

# Os Caminhos do TAOISMO

道家



Gilberto Antônio Silva

# **Os Caminhos do TAOISMO**

*Gilberto Antônio Silva*



**GILBERTO ANTÔNIO SILVA**

# **Os Caminhos do TAOISMO**

1ª edição

São Paulo  
Edição do Autor  
2014

# www.taoismo.org

**O maior portal de Taoismo do mundo em língua portuguesa**

**Visite e participe!**

*Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional*



*Atribuição-SemDerivações-SemDerivados  
CC BY-NC-ND*

*É livre a cópia e distribuição desta obra desde que:*

- 1- Mantenha o nome do autor*
- 2- Não se façam alterações*
- 3- Não tenha valor comercial*

Capa: Os Oito Imortais Taoistas

Publicação do próprio autor. Respeite o autor nacional.

Mais informações sobre o Prof. Gilberto Antônio Silva e suas várias obras:  
[www.laoshan.com.br](http://www.laoshan.com.br)

# Sumário

11 Prefácio

15 Observação sobre a Nomenclatura Chinesa

---

## 17 PARTE I - INTRODUÇÃO

19 A China

22 Breve História da China

34 História do Taoismo

52 Principais Tradições Taoistas

59 Taoismo Filosófico e Taoismo Religioso

62 Como o Taoismo Funciona

66 Os Mestres do Tao

79 Livros Importantes

## 141 PARTE III - PRÁTICAS

143 Medicina Chinesa

163 Astrologia Chinesa

178 Feng Shui

188 Qigong

194 Alquimia Chinesa

200 Meditação

206 Estratégia Militar

212 Artes Marciais

230 Alimentação Taoista

237 Onmyodo

## 85 PARTE II - FUNDAMENTOS

87 Tao

91 Te

94 Wuji

97 Qi

104 Yin / Yang

108 Cinco Movimentos

116 Céu, Homem e Terra

122 Trigramas e Hexagramas

127 Ba Gua

133 Wuwei

138 Outros Fundamentos Taoistas

## 241 PARTE IV - RELIGIÃO E ESPIRITUALIDADE

243 Religião na China

250 A Religião Tradicional Chinesa

256 Taoismo como Religião

264 As Divindades

276 As Duas Almas e a Transmigração

282 O Mundo Espiritual

292 A Mediunidade Taoista

299 Vida Monástica

305 Taoismo e Umbanda

---

309 Epílogo

311 Ser Taoista

312 Bibliografia

316 Sobre o Autor

319 Apêndice 1- Leitura Complementar

322 Apêndice 2- Glossário

324 Apêndice 3- Dinastias Chinesas



## **Agradecimentos**

Gostaria de agradecer primeiramente à minha esposa, Cristina, por todo o apoio e incentivo que sempre me deu.

Muito obrigado ao amigo Victor Yue, de Cingapura, grande pesquisador e divulgador da cultura taoista e que gentilmente cedeu várias fotos maravilhosas para a nossa publicação.

A Matthias (AngMoKio), que gentilmente autorizou o uso de várias fotos, especialmente de templos de Taiwan.

Ao meu amigo Prof. Cassiano Mitsuo Takayassu, vice-presidente da Associação Brasileira de Qigong para a Saúde (ABQS), por gentilmente ceder fotos de cursos e eventos de qigong.

Ao Mestre Liu Chih Ming, das tradições Longmen e Jin Shan, pela inspiração e influência que exerceu sobre meus estudos taoistas.

E um agradecimento especial a todos os Mestres taoistas que o Tao fez com que cruzassem meu caminho e me ajudassem nessa grande obra de divulgação.

## **Ilustrações**

Todas as imagens possuem créditos de autor. Quando não existirem, se trata de domínio público ou autor não encontrado.

(CC) significa que é uma imagem da Wikimedia Commons licenciada por Creative Commons 3.0 (By-Sa)

Se alguma ilustração estiver com créditos incorretos, por favor informe para solucionarmos.





## *In memoriam*

Este livro é dedicado à memória de dois grandes Mestres taoistas que divulgaram esse conhecimento no Brasil e nos trouxeram a sabedoria milenar dos antigos taoistas.



Liu Pai Lin  
(1907-2000)



Wu Jyh Cherng  
(1958-2004)

Um dos introdutores do Taoísmo no Brasil, criador do estilo de Tai Chi Chuan que leva seu nome e é praticado por milhares de pessoas em vários países. Pertencia às tradições Longmen e Jin Shan e é considerado um Mestre Ascencionado.

Introduziu no Brasil a Tradição Zhengyi. Sacerdote de Alto Ofício, Mestre da Lei, ordenado em Taiwan, fundou a Sociedade Taoista do Brasil e se dedicava a traduzir obras clássicas do Taoísmo diretamente para o português.





## Prefácio

Esse livro é fruto de muitas solicitações por parte de amigos, colegas, pacientes de acupuntura e alunos. Eles me pediam algum material básico sobre Taoismo e que mostrasse o que é, onde surgiu, em que consiste essa filosofia e religião chinesa. Pensei primeiramente em indicar alguma obra simples e já consagrada, mas as edições em português se esgotaram e não foram mais editadas. Ficamos sem a vasta literatura sobre Taoismo que existia até uma década atrás.

A solução era escrever uma nova obra introdutória em linguagem simples e direta para que as pessoas pudessem conhecer e se iniciar neste assunto tão fascinante e que considero de grande importância para nosso tempo.

Não achei que era tarefa fácil, e realmente não foi. Explicar uma filosofia e religião tão abrangente e variada em termos ocidentais é extremamente difícil. Existem infinitas vertentes, ramificações e variações do Taoismo que se desenvolveram em seus mais de dois mil anos de história. Também o pensamento oriental, particularmente o chinês, possui características peculiares que destoam do pensamento europeu. Não se pode, por exemplo, fragmentar e dividir um conhecimento para análise sem perder seu sentido. Assim, fica complicado separar o Taoismo religioso do filosófico e das práticas como o Tai Chi Chuan. Diria até que impossível. Mas tive que fazer isso aqui, ao menos de forma didática, para aumentar a compreensão de meus leitores.

Muito sobre essa divisão imperdoável será discutido no capítulo “Taoismo Filosófico e Taoismo Religioso”, no qual explico as agruras dos acadêmicos e a incompreensão de grande parte dos ocidentais.

Mas gostaria de falar alguma coisa da minha experiência com o Taoismo e narrar aqui, em primeira mão, o meu primeiro vislumbre do Tao. É uma história que jamais contei para ninguém.

Cresci em uma família de professores com longa linhagem de escritores, jornalistas e intelectuais, por isso comecei a ler bem cedo e sobre tudo. Na minha pré-adolescência o que me atraiu mais foi a filosofia oriental, começando com o Yoga, o Budismo Tibetano e daí para o Taoismo e o Zen. Procurava compreender os conceitos e também exercitar as práticas, quando havia, ou estudar a aplicação desse conhecimento na vida diária. Nesse meio tempo passei a seguir o Budismo como filosofia de vida, mas ainda não era o suficiente. Faltava-me alguma coisa que eu percebia nos escritos taoistas, mas que não conseguia compreender. Eles me pareciam por demais vagos e místicos.

Em 1988 eu estava voltando a pé para minha casa, à noite, pensando na vida. De repente eu estaquei, do nada, e foi como se um véu tivesse sido levantado de meus olhos. A minha visão se expandiu e me tornei as árvores, os postes e as casas e continuei me expandindo até que eu sentisse que era os planetas, as estrelas, as galáxias. E percebi nesse momento o que era o Tao, e entendi os escritos repetitivos que diziam que o Tao não pode ser descrito. Havia perdido muito tempo tentando compreender sua natureza pelo raciocínio sem conseguir, mas era tudo tão simples, tão óbvio e estava tão na minha cara o tempo todo que não pude deixar de soltar uma gargalhada. Quando voltei à minha individualidade, me lembrei que alguns textos diziam que quando se compreende o Tao, dá-se uma gargalhada. Era verdade.

Passei a me especializar em Taoismo e suas práticas e a divulgar essa cultura em toda parte através de palestras, cursos, sites, textos e livros. Acredito que esse conhecimento seja de grande importância para nossa época e que tenha muitas respostas para nossos problemas atuais.

Este livro, como disse, foi um grande desafio, mas ao mesmo tempo uma fonte inigualável de aperfeiçoamento. Pude rever conceitos e me aprofundar ainda mais em facetas pouco estudadas do Taoismo. Isso mudou os rumos do trabalho, que era para ser algo mais simples usando artigos meus publicados em jornais, revistas e internet e alguns trechos de livros que publiquei. A maioria deste livro foi escrita a partir deste material, mas muita, muita coisa foi acrescentada ou atualizada e novas pesquisas foram feitas para esclarecer pontos obscuros. É um trabalho enorme e que envolve definições e critérios nem sempre muito claros para os ocidentais, com incrivelmente escassas fontes de informação.

Já é difícil definir “religião” para um chinês, por exemplo. Ele pode acender um incenso para Buda, participar de uma cerimônia taoista e assistir a uma missa cristã sem se preocupar em definir o que ele é: budista, taoista ou cristão. Nisso eles se parecem muito com os brasileiros, que na quarta-feira freqüentam uma sessão kardecista, na sexta-feira participam de uma gira de Umbanda e no domingo estão assistindo à missa.

Depois de analisar a questão decidi mostrar, além da história e filosofia, também as práticas taoistas, pois são muito disseminadas entre a população e servem como valiosas ferramentas de aprendizagem e exercício dos conceitos teórico-filosóficos. O Taoismo é uma filosofia que precisa ser vivenciada para ser compreendida. Precisei acrescentar também uma parte sobre o Taoismo como religião, um tema praticamente desconhecido dos brasileiros. Muitos ocidentais hoje têm uma aversão totalmente injustificada pela religião, como se esta fosse responsável pelos problemas da Humanidade. O único responsável por nossos problemas históricos e dilemas atuais é o próprio ser humano, presente na religião, na política, nas artes, na ciência, na sociedade. Além disso, a religiosidade do oriental é muito diferente daquela do ocidental, ainda mais na China. É interessante ver um modo totalmente diferente de reverenciar o Absoluto e acho que você apreciará esse pequeno mergulho nos místicos templos e montanhas sagradas da China.

Depois de começar esse projeto percebi o seu tamanho e complexidade e pensei em dividir este trabalho em três volumes: Introdução (história, filosofia, conceitos, obras, mestres), Práticas (medicina chinesa, artes marciais, feng shui, qigong, alimentação) e Religião (formas, tradições, rituais, mundo invisível, templos). Mas abandonei esse pensamento porque as pessoas iriam optar por um volume ou outro de acordo com suas preferências pessoais, mesmo sendo gratuito. E, claro, a religião seria descartada. Isso faria com que se perdesse o conjunto da cultura taoista que deve ser conhecido integralmente para que se compreenda corretamente o que é o Taoismo.

O resultado está aqui, nesse volume, que não passa de um apanhado geral do Taoismo, sem ambições profundas como pesquisa, para que você possa entender ao menos em parte o que ele representa. Procurei ilustrar bastante a obra com fotos e esquemas para ampliar a percepção desta cultura magnífica que é responsável direta pela própria característica da cultura chinesa. A riqueza visual desta filosofia é ímpar.

Acredito que você irá apreciar e, mesmo que tenha um tema preferido, peço que ao menos folheie a obra toda para conseguir uma visão de conjunto. O Taoismo não é filosofia, nem acupuntura, nem feng shui, nem tai chi chuan, nem religião – mas tudo isso junto. Antecipadamente peço desculpas por erros e omissões, totalmente involuntárias, e que poderão ser corrigidas posteriormente. Sou apenas um aprendiz do Tao.

E não se esqueça: somos todos irmãos no Caminho, não importa a sua direção.

Gilberto Antônio Silva

19º dia do 6º mês lunar do ano do  
Cavalo de Madeira (4711 desde Huangdi)



# Observação sobre a Nomenclatura Chinesa

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”. Conjuntos inteiros de idéias podem ser expressas através de um único desenho. Cada ideograma pode possuir diversos significados e sentidos, dependendo da maneira como está posicionado na frase e o sentido da mesma.


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, várias pessoas grafaram os sons de maneira diferente, pois muitas pronúncias nem sequer existem nos idiomas ocidentais. Isso gerou 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 fruto do trabalho de dois pesquisadores britânicos, Thomas Wade e Herbert Giles, no século XIX. O



segundo foi desenvolvido pelo governo chinês na década de 1950 para encerrar essas versões diferentes de grafias. Vejam a diferença abaixo:

 <p>ideograma, representa uma idéia</p>	<p><b>Tao</b></p> <p>o som do ideograma, expresso no sistema Wade-Giles</p>	<p><b>Dao</b></p> <p>o mesmo som do ideograma, mas expresso em Pinyin</p>
--	---	---

Vemos então, que existem diferenças muito grandes entre esses dois sistemas principais. Embora a maioria dos trabalhos ocidentais sobre cultura chinesa se baseiam na língua inglesa e muitos ainda utilizem o sistema Wade-Giles, que é o sistema mais usado em obras presentes inclusive no Brasil, optei por colocar as expressões chinesas no sistema Pinyin, que afinal de contas é o “oficial” e cresce em utilização todos os dias. Os estudiosos e pesquisadores ocidentais estão se esforçando por migrar para este sistema e temos que começar a nos acostumar com ele. Alguns exemplos:

Peking (Pequim) = Beijing

Tai Chi Chuan = Taijiquan

Chi = Qi

Lao-Tzu = Laozi

Chi Kung = Qigong

Tao Te Ching = Dao De Jing

Chuang-Tzu = Zhuangzi

Assim, os termos chineses estarão grafados em Pinyin, excetuando aqueles muito familiares dos brasileiros, como Tao, Tao Te Ching, Tai Chi Chuan, e alguns outros. Esta “licença poética” é utilizada algumas vezes mesmo em obras chinesas.

# Parte I

## Introdução



(c) Victor Yue



# A China

## **Superfície:**

Aproximadamente 9,6 milhões de quilômetros quadrados

## **População:**

Aproximadamente 1,2 bilhão de habitantes

## **Relevo:**

Divide-se em três “degraus” - planícies ao leste (até 500m), planaltos no centro (entre 500 e 1.000m) e grandes montanhas no extremo ocidental (acima de 2.000m)

## **Hidrografia:**

Possui 4 grandes rios principais: Huang He (Rio Amarelo), Yang-Tsé (Rio Azul), Si-Kiang (Rio da Pérola) e Mekong

## **Posição:**

Situa-se no Extremo Oriente da Ásia, banhado pelo Mar da China Oriental, Mar da China Meridional e Oceano Pacífico. Faz fronteiras com a Coreia do Norte, Mongólia, Rússia, Cazaquistão, Quirguistão, Tadjiquistão, Paquistão, Índia, Nepal, Butão, Myanmar, Laos e Vietnã

## **Principais Culturas:**

Chá, algodão, soja, trigo, arroz e pecuária

## **Principais Indústrias:**

Petróleo, Carvão, Minério de Ferro, Indústrias de base (siderúrgicas, têxteis, mecânicas, químicas).

# A China e seus vizinhos



# Províncias chinesas





# Breve História da China

## **Antigüidade - 10.000 anos (Era Paleolítica)**

Vestígios do que foi denominado “Homem de Yuanmon” remontam a 1,7 milhão de anos e foram descobertos em 1965 na província de Yunnan, na China. O mais famoso achado, o “Homem de Pequim”, encontrado na área de Beijing em 1927, possui cerca de 500.000 anos. Isso demonstra que a China é habitada desde tempos imemoriais, no início da existência humana.

## **10.000 - 5.000 anos (Era Neolítica)**

O Homem começa a se fixar em vilarejos, vivendo de caça e coleta. Primeiros vestígios de plantações de cereais como arroz e pãoço e domesticação de animais (galinhas, porcos e búfalos). Produção de cerâmica.

## **5.000 a 4.000 anos**

Época do reinado dos chamados “imperadores míticos”, pois não se possuem registros concretos de sua existência, mas apenas tradições orais. Eram grandes sábios que ensinaram muitas técnicas aos habitantes das primeiras povoações da China no vale do Rio Amarelo (Huang He). Fu Xi domina os elementos, cria a civilização e os trigramas do Ba Gua. Shennong introduz a agricultura e a medicina. Huangdi une as tribos do Rio Amarelo e inventa a escrita. Criação do bicho-da-seda, tecelagem, controle das enchentes, irrigação, carros e barcos. Igualdade entre todos os habitantes. Seguiram-se Yao, Shun e Yu - soberanos eleitos (líderes)

## **2100-1600 a.C. - Dinastia Xia**

Fundação da aristocracia (estrutura política). Ferramentas de pedra afiada e madeira. Controle extenso das cheias e irrigação. Aparição do arado.

## **1766-1121 a.C. - Dinastia Shang**

O maior império de sua época. Início da história escrita em carapaças de tartaruga e ossos. Grande desenvolvimento econômico e cultural - instrumentos de pedra, madeira e metal. Irrigação, gado, cerâmica, jade, objetos de bronze. Início do ferro. Calendário lunar (12 meses de 29 dias)



*Inscrições em carapaça de tartaruga*

## **1121-770 a.C. - Dinastia Zhou do Oeste**

Capital em Haojing, sudoeste de Xi'an. Se expandiu e conquistou o território Shang. O Estado concedeu feudos a pessoas influentes, consolidando a expansão do território mas abrindo caminho para sua queda. Divisão das terras em 9 quadrados (técnica que se iniciou na Dinastia Shang). Grande variedade de artesanato e divisão do trabalho. Literatura e poesia se desenvolvem.

## **769-221 a.C. - Dinastia Zhou do Leste**

Abalado por revoltas internas, a tribo dos Rong do Oeste, de Shaanxi, tomou a capital dos Zhou em 770 a.C. e no ano seguinte transferiu a capital para Luoyang (leste), sendo conhecida como Dinastia Zhou do Leste. Esse período se subdivide em "Primavera e Outono" e "Reinos Combatentes".



### **770-476 a.C. - Período da Primavera e Outono**

Conhecido dessa forma por causa da obra “Anais da Primavera e Outono”, de Lu Buwei, que retrata a vida nesse período. Os nobres feudais começaram a guerrear entre si e a conquistarem uns aos outros, ficando apenas cinco grandes: Qi, Song, Jin, Qin e Chu. Grande melhoramento das técnicas agrícolas e de uso de instrumentos de ferro. Deixa-se de pagar tributos ao rei, numa independência feudal. Descobrimientos matemáticos como as relações métricas num triângulo retângulo melhoram as construções fazendo com que terminem antes dos prazos devido aos cálculos mais precisos. Em 613 a.C. ocorre a primeira observação do Cometa de Halley. A medicina se especializa e são conhecidos mais de 100 medicamentos. É a época de Laozi e Confúcio.

### **475-221 a.C. - Período dos Reinos Combatentes**

Os sete reinos mais fortes guerreiam entre si: Qi, Chu, Yan, Han, Zhao, Wei e Qin. Em 359 entrou a serviço de Qin o célebre ministro Shang Yang, que estabeleceu importantes reformas no reino como a propriedade privada, unificação de pesos e medidas e moedas, abolição de privilégios hereditários e divisão do reino em distritos governados por magistrados designados pelo rei. Isso deu grande força a Qin, que acabou vencendo a guerra e unificando a China pela primeira vez. Cada reino possuía sua própria fundição, onde empregavam muitos trabalhadores. Comércio prospera e o artesanato se tornou delicado e artístico. São mapeadas mais de 800 estrelas, 120 delas com posições precisas devido aos observatórios daquela época. O arquiteto Lu Ban inventa a serra, a plaina, o esquadro e o cordão pintado para marcação. É escrito o Sunzi Bing Fa “Tratado da Arte Militar de Mestre Sun” (conhecido no Ocidente como A Arte da Guerra). É época das 100 Escolas de Filosofia, predominando Zhuangzi e Mêncio. Em 246 assume a coroa de Qin aquele que seria conhecido como Qin Shihuang. Em cerca de 20 anos, conquista todos os demais reinos e une a China pela primeira vez, fundando sua própria Dinastia.

## 221-207 a.C. - Dinastia Qin

Primeira unificação da China. Reformas de Shang Yang se espalham por todo o reino recém-conquistado. A capital se estabelece próxima a Xi'an. Construção da Grande Muralha. Campanhas militares expandem seus domínios por quase toda a China conhecida hoje. A tirania impera, ocasionando grandes levantes e confusão.



*Imperador Qin Shihuang*

## 206 a.C. - 8 d.C. - Dinastia Han do Oeste

Liu Bang, grande estrategista, desbaratou a confusão reinante em Qin e instituiu os Han, com capital em Chang'an, a Oeste. Devido às guerras, em 8 anos a população cai a 30% do que existia anteriormente. A devastação foi tão grande que não se acharam quatro cavalos da mesma cor para a carruagem real. A recuperação levou 60 anos. Primeiros enfrentamentos com os Xiongnu (Hunos). Primeiras viagens ao Ocidente (Irã, Afeganistão, Índia). Criação da Rota da Seda. Navegações e trocas com Japão e Coreia. Surge Sima Qian (145-90 a.C.), o maior historiador chinês. Escreveu "Registros Históricos", com 130 volumes. Essa dinastia instituiu o Confucionismo oficialmente como filosofia do Estado.

## 25-220 - Dinastia Han do Leste

Depois do breve fracasso da Dinastia Xin, Liu Xiu venceu suas forças e fundou a nova Dinastia Han, com capital novamente em Luoyang (leste de Chang'an). Esse líder levantou a bandeira da restauração Han e foi prontamente seguido. Começam relações diplomáticas com o Japão e a grande difusão do Budismo. Comércio com o Ocidente se intensifica, com enviados chineses a Roma e emissários do Imperador Marco Aurélio chegam à China. O Confucionismo é divinizado e

passa a ser uma religião durante algum tempo. Expande-se o uso do arado de ferro e da tração animal. Cria-se uma sementeira automática e a irrigação hidráulica. Grande desenvolvimento agrícola. Três indústrias principais: sal, ferro e tecidos. Grande desenvolvimento da laca e aperfeiçoamento do papel e da navegação em grandes navios (os militares chegavam a quatro conveses, com timão, remos e velas). Surge um novo calendário, solar, com 365 dias e início em Janeiro.

### **220-266 - Período dos Três Reinos**

O grande estrategista e general Cao Cao infringe pesadas derrotas aos Hans, que se encontravam em declínio. Grandes duelos entre Cao Cao e Liu Bei, assessorado por Zhuge Liang. Da disputa formam-se os reinos de Wei (Cao Cao), Shu (Liu Bei) e Wu (Sun Quan). Wei tinha a cultura mais desenvolvida, baseada nos ensinamentos de Laozi, Zhuangzi e no I Ching. Surge Wang Bi, célebre escritor taoísta.

### **266-316 - Dinastia Jin do Oeste**

Sima Yan, de Wei, vence a luta entre os três reinos e funda a Dinastia Jin, com capital em Luoyang (oeste). Um período de grande estabilidade, com a população do Norte duplicando. Distribuiu-se muitos feudos e foram proclamados 27 príncipes reais. Isso levou a uma enorme luta interna que acabou com a derrubada da dinastia e a queda da capital, Luoyang, em 316.

### **317-420 - Dinastia Jin do Leste (Inclui Período dos 16 Reinos)**

Sima Rui, vitorioso sobre os Jin do Oeste, estabeleceu a capital em Jiankang, hoje Nanjing. Depois de muitas batalhas, a maior parte da China fica com os Jins do Leste. O Monge Fa Xian viajou para o Ocidente em 399 por 14 anos para resgatar Sutras budistas. Ao voltar escreveu "Notas Sobre Países Budistas", obra de grande valor geográfico sobre o mundo antigo. Houve grande desenvolvimento artístico, filosófico e na pesquisa histórica.

## **420-589 - Período das Dinastias do Norte e do Sul (também Período das 6 Dinastias)**

O império se fragmenta em muitos reinos, basicamente distribuídos entre Norte e Sul. Grande expansão do Budismo e choque entre essa filosofia e o Taoísmo. Chega à China o monge indiano Bodhidharma, criando o Ch'an (Zen) no Templo Shaolin. A dinastia do Sul superava a do Norte em literatura. Entre as obras literárias do Norte se destaca o "Canto de Mulan", sobre uma garota que serve no exército disfarçada de homem e serve de tema para um desenho animado da Disney. Nesse período houve grande número de obras sobre biografias, genealogias e anedotas.

## **589-618 - Dinastia Sui**

Depois da Dinastia Qin, a Sui também unificou completamente a China, mas durou igualmente muito pouco. Houve grandes reformas administrativas, reforçando o aspecto feudal. Estabeleceu-se o censo da população. Os primeiros 10 anos foram de grande abundância, com expansão do comércio e artesanato e boas e intensas relações diplomáticas com seus vizinhos. A Coreia se recusa a ter relações diplomáticas e é atacada. Comoções internas são motivadas pela rigidez das leis e os castigos impostos. Com a guerra contra a Coreia, as forças internas se enfraqueceram e os levantes da população levaram muitos altos funcionários e senhores feudais a retirarem seu apoio da administração central, levando a dinastia à ruína.

## **618-906 - Dinastia Tang**

Depois de intensas batalhas, a China é reunificada 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 dos 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. 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. Grande desenvolvimento da pesquisa histórica e da literatura, tornando-se muito refinada. Imprensa baseada na xilogravura. Entrada na China de religiões da Ásia Central, principalmente o Islamismo. Ápice do Budismo na China, embora o Taoísmo fosse a religião principal. De 742 a 820 começaram a surgir vários conflitos políticos, que minaram a força dos Tang.

### **907-960 - Período das Cinco Dinastias e dos Dez Reinados**

Cinco Dinastias: Liang Posterior, Tang Posterior, Jin Posterior, Han Posterior e Zhou Posterior, iniciaram nas planícies centrais. Dentro dessas Cinco Dinastias haviam Dez Estados autônomos. Grandes disputas levaram muitas dessas dinastias a durarem apenas 4 anos.

### **960-1126 - Dinastia Song do Norte**

Conseguiu uma unificação parcial do território chinês. Fez grandes esforços para fortalecer o poder central. Grande desenvolvimento científico, com a descoberta da declinação magnética da Terra e relações matemáticas da circunferência por Shen Kuo. Sima Junshi levou 19 anos para redigir o *Zi Zhitongjian*, obra sobre história cronológica com 294 volumes e abrangendo 1362 anos de história.

### **1127-1279 - Dinastia Song do Sul**

Zhao Gou se coroou imperador em Nanjing, começando a Dinastia Song do Sul. Enfrentamentos entre os Song e os Jin. Song leva vantagem devido a Yue Fei, célebre general e Mestre em artes marciais - dizia-se que "é mais fácil transportar montanhas do que dobrar Yue Fei".

Ele foi difamado e preso por superiores, acabando por ser executado. Grande desenvolvimento de literatura e história.

### **1271-1368 - Dinastia Yuan**

A Mongólia cresceu em poder até começar a desfechar ataques contra a China, liderados por Gengis Khan e seus sucessores. Em 1229 conquistou Jin e passou a ambicionar os Song, terminando por conquistá-los em 1260. Em 1271 assumiu o trono Kublai Khan, dando à sua dinastia o nome de Yuan. Em 1274, com 200.000 homens, os mongóis destruíram o que restava da resistência Song. Seu governo foi marcado por grande preocupação com a agricultura e os transportes. Criou rotas terrestres e marítimas e desenvolveu os sistemas de tração animal. Com isso, deu grande força à unificação do país. Respeitaram todas as religiões, tendo grande apreço pelo Taoísmo, ao menos no início de seu reinado. A mistura entre diversas nacionalidades deu novo fomento às ciências e à cultura. Havia 27 observatórios astronômicos. Grande desenvolvimento das artes dramáticas e música. Grande refinamento da porcelana e do papel (folhas com até 17 metros de comprimento e espessura uniforme). Expansão do comércio e visita de Marco Polo (1275). Mas uma dominação estrangeira é sempre difícil de aceitar (os mongóis se achavam superiores) o que levou a revoltas e levantes.

### **1368-1644 - Dinastia Ming**

Sacudido pelos levantes, subiu ao trono em 1368 Zhu Yuanzhang, assumindo o nome de Ming para sua dinastia. Aos poucos conseguiu reunificar o país, dividido por comoções internas. Fortaleceu a agricultura e forneceu apoio aos agricultores para fortalecer a própria China. Fez diques e sistemas de irrigação. Dividiu o poder entre vários ministros, cada um com atribuições próprias em sua área específica (Justiça, Obras Públicas, Ritos, Guerra, etc.). Fortalecimento dos Exames Imperiais. Instituição de principados, um dos quais na atual Beijing sob domínio do príncipe Yan. Este assumiu o trono em 1402 e tornou Beijing a sua capital, contratando um exército de operários para reformar sua nova capital (e atual capital da China). Viagens do



*Almirante Zheng He*

Almirante Zheng He - navegação até a África, Mar Vermelho e Meca. Xie Jin e outros literatos compuseram a “Enciclopédia Yon Le”, com 7.000 volumes, uma das maiores obras do gênero no mundo, sem comparação a nada feito anteriormente em nenhum lugar do planeta. Surgem novelas populares. Tribulações internas passaram a tumultuar a vida chinesa, empobrecendo a produção cultural depois de 1435. Problemas administrativos e de desordem civil. Aumento da corrupção pública. Invasões de piratas japoneses e dos tártaros. Em 1581 implementaram o pagamento de impostos em prata ao invés de grãos, forçando os agricultores a trocar suas mercadorias com atravessadores, com grandes prejuízos. Início das visitas européias, iniciando com os portugueses (1498) e seguindo-se os holandeses, espanhóis, ingleses e franceses. Em 1553 os portugueses dominam Macau e estabelecem o primeiro território colonial europeu em solo chinês. Em 1592 começam diversas guerras, incluindo com a Coréia. A partir de 1627 as tropas da etnia Qing passaram a atacar Beijing à partir da grande muralha.

### **1644-1911 - Dinastia Qing**

Em 1644 Li Zicheng entra em Beijing, depois de conquistar o império pedaço por pedaço. Lutas contra os Ming do Sul, remanescentes da dinastia anterior. A Dinastia Qing possui apoio de diversas forças fronteiriças, como Mongóis e Uigures. Em 1683 expulsaram os holandeses de Taiwan e conquistaram a ilha para sua dinastia. Desenvolvimento

da filosofia, com vários estudos sobre o “Qi”. Enfrentamentos com a Rússia. Grande desenvolvimento devido à estabilidade inicial - a população aumenta 10 vezes em 63 anos. Desenvolvimento da indústria e comércio como atividade principal. Aumento da corrupção. Levantes armados de sociedades secretas como a Sociedade do Lótus Branco (1774 até 1804), Sociedade do Céu e da Terra (Taiwan, 1786) e a Sociedade Congênita (1834). Guerra do Ópio (1840) com os ingleses. Revolta Taiping (1851-1868) - “Reino Celestial Taiping”. Aumento da insatisfação com a presença estrangeira. Imperatriz viúva Ci Xi domina o cenário político. Princípio da modernização chinesa. Invasão japonesa em Taiwan e Primeira Guerra Sino-japonesa (1895). Movimento Yihetuan (1899), que culminou na Revolta dos Boxers (1900).

