação do indivíduo. Outro grande indicativo é, como dito anteriormente, tratar todos de forma homogênea, não reconhecendo a individualidade de cada um. Todos devem chegar a um lugar comum.

Limpar as técnicas Taoístas da finalidade é outra prioridade das escolas matriarcais. A escola busca dar ferramentas e autoconhecimento para que as pessoas possam por si próprias encontrarem um caminho.

Um breve histórico de Gabriel Nieto

Uma das grandes questões da nossa sociedade atual é a perda progressiva do sentido da vida. Portanto, difundir conhecimentos milenares que possibilitem os seres humanos encontrarem um equilíbrio interior e com a natureza é fundamental para que nossa sociedade alcance um pouco de saúde em um sistema tão doente. Essa é a grande motivação do trabalho de Gabriel Nieto

Gabriel encontra o Taoísmo aos 13 anos de idade ao ser tratado de um problema de saúde, com técnicas Taoístas como Chi-Kun e meditações estáticas em pé (Zhan-Zhuang). A partir daí, Gabriel opta por dedicar-se ao estudo aprofundado dos conhecimentos Taoístas, abrindo mão de uma adolescência convencional. Nessa jornada, estudou com diversos mestres porém de forma mais intensa, conviveu por 9 anos com o mestre Li-Fu-Khan, aprofundando seus conhecimentos na medicina chinesa, massagens, acupuntura e herboristeria. Em dado momento, de forma simultânea, aprofunda seus estudos em Lao-Chi-Kun, Yi-Qua e Pa-Kua-Chang com Heiko Rosche e o grande mestre Cai-Wen-Yu. Em 2011, na cidade de Nan-Yue (China) é reconhecido pelo mestre Chang-Liu como monge da linhagem Lung-Men (Porta do Dragão).

Os conhecimentos adquiridos em de Lao-Chi-Kun e práticas coletivas, como o estudo da sexualidade Taoísta, são reconhecidamente os pontos principais que norteiam os seus ensinamentos. Contatos:

Site: <http://www.escuelataoista.com.ar/>

Facebook: Escuela Taoista Del Sur