### **1912 - 1949 - República da China**

A insatisfação dos chineses com o governo manchu e a tentativa de colonização pelas nações do ocidente levou a vários conflitos neste período conturbado da história chinesa. O médico e intelectual Sun Yat-sen, exilado por lutar contra a Dinastia Qing, fomenta uma revolução e consegue a abdicação do último imperador, P'u-Yi, proclamando a república e assumindo como primeiro presidente em 1912. Mas a China estava dividida entre fortes líderes militares, conhecidos



*Dr. Sun Yat-sen em 1912*

como “senhores da guerra”, que lutavam entre si para obter o controle do país. Sun Yat-sen passa o governo para o general Yuan Shikai, como meio de pacificar o país. Em 1914, aproveitando a eclosão da Primeira Guerra Mundial (1914-1918) que tirou a força dos colonizadores europeus, ele dissolve o parlamento e toma o poder completamente, agindo como ditador e tentando restaurar o império. Em 1918, com o fim da guerra na Europa, o Japão assume as possessões na China que eram controladas pela Alemanha e aumenta sua influência em território chinês. Derrotado em sua ambição imperial, Yuan Shikai passa o



poder para uma sucessão de líderes até Chiang Kai-shek. A Segunda Guerra Mundial (1939-1945) promove uma expansão do domínio japonês na China, que além da Manchúria, Mongólia Interior e Taiwan também domina a região de Shanghai e o sul até Hong Kong. Chiang Kai-shek



*Chiang Kai-shek em 1957, vistoriando tropas*

se alia a Mao Zhedong, líder do Partido Comunista Chinês, para combater os japoneses. Com o fim da guerra em 1945 começa uma guerra civil entre os nacionalistas e os comunistas que só termina em 1949, com a retirada das forças de Chiang Kai-shek para Taiwan (onde ainda vigora a República da China) e a declaração de fundação da República Popular da China por Mao Zhedong.

### **1949 - Hoje - República Popular da China**

Assumido o poder, os comunistas passaram a reorganizar a China, ampliando direitos sindicais e assumindo o controle da economia. Em 1950 a China se alia à União Soviética (URSS) e participa da Guerra da Coreia, auxiliando a Coreia do Norte. Neste ano também anexa o Tibete, que era protetorado britânico. Com auxílio da URSS eles modernizam a indústria e lançam um Plano Quinquenal, com objetivos econômicos planejados por cinco anos. Em 1952 as grandes indústrias estrangeiras são expulsas e toda a produção fica em poder do governo chinês. Em 1958 é adotado o plano do Grande Salto Adiante, com o slogan “três anos de esforços e privações, mil anos de felicidade”. Os planos quinquenais foram deixados de lado e foi enfatizada a agricultura, com a imposição de uma carga de trabalho de até 16 horas diárias para a população em grandes fazendas chamadas de “comunas populares”. O plano fracassou enormemente e a fome se generalizou no começo dos anos 1960, matando dezenas de milhões de chineses. Com isso o poder de Mao se enfraqueceu, tendo sido afastado do co-



*Mao Zhedong proclamando a República Popular da China (1 de outubro de 1949)*

mando da China em 1959. Com muitas disputas políticas dentro do partido, Mao lançou uma campanha político-ideológica em 1966 para eliminar a oposição e restaurar seu poder, chamada de Grande Revolução Cultural Proletária e mais conhecida como Revolução Cultural Chinesa. A Revolução Cultural durou dez anos nos quais foram dados amplos poderes à juventude (a Guarda Vermelha) e rejeitados todos os valores tradicionais e a antiga cultura chinesa. Os intelectuais e professores foram perseguidos e humilhados publicamente, livros foram queimados, templos e prédios antigos destruídos e a religião proibida. Depois da morte de Mao em 1976 a revolução finalmente acabou, com os quatro dirigentes da China sendo presos e condenados à morte. Em 1978 assume o poder Deng Xiaoping, que produz várias reformas



*Ilustração da capa de um livro de ensino primário, mostrando três jovens da Guarda Vermelha (1971)*

e abre paulatinamente a economia chinesa, criando o chamado “socialismo de mercado”, que ainda hoje se mantém na China. A partir dos anos 1990 acontece um reavivamento das tradições chinesas e uma grande valorização de sua cultura antiga. Templos e edifícios são reconstruídos e novas edições de clássicos são publicadas.



# História do Taoismo

**F**arei um resumo muito simples da evolução do Taoismo através dos tempos até nossos dias, como referência para você saber de onde veio e por quantas mudanças passou. Lembre-se de que este é apenas um esboço do caminho feito pelos cultivadores do Tao.

A história do Taoismo não possui um início preciso. Conta-se que os primeiros princípios taoistas devem remontar à Época dos Imperadores Míticos (por volta de 2360 a.C.). Assim, Fuxi criou os trigramas e o Ba Gua, a pesca e a criação do bicho-da-seda; Shennong o uso de ervas e a agricultura; Yao criou a Astrologia das Nove Casas; Huangdi a bússola, a medicina, a roda e a cerâmica e Yu, finalmente, fundou a primeira dinastia imperial (Xia – 2100-1600 a.C.).

Conceitos como yin/yang e Qi aparecem aqui e ali por toda a remota história da China. Mas a primeira documentação que temos realmente com princípios taoistas é o texto do I Ching, escrito pelo Rei Wen e Duque de Zhou, personagens históricos reais que fundaram a Dinastia Zhou (1100 a.C.-221 a.C.).

Embora os signos (hexagramas) nos quais o I Ching se baseia não possam ser datados, ao tempo do Rei Wen eles já haviam perdido grande parte de seu significado e eram considerados extremamente antigos. Corria-se o risco de que as futuras gerações não soubessem mais do que se tratava. Então ele e seu filho, o Duque de Zhou, escreveram os textos que ainda hoje acompanham os hexagramas. Nessa obra já havia muitos dos conceitos básicos do Taoismo como o fluir, a natureza cíclica

das coisas, o vazio e especialmente o yin/ yang, um de seus pilares. Escrito por volta de 1100 a.C., o I Ching foi o primeiro livro taoista.

Por volta do século VI a.C. surge o Tao Te Ching (Daodejing) escrito por Laozi e considerado até hoje o livro básico do taoismo em todas as suas várias tradições e ramificações. Essa obra influenciou profundamente o pensamento chinês em sua época, chamada de “Era das Cem Escolas de Filosofia”. Laozi é tido como contemporâneo de Confúcio e ambas as escolas partilham de uma grande rivalidade desde o início.

Zhuangzi aparece no século III a.C. e desenvolve um modo peculiar de filosofia, através de histórias, anedotas e sátiras. Mas nem por isso seu pensamento é menos profundo, levando o Taoismo a um status ainda maior como escola de sabedoria. É nesta obra que aparece pela primeira vez uma menção à meditação. Os escritos de Zhuangzi, feitos em prosa e de modo direto, são a base de toda a literatura e o modo de escrever chinês nos últimos dois milênios. É considerado um dos maiores autores da língua chinesa.

Outra escola importante deste período é a Escola do Yin/Yang ou Escola Naturalista, uma das escolas filosóficas mais antigas da China e que teve enorme influência no pensamento chinês e no que se denominou de Tradição Huang-Lao. Sua base principal de pensamento gira ao redor das polaridades universais Yang e Yin (claro e escuro, quente e frio, prazeroso e desagradável, etc..) e nos Cinco Movimentos (Wu Xing): madeira, fogo, terra, metal e água. Seu mais proeminente patriarca é Zou Yan (305 a.C.-240 a.C.), estudioso da prestigiada Academia Jixi no estado de Qi (atual província de Shandong). A Escola Naturalista é uma das mais importantes influências no pensamento taoista.

A Tradição Huang-Lao ou Taoismo Huang-Lao é uma escola de pensamento formada entre os séculos IV e II a.C. que traria principalmente a filosofia de Huangdi, o Imperador Amarelo, e de Laozi, autor do Tao

Te Ching. Incorporou também elementos da alquimia e da religião tradicional chinesa (Shendao) e outras escolas como a Naturalista e a de Zhuangzi. Embora a Tradição Huang-Lao em si não possua doutrinas religiosas nem ensinamentos sistemáticos, foi nesse caldeirão que se moldou o Taoismo que viria a se difundir na Dinastia Han do Leste (25-220) e dar início às correntes religiosas taoistas, iniciando com Zhang Daoling e a Tradição dos Mestres Celestiais em 142.

Zhang Daoling começou seu trabalho durante o reinado do Imperador Shundi (126-144), da Dinastia Han do Leste (25-220). Divulgava o Tao e tratava as pessoas com ervas e medicamentos que pesquisava enquanto alquimista, além de efetuar invocações e fazer exorcismos e outras tarefas espirituais. Foi o primeiro a montar uma organização taoísta, embora não tenha sido esse seu desejo. Zhang não tencionava criar organização ou religião alguma, mas os discípulos e admiradores foram crescendo em número. Acabou deixando o encargo para seu filho, Zhang Heng. Essa comunidade foi o germe da Tradição Zhengyi, a mais antiga tradição religiosa taoista e ainda hoje uma das maiores e mais importantes. Dizia ter recebido por transmissão divina do próprio Laozi a “Poderosa Comunidade da Unidade Ortodoxa” (Zhengyi Meng Wei).



*Zhang Daoling*

Seus ensinamentos, transmitidos em diversos livros, centravam em encantamentos, trato com entidades do mundo espiritual, exercícios respiratórios, Daoyin (uma modalidade de Qigong) e alquimia. Quando chegou a alguns milhares de seguidores, houve necessidade de se criar algumas normas e um sistema hierárquico para manter a organização enquanto espalhavam o Tao para as pessoas comuns ao

redor. Posteriormente foram instalados 24 distritos religiosos na atual província de Sichuan e ela se tornou uma organização bastante grande. Zhang Daoling recebeu o título de Mestre Celestial e sua tradição de Taoismo do Mestre Celestial. O adepto, ao ingressar na religião, deveria pagar um tributo equivalente a cinco sacos de arroz. Devido a isso ficaram conhecidos popularmente como “Taoismo dos Cinco Sacos de Arroz”. Esse arroz era armazenado em regime comunitário e distribuído aos necessitados sempre que necessário.

Logo depois do estabelecimento do Taoismo dos Mestres Celestiais por Zhang Daoling, surgiu outra escola denominada Taiping Tao (Caminho da Grande Paz), baseada na escritura “Clássico da Grande Paz” (Taipingjing). Essa escola possuía ênfase nos ideais da política e de bem-estar da sociedade, gerando um movimento político na Província de Hebei que culminou no Levante dos Turbantes Amarelos, pois seus adeptos traziam uma faixa de pano amarelo amarrado na testa. O movimento foi desmembrado e seu exército incorporado ao do famoso estrategista, General Cao Cao (pronuncia-se “Tsao Tsao”).

Enquanto isso, Zhang Daoling passou a liderança para seu filho Zhang Heng, que por sua vez o passou a seu filho Zhang Lu. Reafirmando o sistema hierárquico, Zhang Lu expandiu os ensinamentos taoistas de sua escola e acabou por criar uma teocracia em Hanzhong que durou 30 anos. Durante esse período o Mestre Celestial governava a região, ditava regras e fazia justiça. Os ideais taoistas foram amplamente aplicados e as pessoas viviam tranquilamente. Casas foram construídas nas estradas fornecendo refeições gratuitas para os viajantes. Transgressões podiam ser perdoadas três vezes, e a punição ocorria apenas na quarta violação.

Em 215 o General Cao Cao se preparou para atacar e se apossar de Hanzhong. Depois de ouvir atentamente seus conselheiros, Zhang Lu resolveu se render antecipadamente a Cao Cao para que não houvesse derramamento de sangue. Os governantes e todos os moradores

foram poupados e Zhang Lu se mudou para o Norte com sua família e vários seguidores. Outros integrantes se moveram para outras regiões e o Taoismo se espalhou ainda mais. Quando a China voltou a ser unificada sob a Dinastia Jin (265-420), o Taoismo se espalhou por todo o país, até a costa marítima.

Durante o período do Reino de Wei (220-265) o Taoismo do Mestre Celestial caiu em declínio, mas por conta da expansão do culto após a invasão de Hanzhong o Taoismo sobreviveu nos moldes de Zhang Lu e seus discípulos.

Durante o período de Jin Ocidental (265-316) e Jin Oriental (317-420), o Taoismo ganhou adeptos em famílias importantes e nos meios eruditos. Taoistas famosos surgiram e o Tao penetrou nas camadas superiores da sociedade até chegar à vida espiritual das classes regentes. Cada vez mais o Taoismo atraiu estudiosos, crescendo em sofisticação filosófica. Com isso criou-se um vasto cabedal de escrituras, livros e textos, fazendo frente à crescente expansão do Budismo na China.

Como resultado deste florescimento intelectual taoista, três novas ramificações surgiram: Suprema Pureza (Shangqing), Tesouro Luminoso (Lingbao) e o Três Iluminados (Sanhuang).

A Suprema Pureza seguia a escritura “Livro Perfeito da Grande Caverna da Suprema Pureza” (Shangqing Dadong Zhenjing). Sua atividade principal era copiar essa escritura e divulgá-la, junto com outros textos como o Tao Te Ching. Foi iniciada por uma mulher, Wei Huacun, filha de um alto oficial da corte Jin e assistente da Escola dos Mestres Celestiais. Era a tradição mais importante das três, tomando parte na maturação do Taoismo que ocorreu na Dinastia Tang.

O Tesouro Luminoso tinha como escritura principal o “Livro dos Cinco Talismãs do Tesouro Luminoso” (Lingbao Wufu Jing) e a “Escritura da Salvação do Tesouro Luminoso” (Lingbao Duren Jing). Essa tradição pregava que o adepto não tinha apenas que cultivar a si mesmo de

modo a alcançar a imortalidade (o Tao), mas que tinha que ajudar as outras pessoas a obtê-lo também. Foi uma escola que causou grande influência no desenvolvimento das demais.

A tradição dos Três Iluminados era a mais antiga e tinha como escritura principal os “Mandados dos Três Iluminados” (Sanhuang Wen). É a mais mística das três, utilizando invocações a espíritos, talismãs e profecias. Acabou sendo absorvida pelas demais.

Durante as Dinastias do Norte e do Sul (420-589) a tradição do Mestre Celestial foi reformada e voltou a se desenvolver e crescer.

Na Dinastia Wei do Norte (386-557) o taoista Kou Qianzhi, um dos reformadores da tradição dos Mestres Celestiais, deixou o Monte Songshan depois de passar sete anos em reclusão e estudos. Caindo nas boas graças de um alto funcionário da corte, ele conseguiu grande influência junto ao Imperador Taiwu. Graças a isso pôde implementar as reformas que havia planejado, incorporando o cântico nos rituais com acompanhamento musical, estabelecendo rituais e alterando regulamentos. Isso ficou conhecido como o Taoismo do Novo Mestre Celestial e foi fundamental na aproximação com a classe governante e na incorporação do taoismo como filosofia oficial do Estado. Ele aboliu a taxação aos adeptos e estabeleceu um sistema de méritos para promoção na hierarquia da organização, que era aberta a todos que quisessem participar. Também desenvolveu novos ritos e incluiu a ideia budista de reencarnação no Taoismo. Após a morte do Imperador Taiwu a importância desta escola caiu e acabou sendo incorporada por outras, levando as inovações consigo.

Outro sacerdote taoista da tradição dos Mestres Celestiais de nome Lu Xiujing fez suas próprias reformas, alterando a organização, reforçando a parte administrativa, consolidando o sistema de assembleias e ampliando o sistema de graduação interna, durante a Dinastia Song do Sul (420-479). Ele também sistematizou e catalogou as escrituras que existiam.



Para diferenciar essas duas alterações na tradição do Mestre Celestial, a de Kou Qianzhi ficou conhecida como Taoismo do Mestre Celestial do Norte e a de Lu Xiujing como Taoismo do Mestre Celestial do Sul.

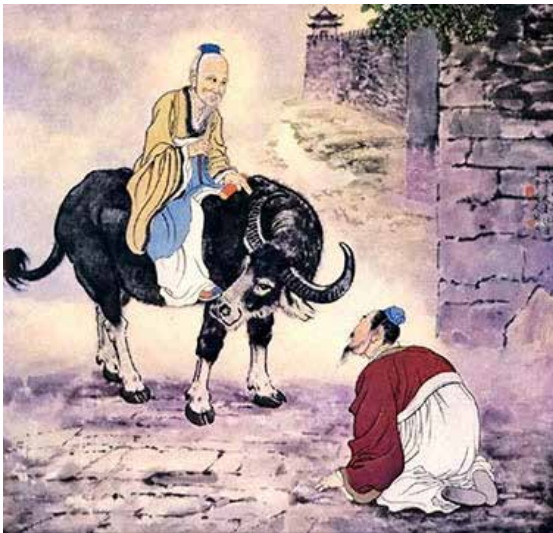
Um discípulo de Lu Xiujing chamado Tao Hongjing se decepcionou com a maneira como seu cargo oficial na corte era utilizado e abandonou tudo para se tornar um recluso em Maoshan (Monte Mao). Seu desenvolvimento espiritual foi tão grande que começou a atrair adeptos, mesmo entre oficiais de alta posição do governo. Sua escola se chamou Taoismo Maoshan e o cerne de sua doutrina eram os ensinamentos da tradição Suprema Pureza (Shangqing), de que se tornou o principal centro divulgador. Isso foi de enorme influência no desenvolvimento do Taoismo em seu tempo.

Em 589 a Dinastia Sui (581-618) unificou a China e várias escolas taoistas passaram a se unir. A Tradição Maoshan, da Suprema Pureza, dominou o sul da China e começou a sua expansão para o norte. Embora nessa época tanto o Taoismo quanto o Budismo tenham sido praticados, o Taoismo começou um processo de rápido crescimento que culminaria em seu apogeu na Dinastia Tang (618-907). O próprio fundador da dinastia, Li Yuan, 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.

Nesta época de grande florescimento, muitos países próximos passaram a venerar o Taoismo. Foi a Dinastia Tang que exerceu uma grande influência da cultura chinesa na Ásia, de conhecimentos diversos como a escrita e as artes marciais, ao Budismo, o Taoismo e o Confucionismo, chegando com força ao Sudeste da Ásia, Coreia e Japão. Os ideogramas originais da palavra “karatê” significavam “mãos de Tang”, com “Tang” sendo usado como sinônimo de “chinês”. A espada japonesa (katana) tem todas as características da espada utilizada na Dinastia

Tang, na qual os Mestres japoneses acrescentaram uma curvatura na lâmina.

A Escola Maoshan cresceu e prosperou, tornando-se a principal corrente filosófica e religiosa do Taoísmo e absorvendo elementos de outras tradições do Tao. Outra escola importante deste período foi o Taoísmo Lou Guan (Torre de Observação). Quase extinto na Dinastia Jin, floresceu durante a Sui e, principalmente, na Dinastia Tang. Sua origem remontava a Yin Xi, um guarda que fazia vigília em uma torre de observação no oeste da China. Uma noite ele avistou uma nuvem púrpura se movendo para oeste e percebeu que algo importante se dirigia para lá. Seguindo o presságio, ficou de guarda na passagem e viu Laozi se aproximando, rumo ao seu exílio voluntário. Yin Xi implorou ao sábio que deixasse algum material sobre seus ensinamentos e assim Laozi escreveu o Tao Te Ching. Em homenagem a este guarda, a escola taoista adotou o nome de “Torre de Observação”. Ela enfatizava especialmente os ensinamentos de Laozi.



*Laozi se prepara para deixar a China e Yin Xi implora pelos seus ensinamentos.  
Pintura de Xu Beihong (1943)*

Essa escola cresceu significativamente e se tornou muito importante, especialmente sob a liderança de Wang Daoyi (447-510), criando o primeiro mosteiro taoista. Dentre suas regras administrativas e normas de conduta figuravam cinco principais, fruto da influência budista sobre a estrutura monástica taoista: proibição de matar, roubar, mentir, praticar sexo desregrado e se intoxicar por bebida ou outro produto.

Posteriormente essa escola declinou e foi absorvida pela Tradição Quanzhen, de que falaremos adiante, levando com ela uma importante influência budista e monástica.

Durante as Cinco Dinastias (907-960) floresceu no Taoismo o que se denomina de “alquimia interna”, principalmente através do trabalho de mestres como Zhongli Quan e Lü Dongbin. Assim a alquimia química que era praticada desde o século III a.C., com grande expansão durante a Dinastia Han (206 a.C.- 220 d.C.), tornou-se uma prática interna destinada a purificar a essência (Jing) transformando-a em energia (Qi) e depois em Espírito (Shen), elevando o ser humano a um outro plano de consciência. A finalidade desta prática era obter a longevidade e a integração definitiva com o Tao, situação na qual o praticante atingia a “imortalidade”. Essa prática teve profunda influência no Taoismo e ainda hoje é cultivada como exercício espiritual em várias tradições, especialmente na Quanzhen.

O crescimento do cultivo taoista e o surgimento de muitas novas escolas e tradições fizeram com que a época das dinastias Song, Jin e Yuan se tornasse de extrema importância no desenvolvimento do Taoismo.

Durante a Dinastia Song do Norte (960-1127) a Escolae Maoshan ainda predominava no cenário taoista, mas outras escolas surgiam em toda parte. Duas importantes desse período são Coração Celestial (Tianxin) e Divino Céu (Shenxiao).

Na Dinastia Song do Sul (1127-1279) o Taoismo se viu dominado pelas

escolas conhecidas coletivamente como Talismã das Três Montanhas (referência às montanhas Longhu, Maoshan e Gezaio), embora outras menores continuassem a surgir.

Nessa dinastia os imperadores se tornaram devotos do Taoismo do Mestre Celestial do Monte Longhu (Montanha do Dragão e do Tigre). Além de mostrar grande deferência pelo Mestre Celestial, investiram pesado na construção do Templo da Suprema Pureza, no Monte Longhu. Este se tornaria um centro de grande importância para o Taoismo nos séculos posteriores.



*Monte Longhu (Montanha do Dragão e do Tigre), século XIX*

O Imperador Lizong apontou o Mestre Celestial Zhang Lin como o líder de todas as escolas do Talismã das Três Montanhas. Isso concedeu ao Taoismo da Montanha do Dragão e do Tigre a supremacia sobre todas as principais escolas. Também consolidou a posição respeitável e influente do Mestre Celestial dentro do universo taoista.

A Escola Maoshan teve 15 gerações de líderes, mas nenhum deles deixou livros escritos, com exceção de Jiang Zongying. Com isso essa tradição se enfraqueceu e se viu dominada pela influência da escola da Montanha do Dragão e do Tigre. A Tradição Gezaio, a terceira do Talismã das Três Montanhas, cresceu a partir da antiga Tradição do Tesouro Luminoso (Lingbao). Seus adeptos se dedicavam aos problemas da população em geral e não tinham grande receptividade entre

os membros governantes, por isso ficaram em terceiro lugar na ordem de importância da época e acabou por ser incorporada às outras duas.

Durante essa dinastia também floresceu a Escola do Elixir Dourado da Linhagem do Sul, uma das principais que se dedicavam à alquimia interna. É tida como fundada por Zhang Boduan e se baseia em sua obra “Na Realização da Perfeição”. Ela pregava que os taoistas deveriam viver uma vida secular e comum junto à sua comunidade e sua família, estudando e desenvolvendo o Taoísmo em meio às outras pessoas.

A Dinastia Jin (1115-1234) vê surgir algumas escolas que se tornaram importantes como a Suprema Unicidade (Taiyi), a Grande Tao (Dadao) e a mais influente, a Escola da Perfeição Completa (Quanzhen). As duas primeiras duraram cerca de dois séculos e acabaram sendo incorporadas à Tradição da Unidade Ortodoxa (Zhengyi), a escola dos Mestres Celestiais. Da Dinastia Yuan (1271-1368) em diante as duas escolas principais e mais influentes do Taoísmo permaneceram sendo a Quanzhen e a Zhengyi, até nossos dias.

O fundador da Escola Quanzhen foi Wang Zhe, depois chamado de Mestre Chongyang. Ele dizia que encontrou um imortal taoista que lhe ensinou a verdade do Tao por volta de 1159. Então deixou sua casa e foi habitar uma caverna no Monte Zhingnan, onde permaneceu meditando e estudando por oito anos. Em 1167 deixou sua ermida e foi para a província de Shandong, onde fundou a Escola Quanzhen. Ele teve sete discípulos principais: Ma Yu, Tan Chuduan, Liu Chuxuan, Qiu Chuji, Wang Chuyi, Hao Datong e Sun Bu'er, que ficaram conhecidos como os Sete Perfeitos e se tornaram o alicerce do desenvolvimento da escola. Com a morte do fundador Wang Zhe em 1170, Ma Yu assumiu a posição de líder e os demais discípulos se espalharam pelas regiões vizinhas ensinando a sua tradição.

Quando Qiu Chuji assumiu como o 5º líder da Tradição Quanzhen, sua popularidade aumentou consideravelmente. Qiu Chuji foi também fundador da conceituada Escola Longmen (Porta do Dragão), ainda

hoje com grande representatividade dentro do Taoísmo. Devido a essa popularidade e alto nível de capacidade, vários convites surgiam para que ele visitasse os reinos de Jin, Song e a Mongólia. Como este último estava em ascensão, Qiu Chuji achou que poderiam utilizar melhor os conhecimentos taoistas e se prontificou a visitar a Mongólia e seu líder na época, o poderoso Gêngis Khan. Ele partiu em 1219 e chegou em 1220 à Mongólia, ao acampamento do irmão de Gêngis Khan. Mas o líder estava em uma campanha contra os persas no Oriente Médio. Qiu Chuji com mais 18 discípulos (ele estava com 73 anos na época) partiu para o ocidente a fim de encontrar o Khan. Passou dois anos viajando até chegar à célebre cidade de Samarcanda (atual Uzbequistão) onde descansou por alguns meses. Em seguida atravessou o norte do Afeganistão até o acampamento do líder mongol, aonde chegou em 1222. Gêngis Khan ficou bastante impressionado com o Mestre Taoista e escutou atentamente seus conselhos, tendo passado várias horas conversando com ele durante muitos dias. Graças a esse encontro, o Taoísmo teve notável apoio dos governantes mongóis e vários templos foram construídos por toda a China, especialmente durante a dominação mongol - Dinastia Yuan (1271-1368). No retorno à China, Qiu Chuji viveu em Beijing até sua morte, em 1227. O Grande Khan cedeu um terreno nos jardins imperiais da cidade para a construção de um templo em sua homenagem, o Templo da Nuvem Branca. Esse templo não só ainda existe como é a atual sede da Tradição Quanzhen, da Tradição Longmen e da Chinese Taoist Association (Associação Taoista da China), órgão do governo chinês para desenvolvimento do Taoísmo.



*Qiu Chuji*

Desse encontro inusitado resultaram duas obras importantes para a compreensão dos costumes, geografia e cultura da época. Um deles foi feito a pedido de Gengis Khan por Yelu Chucai, que compilou as

conversas que o Khan teve com Qiu Chuji e que resultou no volume “Registro do Auspicioso Encontro com Taoistas”. Um discípulo de Qiu Chuji, Li Chi Chang, também registrou toda a viagem ao encontro do líder mongol na obra “Jornada para o Oeste do Ser Verdadeiro Eterna Primavera”. “Eterna Primavera” (Chang Chun) era o apelido dado pelo Mestre Wang Zhe a Qiu Chuji.

Mas a grande influência do Taoismo começou a incomodar os governantes mongóis, que começaram a achar o Budismo mais tranquilo e adequado ao Estado. Em 1258 e 1281 houve dois debates entre Taoismo e Budismo, nos quais o Budismo foi sagrado vencedor. Como consequência ele se tornou a religião oficial do governo mongol e muitas obras taoistas foram queimadas, sendo restringida a adesão às tradições taoistas, em especial a Quanzhen, sediada na capital.

Correndo por fora, vimos que a Tradição Zhengyi, do Mestre Celestial, estabeleceu seu quartel-general na Montanha do Dragão e do Tigre (Longhu) e tinha relações com os mongóis bastante amigáveis desde o início. O fundador da Dinastia Yuan, Kublai Khan, neto de Gengis Khan, tinha grande respeito pelo Taoismo e enviou um emissário à Montanha Longhu para conseguir um talismã como meio de ter sorte nos combates contra a decadente Dinastia Song. Zhang Keda, 35º patriarca da Tradição Zhengyi, predisse que o Khan controlaria toda a China em 20 anos, o que realmente veio a acontecer. Devido a isso Kublai Khan, agora o primeiro Imperador da Dinastia Yuan, reconheceu oficialmente a Tradição Zhengyi e os Mestres Celestiais, concedendo-lhes o do-



*Portão principal da residência do Mestre Celestial no Monte Longhu.*

mínio do Taoísmo no sul da China. Isso sedimentou as duas tradições nos formatos e domínios geográficos ainda presentes hoje em dia, com a Tradição Zhengyi se desenvolvendo no Sul enquanto a Tradição Quanzhen dominava o Norte.

Em 1304 o Imperador Chengzong concedeu o título de “Patriarca da Tradição Ortodoxa Unitária” ao 38º descendente de Zhang Daoling, o Mestre Celestial Zhang Yucai.

O primeiro imperador da Dinastia Ming (1368-1644), Zhu Yuanzhang, achou que o controle sobre a religião poderia facilitar seu uso político. Ele acreditava que o objetivo da meditação na Tradição Quanzhen era apenas para o benefício do praticante propriamente dito, enquanto a Tradição Ortodoxa Unitária (Zhengyi) se preocupava com as relações humanas e poderiam ter um grande papel na estabilidade social. Sendo assim, ele deu suporte prioritariamente à Tradição Zhengyi.

Esse uso político causou danos aos ensinamentos taoistas e a partir da metade da Dinastia Ming houve um declínio da influência da Tradição Zhengyi, que nunca mais retornou à preferência das classes governantes e mais abastadas.

Os Ming também apoiavam o Taoísmo desenvolvido no Monte Wudang, lugar de eremitas e reclusos que formaram pequenas comunidades para cultivar o Tao. Foram, construídos dez grande mosteiros e pavilhões para cultivo do Tao e da alquimia interna.

Nesse período uma figura influente dentro do Taoísmo fez sua aparição: Zhang Sanfeng. Ele cultivou o Tao na Montanha Zhongnan e dizem que ele usava apenas um tipo de roupa, não importando se estava quente ou frio. Comia apenas uma vez a cada poucos dias e viajava constantemente. Existem dezenas de histórias de suas façanhas. Também se acredita que tenha meditado como eremita na Montanha Wudang, motivo pelo qual o imperador Chengzu ordenou que se



construísem mais templos na região. Contam as lendas que Zhang Sanfeng criou o Tai Chi Chuan enquanto vivia retirado em Wudang. Ainda hoje os templos de Wudang são morada de uma tradição taoista vigorosa e muito importante, bem como lar das artes marciais internas.



Zhang Sanfeng

A Dinastia Ming observou um florescimento de materiais taoistas, incluindo a publicação da primeira edição do Cânone Taoista (Daozang) em 1445 com apoio governamental. O Cânone é uma compilação de cerca de 1500 textos taoistas de várias épocas e se tornou a obra principal do Taoismo até hoje. É o que sacerdotes e monges estudam.

No início da Dinastia Qing (1644-1911) o Taoismo não era estimulado nem restringido. Os governantes manchus eram adeptos do Budismo Tibetano e não se importavam com o Taoismo, embora o respeitasse como forma de manter os chineses dominados, da etnia Han, sob controle. Mas a partir do Imperador Qianlong (1711-1799) essa política mudou, com grande restrição ao Taoismo por causa de seu declínio político. A Tradição Quanzhen conheceu um período de obscuridade embora a sua ramificação Longmen tenha tido importância crescente por causa de taoistas de grande capacidade.

Durante o início da Dinastia Qing, o 7º patriarca da Tradição Longmen introduziu o sistema de iniciações abertas, o que ganhou algum apoio da casa imperial. Em três destas iniciações coletivas cerca de mil pessoas se tornaram adeptas da tradição Longmen. Ainda hoje essa tradição possui grande importância no cenário taoista.

Entre a Primeira Guerra do Ópio (1842) e a vitória da Revolução Chi-

nesa (1949), a China passou por um período de intenso caos político em meio a guerras e revoltas, incluindo a forte incursão colonialista europeia e a invasão japonesa durante a Segunda Guerra Mundial. Dentro deste cenário, muitos taoistas deixaram os templos e o Taoísmo se tornou mais entranhado no meio da população.

Durante a República da China (1912-1949) houve grande influência do pensamento ocidental na China e os taoistas partiram para a formação de organizações nacionais para reger seus interesses. Em 1912 foi fundada a Associação Central Taoista, no Templo da Nuvem Branca em Beijing, com suporte da Tradição Quanzhen. Na mesma época o 62º patriarca da Tradição Zhengyi, o Mestre Celestial Zhang Yuanxu, fundou a Federação Taoista da República da China, com sede em Shanghai. Essas organizações nunca tiveram grande expressão nem influência. Mas tudo mudou com a chegada da República Popular da China em 1949.

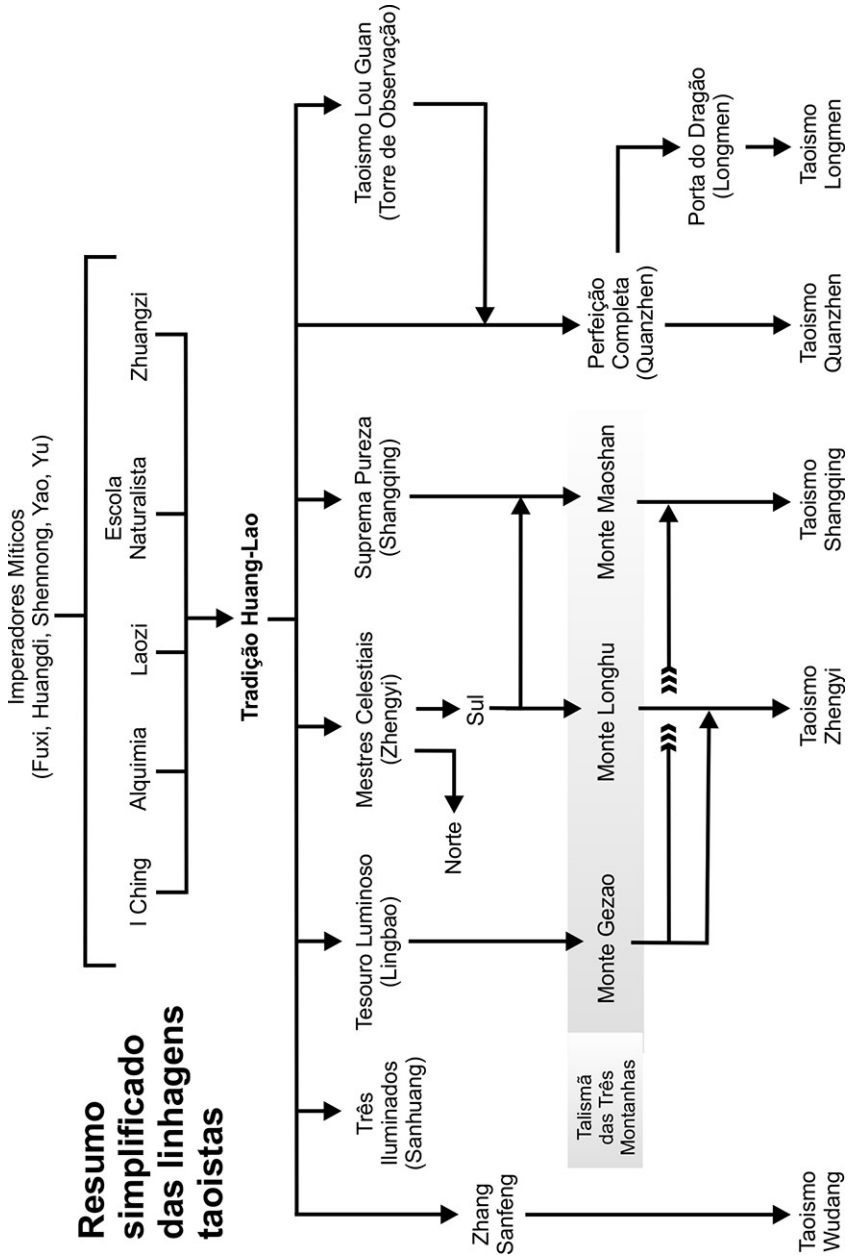
Em 1957 foi criada a Associação Taoista da China, no primeiro congresso nacional de Taoísmo, com a finalidade de reger essa religião por todo o país. Mas a Revolução Cultural (1966-1976) atrapalhou esse desenvolvimento, banindo as práticas religiosas e causando a destruição de vários templos e a suspensão de todas as atividades taoistas. Elas só foram retomadas em 1978, quando o Partido Comunista Chinês resolveu em assembleia retomar a liberdade religiosa no país.

A partir da “política de portas abertas” de 1979, o Taoísmo encontrou grande suporte. Foram criadas a Faculdade Taoista da China e a Faculdade Taoista de Shanghai para formar novos sacerdotes, e também instituições acadêmicas como o Instituto de Pesquisas do Taoísmo Chinês. Surgiram fóruns, simpósios e muitas publicações periódicas como o Chinese Taoism, Shanghai Taoism, Shaanxi Taoism e Fujian Taoism, além de inúmeros livros. Uma nova versão do Cânone Taoista foi publicada em 1992, mais completa e revisada. Mais de 1500 mosteiros taoistas estão sob supervisão governamental hoje, com cerca

de 20.000 residentes da Tradição Quanzhen e dezenas de milhares da Tradição Zhengyi, somando-se a um número incontável de adeptos espalhados pela China.

Hoje o Taoismo Zhengyi é muito difundido pelo sul da China e sudeste da Ásia, bem como em países que receberam imigrantes chineses. O 65º Mestre Celestial é Zhang Mei Liang, que vive em Taiwan. O Taoismo Quanzhen é bastante divulgado e possui sua sede no Templo da Nuvem Branca, em Beijing. Também o Taoismo Longmen está sediado nesse templo e conta com inúmeros praticantes em todo o mundo pelo seu caráter de cultivo do Tao sem grandes preocupações religiosas. O Taoismo de Wudang cresce a cada dia, com pessoas de todo o mundo se dirigindo à montanha para estudar as artes e práticas milenares taoistas, em especial as artes marciais e o Qigong. O pensamento taoista se propaga pelo mundo principalmente através de suas práticas como Tai Chi Chuan, Acupuntura, Qigong, I Ching, Feng Shui, etc...

Estima-se que existam hoje no mundo cerca de 420 milhões de taoistas, principalmente na China e países vizinhos.





# Principais Tradições Taoistas

## **Taoismo Huang-Lao**

É uma escola de pensamento formada entre os séculos IV e II a.C. que traria principalmente a filosofia de Huangdi, o Imperador Amarelo, e de Laozi, autor do Tao Te Ching. Incorporou também elementos da alquimia e da religião tradicional chinesa (Shendo) e outras escolas como a Naturalista e a de Zhuangzi. Embora a Tradição Huang-Lao em si não possua doutrinas religiosas nem ensinamentos sistemáticos, foi nesse caldeirão que se moldou o Taoismo que viria a se difundir na Dinastia Han do Leste (25-220) e dar início às correntes religiosas taoistas. Era eminentemente filosófico e tinha a alquimia e a busca da imortalidade como de grande importância. Dentro dessa tradição a Medicina Chinesa teve um grande desenvolvimento, reunindo conceitos e fórmulas e sistematizando-as.

## **Taoismo Zhengyi (Unidade Ortodoxa)**

Também conhecida como “Taoismo dos Mestres Celestiais” (Tianshi Dao). Fundada por Zhang Daoling em 142, foi a primeira organização taoísta e é ainda hoje uma das maiores e mais importantes. Seu fundador dizia ter recebido por transmissão divina do próprio Laozi a “Poderosa Comunidade da Unidade Ortodoxa” (Zhengyi Meng Wei). Teve seu quartel-general no Monte Longhu (Montanha do Dragão e do Tigre). Na Dinastia Song do Sul (1127-1279) a escola assumiu a liderança de todas as escolas do Talismã das Três Montanhas, concedendo-lhe a supremacia sobre as tradições taoistas. Em 1304 o Imperador Chengzong concedeu o título de “Patriarca da Tradição Ortodoxa Unitária” ao 38º descendente de Zhang Daoling, o Mestre Celestial Zhang Yucai. Isso oficializou o título de “Mestre Celestial”.

Eles crêem no Tao como centro de criação e seu representante, Lord Lao. Tem o Rei de Jade como representação da Consciência Universal que rege o cosmos. Possui diversos preceitos a serem seguidos como não praticar o mal, não se considerar sempre certo, não reverenciar a fama, ser sempre modesto e humilde, não desperdiçar sua essência e Qi, não matar ou falar sobre matar. Seus sacerdotes podem se casar e viver em casa com sua família, além de poder comer carne e beber vinho.

Existem duas ramificações principais: Hongtou (“Cabeça Vermelha”) e Wutou (“Cabeça Preta”). Essa diferença inicialmente se deve a ornamentos usados na cabeça durante as cerimônias, mas não é uma constante. O termo “preto” significa que o sacerdote cuida dos mortos, faz cerimônias fúnebres. Já o “vermelho”, cor especial para os chineses, indica que ele lida com o sobrenatural mas também faz cerimônias de cura para os vivos..

A Wutou (“Cabeça Preta”) é mais ortodoxa e enfatiza os textos tradicionais apesar de também efetuar rituais. A Hongtou (“Cabeça Vermelha”) é a vertente mais mística, que lida com espíritos e demônios, incluindo a realização de exorcismos. Casos de possessão, fantasmas, problemas espirituais em geral são da alçada desses sacerdotes que se encarregam de restaurar o equilíbrios e a harmonia. Também muitas vezes utilizam a possessão mediúnica como forma de efetuar a comunicação entre os humanos e o mundo divino, com a finalidade de conseguir conselhos e atrair benefícios para todos. É muito difundida no sul da China, Taiwan e sudeste da Ásia.

### **Taoismo Shangqing (Suprema Pureza)**

Segue principalmente a escritura “Livro Perfeito da Grande Caverna da Suprema Pureza” (Shangqing Dadong Zhenjing). Foi iniciada por uma mulher, Wei Huacun, filha de um alto oficial da corte Jin e assistente da Escola dos Mestres Celestiais. Mas o patriarca que organizou a tradição foi Tao Hongjing (456-536). Esta é uma importante linhagem

que tomou parte na maturação do Taoismo que ocorreu na Dinastia Tang. Seu quartel-general era em Maoshan

Sua criação atraiu grande número de aristocratas e pessoas de grande educação. A ênfase se deu no desenvolvimento individual através da leitura e recitação de textos e na meditação e visualização, afastando-se de práticas místicas como talismãs e alquimia. Ele inova no sentido de aproximar o divino e sagrado do praticante de modo direto, sem intermediários como sacerdotes, por meio principalmente da compreensão e recitação dos textos da linhagem. A comunhão com o Tao torna-se um processo interno conduzido pela quietude. O externo e o interno são versões da mesma coisa, portanto divindades e demônios externos também existem dentro de nós e devem ser estimulados ou acalmados dependendo de sua natureza. Uma de suas ferramentas mais utilizadas é a visualização de forças e entidades para conduzir sua trajetória espiritual.

### **Taoismo Lingbao (Tesouro Luminoso)**

Tinha como escritura principal o “Livro dos Cinco Talismãs do Tesouro Luminoso” (Lingbao Wufu Jing) e a “Escritura da Salvação do Tesouro Luminoso” (Lingbao Duren Jing). Essa tradição pregava que o adepto não tinha apenas que cultivar a si mesmo de modo a alcançar a imortalidade (o Tao), mas que tinha que ajudar as outras pessoas a obtê-lo também. Seu quartel-general era no Monte Gezaio.

Afirma que suas escrituras foram concebidas por Ge Xuan, sobrinho-neto do grande alquimista Ge Hong, e compiladas por Ge Chaofu (outro membro da família de Ge Hong) durante o período entre 397-402. Essa escola fez uma síntese das principais correntes taoistas de seu tempo, incorporando elementos da Zhengyi e da Shangqing, além do Budismo. Possuía uma vertente mágica muito poderosa, com o uso de encantamentos e talismãs. Causou grande impacto na formalização dos rituais taoistas, enfatizando a prática litúrgica especialmente nos Ritos de Purificação (zhai) e nos Ritos de Oferenda (jiao), também

conhecidos como Rituais de Renovação Cósmica. Os rituais taoistas seriam formas de se harmonizar o mundo humano com o invisível.

O Taoismo Lingbao acabou por ser totalmente absorvido pelas tradições Zhengyi e Quanzhen, desaparecendo como linhagem autônoma mas deixando uma forte influência nestas escolas.

### **Taoismo Lou Guan (Torre de Observação)**

Floresceu durante a Dinastia Sui e na Dinastia Tang. Sua origem remontava a Yin Xi, guarda de fronteira que recebeu o Tao Te Ching de Laozi. A escola enfatizava especialmente os ensinamentos de Laozi e foi responsável pela criação do primeiro mosteiro taoista. Dentre suas regras administrativas e normas de conduta figuravam cinco principais, fruto da influência budista sobre a estrutura monástica taoista: proibição de matar, roubar, mentir, praticar sexo desregrado e se intoxicar por bebida ou outro produto. Posteriormente essa escola declinou e foi absorvida pela Tradição Quanzhen.

### **Taoismo Quanzhen (Realização Completa)**

Fundado por Wang Zhe, depois chamado de Mestre Chongyang, em 1170 na província de Shandong. Seu objetivo era conseguir unir o melhor das três tradições chinesas em voga – Taoismo, Budismo e Confucionismo – e incorporá-las em uma versão taoista. Para isso se afastou da confecção de talismãs, das cerimônias elaboradas e dos exercícios intrincados e colocou ênfase no autocultivo principalmente através da meditação sentada e da alquimia interna.

Ele enfatizou especialmente a simplicidade e a naturalidade encontrada em textos de Laozi e de Zhuangzi, incluindo o conceito de wuwei. Alguns textos importantes desta linhagem são o “Clássico da Tranquilidade e Clareza”, o “Clássico da Convergência do Yin” e o “Clássico do Selo da Mente do Rei de Jade”. Do Budismo aproveitou os conceitos de Karma e reencarnação (chamado pelos taoistas de “transmigração”). Estes acabaram influenciando outras linhagens. Também incentivava





*Templo da Nuvem Branca (Beijing), sede da Tradição Quanzhen.*

a leitura do “Clássico da Piedade Filial”, de Confúcio, que encoraja ajudar os outros e promover boas ações sempre que possível.

Valorizando a alquimia interna, Mestre Chongyang considerava que o “elixir dourado” era nossa verdadeira natureza e ajudar os outros e permanecer com o espírito tranquilo e transparente era muito importante para isso. As pessoas que desejavam cultivar sua verdadeira natureza não deveriam buscar fama, riqueza e lucros, mas eliminar raiva e preocupação, além de se abster de sexo e álcool.

Seus cânticos possuem influência budista da recitação em coral. Muitos praticantes de diversas linhagens procuram os mosteiros da Quanzhen para meditação e treinamento alquímico. Apenas os que iniciam o noviciado devem seguir as regras monásticas estabelecidas, como o celibato.

Mestre Chongyang teve sete discípulos principais, que ficaram conhecidos como os Sete Perfeitos, que fundaram ramificações difundindo o Quanzhen segundo suas próprias interpretações:

- Qiu Chuji - Longmen (Porta do Dragão)
- Liu Chuxuan - Suishan (Monte Sui)
- Tan Chuduan - Nanwu (Vazio do Sul)
- Ma Danyang - Yuxian (Encontrando os Imortais)
- Hao Datong - Huashan (Monte Hua)
- Wang Yuyang - Yushan (Monte Yu)
- Sun Bu'er - Qingjing (Claridade e Quietude)

A atual sede da Tradição Quanzhen é no Templo da Nuvem Branca, em Beijing.

### **Taoísmo Longmen (Porta do Dragão)**

A mais importante das ramificações criadas pelos discípulos de Mestre Chongyang. Fundada por Qiu Chuji, o 5º líder da Tradição Quanzhen, que passou anos meditando na Caverna da Porta do Dragão, daí o nome da linhagem. Durante o início da Dinastia Qing, o 7º patriarca da Tradição Longmen introduziu o sistema de iniciações abertas, uma novidade no Taoísmo. Caracteriza-se pela importância no cultivo do Tao, principalmente através da alquimia, e sua popularidade ainda é muito grande.

### **Taoísmo de Wudang**

O Monte Wudang sempre foi lugar de eremitas e reclusos que formaram pequenas comunidades para cultivar o Tao. Durante a Dinastia Ming foram construídos dez grandes mosteiros e pavilhões para cultivo do Tao e da alquimia interna. Foi lá que Zhang Sanfeng, o lendário criador do Tai Chi Chuan, viveu como eremita. Ainda hoje os templos de Wudang são morada de uma tradição taoista vigorosa e muito

importante, bem como lar das artes marciais internas. O Taoismo de Wudang cresce a cada dia, com pessoas de todo o mundo se dirigindo à montanha para estudar as artes e práticas milenares taoistas, em especial as artes marciais e o Qigong.



*Monges de Wudang praticando artes marciais*



# Taoismo Filosófico e Taoismo Religioso

**E**xiste uma matéria muito controversa entre os pesquisadores que é a relação entre uma filosofia taoista e a religião taoista propriamente dita.

Podemos dividir a história do Taoismo em dois momentos: o filosófico, da antiguidade até 142 d.C., e o religioso, de 142 até hoje. Essa opinião é negada pela maioria dos estudiosos acadêmicos, para os quais o Taoismo é apenas uma religião e nada mais. Eles negam veementemente seu aspecto filosófico cujos conceitos e fundamentos cresceram e vigoraram na China por mais de mil anos antes da criação de um sistema religioso que englobasse essa tradição.

Como o Taoismo religioso foi criado apenas em 142, os pesquisadores acadêmicos ficam com um “mico” na mão: não podem dizer que a religião é anterior a esta data (embora alguns tentem) e não querem admitir a existência de uma filosofia Taoista nesta época, porque acham que não existe filosofia na China. O que existia, segundo eles, é um apanhado de pensadores independentes. Como eles desenvolveram os mesmos conceitos e ideias, ninguém explica.

James Miller, renomado professor de Estudos Religiosos e Estudos Chineses da Queen’s University, no Canadá, faz uma divisão da história do Taoismo em quatro partes: Proto-Taoismo, Taoismo Clássico, Taoismo Moderno e Taoismo Contemporâneo. Veja que ele chama a primeira época do florescimento do Taoismo de “Proto-Taoismo”, pois segundo ele em seu livro “Daoism - A Beginner’s Guide”, não

existem evidências de um sistema religioso taoista nesta época. Mas ele a incluiu porque percebeu que existia já uma formação das bases filosóficas que resultariam posteriormente na religião. Para os acadêmicos, só existe a religião e ninguém quer falar do elefante na sala.

É inegável a existência dos conceitos taoistas antes de 142: o I Ching foi escrito por volta de 1100 a.C., o Tao Te Ching por volta de 500 a.C., Zhuangzi por volta de 400 a.C. e muitos outros textos datam de antes da Era Cristã. Apesar de terem conceitos similares e partilharem de mesmas ideias, ainda assim não são consideradas como uma escola filosófica pelos ocidentais.

Para o Professor Li Yangzheng, do Chinese Taoist College de Beijing, é inequívoca a existência da distinção entre Taoismo filosófico e religioso através da história chinesa. Em chinês chamamos hoje o Taoismo filosófico de “*dao*jia” e o religioso de “*dao*jiao”. *Dao*jia significa “família do Tao” ou “morada do Tao” e também é um termo utilizado para falar do Taoismo de modo geral; *Dao*jiao significa “rituais do Tao” ou “escola do Tao” e é utilizado apenas quando se fala em religião. Esses termos se tornaram mais explícitos a partir da Dinastia Sui (581-618), quando o Taoismo atingiu sua maturidade. Até essa época as palavras *dao*jia e *dao*jiao eram usados tanto para a filosofia quanto para a religião, o que causa uma certa confusão nos especialistas que examinam estes textos hoje. A partir do século VI também utilizaram *Dao*jiao como Taoismo religioso para distingui-lo de *Fojiao*, o Budismo

O que é um fato concreto é que a referência mais antiga a *dao*jia aparece no primeiro século antes da Era Cristã, nos registros compilados pelos historiadores Suma Qian (145-86 a.C.) e Liu Xun (46 a.C.-30 d.C.), que usaram esse termo para distingui-rem o Taoismo de outras escolas filosóficas chinesas. Isso mostra a utilização não apenas do termo *dao*jia para se referir à filosofia taoista como também a própria existência de uma escola filosófica denominada “Taoismo”.

Para os religiosos e estudiosos chineses, a religião taoista é a flor e o fruto da árvore que se apoia nas raízes filosóficas. A religião seria apenas o desenvolvimento posterior da filosofia e teria nessa sua base e fundamento. A filosofia permanece viva dentro da religião e chegou até nós hoje por este meio.

Então tanto a ideia de que o Taoismo filosófico não existe quanto a ideia de que o Taoismo religioso é uma deturpação da filosofia taoista, estão incorretas. Como já afirmei, o Taoismo é de grande complexidade e existe em várias roupagens e aspectos.

Os objetivos tanto do *daoja* quanto do *daojiao* são os mesmos: obter a clareza mental e a fusão com o Tao. Muitos praticantes isolados trabalham nessa direção, bem como pessoas em mosteiros. O que difere é o método e a organização. Pequenas comunidades de reclusos e praticantes avulsos empreendem suas buscas como acharem melhor. Os monges e monjas têm esse direito também, mas dentro de certos regulamentos. É mais fácil empreender essa busca sem ter que se preocupar com a próxima refeição, o que as comunidades organizadas resolvem. No sistema religioso seu tempo é totalmente dedicado à sua busca.

Os reclusos e praticantes independentes usam estudos filosóficos e determinadas técnicas como meditação e Qigong para alcançar seu objetivo. Os monges e monjas podem usar todas essas ferramentas e também dispõem de rituais, cânticos e cerimônias. É tudo questão de usar as ferramentas que desejar.

Então a diferença entre o religioso e o filosófico é basicamente uma questão de metodologia de busca pelo Tao. Quem é superior? Ambos são equivalentes e se interpenetram.



# Como o Taoismo Funciona

Com certeza você estranhou esse título, mas está correto. O Taoismo é mais do que uma religião ou filosofia, é toda uma cultura. Ele possui enorme complexidade, pois existe em diversas configurações e modos diferentes. Vamos ver como isso funciona e o que podemos esperar dessa fatia da cultura chinesa.

Estamos falando de uma cultura onde impera em grande monta a liberdade do indivíduo. Existem ensinamentos a serem estudados, mas você faz o seu próprio caminho. A orientação de um Mestre é sempre importante, pois ajuda a economizar tempo. Essa figura é como uma placa na estrada que indica o melhor caminho e você segue se quiser. Se desejar tentar um atalho desconhecido por conta própria, o problema é seu. Não existem dogmas de fé nem escrituras “sagradas” no sentido ocidental, de que não podem ser contestadas. No Taoismo existem muitas ferramentas para testar esses conhecimentos. Não se espera que você aceite algo por ouvir dizer, mas que sinta na pele o que significa. O objetivo maior é esse: vivenciar a filosofia em primeira mão, em si mesmo.

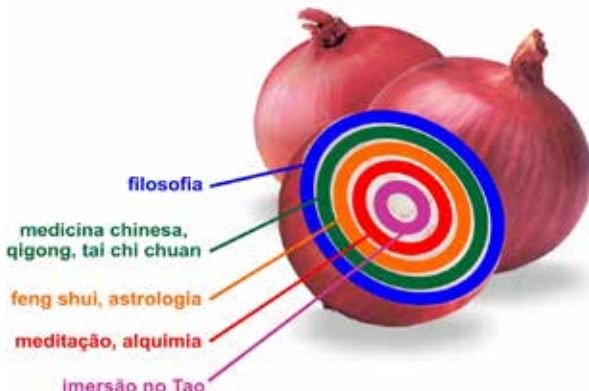
Também não existem regras de conduta e o que pode ou não fazer, com exceção da vida em mosteiros e comunidades que necessitam de regras para uma saudável convivência e em virtude do segmento que está estudando. Existem conselhos para trilhar o Caminho com mais firmeza, mas você deve escolher se segue ou não. O Taoismo prega a simplicidade, humildade e benevolência, mas são valores que você deve cultivar dentro de si e não regras externas a serem respeitadas. Quanto mais próximo destes valores, mais próximo do Tao.

Segundo o Prof. Li Yangzheng, o Taoismo se compõe basicamente de três partes: Daojia, Daoshu e Daojiao.

- **Daojia:** a filosofia taoista que consiste em dezenas de livros e textos de acordo com a linha que o praticante deseja seguir.
- **Daoshu:** as artes taoistas. Incluem desde o Tai Chi Chuan e a Medicina Chinesa até o Feng Shui, Astrologia, talismãs, rituais e cânticos.
- **Daojiao:** a religião, que persegue o mesmo objetivo do Daojia (obter a comunhão com o Tao) mas consiste basicamente em um sistema organizado para maior comodidade do buscador. No Daojiao geralmente se utilizam rituais, cânticos e outras artes que são mais específicas deste método.

Você pode escolher estudar a filosofia, praticar algumas artes taoistas ou se aprofundar nos mistérios da religião e seus rituais. É o único sistema espiritualista que pode ser seguido tanto por um ateu quanto por um religioso fervoroso. Existe espaço e conhecimento para todos os caminhos.

Na verdade, o Taoismo é muito parecido com uma cebola. Sim, você não leu errado: uma cebola. Assim como o legume possui diversas camadas, o Taoismo têm muitas facetas que podem ser exploradas ao bel-prazer do praticante.





Primeiramente temos a filosofia, que pode ser seguida por qualquer um como filosofia de vida ou exploração da realidade. Existem alguns conceitos mais difíceis de serem compreendidos diretamente pelo intelecto racional puro ou por mera leitura e precisam ser mais trabalhados, mas obstáculos deste tipo existem em qualquer área - quem já ralou em cima da "Fenomenologia do Espírito", do filósofo alemão Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831), sabe disso.

Em seguida temos artes taoistas que lidam com energia e as pessoas, como a Medicina Chinesa, o Tai Chi Chuan e as artes marciais internas, o Qigong, o Daoyin. São práticas muito difundidas e utilizadas por milhões de pessoas em todo o mundo e que trazem saúde, bem-estar e longevidade. Você pode praticar essas artes sem saber nada de filosofia taoista, mas só terá todos os benefícios se souber exatamente o que está fazendo e porquê.

Mais internamente surgem as artes que usam a energia de modo a proporcionar alterações em situações específicas, como o Feng Shui (que lida com locais), a astrologia (que lida com o destino) e os ritos, cânticos e talismãs (lidam com o Universo). Essas artes são mais sutis mas nem por isso menos poderosas. O Taoismo não possui dogmas de fé, como eu disse, mas é preciso mente aberta. Se você não está preparado para esse tipo de prática, fique nas camadas anteriores. A pior superstição é o preconceito.

Aí entramos na meditação e na alquimia interna. Meditação é recomendável para todos, pois gera bem-estar, acalma e combate o estresse e a ansiedade, ajudando a focar no que realmente importa. É uma ferramenta consagrada pela ciência. A alquimia interna é o mais difícil, pois necessita de instrução de um Mestre e possui um trabalho mais intenso e demorado. Normalmente é desenvolvida através da relação mestre-discípulo ou em mosteiros da linhagem Quanzhen. O praticante da meditação muito tem a ganhar com o estudo da filosofia taoista, mas o adepto da alquimia interna é obrigado a saber isso e muito mais para levar a cabo essa enorme tarefa.

Alguns rituais, cânticos e talismãs também se encontram nessa camada. Mas não se prenda na ideia de “religião”, apenas. Muitos yinxiang (“mudra”, em sânscrito), gestos feitos com as mãos, são usados também em meditação e mesmo nas artes marciais e Qigong. Todo o conceito gira sempre em torno do Qi. Esqueça o que entende por religião aqui no ocidente.

E, finalmente, no miolo central temos a comunhão com o Tao, o objetivo primordial dos taoistas.

Você se desenvolve mais fortemente se seguir cada camada da cebola da casca até o miolo. Pode ser que consiga chegar lá sem isso, mas cada camada fortalece o que você fez na anterior. Você pode ficar só na meditação, mas de repente surge um problema de saúde e recorre à Medicina Chinesa. O especialista em Medicina Chinesa pode usar astrologia chinesa para encontrar o ponto de acupuntura com abertura de energia no dia da consulta. Se fizer Qigong a sua saúde progride mais rapidamente e ajuda na meditação. A meditação taoista aumenta o “poder interno” (*nei gong*) e ajuda no Qigong e nas artes marciais. As artes marciais melhoram a saúde e ajudam a compreender na prática os princípios filosóficos. Rituais como a consulta ao I Ching aumentam a concentração e fortalecem a meditação e os conceitos filosóficos, que passam a fluir com mais facilidade. Mas sempre atento à filosofia que é a base, alicerces, da Medicina Chinesa e de todas as demais artes.

Então você pode se dirigir conscientemente ao miolo (a comunhão com o Tao) ou ficar com os benefícios secundários como saúde, tranquilidade de espírito, serenidade, bem-estar. Nada está certo ou errado, depende do que você tem como meta ou desejo. Apenas **você** trilha o próprio Caminho, então você é que faz o trajeto. O mapa está aqui, depende de você escolher a direção ou a “profundidade” que satisfaz suas necessidades.



## Os Mestres do Tao

**E**xistem muitos filósofos, sábios e escritores de importância dentro do Taoismo, mais do que poderíamos mencionar em uma obra introdutória. Isso não é devido a nenhuma virtude superior desta filosofia, mas de sua inacreditável antiguidade. Dentre esses expoentes do Tao, vamos falar de quatro que são fundamentais: Huangdi, Laozi, Zhuangzi e Liezi.

### **Huangdi**

É o famoso “Imperador amarelo”, figura mítica que se acredita tenha reinado nos primeiros assentamentos chineses às margens do Rio Amarelo (Huang He) por volta do século XXVII a.C. Além de venerado como um dos fundadores do Taoismo, ele é visto como o grande iniciador da civilização chinesa e criador de exercícios terapêuticos, do calendário, da escrita, dos barcos e de técnicas agrícolas. Foi através dele que os chineses deixaram de ser nômades e se instalaram em comunidades.

Apesar de pertencer ao grupo de imperadores míticos, Huangdi é considerado na longa história chinesa como a referência mais sólida e o mais provável de ter sido uma figura histórica em algum momento. Muitos trabalhos de monta são atribuídos a ele ou possuem sua influência. A importância dessa figura é tão grande que a contagem do calendário chinês se inicia com ele – 2014 é o ano 4711 desde Huangdi.

Tendo existido realmente ou não, o Imperador Amarelo permanece como um dos mais fortes símbolos da cultura chinesa propriamente dita e é considerado como o primeiro patriarca do Taoismo.

Muitos textos antigos falavam sobre quatro clássicos escritos pelo Imperador Amarelo, mas não se conhecia nada sobre eles a não ser menções à sua existência. Esse material estava perdido até ser redescoberto em 1973. Escavações arqueológicas em uma tumba datada de 168 a.C., em Mawangdui, descobriram um tesouro de livros, mapas e gráficos escritos em seda. Muitos desses materiais estavam em boas condições e puderam ser lidos. Além de obras conhecidas como o I Ching, o Tao Te Ching e o Huang Di Nei Jing, e de textos sobre yin/yang e daoyin, havia um conjunto de escritos que se revelou ser o material perdido do Imperador Amarelo. Se havia alguma dúvida sobre a influência do Imperador Amarelo no Taoísmo, basta notar que os Quatro Clássicos estavam escritos na mesma peça de seda que o Tao Te Ching, o que denota confluência de pensamento.

As obras encontradas são estas:

- Jing Fa (“A Constância das Leis”)
- Shi Da Jing (“Dez Grandes Clássicos”)
- Cheng (“Aforismos”)
- Dao Yuan (“Sobre o Tao Fundamental”)

Mas o mais importante livro atribuído a ele é o Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo (Huangdi Nei Jing), que forma a espinha dorsal da Medicina Chinesa e Acupuntura, com reflexo em outras técnicas e uma referência mesmo nos dias atuais. Ele se baseia em perguntas e dúvidas levadas pelo Imperador Amarelo aos seus conselheiros. Vamos ver uma citação deste livro para ilustrar o pensamento taoista com relação à saúde. Essa citação é da obra “Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo”, compilação do livro original do século II a.C. editada por Wang Bing em 762 e traduzida para o português pela Editora Ícone. Um livro altamente recomendável para quem deseja conhecer melhor o Taoísmo e a Medicina Chinesa.

Esse trecho, do Capítulo 1 - Shanggu Tianzhen Lun (“Sobre a Preservação da Energia Saudável nos Humanos nos Tempos Antigos”), eu

costumava indicar para meus alunos de Acupuntura como referência da relação entre Taoismo e saúde. Possui grandes dicas para todos.

O Imperador Amarelo se dirigiu ao mestre Taoísta Qibo, dizendo: “Fiquei sabendo que nos tempos antigos, as pessoas todas podiam viver por bem mais do que cem anos, e aparentavam estar muito bem de saúde e firmes nas ações; mas as pessoas nos tempos presentes são diferentes, não são tão lépidas no agir, já quando têm apenas cinqüenta anos; qual a razão? Isto se deve à mudança dos princípios espirituais ou é causado pelo comportamento artificial do homem?”

Qibo respondeu: “Aqueles que nos tempos antigos conheciam a maneira de conservar uma boa saúde, sempre nortearam seu comportamento do dia-a-dia de acordo com a natureza. Seguiam o princípio do Yin e do Yang e se conservavam de conformidade com a arte da profecia, baseada na interação do Yin e do Yang. Eram capazes de modular sua vida diária em harmonia, de forma a recuperar a essência e a energia vital, portanto podiam se cuidar e praticar a maneira de preservar uma boa saúde. Seus comportamentos do dia-a-dia eram todos mantidos em padrões regulares tais como sua comida e bebida, mantidas em quantidades fixas, suas atividades diárias, todas em intervalos regulares. Nunca excediam no trabalho. Dessa forma, podiam manter tanto no corpo como no espírito o substancial, e eram capazes de viver até uma idade avançada de mais de cem anos.

“Mas hoje em dia, as pessoas são muito diferentes. Não se recuperam a si próprias de forma a preservar uma boa saúde, mas vão contra isso. Estão voltadas a beber sem temperança, são sonhadores de ordinário, indulgem em prazeres sexuais, sobrepujam sua energia vital e arruinam sua saúde. Não protegem cuidadosamente sua energia primordial como se estivessem manuseando um utensílio cheio de coisas valiosas. Não compreendem a importância de economizar sua energia, mas a gastam de forma selvagem fazendo o que lhes apraz. Não conhecem a alegria de conservar uma boa saúde e não têm um padrão regular em seu dia-a-dia quanto à comida, bebida e as atividades. Por esse motivo, se tornam decrepitas quando têm somente cinqüenta.

“Nos tempos antigos, as pessoas se comportavam de acordo com os ensinamentos dos sábios para preservar a saúde: Todas as energias perversas das várias estações são prejudiciais às pessoas, atacam o corpo quando debilitado em geral, e deve-se defender delas a qualquer momento e em qualquer lugar. Quando alguém está completamente livre de desejos, ambições e pensamentos que distraiam, indiferente à fama e ao lucro, a verdadeira energia daí irá despertar. Quando alguém

concentra internamente seu espírito e conserva uma mente em seu estado perfeito, como pode ocorrer qualquer doença?

“Portanto, aqueles que forem capazes de conservar uma aspiração em repouso, não terão medo quando algo terrível ocorrer; aqueles que tenham corpos fortes não se sentirão cansados após o trabalho, e aqueles que tiverem um espírito tranqüilo, sua energia primordial será moderada; seus desejos podem ser facilmente satisfeitos bastando que não tenham ambição insaciável. E precisamente porque têm esta base espiritual, que são capazes de se adaptar a qualquer ambiente. Eles não estão muito preocupados com a qualidade e estilo da roupa, mas se sentem à vontade com os costumes locais. Eles não buscam ou admiram a vida material confortável dos outros, assim são tranqüilos e honestos.

“Como eles têm um estado mental tranqüilo e estável, nenhum desejo pode seduzir seus olhos, e nenhuma obscenidade pode seduzir seu coração. Muito embora a inteligência e o caráter moral entre as diversas pessoas não sejam os mesmos, no entanto elas podem atingir o estágio de não ligar para nenhum pensamento de ganho ou perda, e por isso todas elas são capazes de viver de acordo com a maneira de conservar uma boa saúde.

“A razão pela qual aqueles podem viver mais de cem anos sem se tornarem decrépitos é que eles podem conviver com a forma de conservar cuidadosamente uma boa saúde”.

## Laozi

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

Infelizmente vemos muita bobagem dita sobre nosso ilustre fundador, Laozi. A mais comum é traduzir seu nome como “velha criança”, “jovem idoso” ou outro disparate do gênero. Isso acontece por causa de um engano comum: o ideograma “LAO” significa “velho” ou “idoso” e o ideograma “ZI” significa “criança” ou “filho”.

O que mais me deixa espantado é que, ao invés de compreender a

falta de sentido desta afirmação, procura-se interpretar isso à luz da filosofia taoísta! O engano aqui é muito claro. O ideograma “Zi” significa “criança” em chinês moderno, mas era utilizado como título de nobreza em eras passadas, similar a “visconde”. Com o tempo esse termo passou a designar pessoas de grande valor, de grande mérito, superiores às pessoas comuns. Por isso o vemos repetidamente aparecer em Zhuangzi, Mozi, Huainanzi, Sunzi, Gongfuzi (Confúcio). Apenas isso já bastaria para mostrar o erro de tradução, ou talvez achem que são todos parentes por terem o mesmo “sobrenome”.

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

As referências mais consistentes sobre ele derivam do trabalho do historiador chinês Sima Qian (145 a.C.- 85 a.C.). Sima Qian compilou a obra Shiji (“Registros Históricos”) por volta de 100 a.C., contando a história chinesa desde os tempos do Imperador Amarelo (por volta de 2.600 a.C.).

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

Não vou colocar material de Laozi aqui porque ele já está espalhado por todo este livro. Não se pode falar do Taoísmo sem citar o Velho Mestre, mesmo porque foi ele que inventou o termo “Tao”. Todas as citações são da versão do Mestre Wu Jhy Cherng, que traduziu a obra diretamente do chinês arcaico para o português. Também escreveu outro livro trazendo novamente o Tao Te Ching, mas agora comentado verso por verso, uma obra admirável. Ambas foram publicadas pela Mauad Editora.

## **Zhuangzi**

O Taoísmo é uma das filosofias que mais marcou o pensamento chinês em todos os tempos. Mas quando se fala sobre essa filosofia, normalmente pensamos em Laozi (Lao-Tzu) e sua obra, o Tao Te Ching, ou então no I Ching, a obra clássica do taoísmo. Poucos se lembram desta figura irreverente e extrovertida, que com seu humor levou a filosofia do Tao a imperadores e intelectuais: Zhuangzi (também grafado como “Chuang-Tzu”).

Pouco se sabe sobre a vida deste grande sábio. As únicas referências históricas são, novamente, as notas do grande historiador chinês Sima Qian. Segundo nos chega do distante passado chinês, Zhuangzi nasceu com o nome de Zhuang Zhou, em Meng, e viveu por volta do século IV a.C. tendo sido funcionário público por algum tempo.

Os escritos atribuídos a ele somam 33 capítulos, dos quais apenas os 7 primeiros podem ser endossados com relativa segurança, segundo consenso geral entre os estudiosos. Os demais parecem ter sido acrescentados ao corpo da obra principal séculos depois, embora possuam em muitas passagens os mesmos traços característicos do grande sábio.

Sua escrita se revela em traços cômicos e críticas irônicas, às vezes cruéis, de seus opositores, particularmente os confucionistas. Apegados aos rituais e às regras de moral de Confúcio, eles batiam de



frente com a liberdade e a não-ação (Wuwei) pregadas pelo taoísmo e defendidas por Zhuangzi. Suas histórias, às vezes verdadeiras piadas, são componentes muito queridas e apreciadas da literatura chinesa, visto que muitas vezes sua obra se reveste de uma sutileza ímpar.

Mas vamos dar a palavra ao sábio chinês e deixar que você mesmo julgue.

### **A Cauda da Tartaruga**

Zhuangzi estava pescando certa tarde em um lago. Eis que chegam dois altos dignitários do Imperador e se dirigem a ele, cheios de formalidade:

- Grandessíssimo senhor, é Mestre Zhuangzi?

Zhuangzi olhou desconfiado para eles e respondeu simplesmente:

- Sou Zhuang.

- Ah, finalmente o encontramos. O Imperador solicita ao senhor que aceite ser seu Ministro de Estado, com todas as honras e privilégios do cargo, devido à sua grande sabedoria.

Zhuangzi pensou um momento e respondeu:

- Num santuário imperial existe a carapaça de uma tartaruga sagrada que viveu mil anos. Ela está no altar principal e é reverenciada e admirada por todos. Mas diga-me: essa tartaruga preferia ter sua carapaça morta honrada e admirada ou preferiria arrastar sua cauda na lama?

- Ora, ela com certeza iria preferir arrastar sua cauda na lama!

- Muito bem, ide então. Vou continuar arrastando minha cauda na lama - disse ele, voltando à sua pescaria.

### **O Sonho**

Zhuangzi estava muito preocupado, sentado em uma pedra. Um amigo seu perguntou qual o problema.

- Esta noite sonhei que era uma borboleta. Batia minhas asas e voava de flor em flor, feliz e contente. Era uma sensação muito vívida e a liberdade, maravilhosa. Repentinamente acordei de meu sonho e voltei a ser Zhuang.

– Ora, e o que tem isso de extraordinário? Todos, às vezes, sonhamos dessa forma.

– Sim, mas quem sou eu? Serei Zhuang que sonhou ser uma borboleta ou serei uma borboleta que está sonhando ser Zhuang neste momento?

### **A Resposta de Laozi**

Um homem chamado Nanjung Chu procurou Laozi na esperança de encontrar respostas às suas preocupações. Ao se aproximar, Laozi falou:

– Por que me procurou com toda essa multidão de gente?

Ele se virou para trás para ver que multidão havia, mas nada viu.

[Essa história é muito interessante por ser a ancestral do conto Zen da xícara vazia, que todo mundo conhece. A multidão a que se refere Laozi é o conjunto de conceitos, velhas idéias, certo e errado, vida e morte, preconceitos e outros que carregamos aonde vamos. Ao buscar novas idéias, devemos nos afastar desta “multidão” que nos segue aonde quer que vamos.]

### **O Vinho e o Tao**

Laozi estava sentado em uma taberna, saboreando seu vinho quando passou Confúcio e o viu pela janela. Entrando cautelosamente, procurou o sábio e o repreendeu:

– Você prega a sabedoria do Tao e está aqui tomando o vinho da embriaguez? Não tem vergonha? O que dirão as pessoas ao verem você aqui?

Laozi olhou para ele e encheu o copo.

– Onde mora o Tao?

Confúcio nem piscou.

– Ora, o Tao está em todo lugar.

– Então o Tao está nesta mesa, neste banco, neste copo e neste vinho, não? Então não existe problema nenhum: estou me embriagando de Tao. Confúcio não respondeu e saiu. Chegando junto a seus discípulos, estes lhe perguntaram por que estava tão transtornado e ele lhes respondeu:

– Hoje vi um dragão.

[Quer dizer, uma pessoa de grande sabedoria. Esta história ilustra a maneira como Zhuangzi falava dos confucionistas e como a liberdade taoísta se chocava com as regras morais do confucionismo]

### **O Mestre Cozinheiro**

O mesmo autor narra outra história, no Capítulo 3, na qual se encontra o perfeito cultuador do Caminho em um açougueiro, mestre cozinheiro! Sua habilidade em trinchar uma carcaça sem cegar a lâmina da faca vem do fato de seguir a natureza e usar o vazio para alcançar seu propósito sem esforço. Um açougueiro como Homem do Tao!

O mestre cozinheiro do Príncipe Wen-hui esquetejava um boi. Os golpes do braço, o impulso dos ombros, o movimento de pés, o endireitar dos joelhos e o movimento da faca a zunir compunham-se como se estivesse na dança do Bosque das Amoras ou a tocar a música de Ching-shou.

“Ei! Formidável! Como alcançaste tanta perfeição na tua arte?” - perguntou o Príncipe.

O cozinheiro pousou o seu cutelo e disse, “Aquilo de que cuido nisto é mais elevado que a arte, é o Tao. Ao princípio, quando comecei a cortar bois, o que eu via era mesmo o boi. Passados três anos já não via o boi todo e agora trabalho mais com o espírito do que com os olhos. Os sentidos e o discernir suspendem-se para o espírito trabalhar à vontade. Sigo a estrutura natural do boi. Puxo para o lado os grandes tendões e continuo ao longo das grandes aberturas, de acordo com o corpo do animal. Assim nunca corto ligações nem tendões e muito menos os ossos principais. Um bom cozinheiro afia um cutelo novo todos os anos. E isto porque o utiliza para cortar. Um cozinheiro fraco afia um cutelo todos os meses. E isto porque trucidada. Mas este cutelo do vosso humilde servo está em uso há dezenove anos. Talhou alguns milhares de bois, mas tem um fio tão suave como se acabasse de sair da pedra de amolar. O fio do cutelo não tem qualquer espessura e há

espaço nas articulações. Como opero nos ocios tenho espaço à vontade para trabalhar. É por isto que apesar de estar em uso há dezenove anos o cutelo parece acabado de sair da pedra de amolar. Mas se aparece um sítio mais intrincado avalio as dificuldades, olho com atenção, suspendo a respiração e trabalho com cuidado, muito devagar. O cutelo vai-se movendo subtilmente até que, de repente, a peça se desarticula como um bocado de terra a espalhar-se pelo chão. Ainda a segurar o cutelo endireito-me satisfeito e, sem vontade de me mexer, olho em redor para me distrair. Depois limpo e arrumo o instrumento.”

“Ótimo!” - exclamou o Senhor Wen-hui - “Ouço as palavras do mestre cozinheiro e acabo por aprender como cuidar da vida.”

### **A Busca da Felicidade**

Se não parardes de procurar a felicidade, jamais a encontrareis  
A minha maior felicidade consiste precisamente em nada fazer  
Que seja calculado para atingir a felicidade

Mas receio que, aos olhos da maioria das pessoas,  
Tal conduta constitua o pior coisa que se possa fazer

A perfeita alegria não consiste em estar alegre  
O supremo elogio está em não receber nenhum

Se me interrogarem sobre o que devemos, ou não, fazer  
A fim de podermos alcançar essa felicidade  
Responderei que tais perguntas não têm resposta  
Por não haver possibilidade de determinar tal coisa

Contudo, se eu me detiver de lutar pela felicidade  
Tanto “certo” como “errado”  
Se tornarão imediatamente evidentes, por si só  
E o contentamento e bem estar se tornarão imediatamente exequíveis

## Liezi

Esse sábio é o menos conhecido de todos, embora possua textos incríveis. Seu livro possui material muito bom sobre a sabedoria do Taoismo e seu modo de pensar. Confesso que ainda estudei pouco esse material, mas sempre tive algumas histórias preferidas que gostaria de compartilhar.

### A Caveira

Em sua viagem a Wei, Mestre Lieh teve uma refeição à beira da estrada. Seus seguidores avistaram um crânio antigo, e abriram o mato para lhe mostrar. Virando-se para seu discípulo Po Feng, o mestre disse: “Esse crânio e eu sabemos que não há tal coisa como vida ou morte”. “Se considerarmos a nós mesmos como a passagem ao longo da estrada da evolução, então eu estou vivo e ele está morto. Mas olhando do ponto de vista do Absoluto, uma vez que não há um princípio como a vida em si, segue-se que não pode haver coisa como a morte”. Este conhecimento é melhor do que todos os seus métodos de prolongar a vida, uma fonte mais potente de felicidade do que qualquer outro.

### Gaivotas em Mente

Era uma vez um garoto que gostava muito de gaivotas. Todas as manhãs ele entrava no mar e nadava cercado por elas, até que em certa altura mais de cem gaivotas o sobrevoavam e depois desciam e o acompanhavam nadando no mar, como se fosse uma delas.

“As criaturas não são tímidas para aqueles que se sentem em harmonia mental e corporal com eles mesmos”.

Um dia seu pai lhe disse: “Disseram-me que gaivotas nadam perto de você na água, eu gostaria que você pegasse uma ou duas para se tornarem animais de estimação”.

No dia seguinte, o garoto foi ao mar, como de costume, mas eis que as gaivotas só o sobrevoavam descrevendo rodas no ar e não pousavam. “Houve distúrbios em sua mente, acompanhados por uma mudança em seu comportamento exterior, assim os pássaros tornaram-se conscientes do fato de que ele era um ser humano Como seu instinto pode ser enganado?”

### **Treinamento de tiro com arco**

Liezi aprendia arco e flecha e, quando ele foi capaz de acertar o alvo, ele perguntou a opinião de Kuan Yin Tzu sobre seu disparo. “Sabe por que você acerta o alvo?”, disse Kuan Yin Tzu.

“Não, eu não sei”, foi a resposta.

“Então você não é bom o suficiente ainda”, retornou Kuan Yin Tzu.

Liezi se retirou e praticou por três anos, sendo que depois ele voltou a se apresentar.

Kuan Yin Tzu perguntou, como antes: “Sabe por que você acerta o alvo?”

“Sim”, disse Liezi, “eu apenas faço”.

“Nesse caso, está tudo bem. Mantenha esse modo de pensar e não o deixe escorregar. Equilíbrio mental e corporal deve ser procurado dentro de si mesmo. Depois de conhecer o processo causal que faz você acertar o alvo, você será capaz de determinar o funcionamento do Destino de antemão”.

O princípio acima não se aplica apenas ao arco e flecha, mas também serve para o governo de um Estado e para a conduta pessoal. Por isso o sábio não investiga os fatos simples de preservação e destruição, mas sim as suas causas.

### **Benevolência A e B**

O bom povo de Han-tan tinha o hábito de homenagear o seu Governador, Chien Tzu, com a libertação de um grande número de pombos vivos todos os dias do Ano Novo. Isso agradou muito ao governador, e ele generosamente recompensou os doadores. Para um estranho que perguntou o significado do costume, Chien Tzu explicou que a liberação dos seres vivos no dia de Ano Novo era o sinal de uma disposição benevolente.

“Mas,” replicou o desconhecido, “as pessoas que estão cientes dos caprichos de Vossa Excelência, sem dúvida vão se esforçar para pegar a maior quantidade possível de pombos, e um grande número deve ser morto no processo. Se você realmente deseja deixar as aves

viverem, a melhor forma seria a de proibir as pessoas de capturá-los em primeiro lugar. Se eles têm de ser pegos primeiro a fim de serem liberados depois, a bondade não compensa a crueldade”.

Chien Tzu reconheceu que ele estava certo.

### **Macacos**

Um homem de Song adestrava macacos. Os alimentava, brincava e gostava deles, a ponto de compreender seus desejos. Os macacos também o compreendiam e percebiam que ele os tratava bem e tirava alimento da própria família para supri-los. Mas houve uma época de grande fome e era preciso diminuir a ração dos animais. Temendo uma rebelião, o treinador usou de astúcia e perguntou: “você terão três bolotas de manhã e quatro à noite, é suficiente?”. Os macacos se revoltaram, gritaram e bateram as mãos no chão, com raiva. O adestrador então falou: “Vocês terão quatro bolotas de manhã e três à noite, é suficiente?”. Os macacos ficaram calmos e soltaram gritos de felicidade. Os seres hábeis assim enganam com o seu saber a multidão de imbecis da mesma forma que o adestrador enganou os macacos.



# Livros Importantes

**A**o longo da Dinastia Tang (618-907), na China, desenvolveu-se o sistema de impressão por blocos de madeira e, logo em seguida, por tipos móveis de cerâmica ou metal por Bi Sheng em 1042. Por causa da própria maneira da escrita chinesa, através de ideogramas complexos, o sistema de tipos móveis se mostrou ineficiente e foi preterido em favor dos blocos de madeira entalhados. Mas não pense que isso tornou o sistema primitivo: as tiragens alcançavam dezenas ou centenas de milhares de cópias! Os livros se tornaram rapidamente populares e divulgaram as ideias chinesas dentro e fora do Império do Meio.

Na verdade é até difícil ter certeza da autoria de determinados livros, pois muitas vezes discípulos e alunos escreviam o material e colocavam o nome do mestre como autor, como forma de homenagem. Também existem muitos casos na literatura chinesa de não-ficção de se atribuir textos e estudos a personagens notáveis ou míticos como o Imperador Amarelo, como forma de mostrar que aquele trabalho era um clássico antigo. O conhecimento impresso era, muitas vezes, mais importante que definir a autoria.

Existem literalmente centenas de obras significativas dentro da cultura taoista. Apenas o Daozang, o Cânone Taoista, possui mais de 5.000 rolos de textos. Essa pequena lista possui alguns dos tratados considerados importantes para o Taoísmo, que selecionei a partir da possibilidade de encontrá-los em línguas ocidentais ou mesmo em português. Isso os torna mais acessíveis e passíveis de serem lidos,



pois achei que listar um número enorme de obras que só existem em chinês não seria produtivo. Se quiser conhecer estas obras, vai conseguir encontrá-las.

## **Tao Te Ching**

Também grafado como Daodejing (“Clássico do Caminho e da Virtude”), escrito no século VI a.C. por Laozi, possui 81 poemas (que chamo de “capítulos”) divididos em duas partes: o “Tao”, que se preocupa em transmitir uma ideia deste conceito, e o “Te”, a virtude em seguir este Caminho. É neste livro que surge o termo “TAO” pela primeira vez. Acredita-se que essas divisões tenham sido feitas posteriormente. Um exemplar do século II a.C. recuperado da tumba de Mawangdui mostra uma disposição inversa, com a parte sobre o Te vindo antes do Tao.

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

## **I Ching**

Também grafado como Yi Jing (“Clássico das Mutações”), foi escrito em 1100 a.C. com base em desenhos muito mais antigos (“hexagramas”) e se dispõe a tratar das inevitáveis mutações do universo e como compreendê-las, sendo um dos livros mais antigos da Humanidade. É muito importante na cultura chinesa e podemos afirmar que grande parte dessa cultura se desenvolveu ao seu redor, influenciando ainda uma grande parte da Ásia, especialmente o Extremo Oriente.

Como livro de sabedoria, oráculo, medicina, estratégia militar e outras aplicações, o Livro das Mutações se tornou um estudo apaixonante para todos que se aproximam dele, mesmo que seja com mera curiosidade inicial.

Sua característica principal é a utilização de seus conceitos de modo

universal, por pessoas de todas as idades e culturas, uma vez que estão formulados em uma simbologia simples, mas profunda, representada por elementos constituídos por linhas inteiras (Yang) e quebradas (Yin). Muitos comparam o I Ching a um computador antigo, que pode dar qualquer tipo de resposta partindo de um tipo de linguagem binária, ancestral direta da linguagem dos computadores atuais.

O livro consta de 64 figuras, chamadas de “hexagramas”, que formam o núcleo do I Ching e que são utilizadas nos seus diversos usos. A elas foram acrescentados textos explicativos e, posteriormente, comentários a estes textos.

### **Zhuangzi**

Atribuído ao sábio Zhuangzi, foi compilado no século IV a.C. Muitos livros chineses tinham como título apenas o nome do autor, por isso essa obra é conhecida como “Zhuangzi”. Trata-se de textos curtos em prosa com profundos fundamentos filosóficos e muito humor e que analisa o Taoísmo do ponto de vista de atividades cotidianas. É a obra que fundamenta toda a literatura de prosa chinesa.

Sua autoria é controversa e está dividido em três partes: Capítulos Internos (Nei pian) de 1 a 7, Capítulos Externos (Wai pian) de 8 a 22 e “Miscelânea” (Za pian) de 23 a 33. Destes, apenas os Capítulos Internos costumam ser atribuídos a ele, sendo os demais compilações posteriores.

### **Liezi**

Atribuído ao sábio Liezi, por volta do século IV a.C., traz oito capítulos com histórias de sábios e acontecimentos com viés taoista. O que é fortemente indicado historicamente é que ele seja uma reunião de textos de várias épocas e não tenha um autor concreto. Era conhecido simplesmente como “Liezi” até 742 quando entrou para a biblioteca imperial com o nome de “Tratado do Vazio Perfeito”.

## Huangdi Nei Jing

O “Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo”, foi compilado no século II a.C. de fontes muito antigas e traz todos os fundamentos e bases da Medicina Tradicional Chinesa segundo a filosofia taoista, sendo ainda hoje o livro que alicerça a Acupuntura e outras práticas médicas chinesas.

Consta de duas partes, Su Wen (“Questões Simples”) e Ling Shu (“Eixo Espiritual”), com 81 capítulos cada, descrevendo síndromes e tratamentos, bem como técnicas como acupuntura e moxabustão, tudo com grande ênfase nos fundamentos filosóficos e metafísicos do Taoismo.

## Daozang

Literalmente “Tesouro do Tao”, é conhecido como o Cânone Taoista. A primeira versão consistiu em cerca de 1.200 rolos com textos reunidos das várias tradições por volta de 471 por monges taoistas em uma tentativa de reunir todos os ensinamentos do Taoismo, incluindo todos os comentários e exposições de vários mestres dos ensinamentos originais encontrados no Daodejing e Zhuangzi, além de textos sobre alquimia, imortalidade, histórias de mestres e heróis, ensaios filosóficos, rituais e liturgias. Em 748 o imperador enviou estudiosos por toda a China para coletar textos taoistas e os reuniu em uma nova versão do Daozang, desta vez com 7.300 rolos. A versão definitiva remonta a 1445, durante a Dinastia Ming, com 5.318 rolos e que constitui o maior corpo de escrituras do mundo. A edição mais recente é chamada de *Zhonghua Daozang* (Cânone Taoista da China) e foi publicada em 2003 pela Associação Taoista da China, tendo 49 volumes em formato e encadernação moderna.

Para os que quiserem conhecer mais sobre esse tesouro da cultura taoista, existe uma obra em inglês que sumariza e resume todo o conteúdo do Daozang. Trata-se do “The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang”, editado em 2005 por Franciscus Verellen e Kristofer Schipper depois de um estudo de vinte anos. Possui 1.800 páginas.

## **Baopuzi**

Literalmente, o livro do “Mestre que Abraça a Simplicidade”. Escrito na Dinastia Jin pelo famoso alquimista taoista Ge Hong (283-343), traz duas divisões: Nei Pian (“Capítulos Internos”) e Wai Pian (“Capítulos Externos”). Os capítulos internos são esotéricos e tratam de imortalidade, transcendência, alquimia, elixir e demonologia. Os capítulos externos são exotéricos e lidam com coisas do cotidiano como literatura, a Escola Legalista, política e sociedade, tendo um viés mais confucionista.

Ge Hong é o patriarca da importante Tradição Lingbao do Taoísmo, como já vimos, e considerado um dos mais influentes intelectuais taoistas. Costumava usar o termo “Mistério” para se referir ao Tao.

## **Can Tong Qi**

Escrita pelo célebre taoista Wei Boyang da Dinastia Han do Oeste (25-220), significa algo como “Encontro dos Três”, já que a tradução do seu título é muito complicada e polêmica. É um livro sobre alquimia interna, em grande parte influenciado pelo I Ching. Seu autor foi o primeiro alquimista a registrar a fórmula da pólvora. Esta é uma obra fundamental para os que estudam a alquimia interior.

## **Yin Fu Jing**

O Yin Fu Jing (“Tratado Sobre a União Oculta”), é um clássico taoísta que revela para seus leitores os segredos da Teoria dos Cinco Elementos, alicerce das leis que determinam os movimentos do mundo. Presente no Cânone Taoísta, é obra de destaque aos que buscam compreender a vida. Afirma-se que o texto foi revelado por Mestres Ascensionados Taoístas a Huangdi, o Imperador Amarelo. Trata-se de um livro indispensável para quem busca compreender os mistérios da existência porque explica de que modo e por que as transformações acontecem no mundo.



# Parte II

# Fundamentos







## Tao

Já começamos pelo mais difícil, pois é impossível conceituar corretamente o termo “Tao”. Isso é conhecido desde Laozi, há 2.500 anos, mas continuamos teimando em tentar explicá-lo.

Já nas primeiras linhas do capítulo 1 do Tao Te Ching, podemos ler:

O Caminho [*Tao*] que pode ser expresso não é o Caminho [*Tao*] constante  
O nome que pode ser enunciado não é o Nome constante  
Sem-Nome é o princípio do céu e da terra  
Com-Nome é a mãe de dez mil coisas

Nesta passagem percebemos que o Tao não pode ser expresso, pois não seria o Tao verdadeiro. O nome que pode ser enunciado não é o nome real e verdadeiro (nome constante). O Sem-nome é o princípio do Céu e da Terra, o Tao verdadeiro que não pode ser nomeado; o Com-Nome é a mãe de dez mil coisas, em nosso mundo físico, pois tudo o que existe possui um nome, está “catalogado” por nós. Mas o Tao escapa dessa condição.

O que Laozi quis dizer aqui é que o Tao é um princípio, uma condição, que está fora de nossa percepção convencional. Para conhecê-lo é preciso ultrapassar a barreira do racionalismo puro e deixar o intelecto para trás, penetrando em um estado de hiperconsciência similar ao que os indianos chamam de “samadhi” e que os ocidentais denominam simplesmente como “iluminação”. O Tao existe, é real, mas só pode ser apreendido por aqueles que se esforçarem em sua busca. E mesmo depois de compreendido não pode ser explicado, pois as



palavras e conceitos lingüísticos que utilizamos não são suficientes para descrevê-lo.

Por não haver palavras ou expressões que possam retratar essa realidade, que deve ser apreendida e não apenas compreendida, Laozi lhe deu um apelido: “Tao”, que significa “caminho”. Ele não conseguia explicar o conceito, mas queria falar dele, daí nomeá-lo simplesmente como “Tao”.

Eu sou o Tao, completo e absoluto; este livro é o Tao, completo e absoluto; você, leitor, é o Tao, completo e absoluto. E nós três, eu, você e o livro, somos o Tao, completo e absoluto. O Tao está completo em cada átomo do universo e o conjunto de tudo o que existe no universo também é o Tao, completo. A soma das partes é o mesmo que cada parte separada. Não se preocupe, não espero que entenda da primeira vez. Isso é muito complicado e a compreensão está além da lógica racional. Por isso o Taoismo desenvolveu muitos tipos diferentes de ferramentas como a meditação em suas várias formas, o Qigong e a alquimia interior. E por isso que é importante no Taoismo a prática de seus conceitos, como o wuwei, em detrimento da mera especulação filosófica. Vivenciar essa filosofia é imprescindível para compreendê-la.

O Mestre Wu Jhy Cherng dizia que o Tao é o caminho, o caminhante e o caminhar. Se é um caminho, ele só existe porque as pessoas o utilizam, caso contrário deixa de ser um caminho e passa a ser apenas um terreno. Então os caminhantes também são partes do processo. Para utilizá-lo as pessoas precisam caminhar, pois ficar parado você pode ficar em qualquer lugar, então é requerida uma ação prática. O caminho não existe sem alguém caminhando nele. Logo, uma pessoa só caminha quando percorre o caminho, e para percorrer o caminho é necessário caminhar, então alguém percorrendo o caminho é o Tao. Isso mostra a importância da vivência, da prática, no Taoismo, segundo Mestre Wu.

Agora, se você me pedisse para traduzir Tao com uma única palavra em português eu diria “Absoluto”. Porque o Absoluto não é uma coisa nem outra, é o absoluto, é tudo. O dicionário Houaiss traz como significados de “absoluto”, entre outros:

- que se apresenta como acabado, pleno
- que não depende de ninguém, de coisa alguma; independente, soberano
- que não sofre nem comporta restrição ou reserva; inteiro, infinito
- que não admite condições, limites; incondicional
- único, superior a todos os demais

São qualidades que podemos observar no Tao, lembrando que ele não só engloba tudo o que existe, mas também o que não existe, o vazio. Muitas vezes eu uso “Absoluto”, com “a” maiúsculo, no lugar de Tao. A letra maiúscula é para lembrar que se trata de uma denominação específica, de algo determinado.

É interessante observar que dentro do panteão de “deuses” taoistas, o Tao sempre é superior. Ele é o Absoluto e todas as demais coisas, incluindo deuses e demônios, vêm depois. Vamos explorar melhor essa ideia quando falarmos sobre religião.

John Blofeld salienta que ele não tem consciência da ação, não tem propósito, não busca prêmio ou recompensa. Apenas é. Não se pode apenas dizer que é o Todo porque existe também o Nada e não se pode dizer que é o Nada porque ele também é o Todo. As palavras o limitam e ele é o sem-limites. Esse limite causado pelas palavras é o problema de não se conseguir falar do Tao nem explicá-lo claramente. Como explicar algo infinito com palavras e termos finitos?

Zhuangzi comenta que o “Tao, pela sua natureza mesmo, jamais pode ser definido. A palavra, por sua natureza mesmo, não pode exprimir o absoluto”.

Vou ficar por aqui, pois em se tratando de Tao, falei demais. No restante do livro procurei manter a palavra “Tao” na forma original, evitando sempre que possível traduzi-la por “Caminho” ou outra coisa. Acho mais sensato manter o termo utilizado por Laozi.

Há algo completamente entorpecido  
Anterior à criação do céu e da terra  
Quieto e êrmo  
Independente e inalterável  
Move-se em círculo e não se exaure  
Pode-se considerá-lo a Mãe sob o céu

Eu não conheço seu nome  
Chamo-o de Caminho [Tao]  
Esforçando-me por denominá-lo, chamo-o de Grande  
Grande significa Ir  
Ir significa Distante  
Distante significa Retornar

O Caminho [Tao] é grande  
O céu é grande  
A terra é grande  
O rei é grande  
Dentro do universo há quatro grandes, e o rei é um deles

O homem se orienta pela terra  
A terra se orienta pelo céu  
O céu se orienta pelo Caminho [Tao]  
O Caminho [Tao] se orienta por sua própria natureza

Tao Te Ching, Capítulo 25



## Te

**L**iteralmente, “Te” significa “virtude”. É parte importante do Taoismo, pois já se apresenta no título da principal obra desta filosofia: o Tao Te Ching.

Quando pensamos em “virtude” logo nos vem à mente obediência a regras morais. E nada mais longe do significado chinês. Para os taoistas, uma pessoa virtuosa é aquela que vivencia o Tao em tudo o que faz, tem no Tao seu companheiro constante. Essa pessoa imersa no Absoluto é chamada de *junzi*, o “Ser Perfeito”. *Junzi* significa literalmente algo como “nascido da nobreza”, evidenciando uma elite que se destaca dos demais. Compreensível, pois não se vê muitos “seres perfeitos” por aí.

Lemos no Tao Te Ching, Capítulo 38:

A Virtude Superior é não-ação  
Pois não utiliza ação  
A Virtude Inferior é ação  
Que faz uso da ação

Aqui Laozi faz uma diferenciação sobre a virtude do ponto de vista taoista e a virtude comum que conhecemos. A virtude comum, aprendida por regras e respeitada por medo de represálias, é a Virtude Inferior, que precisa de ações para ser efetivada. A virtude de ser que é um com o Tao é a Virtude Superior, que precisa da não-ação para ser atingida (ver capítulo sobre o *wuwei*).

Uma pessoa que atingiu a harmonia e está imerso no Tao pode ser denominada de Junzi ou “Ser Superior”. Por meio desta abordagem, o “Ser Superior” taoísta seria alguém que atingiu a comunhão com o Tao, que age sem agir (*Wuwei*) e que se mantém uno com todo o Universo. Portanto o que faz de uma pessoa um Junzi é o Te, a virtude. Ele se torna perfeito apenas em razão de estar em ressonância com o Tao.

O taoismo não é para ser seguido apenas por aparência, pelo externo, mas por dentro de cada um. Os Três Tesouros do Tao (humildade, simplicidade e benevolência) são objetivos a serem incorporados ao praticante de modo sincero e consciente. Não são apenas regras morais de conduta, tipo fazer-ou-não-fazer. São objetivos a serem alcançados e incorporados ao próprio praticante. Deve fazer parte dele, ser a sua essência. So aí esse a pessoa atingiu a virtude.

Laozi ainda afirma (*Tao Te Ching*, Capítulo 51):

O Caminho gera  
A Virtude cria

Se o Tao é o instrumento que permite a existência de tudo, a virtude é o que faz as coisas andarem. É através da vivência do Tao que o trabalho é feito e nossa evolução caminha.

Mas qual a vantagem de se possuir o Te? Laozi explica:

Quem possui a Virtude em abundância  
É como um recém-nascido  
Os insetos não o picam  
As aves de rapina e os animais bravios não o agarram  
Tem ossos leves e cartilagens macias  
Mas pegam com firmeza  
Desconhece a união de macho e fêmea  
Mas seu órgão se desperta, pela plenitude da essência  
Grita até o fim do dia  
Mas não fica rouco, pela plenitude da harmonia

*Tao Te Ching*, Capítulo 55

Se a água em si fosse o Tao, o Te seria a água nas plantas, nos animais, nas nuvens, em nós.

Por fim, o Prof. Yin Zhihua, pesquisador do Instituto de Cultura Chinesa Taoista de Beijing traduz isso de maneira brilhante: “o Tao em mim é Te”.





## Wuji

Dentro dos conceitos mais importantes da filosofia chinesa e do Taoísmo em particular, um que se destaca é o “vazio”. A importância do vazio nunca foi subestimada pelos chineses, que afirmavam que tudo o que existe só possui essa realidade porque um espaço vazio permitiu que existisse. O filósofo grego Demócrito (460 a.C.-370 a.C.) foi o primeiro ocidental a chamar a atenção para o vazio ao afirmar que no Universo “há apenas átomos e vazio”. Os chineses foram além ao afirmarem que a própria existência do universo dependeu da existência de um vazio original, chamado de Vazio Primordial.

Para nosso universo existir foi necessário que houvesse um vazio que o pudesse conter, pois nada poderia existir sem um espaço para que existisse. Esse vazio primordial é chamado em chinês de *wuji* (“vazio supremo”), e faz parte dos conceitos cosmológicos chineses principais. É um termo muitas vezes utilizado para se definir o infinito, o que não tem limites, e também um estado de vacuidade absoluta, não representado apenas pela ausência de tudo, mas uma vacuidade que tende à transcendência já que é a matriz de tudo o que existe. A cultura chinesa tradicional possui seus mitos de criação, como do “Ovo de Pangu”, mas para os taoístas, o Universo, compreendendo tudo o que existe, nasceu de uma grande explosão repentina que reverberou no vazio primordial. Qualquer semelhança com a ideia do “Big Bang” não é mera coincidência. Após a explosão o universo cresceu, de maneira expansiva, tornando-se o que conhecemos hoje. Mas para que ele exista e continue se expandindo (os chineses acreditam nisso, também) é necessário que tenha havido um espaço vazio anterior, que

pudesse comportá-lo – o *Wuji*. A existência depende inteiramente da não-existência que a precede.

Na vida cotidiana, em nossa escala normal, também o vazio possui grande importância. Laozi já afirmava no capítulo 11 do Tao Te Ching:

Trinta raios convergem ao vazio do centro da roda  
Através dessa não-existência  
Existe a utilidade do veículo

A argila é trabalhada na forma de vasos  
Através da não-existência  
Existe a utilidade do objeto

Portas e janelas são abertas na construção da casa  
Através da não-existência  
Existe a utilidade da casa

Assim, da existência vem o valor  
E da não-existência, a utilidade

Laozi nos mostra que um vaso pode ser feito de diversos materiais e possuir muitas decorações, mas é o vazio em seu interior que o torna útil. Um vaso de ouro é muito mais valioso que um feito de barro, mas a utilidade dos dois é a mesma e depende inteiramente do vazio interno. Da mesma forma uma roda de carroça não serviria para nada sem o espaço para se encaixar o eixo. Um cômodo de uma habitação sem portas ou janelas não poderia ser utilizado.

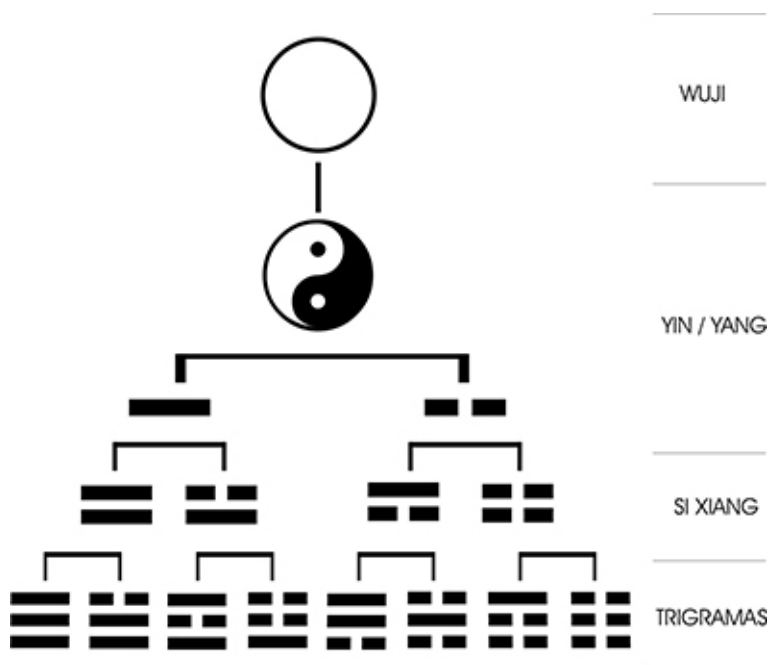
Nos seres humanos também o vazio é imprescindível. Não existiríamos sem o espaço vazio que há na mulher, que chamamos “útero”. É ele que permite ao embrião crescer e tornar-se uma nova pessoa.

É comum que o vazio é que dê substância e vida à pintura chinesa, podendo se tornar um rio, um lago, a névoa, dependendo da visão do artista, que se utiliza deste espaço em branco para expressar sua sensibilidade. Apesar de ser uma não-existência, o vazio surge como algo quase tangível em um processo de cognição espacial sem igual.



Nas artes marciais e técnicas terapêuticas chinesas como o Qigong, o movimento começa a partir de uma postura em pé, com os braços pendendo naturalmente ao lado do corpo, relaxada, com a mente livre de pensamentos e o olhar focado no infinito. É o estado de Wuji, do qual partem os movimentos. No caso do Taijiquan, as formas começam e terminam na postura de Wuji.

Podemos afirmar que do Grande Vazio (*Wuji*) nasceu uma polaridade, representada pelo Yin/Yang (*Taiji*), e que caracteriza todo o nosso Universo. Estas duas forças opostas e ao mesmo tempo complementares passaram a interagir e a se desdobrar, originando as Quatro Imagens (*Si Xiang*), que são matrizes energéticas originais, que por sua vez deram origem aos trigramas (*Gua*). Esquemáticamente temos:





Qi

**T**odos os povos e culturas da Terra sempre souberam haver uma espécie de “força” atuando na Natureza e acabaram por prestar reverência ao raio, ao fogo, à água, aos animais e tudo o que estava ao seu alcance. Essa crença, longe de ser a idolatria que muitos pensam, visava a tentar obter algum tipo de controle sobre os fenômenos que ocorriam ao seu redor, bem como obter explicações sobre como se processavam os fenômenos da Natureza. Após muitos e muitos séculos, os homens conseguiram dominar alguns de seus segredos. Surgiu o Xamanismo, doutrina que se proliferou por todas as partes do globo e da qual ainda podemos encontrar fortes influências em tribos indígenas da Ásia, África, Oceania e Américas. Com o decorrer de muitos séculos, esses conhecimentos foram aperfeiçoados com o surgimento da civilização indiana e da chinesa, dando início ao total controle dessa “energia” e a sua utilização em várias finalidades como a cura de doenças.

O conceito de Qi (Ki para os japoneses e Prana para os indianos) é algo muito importante para o Taoísmo, porém muito difícil de ser corretamente apreendido. A idéia que normalmente se faz de “energia” é algo muito distante da sutileza do Qi. Tão sutil que os cientistas ocidentais ainda teimam em se recusar a conceber tal idéia. Mas não importa, pois a realidade é que o Qi existe e pode ser utilizado de diversas



maneiras: curas, desenvolvimento espiritual, manutenção da saúde, harmonização de espaços e aplicações marciais.

A primeira dificuldade no estudo do Qi está em se apreender corretamente a sua natureza. Qi não é uma “força”, nem “energia”, nem “substância”. É algo que permeia todo o Universo e que faz parte de tudo. É a essência própria de nosso Cosmo, que por falta de termos melhores, nos referimos como “energia”. Tal conceituação, apesar de pouco apropriada, encontra respaldo na moderna física como a dualidade onda-partícula e o estudo dos átomos segundo o estado vibratório de seus elétrons. Indianos e chineses chegaram à conclusão de que tudo o que existe no Universo não passa de diferentes níveis de vibrações energéticas. Dependendo da vibração, temos diferentes “substâncias”, mais ou menos densas. Essa “vibração” primordial poderia ser chamada de Qi. Dessa forma, tudo o que existe é formado por Qi. Mas ele não está confinado às substâncias, existindo também em formas “livres”, como calor, eletricidade, radiações, etc..

A grande questão é que o Qi não é aceito pela ciência ocidental simplesmente porque não pode ser detectado ou quantificado. Poderia ser ao menos uma excepcional hipótese de trabalho para explicar vários fenômenos, mas o preconceito impede que isso aconteça.

A Teoria da Grande Unificação (TGU) é um exemplo. Trata-se de uma teoria que englobaria todas as interações naturais em um único modelo. Albert Einstein foi um dos primeiros a tentar isso através de sua Teoria dos Campos Unificados, que procuraria integrar as quatro forças naturais: força nuclear forte e fraca, eletromagnetismo e gravidade. Entretanto a idéia está aí, como esteve há muitos milênios, pois tanto chineses quanto indianos sempre acreditaram nesse princípio único universal: o Qi ou Prana.

Quando vemos qualquer tipo de força ou energia na natureza, podemos ficar certos de estar na presença de um efeito do Qi, uma de suas

manifestações. Se você quiser luz, você vai ligar o interruptor na parede, não é? A luz e o calor são manifestações da eletricidade, mas não a eletricidade em si. Você pode regular o brilho da luz e a intensidade do calor regulando a tensão e a corrente elétrica, da mesma forma que um acupunturista regula o Qi para devolver o equilíbrio e a saúde a um enfermo. Não lidamos diretamente com o calor e a luz, mas com eletricidade. Não lidamos diretamente com a doença, mas com o Qi.

Mas para saber o que é o Qi, precisamos analisar o ideograma chinês que corresponde à essa ideia. O seu próprio ideograma simboliza uma panela fervendo ou fermentando grãos de arroz e emitindo vapor. A figura abaixo demonstra isso. O ideograma para Qi é formado pelos símbolos: Entrar, Vapor, Pote ou Chaleira e Arroz. A tradução mais aceita para Qi é “sopro”. A imagem apresentada é a de grãos de arroz cozinhando ou fermentando em um pote ou chaleira que emite uma espécie de vapor que entra em alguma coisa. O “sopro” é o vapor que está saindo da chaleira. E esse “vapor” entra ou interpenetra em **TODAS AS COISAS**. Portanto tudo é formado por Qi.



Agora vamos ver de onde o “vapor” vem. O arroz, como todos sabem, é a base da alimentação de toda a Ásia, sendo utilizado como símbolo da Vida. Nada existe de mais importante para esses povos que o arroz. Portanto nada melhor para demonstrar a importância do Qi, sem o qual não existiríamos. É pela fermentação do arroz (base da vida) que o vapor penetra todas as coisas. Com base nesse pensamento, os taoistas chineses elaboraram técnicas avançadas como o Qigong, técnica que pode aumentar a captação do Qi e manipulá-lo de diversas maneiras, podendo ser utilizado nas mais variadas artes como a Acupuntura, Feng Shui e as Artes Marciais.

Costuma-se traduzir “Qi” como “energia” por ser um conceito bastante aproximado do que queremos transmitir e por ser esta uma idéia bem conhecida dos ocidentais. Mas geralmente eu prefiro deixar este termo em seu original, “Qi”, sem traduzi-lo. Isto evita interpretações errôneas. Portanto em nosso material, “Qi” e “energia” são sinônimos.

Agora vejam o que a Bíblia diz:

“E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra e soprou em seus narizes o fôlego da vida; e o homem foi feito alma vivente”

*Gênesis 2,7 (Tradução de João Ferreira de Almeida/Edição 1995)*

Veja só: o homem sem o Sopro Divino é apenas pó da terra! O ser humano ou qualquer outra coisa sem o Qi não é nada além de sua substância. O Qi é a essência da vida. O Universo é feito e preenchido com Qi. Como diria George Lucas em “Guerra nas Estrelas”, o Qi é a Força que move o Universo e mantém a galáxia unida.

Em tese, todas as técnicas taoistas como Acupuntura, I Ching, Feng Shui, Qigong, Taiji Quan, etc..se baseiam na compreensão do funcionamento do Qi e sua respectiva manipulação. Esta é a base do antigo conhecimento chinês. Isto coloca todas estas artes como sendo essencialmente energéticas. O Qi é a essência de tudo o que existe em nosso Universo, logo o domínio deste conhecimento abre poderosas portas

ao adepto. Não é a toa que os chineses davam grande importância a este tipo de estudo.

Qualquer pessoa, de qualquer tradição humana, que desejasse conhecer o Universo e expandir sua própria sabedoria tinha que aprender a compreender e manipular o Qi. Isto está fortemente implícito nas tradições de magia de todos os povos, das mais primitivas às mais elevadas civilizações. Mesmo hoje em dia procura-se dominar os aspectos energéticos da Natureza através de magia, encantamentos, oráculos, consagrações, iniciações e outros meios. Sobre tudo isso paira a necessidade do ser humano de buscar conhecimentos muito acima de seus próprios limites.

Como as técnicas taoistas se utilizam de manipulação de energia, seria lógico acreditar que uma manipulação malfeita possa acarretar problemas. E isto é verdade. Técnicas mal empregadas ou utilizadas de forma incorreta podem ocasionar inúmeros problemas às pessoas que a utilizem. Muitas vezes se vê em revistas, principalmente sobre “Feng Shui”, a idéia de que “se não der certo, mal também não faz”. Isto não existe em nosso Universo. Tudo o que fazemos traz conseqüências. Este alerta é apenas para que você perceba que está lidando com forças naturais físicas, existentes no mundo real, e não um fruto de sua imaginação. Isto é muito importante! Forças reais quando deslocadas produzem resultados reais. Isso vale para o Qigong, a Acupuntura e o Feng Shui, por exemplo.

Existem muitas variedades de Qi diferentes, cada uma com suas próprias características. Quando você liga o rádio pode sintonizar uma grande quantidade de estações diferentes através do mesmo tipo de onda, variando apenas a sua frequência. É o que acontece com o Qi

A Medicina Chinesa indica a existência de vários tipos de Qi em nosso corpo: Zhong Qi, Yuan Qi, Wei Qi, etc... Cada um deles possui uma finalidade em nosso organismo. O Wei Qi, por exemplo, é nossa ener-

gia de defesa. Ele percorre o corpo logo abaixo da pele e o defende da entrada de energias nefastas e germes causadores de doenças.

O mais importante que você deve conhecer sobre os tipos de Qi é que nós possuímos dois tipos básicos: o Adquirido ou Pós-natal e o Ancestral ou Pré-natal.

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

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

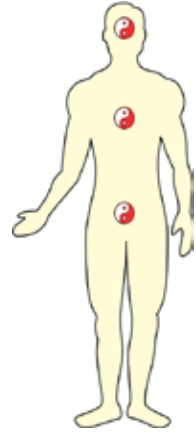
Os chineses consideram ejaculação e orgasmo como coisas distintas, afirmando que se poderia ter todos os benefícios do orgasmo e ao mesmo tempo reter o esperma. Isto prolongaria a vida e a juventude, pois a ejaculação acarreta uma enorme perda de energia (Qi) para o homem. As técnicas de retenção da ejaculação se tornaram recorrentes na literatura médica e taoísta chinesa e geraram a chamada “Alquimia Sexual Taoísta”, onde a energia do ato sexual é direcionada para determinados centros do corpo a fim de aprimorar a espiritualidade. Parece-se muito com o Tantra indiano, embora com técnicas e conceitos diferentes.

## Os Dantian

A palavra “Dantian” significa, literalmente, “campo de cinábrio” ou “campo do elixir”. O cinábrio é um mineral vermelho utilizado na antiga prática da alquimia. Essa nomenclatura deriva da alquimia interna, onde o “campo do elixir” desempenha papel muito importante na transformação da essência em energia e da energia em espírito.

Existem três Dantian:

- **Dantian Inferior (Xia Dantian):** cerca de três dedos abaixo do umbigo
- **Dantian Médio (Zhong Dantian):** na altura do coração
- **Dantian Superior (Shang Dantian):** na testa, entre as sobrancelhas.



O mais utilizado nas práticas taoistas é o Dantian Inferior, que é o “tanque de combustível” de nosso corpo. É ele que armazena o Qi captado e provê o corpo da energia que precisa. É muito empregado no Qigong e nas artes marciais.







## Yin / Yang

**P**raticamente todo mundo já ouviu falar em Yin/Yang. Essa dualidade de forças é bastante conhecida mas muitas vezes mal-interpretada. Considerados inicialmente como opostas, essas forças se integram em uma unicidade da qual dependem todas as coisas do universo. De acordo com o Taoismo, do vazio original (Wuji) surgiu o nosso Universo, através da divisão do Uno original em duas forças: Yin e Yang. Portanto, tudo o que existe em nosso Universo deve, necessariamente, possuir essas duas forças conjuntas em sua constituição. Nada existe sem o Yin e Yang.

Muitos conceitos equivocados são transmitidos sobre estas polaridades complementares. Vou explicar agora o modo como estas forças interagem, passo-a-passo, para que você possa compreender profundamente o seu significado.

### **Oposição**

Por oposição queremos dizer que onde existe uma fatalmente existirá a outra. Ambas estão sempre juntas, face a face. Essa “oposição” existe num sentido de inter-relacionamento e não no de enfrentamento. Não existe Yin sem Yang ou Yang sem Yin, por isso dizemos que eles se contrapõem.

A única coisa que temos que ter sempre em mente é que elas são complementares e não-excludentes, ou seja, onde existe uma necessariamente existe a outra. Isso viola nitidamente o conceito ocidental de bem e mal, por exemplo. Enquanto a cultura cristã ocidental prega a

luta entre Bem e Mal e a vitória do Bem no final, os chineses afirmam que não pode existir vitória de um nem a destruição do outro, pois o Bem não existe sem o Mal e vice-versa. Poder haver uma forte ênfase em um determinado lado, mas jamais a inexistência do outro. Como afirma o Tao Te Ching em seu segundo capítulo:

A existência e a inexistência geram-se uma pela outra  
O difícil e o fácil completam-se um ao outro  
O longo e o curto estabelecem-se um pelo outro  
O alto e o baixo inclinam-se um pelo outro  
O som e a tonalidade são juntos um com o outro  
O antes e o depois seguem-se um ao outro

Yin e Yang são como os dois pólos elétricos, positivo e negativo: se um deles faltar, não existe corrente elétrica! Dessa forma, podemos dizer também que Yin não “ataca” Yang ou o contrário, mas são peças de um mesmo jogo, como veremos a seguir.

## **Relacionamento**

Yin e Yang se relacionam mutuamente, quando um aumenta, o outro diminui. Esse relacionamento, chamado de Taiji, é o fator-chave para o funcionamento do Universo em que vivemos. Desde uma constelação de galáxias até as partículas subatômicas, sempre haverá uma interação entre Yin/Yang que torna essas coisas possíveis.

Yin e Yang são interdependentes e dinâmicos, de modo que seja necessário um deles agir para que o outro possa existir. Pense em uma bicicleta: são necessários os dois pés girando os pedais de maneira sincronizada para que a bicicleta ande, um subindo e o outro descendo. Já tentou andar de bicicleta com um pé só?

Quando o Yin cai, o Yang se levanta; quando o Yin diminui, o Yang cresce; quando o Yin está parando, o Yang se acelera. Todo movimento que resulte num ponto máximo, se converte em seu oposto: se o Yang atingir o máximo, passa a se tornar Yin e quando o Yin atinge o máximo, passa a se tornar Yang. Isso é claramente demonstrado no Taiji Tu,.

Familiar, não? Você já deve tê-lo visto centenas de vezes em camisetas, escudos de artes marciais, lojas de produtos esotéricos e outros lugares. Este desenho ilustra perfeitamente as características de interação entre Yin e Yang. Quando um diminui, o outro aumenta. Quando um atinge o auge (maior largura), existe a semente do outro em seu interior (bolinha). A partir daí ele começa a declinar e o outro a aumentar. Observe o desenho com mais atenção e notará este “caminho”.



A alternância entre Yin e Yang gera a pulsação que caracteriza nosso Universo. A existência de um depende inteiramente da existência do outro, perpetuamente interligados. Como afirma o Tao Te Ching, Capítulo 36:

Para querer iniciar o recolhimento  
É necessário consolidar a expansão  
Para querer iniciar o enfraquecimento  
É necessário consolidar o fortalecimento  
Para querer iniciar o abandono  
É necessário consolidar o amparo  
Para querer iniciar a subtração  
É necessário consolidar o aumento  
Isto se chama breve iluminação

## **Relatividade**

Outra propriedade que deve ser lembrada é que os conceitos de Yin e Yang são relativos, isto é, dependem de um referencial. Algo pode ser Yin em relação a X e Yang em relação a Y. Isto deve ser sempre lembrado.

Muitas publicações são prósperas em listas do que é Yin e do que é Yang. Isso raramente funciona. Veja a água líquida, comum, por exemplo. Ela é Yin ou Yang? Se a compararmos com o gelo, mais denso, será Yang; se a compararmos com o vapor, mais tênue, será Yin. Mas tudo é água! Dessa forma, a natureza de alguma coisa será definida sempre pela comparação com um referencial específico.

**Gelo (Yin) <=> Água (Yang)**

**Água (Yin) <=> Vapor (Yang)**



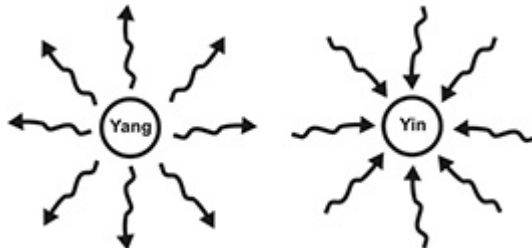
Notou como a água pode ser Yin ou Yang, dependendo de seu modo de comparação?

Para não nos perdermos em análises sem fundamento ou quando não sabemos o referencial, podemos utilizar duas características que são inatas dessas forças:

**EXPANSÃO (YANG)** - tudo o que se expande ou existe no exterior tem natureza mais Yang: calor, cores claras, luz, céu, homem (mais impulsivo, guerreiro), exterior das coisas, lado de cima, leveza, corpos ociosos.

**CONTRAÇÃO (YIN)** - tudo o que tende a se contrair ou existir no interior tem uma tendência natural a ser mais Yin: frio, cores escuras, trevas, terra, mulher (mais introspectiva, intuitiva), o lado de dentro das coisas, lado de baixo, peso, corpos sólidos.

Estas duas características vão poder ajudá-lo a identificar a polaridade em mais de 80% dos casos. Guarde-as bem.





## Cinco Movimentos

Os Cinco Movimentos (Wu Xing) é uma das bases da filosofia taoísta. Este conceito é mais conhecido popularmente como “Cinco Elementos”, embora essa denominação esteja incorreta. Mas algumas vezes vamos ter que recorrer a ela por ser mais familiar ao leitores ocidentais. Isso decorre de que os primeiros ocidentais a tomarem conhecimento deste conceito o compararam com os quatro elementos primordiais dos alquimistas europeus, que julgavam todas as coisas formadas por uma combinação de terra, ar, água e fogo. Na verdade, o Wu Xing trata de interações energéticas e suas mutações, recaindo sobre os conceitos primordiais do I Ching. É um conceito fundamental dentro das práticas taoistas, estando presente nas artes marciais, medicina, harmonização de ambientes, astrologia e outros.

Os Cinco Movimentos são madeira, metal, fogo, água e terra. Cada um deles expõe uma maneira do Qi se manifestar, de sua natureza. O fogo é um Qi que se alastra; a água é um Qi que flui; a Terra é um Qi estável; o metal é um Qi agudo, cortante; a madeira é um Qi que cresce, se expande. Estas qualidades estão presentes em tudo, em maior ou menor grau. Por isso quase tudo que existe no Universo pode ser classificado dentro de um tipo de movimento, pois o Qi não permanece nunca parado. A tabela a seguir é uma pequena amostra desta classificação de coisas materiais ou não.

	<b>MADEIRA</b>	<b>FOGO</b>	<b>TERRA</b>	<b>METAL</b>	<b>ÁGUA</b>
<b>Estação</b>	Primavera	Verão	5ª Estação	Outono	Inverno
<b>Clima</b>	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
<b>Órgão</b>	Fígado	Coração	Baço	Pulmões	Rins
<b>Víscera</b>	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Estômago	Intestino Grosso	Bexiga
<b>Sentido</b>	Visão	Tato	Paladar	Olfato	Audição
<b>Cor</b>	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto ou Azul Escuro
<b>Cheiro</b>	Rançoso	Queimado	Adocicado	Acre	Pútrido
<b>Emoção</b>	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
<b>Virtude</b>	Bondade	Polidez	Sinceridade	Justiça	Sabedoria

Como cada objeto material, emoção, sentimento, ação, pode ser compreendido dentro dessa classificação, desenvolveu-se na China uma verdadeira ciência dos Cinco Movimentos. Mesmo antes do século II ou III a.C. já existia a figura do Mestre nos Cinco Elementos, que conseguia compreender e harmonizar situações políticas, familiares, sociais, militares e de saúde apenas manipulando os Cinco Movimentos.

As práticas taoistas se utilizam muito desse fundamento, com a Medicina Chinesa enfatizando os órgãos, vísceras, sentidos, emoção e clima; o Feng Shui enfatizando os movimentos, as cores e os cheiros; a Filosofia enfatizando as virtudes e as emoções; as artes marciais enfatizando o movimento em si e os órgãos, e assim por diante.

Tudo isso é possível porque cada movimento pode interagir com os demais segundo duas maneiras principais: o Ciclo de Criação e o Ciclo de Controle.

## CICLO DE CRIAÇÃO

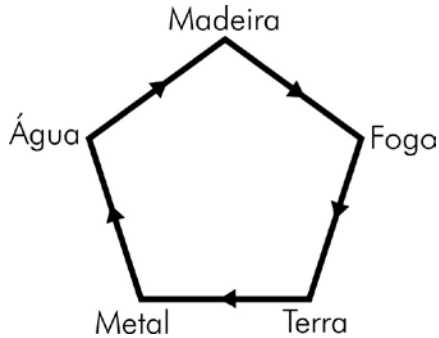
Madeira gera Fogo (porque queima)

Fogo gera Terra (as cinzas que sobram da queima)

Terra gera Metal (o metal é extraído da terra)

Metal gera Água (o metal derretido é mineral líquido como a água)

Água gera Madeira (a nutre e faz crescer)



## CICLO DE CONTROLE

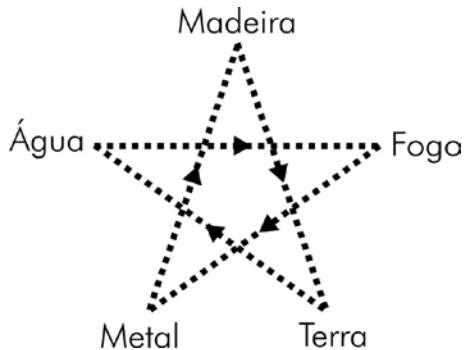
Madeira controla Terra (as raízes rompem a terra)

Terra controla Água (aterramento de um rio, por exemplo, ou ainda absorção)

Água controla Fogo (apaga o fogo)

Fogo controla Metal (derrete o metal)

Metal controla Madeira (corta a madeira)



O ciclo de controle também é conhecido por “ciclo de domínio”. Outra denominação, “ciclo de destruição”, é incorreta porque nada é destruído, mas apenas controlado.

### **Interação entre Ciclos**

Com base nestes dois tipos de ciclo podemos manipular os movimentos de modo a se tornarem harmônicos, como é feito na Medicina Chinesa e no Feng Shui. Vamos deixar isto mais claro.

#### **Exemplo 1: Churrasco com a Família**

Você resolve fazer um churrasco com sua família. Carnes prontas, você “liga” a churrasqueira com um daqueles tabletes especiais, gel ou ainda pelos métodos antigos de álcool e sorte. Acendido o carvão (que é vegetal, logo “madeira”), você espera fazer as brasas que irão tostar a carne daquele modo tão especial. Mas eis que o fogo está muito alto, sem brasas. Então você joga um pouco de água para diminuir o fogo e deixar as brasnhas no ponto certo. Não é assim que funciona? Você acabou de manipular os Cinco Movimentos:



(c) Nottingham Fire Department, Bucks County, PA

A Madeira (carvão) alimentou o Fogo. Quanto mais Madeira você colocar, mais Fogo irá produzir. Quando o Fogo se torna muito forte, em excesso, jogamos Água para controlar o Fogo. Veja que não destruímos o Fogo, pois acabaria com nossa festa. Precisamos dele, mas sob controle.

#### **Exemplo 2: Arrumando o Gramado**

Você resolve ter um daqueles enormes gramados verdejantes, parecendo um tapete. Sabe que terá um trabalho dos infernos para mantê-lo perfeito, mas você sempre quis um terreno com cara de jardim inglês. Muito bem. O primeiro passo, depois de devidamente plantada a



grama, é regá-la com grande regularidade. Grama precisa de muita água para ficar bonita e viçosa. Mas eis que um dia você começa a perder coisas em seu jardim, pois a grama está muito alta. Como bom jardineiro, você pega seu cortador de grama e fica um tempão acertando tudo. Você acabou de manipular os Cinco Movimentos:



A Água nutriu a Madeira (grama). Você queria um bom gramado, então usou muita Água para ter muita Madeira. Mas a Madeira cresceu muito, se tornou muito forte, então você usa o Metal (cortador de grama) para controlá-la.

### **Na Medicina Chinesa**

Esse conceito é fundamental na Medicina Chinesa. O corpo humano é considerado como tendo cinco órgãos principais e cinco vísceras associadas. Também existem outras classificações, como sendo seis órgãos e seis vísceras ou cinco órgãos e seis vísceras, mas isso é muito específico e não será tratado aqui. Esse sistema é cohecido como “Zang Fu”.

Esses cinco órgãos são Yin, portanto contrativos, sólidos e armazenadores. As cinco vísceras são Yang, expansivas, ocas e apenas para passagem. A cada órgão corresponde uma víscera. Cada órgão, por ser armazenador, guarda uma emoção. Devido ao seu movimento específico (seu “elemento”), possui um sentido, uma cor, um som e um cheiro.

Fisiologicamente vemos que temos cinco conjuntos órgão-víscera que interagem entre eles. Essa interação entre conjuntos e entre o órgão e a víscera de cada um deles é a causa da saúde ou da doença. Cada conjunto possui uma abertura para conexão com o mundo exterior na forma de um órgão dos sentidos. O Fígado, por exemplo, se comunica com o exterior através da visão, assim como o Rim se comunica através

da audição. Tudo isso é agrupado de acordo com o movimento que possui, como se viu na tabela anterior.

Também os ciclos funcionam no corpo humano, onde o Fígado (madeira) pode alimentar o Coração (fogo) e controlar o Baço/Pâncreas (terra) e assim por diante. Essa interação é muito utilizada na Medicina Chinesa.

Fatores psicológicos se manifestam através das emoções de cada órgão e métodos terapêuticos chineses muitas vezes se utilizam de cores e sons para retorno ao equilíbrio perdido. Perceba que a importância do conceito de Cinco Movimentos é fundamental no diagnóstico, na manutenção e restauro da saúde.

Uma pessoa que tem fortes enxaquecas, geralmente nas laterais da cabeça, muitas vezes tem também sensibilidade à luz (fotofobia). Pela Medicina Chinesa percebemos que a lateral da cabeça é tomada pelo meridiano (canal condutor de Qi) da Vesícula Biliar, que é associada ao Fígado. O Fígado tem como sentido a visão e emoção a raiva, o que explica a sensibilidade à luz e a falta de paciência e irritação de quem padece desse mal. A solução é descobrir o que está desequilibrando o Fígado, raiz do problema. É assim que a Medicina Chinesa atua.



*Trajeta do Meridiano da Vesícula Biliar na cabeça*

Outro exemplo. O Fígado também tem a função de controlar a quantidade de sangue no organismo. Quando ocorre a menstruação, há uma hiperatividade antecipada do Fígado preparando o corpo para essa fase do ciclo que se aproxima. Essa hiperatividade pode gerar dores no topo da cabeça e nas têmporas (possivelmente uma enxaqueca) e grande irritação, com explosões de raiva por motivos tolos ou sem motivo aparente. Chamamos a isso no ocidente de tensão pré-mens-

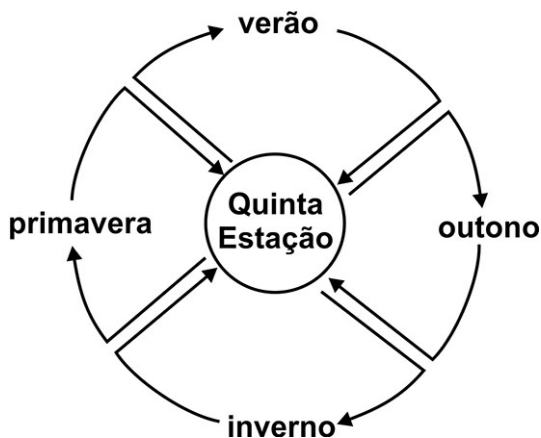
trual ou “TPM”. O Fígado, que está hiperativo, tem conexão com a área do topo da cabeça e suas laterais e sua emoção é a raiva. Dentro da Medicina Chinesa, para combater a TPM excessiva o especialista regula a hiperatividade do Fígado.

### As Estações do ano

Uma confusão geralmente acontece quando se fala nas estações do ano, que para nós são apenas quatro. Mesmo assim os chineses as classificaram dentro dos Cinco Movimentos.

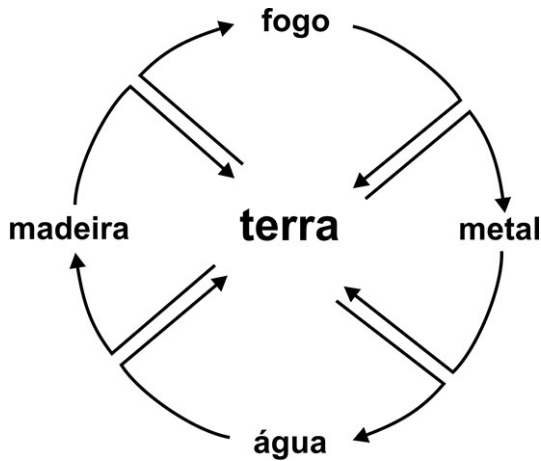
Na obra de medicina chinesa denominada “Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo” (*Huangdi Nei Jing*), seção “Su Wen”, vemos um dos conselheiros do Imperador, Shen Zumian, dizer o seguinte: “primavera-madeira-fígado, verão-fogo-corção, outono-metal-pulmões e inverno-água-rins, todos são gerados pelo quinto agente em seu centro”.

Então a sucessão de estações do ano é regida por um movimento central que serve de ponte ou de transição para os demais. O esquema ficaria assim:



Isso decorre da necessidade das estações do ano passarem por uma fase de transição. O calor do verão não esfria de repente para se tornar o outono, mas é uma passagem gradual que é administrada pela 5ª Estação, que pertence ao elemento Terra, centralizador e equilibrador.

Para nós uma estação do ano tem cerca de 90 dias completos, enquanto para os chineses ela se compõe de 72 dias mais 18 dias da 5ª Estação. Isso é muito utilizado na alimentação, como veremos em outra parte deste livro. Para fins práticos deste tipo consideramos como “5ª Estação” os 18 dias no final do Verão, pois é a fase mais ativa do movimento Terra no ano.





## Céu, Homem e Terra

**H**oje nos parece inegável que o ser humano depende e interage com o Universo. Os estudos ecológicos nos mostraram que a Natureza pode influenciar e ser influenciada pelas nossas atitudes. Apesar da aparente novidade, tal fato já é de domínio público a milhares de anos para os orientais. Mas até onde vai essa interação?

Os antigos povos do Oriente sempre buscaram as respostas às suas dúvidas no universo ao seu redor. Estudando a influência de determinados alinhamentos planetários nas atitudes dos seres humanos e codificando essas características ao longo de milênios, criaram a ciência da astrologia. Da interação entre a Natureza e o Homem veio o Feng-Shui, a arte do paisagismo chinês. Os jardins japoneses são outro exemplo de integração entre os seres humanos e seu meio. Mas por trás de tudo isso existe mais.

### **O Céu**

Para os antigos chineses o Universo era dividido basicamente em Céu e Terra, que representavam a bipolaridade Yin/Yang de todas as coisas. O Céu seria o Yang, princípio ativo, e a Terra, o elemento Yin, princípio receptivo. Todas as coisas do Universo teriam uma grande interação entre esses dois princípios, sendo que nada poderia ser exclusivamente Yang nem somente Yin.

Céu, nessa concepção, não se trata necessariamente do espaço sideral, mas do todo abstrato que existe no Universo. Aquilo que existe em todo lugar e penetra em todas as coisas. Na Europa, no século XIX,

foi cunhada uma expressão muito interessante para esse princípio: “éter”. Não o produto químico, claro, mas uma substância imaterial que estaria em todo lugar e que interpenetraria toda a matéria sólida. Os planetas do Sistema Solar, por exemplo, seriam mantidos em suas órbitas por estarem mergulhados neste “éter”. Na época essa teoria era muito interessante, pois eles precisavam de um meio material que permitisse explicar porque a luz e o calor do sol chegam à Terra, por exemplo. Com o advento das teorias eletromagnéticas o éter foi descartado como elemento, mas serve como exemplo do que seria esse princípio do Universo: o Céu.

## **A Terra**

Como vimos, a Terra é representante do princípio Yin. Ela é “fecundada” pela energia Yang, do Céu e dá origem a todas as coisas, sendo a sua “mãe”. Realmente, todas as coisas em nosso planeta vêm da Terra, sendo incitados a crescer e se desenvolver pela força do Céu.

Como a energia em nosso Universo é polarizada, ocorre que todos os seres e toda a matéria existente nele também são. O homem, elemento masculino, ativo, possui como dominante o princípio Yang, enquanto a mulher, elemento feminino, receptivo, possui o Yin dominante. Com base nesse panorama, podemos comentar a primeira interação do ser humano.

## **O Homem e a Terra**

Começo com a interação com a Terra porque é o elemento mais perceptível para nós, por ser dominado pela matéria visível. Todos os habitantes de nosso planeta (e qualquer outro, aliás) interagem entre si. Animais se alimentam de vegetais e de outros animais, excretando minerais que são utilizados pelo solo para alimentar microorganismos e outros vegetais. Princípios masculinos e femininos (machos e fêmeas) se encontram e interagem para se multiplicar e, finalmente, os seres que aqui habitam alteram o seu meio ambiente para adequá-lo às suas necessidades, como construir abrigos e utensílios.

O ser humano possui sólidas raízes na Terra. É dela que extrai o necessário à sua sobrevivência.

### **O Homem e o Céu**

A segunda interação é entre o Homem e o Céu. Afinal, o que diferencia o ser humano dos outros seres vivos de nosso mundo? Simples: autoconsciência! O ser humano é a única criatura que possui consciência de sua existência. O Homem evolui, mas de maneira consciente. Enquanto os animais e vegetais evoluem pela sobrevivência, para melhor se adaptarem, o Homem busca alguma coisa a mais. A arte é um bom exemplo. Nenhum animal executa uma obra simplesmente pelo prazer de fazê-la, mas apenas por necessidade. Apenas os seres humanos buscam expressar sentimentos e aspirações a fim de mostrá-los a outros humanos e interagir com eles. Todos procuram algo mais na vida, algo superior. Muitos querem se desenvolver espiritualmente ou buscar a Deus. Essa dimensão esotérica, mística, só existe nos humanos. O que nada mais é do que a necessidade de se buscar o princípio maior: o Céu. O ser humano é um bípede ereto, com os pés na Terra, mas a cabeça voltada para o Céu.

### **O Céu, a Terra e o Homem**

Pela sua própria natureza, o Homem está em ligação simultaneamente com o Céu e a Terra. Apesar de ter que tirar seu sustento da Terra, ele percorre o Céu com seu olhar e anseia por conhecer as forças que o sustentam. O mais velho sonho dos seres humanos sempre foi voar. Voando, ele se coloca entre o Céu e a Terra, daí a sensação extasiante que os pilotos experimentam. E quanto mais livre, melhor. Procure entrevistas com pilotos de asa delta, balonistas e paraquedistas e saberá do que falo. Mas não se pode tender muito para um elemento apenas. O ditado “olhe para o céu mas mantenha os pés firmes em terra” é bem claro. Qualquer aspiração que se tenha é benéfica, desde que não se esqueça das obrigações normais. Pode-se voar muito, mas numa hora teremos que descer. A felicidade humana, tão cobiçada,

se dá plenamente quando vivemos voltados para a espiritualidade, mas sem esquecer onde estamos pisando. Essa interação harmônica entre material e espiritual é a base de nossa existência e não pode ser ignorada.

## **O Simbolismo na China**

Os povos antigos, principalmente na China, sempre foram muito ligados aos simbolismos. Um símbolo é a forma mais rápida e fácil de se aprender e transmitir algo. Em poucos traços pode estar oculto um significado enorme e profundo.

O Céu normalmente é representado por um círculo. O círculo simboliza o infinito, pois ele não tem começo ou fim. Ao mesmo tempo, todo círculo contém um espaço interior. Assim como ele é infinito, também é o receptáculo de tudo.

A Terra é simbolizada pelo quadrado. Os quatro lados simbolizam os pontos cardeais, elementos importantes por facilitarem a localização das coisas. Ao vermos o quadrado notamos que ele também encerra um espaço interior. Assim, temos quatro lados e o interior, perfazendo os Cinco elementos fundamentais: Água, Terra, Fogo, Metal e Madeira.

O Homem é o triângulo. Sua essência é tríplice, pois ele existe entre o Céu e a Terra. O triângulo possui uma base larga apoiada na Terra mas também uma ponta voltada para o Céu. Assim, temos que nos voltar para o Infinito, mas sem perder de vista onde estamos, nosso “chão”.

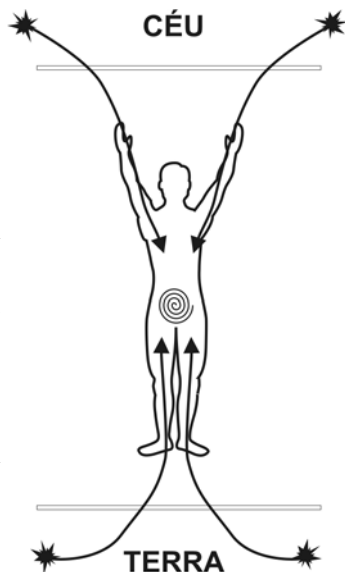
O número 3 é reverenciado em várias culturas. Temos a Santíssima Trindade cristã, os Três Reis Magos, as Três Grandes Pirâmides do Egito, as três letras sagradas do sânscrito (AUM), as três letras mãe do alfabeto hebraico (aleph, mem e schin), as três formas de Deus para os Hindus (Brahma, Shiva, Vishnu), os 81 capítulos do Tao Te Ching no Taoísmo e do Su Wen e Ling Shu na Medicina Chinesa ( $81 = 3 \times 3^3$ ), etc...



Dentro deste relacionamento energético se situa também o ser humano, absorvendo energias da Terra e do Céu e fazendo parte da Natureza como um todo. Este tipo de interação entre os vários elementos que compõe a Natureza sempre foi um fator extremamente importante dentro da cultura chinesa. Podemos verificar que toda a sua filosofia tem como base a manutenção desta harmonia entre a Natureza e os seres humanos e/ou dos seres humanos entre si. Manter laços harmônicos com tudo o que nos cerca é de vital importância dentro do pensamento chinês.

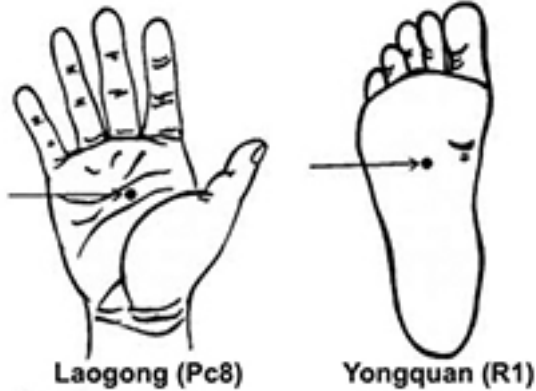
A medida Céu-Homem-Terra é fundamental na concepção de Universo do Taoísmo de modo geral. Existem várias referências a este princípio, como as três profundidades de introdução de agulhas na Acupuntura, os Três Tesouros (que podem ser do Céu, da Terra, do Homem e do Tao) e os três Dantiens utilizados no Qigong.

Como o Homem se situa na camada intermediária, entre o Céu e a Terra, ele se vê como um elemento sujeito à influência de ambos. Realmente, se tomarmos os meridianos de acupuntura, por exemplo, veremos que os meridianos Yang descem das mãos para o peito e da cabeça para os pés, enquanto os meridianos Yin fluem dos pés para a cabeça e dos ombros para as mãos. Com base nesta referência, se uma pessoa estender seus braços para cima, estará em comunicação direta com Céu e Terra, sendo parte de sua troca energética.



Estas duas influências se encontram no meio do corpo, na região conhecida como Dantien Inferior, nosso centro de energia. Ele se localiza numa região cerca de quatro dedos abaixo do umbigo, dentro do

corpo. Captamos a energia do Céu através do ponto Laogong (Pc 8), na palma das mãos, e a energia da Terra através do ponto Yongquan (R1), na sola dos pés. Estes pontos de acupuntura são muito utilizados em Qigong e Artes Marciais.



Para representar os três níveis de interação, Céu-Homem-Terra, as linhas inteiras e quebradas que representam o Yang e o Yin foram tomadas três a três, formando os “trigramas”. Duas linhas tomadas três a três resultam em oito combinações possíveis: os Oito Trigramas.



## Trigramas e Hexagramas

Por “trigramas” entendemos um desenho formado por três linhas que podem ser inteiras ou interrompidas. As linhas inteiras simbolizam o Yang e as linhas interrompidas, o Yin. Um hexagrama seria um desenho formado por seis linhas, ou seja, dois trigramas sobrepostos. O número três tem grande simbolismo aqui, pois um trigrama possui três linhas e um hexagrama, três conjuntos de duas linhas. Esse número corresponde ao conceito de Céu, Homem e Terra que fundamenta a troca de energias no universo.



*Um trigrama e um hexagrama, composto por dois trigramas sobrepostos*



No Tao Te Ching, Capítulo 42, vemos:

- O Caminho [Tao] gera o um
- O um gera o dois
- O dois gera o três
- O três gera os dez mil seres

Veja que o Tao gerou o Um (Wuji), o Um gerou o Dois (Taiji -Yin/ Yang), o Dois gerou o Três (Gua - Trigramas) e o Três gerou os Dez

Mil Seres. “Dez Mil” para os chineses significa algo muito grande, incontável, infinito. Isso implica que os trigramas deram origem a toda diversidade de coisas do Universo. Se lembrarmos que os trigramas representam os principais padrões do Qi que podemos encontrar, esta afirmação se torna bastante clara. Todas as coisas são produzidas pelo Qi, obedecendo aos oito padrões básicos. Destes oito padrões, ampliamos para 64 padrões (hexagramas) e depois para 384 (conjunto das linhas dos hexagramas) para que possamos detalhar melhor os processos energéticos. Mas tudo provém destas oito representações básicas de energia nascidas da dualidade Yin/Yang.

Vamos mostrar algumas particularidades principais dos oito trigramas, para que você consiga começar a compreender suas características. Procure compreender a natureza de cada trígama, suas relações com o simbolismo das forças do Universo. Essa lista é extremamente reduzida.

## **CÉU (CHIEN)**

Juntamente com a Terra, formam a dupla de trigramas primordiais por serem formados por linhas de um só tipo, sendo energeticamente “puros” Yang e Yin, respectivamente.

**Cor:** Branco

**Elemento:** Metal

**Direção Cardeal:** Noroeste

**Oposto Complementar:** Terra



## **TERRA (KUN)**

Simbolizado como Terra, tem a função de pegar a força e o poder do Céu e materializar seus objetivos. Ele recebe a força do Yang para poder gerar algo, se torna o útero da criação.

**Cor:** Amarelo

**Elemento:** Terra

**Direção Cardeal:** Sudoeste

**Oposto Complementar:** Céu



## TROVÃO (CHEN)

A característica do trovão é Incitar, pois é a força que dá o impulso inicial para as mudanças cíclicas. É o Trovão, um tipo de energia repentina e explosiva, que dá início a todas as coisas, inclusive ao nosso Universo manifestado. É a característica suprema da energia da vida, a energia vital que produz os seres.

**Cor:** Verde

**Elemento:** Madeira

**Direção Cardeal:** Leste

**Oposto Complementar:** Vento



## ÁGUA (KAN)

Simboliza o Abissal, o Precipício, o Perigo. Mostra uma linha Yang brilhante cercada pelas trevas de linhas Yin. O trígrama Água mostra sempre um aprofundamento, uma visão mais interna, de fora para dentro.

**Cor:** Preto ou Azul-Escuro

**Elemento:** Água (em movimento)

**Direção Cardeal:** Norte

**Oposto Complementar:** Fogo



## MONTANHA (KEN)

A Quietude, a Espera Pacífica. A Montanha simboliza a estabilidade e a eternidade, pois ela nunca tem pressa e espera milênios por mudanças. Também é utilizado para simbolizar a meditação e exercícios de alta concentração interior como Qigong ou Tai Chi Chuan.

**Cor:** Amarelo

**Elemento:** Terra

**Direção Cardeal:** Nordeste

**Oposto Complementar:** Lago



## **VENTO (SUN)**

O Vento representa a Suavidade e Penetração. Estas duas qualidades mostram bem a cara deste Trigrama: apesar de ser extremamente suave e etéreo, ele pode penetrar em qualquer frestinha ou buraco. Outro efeito do Vento é de difundir, distribuir algo. O que não se pode nunca é confundir “suavidade” com “traqueza”, pois o Vento é poderosíssimo.

**Cor:** Verde

**Elemento:** Madeira

**Direção Cardeal:** Sudeste

**Oposto Complementar:** Trovão



## **FOGO (LI)**

O Aderir é a característica do Fogo. Ele é denominado desta forma porque o fogo necessita de um material para queimar, para existir, logo precisa necessariamente estar aderido a algum suporte físico. Este trigrama também é muito utilizado para representar a visão, a luz e o Sol. Ele aparece freqüentemente associado à idéia de brilho intenso e sua forma lembra a de um olho.

**Cor:** Vermelho

**Elemento:** Fogo

**Direção Cardeal:** Sul

**Oposto Complementar:** Água



## LAGO (TUI)

O Lago é marcado pela Alegria, a Jovialidade. Mostra uma superfície externa aparentemente fraca mas com grande força interior, como a superfície do lago que esconde um leito rochoso. O Lago difere do trigramma Água no sentido em que Tui representa água parada enquanto Kan simboliza água corrente.

**Cor:** Branco

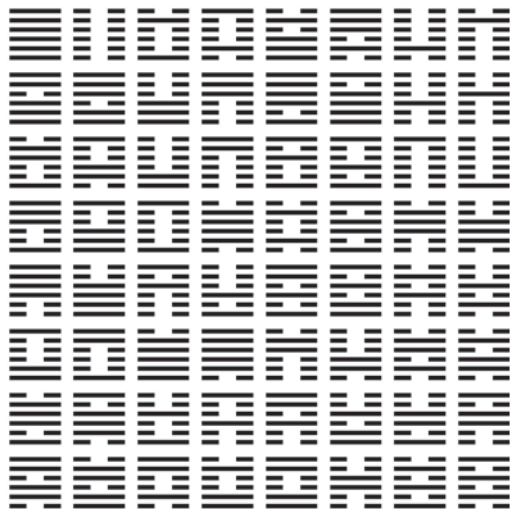
**Elemento:** Metal

**Direção Cardeal:** Oeste

**Oposto Complementar:** Montanha



Para mais informações sobre trigramas e hexagramas e suas relações com a filosofia e cultura chinesa sugiro a leitura de meu livro “I Ching - Manual do Usuário”, que trata especificamente do funcionamento do Livro das Mutações em linguagem simples e objetiva.



*Os 64 hexagramas, na ordem em que aparecem no I Ching*



## Ba Gua

O Ba gua é uma figura composta por uma determinada disposição circular dos oito trigramas [Ba=oito, Gua=diagrama (trigrama)]. Um de seus tipos é muitas vezes utilizado na porta de um imóvel para proteção de algum tipo, com um espelho em seu interior.

Sempre que analisar um Ba Gua procure que o sentido de leitura seja de dentro para fora, que considero o mais correto. Alguns Ba Guas possuem os trigramas colocados de fora para dentro, por isto é necessário prestar alguma atenção.

### **Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)**

Este diagrama tem este nome porque ele representa um conjunto de forças harmônico, perfeito, que não pode ser encontrado em nosso mundo material. Por isto é um diagrama do “Céu Anterior”, ou seja, anterior à existência de nosso Universo.





Neste desenho notamos que os trigramas estão alinhados segundo seus opostos simétricos:



CÉU com TERRA



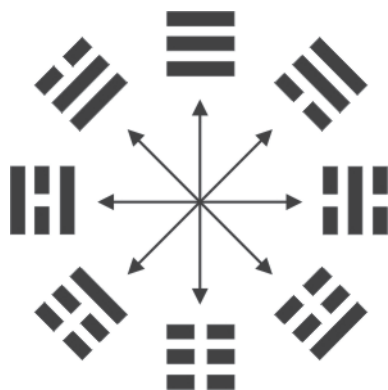
VENTO com TROVÃO



FOGO com ÁGUA



LAGO com MONTANHA



Estes pares se complementam entre si, gerando uma estabilidade perfeita. Por isso o Ba Gua do Céu Anterior não possui movimento aparente e, portanto, não pode representar nosso Universo dinâmico e mutável. Ele demonstra uma combinação perfeita de forças existentes no Wuji, o Vazio Primordial, que precedeu a existência de nosso Universo. É a partir da ruptura nesta harmonia primordial que surge nossa mutação perpétua, unindo a ciência moderna adepta do Big Bang à filosofia chinesa ancestral, que afirma ter existido uma explosão inicial de Qi formador do Universo a partir da força do trigramma Trovão, como veremos a seguir no Ba Gua do Céu Posterior.

Este tipo de Ba Gua também é denominado como “Ba Gua do Mundo do Pensamento”, pois remete a coisas intangíveis e etéreas, ao mundo do invisível. É um diagrama espiritual por excelência, tratando de interações energéticas que escapam à nossa percepção cotidiana. Suas aplicações práticas existem principalmente dentro deste campo espiritual ou de proteção. É o desenho indicado para camisetas, bonés, logotipos, quadros e demais peças de decoração por ser altamente harmonizante. Também é utilizado para confeccionar amuletos e talismãs, pelas suas propriedades de filtrar energias nefastas e promover as energias benéficas por sintonia energética.

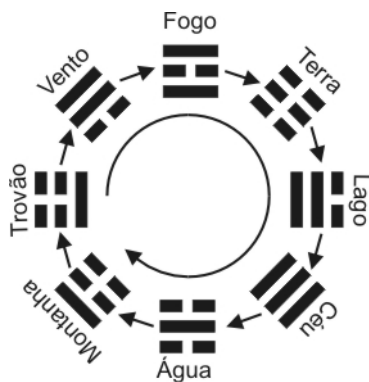
Por este modo de analisar energeticamente o símbolo, percebe-se imediatamente que é o Ba Gua correto para se colocar na porta de entrada de um imóvel de modo a promover a filtragem das energias perversas que possam entrar por ela no Feng Shui. A maioria dos objetos vendidos normalmente em lojinhas esotéricas está incorreto e pode causar danos às pessoas.

### **Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)**

Este desenho é muito utilizado em um sem número de aplicações em nosso mundo real, do Feng Shui à Medicina Chinesa. Sua configuração de trigramas representa um estado cíclico que nos remete ao mundo das mutações, ao nosso próprio Universo.



Este Ba Gua não possui um equilíbrio harmônico, mas seus trigramas se situam de uma maneira que proporciona um movimento de rotação em sua energia.



Tudo começa no TROVÃO, que como vimos, é a energia explosiva, de crescimento, o Incitar, que origina os movimentos. O VENTO, o Penetrante, espalha esta energia, difundindo-a suavemente por todo lugar. Ela atinge o auge no FOGO, o Aderir, brilho por excelência e o ápice da energia. Começa a se recolher na TERRA, o Receptivo. Se recolhe

no LAGO, a Alegria da colheita. Produz reflexão no CÉU, o Criativo, onde se analisa o resultado da colheita. Se aprofunda na ÁGUA, o Abissal, perdendo-se nas trevas. Faz uma pausa na MONTANHA, a Quietude, enquanto aguarda para reiniciar um novo ciclo.

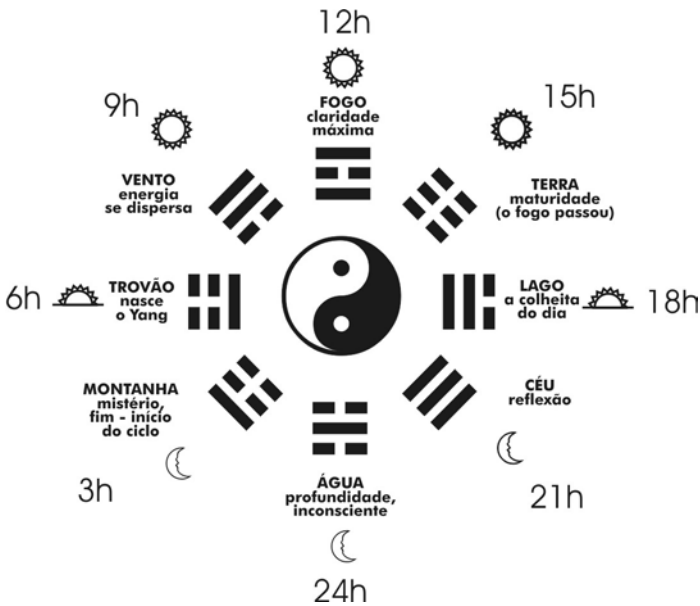
É este sentido de rotação (horário) que adotamos ao desenhar o Taiji, o símbolo mundialmente conhecido e utilizado do Yin/Yang. Você com certeza deve ter visto vários outros desenhados ao contrário. Isto é muito comum. Recomendo sempre utilizar o Taiji no sentido horário por ser o sentido natural de progressão de energia de acordo com o Céu Posterior. O sentido contrário pode ser encontrado até em desenhos chineses antigos, mas quando se utiliza em um amuleto ou outra finalidade mágica. Perceba que a magia nada mais é do que manipular as forças da Natureza para utilizá-las em seus objetivos e o Taiji ao contrário cumpre este papel. A maioria das pessoas utiliza qualquer tipo de desenho sem pensar direito, mas tudo deve sempre ser estudado antes de ser utilizado. A radiestesia já comprovou experimentalmente a força de desenhos e diagramas, de modo que não se trata de superstição ou fantasia, mas de manipulação de forças naturais, seja através do Taiji seja através do Ba Gua.



Vamos fazer uma analogia, entre o Ba Gua do Céu Posterior e o transcorrer de um dia para que possamos compreender melhor como este fluxo de Qi se desenvolve em um ciclo.

Vemos que o trígrama Montanha situa-se na posição correspondente a três horas da manhã. Já saiu na rua nesta hora? O silêncio é opressor, não se encontra nem cachorro vira-lata. É a hora em que os animais noturnos estão se recolhendo e os diurnos ainda não saíram. A Natureza toda parece parar por um momento, à espera de um novo ciclo que se iniciará sob a força do Trovão. Esta análise nos interessa porque

vemos amiúde alguns leitores do I Ching analisarem a Montanha como um trígono/hexagrama relacionado com imobilidade. Cuidado: o I Ching nos mostra que o Universo está mergulhado em constante mutação, em constante movimento. A “imobilidade” mostrada pela Montanha se refere a uma pausa momentânea enquanto se estabelece uma mudança de sentido, de ciclo, de polaridade ou outra qualquer. Este hexagrama se relaciona freqüentemente com a meditação e outras formas de introspecção, na qual fazemos tudo menos ficar “parados”. O movimento é interior e se estabelece uma forte corrente em direção ao nosso Eu real. Portanto não devemos subestimar a Montanha como um momento de parada, mas antes uma pausa para um novo movimento.





## Wuwei

O conceito de não-ação (wuwei) é um dos mais mal compreendidos no Ocidente. Muitos pesquisadores acreditaram tratar-se de um fatalismo e de uma “filosofia da indolência”, onde aceitar o que acontece de forma passiva e esperar as coisas acontecerem são os fundamentos. Nada mais longe da verdade.

O Tao é uma constante não-ação  
Que nada deixa por realizar  
*Tao Te Ching, Capítulo 37*

Wuwei simboliza a aceitação do fluxo de acontecimentos e a atenção a cada pequena chance de alterar a direção deste fluxo. Todos sabemos que as circunstâncias nos conduzem em determinada direção, mas que dentro deste direcionamento sempre podemos fazer pequenas alterações e correções de rota.

Lutar contra a correnteza, se rebelar contra a direção em que nossa vida se volta, costuma trazer problemas. Os chineses antigos afirmavam que compreender o fluxo das coisas e se adaptar a ele é o primeiro passo para obter seu controle. Estando consciente da direção em que se segue, podemos prever o rumo possível dos acontecimentos e efetuar medidas que nos levem a uma situação melhor.

Saber aceitar e aprender a conduzir são as sementes da sabedoria da não-ação.

A noção de Wuwei juntamente com o conceito de Yin/Yang formam as bases sobre as quais se assenta a filosofia do Taoísmo aplicada à vida. “Wu” pode ser traduzido como “nada” ou “ausência”. “Wei”, segundo Alan Watts, um dos maiores estudiosos da filosofia oriental, também pode significar ser, fazer, praticar, criar, embora no contexto taoísta signifique interferência ou coerção. Portanto, Wuwei significa “não-interferência”. Algumas pessoas que traduzem esse termo apenas por não-ação acabam gerando alguns mal-entendidos.

Esse conceito é muito antigo e faz parte dos ensinamentos taoístas desde longa data. O historiador Sima Qian (145-86 a.C.) escreveu no Shi Ji (Arquivos de História), no século I a.C., que o Taoísmo já enfatizava o Wuwei e que “é mais difícil de entender do que de praticar o que prega”. Realmente, a não-ação é mais fácil de exercer do que de ensinar.

Os taoístas adoram usar como exemplo de sua filosofia a água. Ela transmite como ninguém a noção de flexibilidade e de força. Pode-se matar a sede com ela; mover um gerador ou um monjolo (espécie de moinho muito usado no interior de São Paulo); cortar uma chapa de aço maciça e furar pedras duríssimas. Não se pode confundir flexibilidade com fraqueza. Bem, a água sempre escoar de um lugar mais alto para um mais baixo, impelida pela força de gravidade. Ao encontrar um obstáculo, a água o desgasta, dissolve ou o leva consigo. Na impossibilidade de seguir essas opções, a água se desvia e segue o seu curso normal.

Também o homem segue o seu curso, movido por uma força que ele não pode controlar: o TEMPO. O tempo passa, os dias viram anos e todos as pessoas sentem esse fluxo, quer estejam num eremitério do Himalaia, quer estejam num carro em Nova York. Nesse constante fluir os seres humanos se defrontam com inúmeros obstáculos: doenças, pressões no trabalho, promissórias vencidas, filhos turrões, falta de liberdade. Esses obstáculos como todos os outros são encarados como uma verdadeira guerra, causando depressão, estafa, enxaquecas, doenças cardiovasculares e sabe-se lá o que mais.

Não pensem que isso é novidade. Desde que o homem existe, ele enfrenta muitos obstáculos e os taoistas descobriram um meio de vencê-los como a água o faz: Wu Wei.

A coisa mais macia da Terra vence a mais dura.  
O que não existe penetra até mesmo no que não tem frestas.  
Nisso se reconhece o valor da não-ação.  
O ensino sem palavras, o valor da não-ação,  
são raros os que o conseguem na Terra.”

*Tao Te Ching, Capítulo 43*

Wuwei é a não-interferência com o fluxo da vida. O tempo se escoia e com ele enfrentamos diversos obstáculos. A grande maioria deles se desfaz sozinha com o passar do tempo (embora nos preocupemos um bocado antes disso). Quantas vezes nos preocupamos com assuntos além do nosso alcance ou que a preocupação ocupa o lugar de uma consideração séria que poderia resolver a questão. Quanto gasto inútil de energia e quanto estresse gerado. A atitude dos taoistas é de deixar as preocupações inúteis de lado e resolver o problema de modo organizado ou, então, esperar que a solução se dê por si mesma.

Assim também o Sábio permanece na ação  
sem agir, ensina sem nada dizer.

*Tao Te Ching, Capítulo 2*

Zhuangzi contou a estória de um bêbado que caiu de uma carroça em movimento sem sofrer um arranhão, onde outra pessoa teria morrido. Ele não sofreu nada porque não estava consciente de si, nem parou para pensar no que poderia acontecer com a queda. Da mesma forma, quanto mais se pensa num problema, pior ele fica. Como exemplo de aplicação, podemos citar as artes marciais do Tai Chi Chuan e do Aikido. Embora não oponham força à agressão, conseguem dominar qualquer adversário sem necessidade de machucá-lo. Isso só pode ser obtido através da aplicação do Wuwei. Essas artes taoistas não tomam a iniciativa do ataque, mas esperam pelos movimentos do adversário e deixam que eles os guiem para a melhor forma de defesa. No clássico taoísta “Texto Sobre o Tai Chi Chuan” de Wang Zongyue, consta

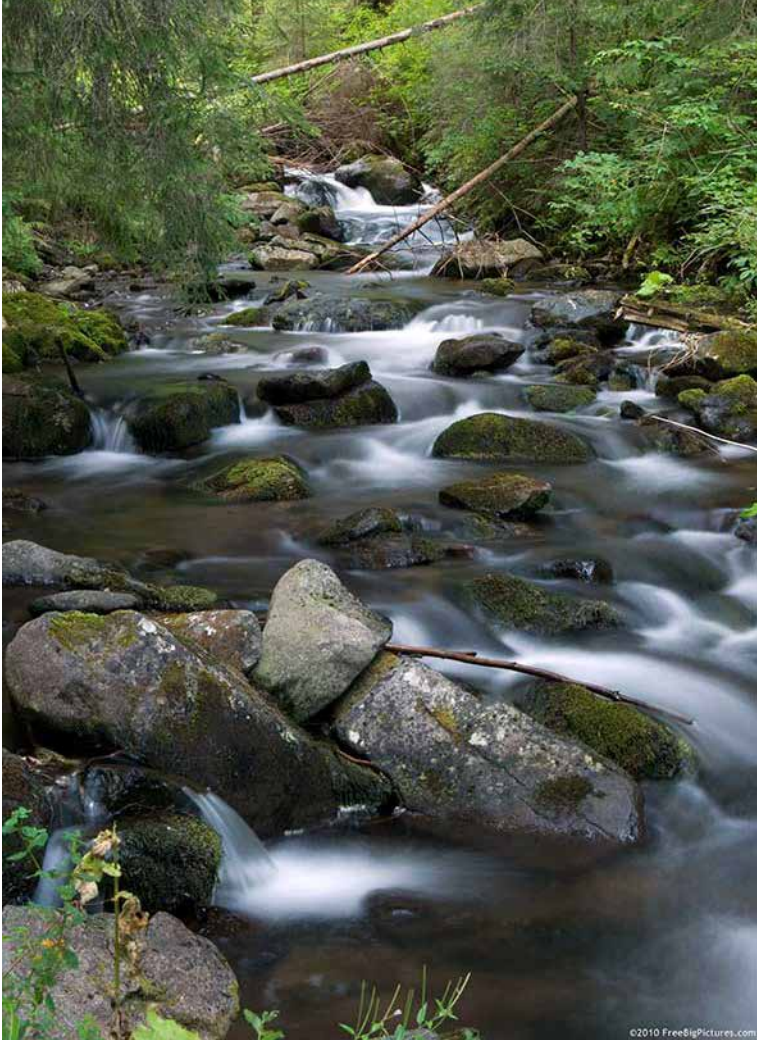


a seguinte passagem: “Se este (o adversário) se move rapidamente, responde-se com rapidez; se ele se move lentamente, deve-se imitá-lo”. Da mesma forma, se ele avançar, recuamos e vice-versa. Atitude igual deve ser mantida na vida cotidiana. Para se realizar um projeto, deve-se esperar a situação oportuna, ou estaremos fadados a falhar.

Essa atitude de espera por uma época propícia é exaustivamente abordada pelo I Ching, o Livro das Mutações como na passagem a seguir: “Em seu dia próprio, você verá que lhe darão crédito. Supremo sucesso, propiciado pela perseverança (na conduta atual)” – Hexagrama 49, Revolução.

Aguardar a época propícia para alguma realização ou esperar que o problema se resolva por si mesmo não é fácil, pois sempre queremos ter o controle absoluto de tudo. Mas estamos em um barco à mercê da correnteza e será menos trabalhoso se evitarmos remar contra ela. Ao se defrontar com uma época ruim, pense que os ciclos Yin e Yang sempre se alternam e para cada hora de trevas existe uma hora de luz radiante.

“Quem estima a Vida não age nem faz planos”.  
*Tao Te Ching, Capítulo 38*



Sob o Céu  
Nada é mais suave e brando que a água  
No entanto, para atacar o que é rígido e duro  
Nada pode se adiantar a ela  
Nada pode substituí-la

*Tao Te Ching, Capítulo 78*



# Outros Fundamentos Taoístas

## **Mutação**

A característica mais marcante do Taoísmo e que é expresso com grande evidência pelo I Ching e Feng Shui é a mutação. Segundo a filosofia taoísta, o Universo manifestado permanece em constante mutação segundo ritmos e ciclos. Nada pode ficar estático dentro desta concepção da Natureza.

Este conceito de mutação perpétua é explicado e demonstrado pela alternância entre Yin e Yang, sempre se renovando, gerando e sendo gerado, bem como pela sucessão de movimentos dos Cinco Elementos. Ambos os processos se valem de constantes alterações de estados energéticos que também podem ser percebidos claramente no Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua), como vimos.

A idéia da mutação e dos estado cíclicos dos acontecimentos sempre foi percebido pelos humanos desde os primórdios da Humanidade. O nascimento, crescimento, fenecimento e morte são princípios elementares da Natureza, que aparecem desde uma montanha até a grama verde que abunda os pastos. Minerais, animais, vegetais e seres humanos correspondem a estes ciclos e são influenciados por ele. A raiz do pensamento chinês e a chave para dominar sua sabedoria residem no conceito de mutação.

## **Fluir**

A noção do “fluir” é fundamental na filosofia chinesa em geral, especialmente no Taoísmo. Tudo é visto como um constante fluxo energético. Um bom exemplo é nossa própria vida, que passa em um fluxo constante

do nascimento à morte. Para os chineses é muito importante evitar estagnações e conseguir fluir com regularidade. Na acupuntura remover estagnações (energia parada) e normalizar o fluxo de Qi no corpo é sua idéia central. As mutações se sucedem em um fluxo igualmente constante.

Nas artes marciais chinesas, passar de um movimento ao outro sem interrupção é condição básica para uma correta execução. Em um torneio de Tai Chi Chuan qualquer pausa ou hesitação entre dois movimentos é causa para perda de pontos. Fluir do início ao fim é a maneira correta.

O estudo dos fluxos de Qi em um imóvel é a parte principal do Feng Shui. O fluxo não pode ser muito rápido, nem ficar estagnado. Ele deve atuar de forma suave e natural em todas as dependências do imóvel. Um fluxo de água é tomado como uma das representações básicas do Taoísmo, de onde surgiram as nossas mini-fontes modernas.

### **Duro e Suave**

O Tao Te Ching, escrito por Laozi, afirma que o duro e rígido é morto e o suave e flexível é vivo. Isto implica em que a vida necessita de movimento e flexibilidade. Rigidez e estagnação são sinônimos de morte.

Tanto nas artes marciais quanto nas Medicina Chinesa isto é a mais absoluta verdade. Quanto mais você for flexível, mais saúde terá. Um dos segredos da longevidade e saúde dos idosos chineses está em seus exercícios, que priorizam a flexibilidade, e em seu modo de encarar a vida. Flexibilidade de pensamento também contribui para uma vida mais longa, saudável e feliz.

Manter conceitos fortemente arraigados e petrificados apenas causam problemas. Especialmente em nosso mundo moderno, ágil e em constante mutação, manter-se atualizado e sempre pronto para mudar são características necessárias à sobrevivência profissional.

### **Harmonia**

Obter a harmonia é uma das atribuições básicas do Taoísmo. Harmonia com outras pessoas, com seu ambiente, com o Universo. Harmonizar-se

em todos os níveis é uma conduta adequada a todos que pretendem ascender na escala evolutiva espiritual.

Este é o cerne de todas as artes taoístas, que acabaram por se especializarem na harmonização de determinadas áreas específicas. Qigong é a arte da harmonização pessoal com o Qi; Acupuntura é a arte da harmonização do corpo, mente e espírito com eles mesmos e o ambiente; a Astrologia é a arte de harmonizar a pessoa com seu destino e o Feng Shui é a arte da harmonização do imóvel e seus ocupantes com o Universo.

### **Naturalidade**

Buscar os exemplos e ideais na Natureza é parte importante da filosofia taoísta. Por mais que nossa tecnologia progrida e nosso modo de vida mude, a nossa referência ainda é a Natureza de onde viemos.

Isto não implica em que os taoístas pregam um retorno absurdo ao natural, só comendo comida orgânica, comendo com as mãos, vestindo roupas de tecidos crus de algodão ou andando por aí nus, como muitas pessoas imaginam. Nada disto. O Taoísmo não prega o retrocesso do ser humano, mas o seu progresso. Saber usufruir da tecnologia e do modo de vida moderno sem violar a harmonia do Universo. Conciliar as nossas necessidades naturais com as comodidades modernas é um grande desafio, mas totalmente possível.

Mas para se passar a esta fase é necessário primeiro que você conheça os princípios da natureza. É necessário dominar suas leis e compreender seu funcionamento. Não se pode desejar algo que não se conhece. Esta é a razão pela qual muitas pessoas radicalizam em busca do retorno ao natural.

O Taoísmo busca compreender e utilizar estas leis naturais, levando as pessoas a viverem de modo mais integrado às suas reais necessidades, independente de estarem no Xingu ou São Paulo. Foi com base no estudo e domínio destas leis naturais que as artes taoístas se desenvolveram.

# Parte III

# Práticas







# Medicina Chinesa

O que se entende normalmente por Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma ciência que se desenvolveu desde a China Antiga com base em princípios e fundamentos da filosofia taoísta. É ensinada hoje em universidades chinesas e o curso dura cinco anos. A medicina ocidental e a medicina chinesa são coisas diferentes, ensinadas em universidades e cursos diferentes.

A Medicina Chinesa é uma técnica terapêutica extremamente sofisticada que pode ser utilizada em vários tipos de tratamento, tanto como técnicas complementares quanto sozinha. Não tem efeitos colaterais e pode ser utilizado por qualquer tipo de pessoa.

A Medicina Chinesa é uma técnica completa e não precisa necessariamente ser utilizada em conjunto com a medicina ocidental. Mas quando utilizada em conjunto com a medicina ocidental, pode auxiliar em vários tipos de tratamento médico potencializando os efeitos de medicamentos, eliminando dores, promovendo analgesia ou complementando técnicas como a fisioterapia.

O caráter da Medicina Chinesa é prioritariamente preventivo, auxiliando as pessoas a manter sua saúde conforme ditam as normas da filosofia chinesa. Sempre é mais fácil prevenir do que remediar. Quando utilizada em doenças já existentes, é um poderoso ativador das funções de cura do próprio organismo.

A Medicina Chinesa tem seu funcionamento regido por certas leis universais descobertas há milênios por sábios taoístas. O retorno ao



estado natural do ser humano é o objetivo do Taoísmo e, por extensão, da Medicina Chinesa. Para isto se utilizam essas técnicas de modo a podermos influenciar o sistema energético do paciente e ajudá-lo a retornar ao padrão harmônico original.

A Medicina Chinesa incorpora cinco áreas principais:

**Acupuntura e Moxabustão** - terapias muito antigas, em que a primeira usa agulhas introduzidas em pontos específicos do corpo humano e induzem ao equilíbrio energético, e a segunda usa o calor da queima de ervas nos pontos de acupuntura.

**Fitoterapia** - uma complexa gama de conhecimentos utilizando-se ervas, extratos e preparados vegetais. Também existe toda uma farmacopéia que utiliza inclusive elementos animais e minerais.

**Tuíná** - milenar técnica chinesa de massagem que utiliza os princípios da Medicina Chinesa para melhorar a saúde do paciente. Pode ser utilizado como complemento de outras técnicas como a Acupuntura, por exemplo, ou como única forma de tratamento, dependendo do tipo de problema e da avaliação do profissional.

**Exercícios Terapêuticos** - centrados na filosofia taoísta, privilegiam a flexibilidade, o relaxamento do corpo e da mente e a manipulação de energia. Possuem vários tipos, incluindo o Liangong, o Qigong e o Daoyin.

**Dieta** - a alimentação correta é muito importante para os chineses e faz parte de sua medicina. Dependendo do problema apresentado pelo paciente, pode ser recomendado um tipo específico de alimentação ou o consumo de determinado alimento. Para a Medicina Chinesa, cada tipo de alimento possui uma propriedade de movimentação da energia (Qi) que é utilizada para aperfeiçoar a saúde ou tratar de doenças.

É importante notar que a Medicina Chinesa trabalha com uma energia vital que os chineses chamam de Qi. Todas as técnicas envolvidas

utilizam-se desta energia, procurando atingir o equilíbrio energético no paciente, fortalecendo seu organismo e tratando dessa forma o mal que o acomete.

A Medicina Chinesa não trabalha diretamente com órgãos e sistemas do corpo como a medicina ocidental, mas sim com o Qi de cada sistema, suas variações e manifestações. Sendo assim, a Medicina Chinesa, multimilenar, não possui qualquer relação com a medicina alopática ocidental e seus princípios. É um sistema único e independente de manutenção da saúde.

Estes conceitos já eram definidos em antigos manuais médicos chineses, como o Huang Di Nei Jing (O Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo), atribuído ao Imperador Amarelo mas provavelmente escrito na Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.).

O Huang Di Nei Jing coloca que, no princípio, a origem das doenças era apenas uma alteração no espírito, portanto a saúde era mantida pelo controle das emoções e dos estados mentais, pois o ser humano se protegia adequadamente das intempéries como o sol e a chuva. Depois que ele começou a abusar é que os desequilíbrios se tornaram mais fortes e medidas tiveram que ser tomadas para poder restaurar a saúde tanto do físico quanto do emocional (energético).

O Capítulo 5 da divisão Su Wen do Huang Di Nei Jing (“A Relação de Correspondência entre o Yin e o Yang no Homem e em Todas as Coisas e a das Quatro Estações”) diz:

Todas as coisas se situam entre o Céu e a Terra e confiam nas energias do Céu e da Terra para sua existência. O Céu, bem acima, é Yang e a Terra, bem abaixo, é Yin, portanto o Céu e a Terra são os altos e os baixos de todas as coisas. Todas as coisas surgem de acordo com a alteração do Yin e do Yang do Céu e da Terra.

Veja que esta afirmação, tirada de um livro de medicina, parece ter saído de um compêndio de Taoísmo. Na verdade, a principal preo-

cupação da Medicina Chinesa está justamente em manter o equilíbrio entre as pessoas e o meio ambiente, respeitando os ciclos na Natureza.

## Como funciona

Todo o nosso organismo está imerso em uma grande rede de canais energéticos denominados “meridianos”. Estes meridianos conduzem o Qi e se enraizam em sistemas energéticos dos órgãos, fazendo uma troca energética entre eles.

Existem 12 meridianos principais espalhados pelo corpo, divididos em grupos de meridianos Yin e meridianos Yang. Os meridianos Yin começam nos pés e vão em direção à cabeça, conduzindo a energia Yin da Terra, e os meridianos Yang vão das pontas dos dedos e da cabeça em direção aos pés, conduzindo a energia Yang do Céu. Céu e Terra são as grandes influências energéticas que nós temos.

Estes meridianos possuem determinadas regiões em que existem “aberturas” nestes canais. Nestes lugares podemos introduzir agulhas ou queimar ervas para alterar o fluxo ou o estado da energia neste meridiano. Estes locais são denominados simplesmente como “pontos de acupuntura”. Os pontos de acupuntura mapeados permitem que o profissional influencie o sistema energético do paciente, induzindo-o a se restabelecer da desarmonia que está causando (ou poderá causar) a doença.

Sempre que se fala em “órgão” dentro da Acupuntura, estamos na verdade falando sobre aspectos energéticos e não sobre o órgão físico. Todos nós temos um conjunto de órgãos “virtuais” constituído por padrões de energia (Qi) e que se ligam aos nossos órgãos físicos.



Portanto não se assuste se o seu Acupuntor disser que você está com alguma desarmonia no “coração”. Você não está com propensão a um ataque cardíaco, pois não se trata de um órgão físico, mas está com flutuações no estado energético daquele órgão.

As doenças são basicamente desarmonias destes sistemas energéticos que, se não tratadas a tempo, acabam por se introduzir nos órgãos físicos. Portanto uma pessoa que tenha cirrose no fígado, por exemplo, já teve seu sistema energético do “fígado” comprometido há muito tempo. Por isso a Medicina Chinesa e a Acupuntura são práticas predominantemente preventivas: as doenças começam e se instalam no sistema energético e só mais tarde passam a atuar também no órgão físico. Se tratada enquanto estiver no sistema energético, a pessoa nem vai chegar a ter os sintomas do problema. Ele terá sido removido na origem.

Para a filosofia taoísta, cada pessoa é um ser único no Universo. Isto implica em que o médico chinês sempre tratará do paciente como uma pessoa diferente de todas as demais. Ao contrário da medicina ocidental, que utiliza estudos estatísticos genéricos que depois são estendidos para toda a Humanidade, a medicina chinesa aplica os seus fundamentos de maneira individual e personalizada. Ao se tratar com acupuntura, por exemplo, você pode ter a certeza de estar sendo tratado de forma pessoal e única.

### **Uma Pessoa, Um Universo**

Ao falar sobre Medicina Oriental, somos forçados a colocar sempre em primeiro lugar a premissa básica deste tipo de terapia: a unicidade da individualidade humana, ou seja, cada um de nós é um ser único e especial. Através disto podemos tratar cada pessoa como ela mesma, segundo sua situação no momento e características próprias. Este é o fio principal de qualquer tipo de tratamento oriental e que difere substancialmente da metodologia utilizada pela medicina ocidental.

Para os orientais, cada pessoa é um conjunto de circunstâncias sociais, familiares, genéticas, kármicas e energéticas que a tornam diferente de qualquer outra pessoa do mundo. Cada ser humano é um pequeno universo em si mesmo, com suas próprias necessidades e qualidades. Então como podemos tratar 6 bilhões de seres diferentes?

A resposta está na conceituação da medicina oriental, que procura compreender as leis universais e sua operação para podermos então tratar as pessoas. Independente de quem seja ou de que problema tenha, todos estão sujeitos às mesmas leis universais. Apenas o modo como respondem a estas leis é que difere completamente. Ao se conhecer as leis de atuação universais basta analisar minuciosamente a pessoa para se descobrir suas particularidades e oferecer um tratamento compatível com ela. E apenas com ela.

Mas é comum em Acupuntura, por exemplo, que se utilizem determinados tratamentos para pessoas com problemas semelhantes. Isto, à primeira vista, conduz a um tipo de “receita de bolo”, que massifica o tratamento. Realmente, muitos acupuntores fazem justamente uso destas receitas prontas. Mas estas formulações ancestrais ou modernas são apenas o ponto de partida, pois em função disto analisamos a pessoa em questão e alteramos, adaptamos, a fórmula para aquele tipo de pessoa. E mais: adaptamos a receita para aquele momento em particular.

O Taoísmo afirma que tudo no Universo está em constante mutação, sempre alterando seus estados. A cada sessão devemos analisar o paciente para podermos compreender seu estado NAQUELE MOMENTO e avaliarmos o progresso do tratamento. Isto é muito importante. A medicina oriental não apenas afirma que cada pessoa é diferente de outra, como afirma que cada pessoa é diferente em cada momento. Tudo se transforma, tudo muda.

Isto torna a Medicina Oriental uma técnica terapêutica extremamente individualizada, que olha a pessoa como se ela fosse única e observa o seu momento. Com base nisto são prescritos os tratamentos adequados.

A partir da auto-observação podemos começar a perceber como nosso organismo funciona e como ele se comporta. Há algum tempo, quando ainda tentava me conhecer, eu fiz um prato de frango com pimentão que me rendeu uma noite interminável de gases. Não recomendo isto para ninguém. Se perguntar por aí vão dizer que a culpa é do pimentão, que é indigesto. Pois bem. Através da auto-observação e do estabelecimento de uma dieta baseada em meu biotipo particular pude perceber com surpresa que a culpa era do frango! Posso comer pimentão até arrebentar, mesmo à noite, mas a carne de frango me é indigesta. Tenho um amigo que se comer pimentão ficará com o gosto dele na boca por uma semana. Claro, somos diferentes. Mas quem pode saber disto além de nós mesmos?

O autoconhecimento nos traz a uma outra questão que trata de nossa responsabilidade sobre nossa saúde. Costumamos deixar este encargo nas costas do médico ou de algum remédio “milagroso”, enquanto uma observação atenta de nosso modo de vida irá demonstrar que podemos viver com saúde se respeitarmos quem somos e o que somos. Pois somos únicos. Apenas isto.

## **Acupuntura**

Acupuntura [do latim acu=agulha, punctura=furar] é uma técnica milenar desenvolvida na China que se utiliza da introdução de agulhas metálicas em pontos específicos do corpo localizados dentro ou fora dos meridianos para harmonizá-lo e preservar ou devolver a saúde. Faz parte integrante da Medicina Chinesa.

Através da Acupuntura o especialista em Medicina Chinesa irá manipular o fluxo de Qi no paciente, orientando seu organismo a restabelecer o equilíbrio. Ao introduzir a agulha o especialista procu-

rará sentir a profundidade adequada e depois irá manipular a agulha de modo a produzir “sedação”, em casos de excesso de energia, ou “tonificação”, em casos de baixa energia no sistema manipulado. A ordem de introdução e retirada das agulhas é importante para executar os estímulos adequados.



A acupuntura é largamente conhecida no ocidente, sendo utilizada inclusive por médicos, embora muitos destes ainda não reconheçam a validade das teorias taoistas por detrás das técnicas. Lembramos que a Acupuntura deve ser exercida por profissional qualificado, mas não está restrita a médicos ocidentais.

### **Moxabustão**

A técnica da moxabustão é menos conhecida e praticada no ocidente, mas é parte integrante da Medicina Chinesa e utilizada em conjunto com a acupuntura ou isoladamente como é muito comum no Japão. Em chinês, “acupuntura” se escreve “*zhen jiu*”, que significa literalmente “agulhas e calor”.

A moxabustão consiste em queimar montículos de uma erva chamada artemísia em pontos específicos nos meridianos. Esse calor possui uma frequência específica que tonifica e estimula estes canais. Também pode ser feita através da aproximação



Foto do Autor

de um “cigarro” aceso da mesma erva no ponto ou mesmo com a colocação da erva diretamente no cabo da agulha já inserida, técnica conhecida como “agulha quente”.

## **Fitoterapia**

Utiliza-se frequentemente o termo “fitoterapia” porque a maioria dos ingredientes utilizados é de origem vegetal, mas ela incorpora também elementos animais e minerais. Sua origem é bastante remota e seu desenvolvimento se deu ininterruptamente por mais de 2.000 anos, sendo a ciência médica mais pesquisada e refinada conhecida.

Duas obras importantes e ainda estudadas hoje como referência nesta área são o Prescrições de Efetividade Maravilhosa, compilado por um grupo de estudiosos chineses em 1406 e que consiste em 168 volumes abrangendo 61.000 prescrições divididas em 2.175 categorias, e o Compendio de Matéria Médica, uma síntese da farmacologia e medicina antigas da China, concluído em 1578 por Li Shizhen (1518–1593) e que contém 1.892 tipos de ervas e 11.000 receitas, além de 1.100 desenhos ilustrativos e que descreve o tipo, forma, sabor, natureza e aplicação em tratamentos de 1.094 ervas.





No início as prescrições fitoterápicas consistiam em uma única droga, como acontece frequentemente na fitoterapia ocidental, quando você toma um chá de boldo para o fígado, por exemplo. Com o passar do tempo percebeu-se que uma combinação de duas ou mais drogas resultavam em um efeito mais eficiente. Como cada droga possui suas vantagens e deficiências, uma combinação tem mais chance de resolver o problema da pessoa.

Uma prescrição, então, é uma combinação cuidadosa de drogas que sejam compatíveis entre si e se apoiem mutuamente para o efeito desejado. Seus propósitos são:

- 1-melhorar os efeitos terapêuticos de uma droga específica ou conseguir um determinado efeito com a combinação que não haveria nas drogas em separado;
- 2- Usar as drogas corretas para uma síndrome específica ou casos muito complicados;
- 3- inibir os resultados excessivos de uma droga potente ou controlar seus efeitos colaterais.

Em uma prescrição devem existir em geral quatro tipos de drogas:

**o Droga Principal (Jun Yao)**- como o nome indica, trata do problema e seus sintomas principais. É a razão de ser do medicamento em si.

**o Droga Coadjuvante (Chen Yao)**- reforça a ação da droga principal

**o Droga Assistente (Zuo Yao)**- trata síndromes associadas e controla efeitos colaterais e toxicidade das drogas principais e coadjuvante, garantindo o equilíbrio da formulação

**o Droga Guia (Shi Yao)**- conduz o efeito da fórmula para o local doente e harmoniza a prescrição.

Não é necessário que sejam exatamente quatro drogas. Podem ser utilizadas menos, se sua ação for suficiente, ou até mais de uma por tipo. Por exemplo, uma prescrição poderia ter uma droga principal, três coadjuvantes e cinco assistentes.

Apesar de milhares de prescrições estarem já registradas, elas podem ser manipuladas e alteradas pelo profissional de acordo com critérios específicos do paciente como idade, sexo, constituição, localização geográfica e climática. Desse modo obtêm-se um medicamento eficaz para uma determinada pessoa em determinada circunstância.

Em 2010 o Hospital de Ditan, em Beijing, teve pleno sucesso no tratamento da Gripe-A (H1N1) exclusivamente com fitoterápicos chineses. A prescrição com quatro ervas curou 88 pacientes mais rápido e por 25% do custo de medicamentos alopáticos da medicina ocidental. Isso demonstra a grande relevância e importância da farmacologia e fitoterapia chinesa para a restauração da saúde das pessoas.

A utilização dos medicamentos pode ser por decocção (chá), em pó, na forma de pílula, como extrato, unguento, emplastro ou mesmo uma bebida medicinal feita à base de álcool, entre outros.

## Tuiná

É um método de massagem terapêutica que emprega os mesmos conceitos e teorias da acupuntura, fitoterapia e Medicina Chinesa em geral. É muito diferente do que se conhece normalmente como massagem no ocidente, pois não é questão de relaxamento muscular ou estimulação, mas de tratamento terapêutico. O Tuiná pode ser utilizado em tratamentos isoladamente, sem a necessidade de outras técnicas da Medicina Chinesa.

Ele consiste em vários tipos de manobras executas com as mãos e também cotovelos e outras partes dos braços de modo a garantir o livre fluxo de Qi na área tratada e estimular ou sedar os meridianos e sistemas envolvidos. Pode ser aplicado



em uma área, em um meridiano ou mesmo em um ponto específico, seguindo os princípios da Acupuntura.

O Tuiná (Tui=apertar Na=puxar) permite ao profissional tratar diversos problemas sem qualquer tipo de equipamento ou material necessário. É extremamente eficiente em vários tipos de problemas, inclusive naqueles que a medicina ocidental possui limitações. Eu mesmo já vi um profissional recolocar uma hérnia de disco no lugar usando apenas manobras de Tuiná. Pode ser empregado em pessoas de todas as idades, inclusive crianças e idosos.

### **Exercícios terapêuticos**

Os exercícios terapêuticos chineses se baseiam no desbloqueio dos canais e no livre fluxo do Qi, sendo muito diferentes dos exercícios ocidentais, baseados no treinamento puramente físico. O objetivo é restabelecer o equilíbrio energético e a saúde da pessoa. Embora muitas vezes tenham movimentos parecidos com os das artes marciais, são técnicas totalmente voltadas à saúde.

**Qigong** (pronuncia-se “tchikon”) é uma técnica terapêutica milenar da China antiga. “Qi” significa energia, sopro vital, e “Gong” significa trabalho, cultivo, treinamento. Então Qigong seria trabalho, treinamento e cultivo de nossa energia vital em sua prática física e mental.

A técnica do Qigong é extremamente antiga. Ao mesmo tempo em que os indianos, os chineses desenvolveram um sofisticado sistema de absorção, manipulação e projeção de Qi. Embora muitas vezes o Qigong seja chamado de “yoga taoista”, este termo não é correto por serem duas técnicas com mais diferenças que semelhanças. Sabendo desde longa data que o Qi é a própria essência da Vida, é natural que os chineses buscassem um método para ampliar e equilibrar essa energia em nosso corpo de modo a promover a saúde e prolongar a vida. Falaremos mais sobre o Qigong em um capítulo próprio.

“**Daoyin**” é um termo antigo utilizado para qualquer exercício com energia, mas que se tornou mais específico hoje através do Daoyin Yangshen Gong, criado pelo Dr. Zhang Guande (1931-). Em 1974 ele compilou uma série de exercícios para a saúde com base no estudo de manuscritos e peças de porcelana antigas onde se retratavam alguns exercícios antigos de Qigong. A partir daí ele estudou e desenvolveu este sistema que foi compilado em sete volumes com mais de 7000 caracteres cada um. Nesse meio tempo o Dr. Zhang Guande foi assolado por uma grave doença e internado como doente terminal. Após dois anos praticando Daoyin no hospital, ele teve alta junto com mais 86 pacientes da mesma enfermaria em que estava e que praticaram a técnica com ele. Desde então o Daoyin tornou-se o primeiro sistema de Qigong a ser aprovado pelas autoridades de saúde da China, bem como pelo seu ministério da educação e desporto. Foi premiado pelo governo chinês pelo seu desempenho para a saúde do povo, e se tornou matéria de estudo nas principais universidades de desporto e saúde da China.



*Dr. Zhang Guan De*

O Dr. Zhang Guan De difundiu o sistema Daoyin Yangshen Gong por 64 países nos cinco continentes, incluindo o Brasil. Eleito pelo Governo Chinês como um dos 100 melhores Mestres, cujo sistema foi de grande valia para a área de saúde do Governo da China, onde milhares de pacientes que sofriam de variadas patologias médicas foram tratados através do Daoyin Yangshen Gong.

O **Liangong** foi criado em 1974 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista chinês. Também chamado de Lian Gong Shi Ba Fa (Lian Gong de 18 Movimentos), ele proporciona aos seus praticantes uma

considerável melhora na saúde física e mental, promovendo o relaxamento e a movimentação de todo o corpo. Através de exercícios físicos, respiratórios e posturais, o praticante pode prevenir uma série de doenças, bem como receber alívio de problemas já existentes. Muito praticado na China, o Liangong é um dos sistemas terapêuticos oficiais utilizados pelo governo chinês na manutenção da saúde de seu povo.

Por desenvolver esta técnica de exercícios para prevenir e tratar de dores no corpo e restaurar a sua movimentação natural, o Dr. Zhuang Yuan Ming recebeu do governo chinês o Prêmio de Pesquisa Científica de Resultado Relevante. Para criar sua técnica o Dr. Zhuang se inspirou em outras sequências tradicionais de exercícios terapêuticos chineses do Qigongt como o Ba Duan Jin (Exercícios dos Oito Brocados de Seda), o Wu Qin Xi (Jogo dos Cinco Animais) e o Yi Jin Jing (Tratado para o Fortalecimento de Músculos e Tendões), dentre outros. A prática do Lian Gong se fundamenta nos mesmos conceitos básicos da Medicina Chinesa que fundamentam o Tuina e a Acupuntura.

Diferentemente do Qigong, o Liangong possui séries destinadas a problemas e partes específicas como pescoço e ombros, costas e região lombar, glúteos e pernas, órgãos internos, problemas respiratórios, articulações, etc...

## **Alimentação**

A alimentação é a maneira mais natural e prioritária de se manter a saúde ou a restabelecer. Todos os povos antigos sabiam disso. “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio” já dizia o pensador grego Hipócrates (460 a.C. - 370 a.C), considerado o Pai da Medicina Ocidental.

Para os chineses muitos “remédios” são ministrados em forma de sopa ou através de mudanças na alimentação. Mas a maneira como eles vêem os alimentos é diferente da dos ocidentais. Para os chineses cada tipo de alimento possui determinadas qualidades que agem sobre a



energia Qi de nosso corpo de diversas maneiras. Dependendo então, de nosso problema, são prescritos alimentos que possam reequilibrar o sistema.

Os chineses têm como hábito saudável cozinhar sempre os alimentos, mas nunca em excesso. Os vegetais são sempre tenros, porém crocantes, na medida exata para facilitar a mastigação e a digestão sem perder os nutrientes, o que ocorreria com cozimentos excessivos. Por isso usam e abusam do cozimento no vapor, possuindo equipamentos profissionais especializados nos grandes restaurantes e que não se encontram com facilidade no ocidente. Podemos achar utensílios para usar em casa, mas é possível improvisar com uma vasilha de metal furadinha, como um escorredor de macarrão, colocada dentro de uma panela com água fervente e tampada. Basta colocar os legumes dentro, sem contato com a água do fundo, e esperar ficarem macios. É um processo excelente para a saúde.

Sobre os alimentos integrais, é preciso lembrar que no oriente não se come arroz integral. Isso não existe na Índia, China, Japão, Coreia,... Não se pode abusar de alimentos integrais, como se preconiza tanto no ocidente, pois são de difícil digestão por possuírem excesso de fibras e podem atrapalhar a absorção de minerais essenciais. As fibras vegetais de sementes e grãos contêm ácido fítico que impede a absorção de cálcio, magnésio, ferro e zinco, sendo considerado um anti-nutriente. Então não se deve abusar deste tipo de alimento nem se consumir apenas ele.

Já falamos sobre os cinco sabores quando estudamos os Cinco Movimentos. Sônia Hirsch afirma em seu maravilhoso livro “Manual do Heroi”, sobre alimentação chinesa, que “para os chineses, sabor é aquilo que guarda um movimento dentro de uma forma”. Ou seja, cada sabor é um movimento de energia específico e que vai influenciar nosso organismo daquela maneira.

Efeitos mais comuns dos sabores, segundo Sônia Hirsch:

**Picantes-** Ativam a circulação de energia e fazem suar.

**Doces-** Acalmam sensações agudas de desconforto e neutralizam os efeitos tóxicos de carnes e peixes.

**Ácidos-** Podem obstruir os movimentos e assim conter diarreias e suores excessivos; aqui se inclui o sabor adstringente - por exemplo, da goiaba.

**Salgados-** Amaciam a rigidez de músculos e glândulas.

**Amargos-** Reduzem o calor do corpo, drenam fluidos corporais e provocam eliminações intestinais.

Não se deixe levar muito pelo sabor em si, pois eles podem estar camuflados. O doce você encontra na cenoura, na beterraba, no arroz e na carne de boi; o salgado na carne de porco e na alga marinha; o amargo no café e no chocolate, o picante no gengibre e assim por diante. Não precisa comer jiló ou uma colher de açúcar para ter um sabor específico, pois todo alimento está dentro de uma categoria ou outra.

Quanto à **intensidade** os sabores podem ser:

- Sutis
- Moderados
- Fortes
- Tóxicos

Os tóxicos em geral estão onde nós os buscamos naturalmente: o salgado no sal de cozinha, o ácido no vinagre, o doce no açúcar. Por isso é preciso cautela ao usar esses produtos, pois eles possuem o sabor em uma intensidade tóxica.

Quanto à **natureza** da energia os alimentos podem ser:

- Frescos
- Mornos
- Neutros
- Quentes
- Frios

Veja que nos referimos à qualidade energética e não à temperatura do alimento. Um pedaço de gengibre cru é “morno” enquanto agrião cozido é “frio”.

Quanto ao **movimento**, capacidade que cada alimento tem de mover energia em determinadas direções dentro do corpo, existem alimentos que

- Agem para cima e para fora
- Agem para baixo e para dentro
- Agem para fora
- Agem para dentro
- Agem para cima
- Agem para baixo

Isso é muito útil para resolver problemas específicos. Uma diarreia é um desequilíbrio de energia para baixo e o vômito é um desequilíbrio



de energia para cima. Eles podem ser compensados com alimentos que possuem a energia na direção oposta. Da mesma forma, se uma pessoa estiver bem mas abusar de alimentos com energia para baixo, terá diarreia.

Não teríamos espaço aqui para mostrar uma tabela completa de alimentos com seus sabores e características energéticas. Vamos apresentar alguns exemplos e recomendamos fortemente que você compre e estude o “Manual do Heroi”, de Sônia Hirsch. É leitura obrigatória para todos que defendem sua saúde.

<b>Alimento</b>	<b>Elemento</b>	<b>Movimento</b>	<b>Sabor</b>	<b>Natureza</b>
azeitona	madeira/ terra	sobe/desce	doce/ácido/ picante	neutra
banana	terra	desce	doce	fria
caldo de cana	terra	sobe	doce	fria
cebola	terra	sobe	picante/ doce	morna
coco (leite)	terra		doce	morna
coco (polpa)	terra	sobe	doce	neutra
ervilha	terra	sobe	doce/ ácido	neutra
espinafre	terra	desce	doce	fresca
gengibre (fresco)	metal	sobe	picante	morna
gengibre (seco)	metal	sobe	picante	quente
leite de vaca	terra	sobe	doce	neutra
leite humano	terra	desce	doce/ salgado	neutra
ovo (clara)		desce	doce	fria
ovo (gema)		sobe	doce	neutra

peixes de carne branca	terra	sobe	doce	neutra
pepino	terra	desce	doce	fresca
pera	madeira / terra	desce	doce	fresca
pêssego	terra	desce	doce/ácido	morna
Pimenta do reino	metal	sobe/fora	picante	quente
pimenta vermelha		fora	picante	quente
pimentão		sobe/fora	picante	quente
carne de porco	terra/água	sobe/desce	doce/salgado	neutra
repolho	terra	sobe	doce	neutra
salsa	madeira		doce	morna
sardinha	terra/metal	sobe/desce	doce/salgado	neutra

Como se pode ver, nem todo alimento possui todos os requisitos. Ovo de galinha, pimentão e pimenta vermelha não possuem nenhum elemento associado. Leite de coco e salsa não movimentam a energia de nenhuma maneira específica. Algumas conclusões desta tabela são interessantes:

- o leite de vaca tem movimento ascendente, ao contrário do leite humano. Isso pode explicar vários casos de problemas com quem toma leite de vaca *in natura*, pois não possui a qualidade energética do leite humano.

- a clara de ovo tem energia descendente e fria e a gema, ascendente e neutra. Então o fisiculturista que consome grandes quantidades de clara deve tomar cuidado em equilibrar toda essa energia descendente

e fria. Já uma gemada tem o efeito oposto. Consumir o ovo todo é equilibrado.

- note que a azeitona tem sabor doce, ácido e picante. O que encontramos à venda também está mergulhado em salmoura, portanto salgada. Por isso deve ser usada com parcimônia em combinações bem pensadas e pouca quantidade.

- o gengibre fresco possui as mesmas qualidades que o seco, exceto a energia que muda de morna para quente. Então versões diferentes do mesmo alimento podem ter características energéticas diferentes. Um chá de gengibre seco será mais “quente” do que um feito de gengibre fresco.

Se você quiser utilizar o conhecimento de alimentação taoista, dentro da Medicina Chinesa, uma boa maneira de começar facilmente é utilizar a tabela de correspondência com as estações do ano e os cinco movimentos.

<b>Alimentação durante as estações do ano</b>					
	<b>REDUZIR</b>	<b>NORMAL</b>		<b>REFORÇAR</b>	
PRIMAVERA	ÁCIDO	AMARGO	SALGADO	DOCE	PICANTE
VERÃO	AMARGO	DOCE	ÁCIDO	PICANTE	SALGADO
FINAL DO VERÃO (5ª Estação)	DOCE	PICANTE	AMARGO	SALGADO	ÁCIDO
OUTONO	PICANTE	SALGADO	DOCE	ÁCIDO	AMARGO
INVERNO	SALGADO	ÁCIDO	PICANTE	AMARGO	DOCE

É uma maneira simples e eficiente de se harmonizar com a natureza.



# Astrologia Chinesa

**A**strologia sempre teve seu lugar de destaque na cultura chinesa como em todas as antigas civilizações. Baseada em observações astronômicas com recursos requintados como a montagem equatorial, a astrologia chinesa se desenvolveu dentro de uma matemática precisa que nada fica a dever a qualquer outro povo da Terra.

Existem muitas estrelas a mais que na tradição conhecida no ocidente. Vários sistemas chineses utilizam as chamadas 28 Mansões, que são 28 constelações utilizadas nos cálculos astrológicos. Para a astrologia chinesa, o destino é fruto da harmonia entre Céu e Terra.

Este era um assunto tão importante que em 150 a.C. existia um birô astronômico verificando os céus todos os dias, ininterruptamente. Mas para se compreender melhor a astrologia chinesa é importante saber como funciona o calendário chinês.



*Astrônomo chinês (1675)*

## O Calendário Chinês

O calendário chinês possui uma série de características únicas. É o mais antigo calendário ainda em uso contínuo: estima-se que 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 em 4 ou 5 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, 2014, o ano novo solar se iniciou em 4 de fevereiro e o ano novo lunar em 31 de janeiro. É no Ano Novo Lunar que os chineses fazem toda aquela comemoração, com Dança do Dragão, fogos de artifício e celebrações que duram 15 dias.

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. sua precisão foi aumentada para 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 de um 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.

<b>Troncos Celestes (天干 - Tiangan)</b>			
	<b>Pinyin</b>	<b>Yin / Yang</b>	<b>Wu Xing (5 Movimentos)</b>
甲	jia	yang	madeira
乙	yi	yin	
丙	bing	yang	fogo
丁	ding	yin	
戊	wu	yang	terra
己	ji	yin	
庚	geng	yang	metal
辛	xin	yin	
壬	ren	yang	água
癸	gui	yin	

<b>Ramos Terrestres (地支 - Dizhi)</b>			
	<b>Pinyin</b>	<b>Animal</b>	<b>Hora do Dia</b>
子	zi	Rato (鼠)	23h – 01h
丑	chou	Boi (牛)	01h – 03h
寅	yin	Tigre (虎)	03h – 05h
卯	mao	Coelho (兔)	05h – 07h
辰	chen	Dragão (龍)	07h – 09h
巳	si	Serpente (蛇)	09h – 11h
午	wu	Cavalo (馬)	11h – 13h
未	wei	Cabra (羊)	13h – 15h
申	shen	Macaco (猴)	15h – 17h
酉	you	Galo (雞)	17h – 19h
戌	xu	Cachorro (狗)	19h – 21h
亥	hai	Porco (豬)	21h – 23h

Ele funciona assim: pega-se o primeiro tronco com o primeiro ramo e temos um par. O primeiro par é formado por Jia, primeiro Tronco Celeste Yang, com Zi, primeiro Ramo Terrestre Yang. Daí o nome do sistema, Jia Zi. Em seguida, o segundo tronco com o segundo ramo (Yi Chou) e depois o terceiro tronco e o terceiro ramo (Bing Yin). Isso acontece até o décimo tronco, pois existem 10 troncos, mas 12 ramos. Então quando os troncos e ramos se acabam, começamos de novo: o 1º tronco com o 11º ramo (Jia Xu), o 2º tronco com o 12º ramo (Yi Hai), o 3º tronco com o 1º ramo (Bing Zi), o 4º tronco com o 2º ramo (Ding Chou) e assim por diante. No final teremos um conjunto de 60 combinações de pares que constituem um ciclo completo. Terminado este ciclo, ele reinicia novamente com Jia Zi.

Veja que também existe uma relação entre os animais e as horas do dia. Os chineses contam as horas aos pares, então você pode marcar um almoço para a Hora do Cavalo (11-13h) ou um cinema na Hora do Cachorro (19h-21h). Parece impreciso, mas quando se fala “Hora do Cavalo” se refere mais ou menos às 12h, intervalo médio.

Tecnicamente este ano de 2014 é chamado pelos chineses de Jia Wu, nome do 31º par do ciclo de 60 anos. Complicado? Parece, mesmo. Inclusive para os chineses. Para facilitar seu uso e compreensão pela população em geral, utilizou-se a correspondência dos Troncos Celestes com os Cinco Movimentos e dos Ramos Terrestres com os Doze Animais, mostrado nas tabelas. E assim surgiu o zodíaco chinês que você conhece.

### **Os Animais do Zodíaco**

A palavra “zodíaco” deriva do latim “zodiacus” que vem do grego “zodiakos kyklos”, que significa “círculo de animais”, porque o zodíaco grego era formado em grande parte por animais.

Os animais foram incorporados posteriormente na astrologia chinesa para facilitar o uso do calendário pela população mais simples, ao longo

do ano. Claro que se tomarmos apenas os animais teremos ciclos de 12 anos, mas se utilizarmos também os Cinco Movimentos teremos ciclos de 60 anos (5x12), coincidindo com o Jia Zi. Por isto o ano de 2014 não é apenas o “Ano do Cavalo”, mas o “Ano do Cavalo de Madeira”.

Para se fazer um horóscopo completo utiliza-se o ano, o elemento do ano, o dia e mês de nascimento e a hora. Mas podemos conhecer várias características importantes do ano que entra e sua influência sobre nós apenas analisando os animais. É interessante e muito divertido. Mas de onde vieram estes animais que representam os signos chineses?

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 III 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, Cachorro e Porco. Afirma-se que o rato pegou carona com o boi sentando-se em suas costas e quando se aproximaram de Buda, o rato pulou na frente e por isto é o primeiro signo animal. Coisa de rato, mesmo...

Existe uma outra versão, relacionada ao Taoísmo, que afirma que o Imperador de Jade, divindade suprema do universo, solicitou a presença dos animais para que ajudassem a divulgar o Tao. Nesta versão também o rato chegou na frente, aproveitando-se do boi. E mais: quando o gato perguntou ao rato qual era a data para se apresentar, o rato mentiu e disse que seria daí a vários dias. Por isso o gato não entrou no zodíaco chinês (exceto no Vietnã, onde o gato substitui o coelho). Por conta disso o gato persegue o rato até os dias de hoje.



## Encontrando seu signo

Os animais aparecem em uma ordem determinada: Rato, Boi, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Carneiro, Macaco, Galo, Cachorro e Porco. Para encontrarmos o seu signo precisamos verificar o seu ano de nascimento. Mas atenção: o horóscopo chinês utiliza o ano novo lunar chinês, que varia de ano para ano. Então precisamos ter cuidado, especialmente se você nasceu em janeiro ou fevereiro! Encontre seu animal na tabela que apresentamos a seguir, com o início e o final dos anos do ciclo, válido para o período entre 1924 e 2043.

	<b>1924–1983</b>	<b>Animal</b>	<b>Elemento</b>	<b>1984–2043</b>
<b>1</b>	Fev 05 1924– Jan 23 1925	Rato	Yang Madeira	Fev 02 1984– Jan 21 1985
<b>2</b>	Jan 24 1925– Fev 12 1926	Boi	Yin Madeira	Jan 22 1985– Fev 08 1986
<b>3</b>	Fev 13 1926– Fev 01 1927	Tigre	Yang Fogo	Fev 09 1986– Jan 28 1987
<b>4</b>	Fev 02 1927– Jan 22 1928	Coelho	Yin Fogo	Jan 29 1987– Fev 16 1988
<b>5</b>	Jan 23 1928– Fev 09 1929	Dragão	Yang Terra	Fev 17 1988– Fev 05 1989
<b>6</b>	Fev 10 1929– Jan 29 1930	Cobra	Yin Terra	Fev 06 1989– Jan 26 1990
<b>7</b>	Jan 30 1930– Fev 16 1931	Cavalo	Yang Metal	Jan 27 1990– Fev 14 1991
<b>8</b>	Fev 17 1931– Fev 05 1932	Cabra	Yin Metal	Fev 15 1991– Fev 03 1992
<b>9</b>	Fev 06 1932– Jan 25 1933	Macaco	Yang Água	Fev 04 1992– Jan 22 1993
<b>10</b>	Jan 26 1933– Fev 13 1934	Galo	Yin Água	Jan 23 1993– Fev 09 1994
<b>11</b>	Fev 14 1934– Fev 03 1935	Cachorro	Yang Madeira	Fev 10 1994– Jan 30 1995
<b>12</b>	Fev 04 1935– Jan 23 1936	Porco	Yin Madeira	Jan 31 1995– Fev 18 1996

<b>13</b>	Jan 24 1936– Fev 10 1937	Rato	Yang Fogo	Fev 19 1996– Fev 06 1997
<b>14</b>	Fev 11 1937– Jan 30 1938	Boi	Yin Fogo	Fev 07 1997– Jan 27 1998
<b>15</b>	Jan 31 1938– Fev 18 1939	Tigre	Yang Terra	Jan 28 1998– Fev 15 1999
<b>16</b>	Fev 19 1939– Fev 07 1940	Coelho	Yin Terra	Fev 16 1999– Fev 04 2000
<b>17</b>	Fev 08 1940– Jan 26 1941	Dragão	Yang Metal	Fev 05 2000– Jan 23 2001
<b>18</b>	Jan 27 1941– Fev 14 1942	Cobra	Yin Metal	Jan 24 2001– Fev 11 2002
<b>19</b>	Fev 15 1942– Fev 04 1943	Cavalo	Yang Água	Fev 12 2002– Jan 31 2003
<b>20</b>	Fev 05 1943– Jan 24 1944	Cabra	Yin Água	Fev 01 2003– Jan 21 2004
<b>21</b>	Jan 25 1944– Fev 12 1945	Macaco	Yang Madeira	Jan 22 2004– Fev 08 2005
<b>22</b>	Fev 13 1945– Fev 01 1946	Galo	Yin Madeira	Fev 09 2005– Jan 28 2006
<b>23</b>	Fev 02 1946– Jan 21 1947	Cachorro	Yang Fogo	Jan 29 2006– Fev 17 2007
<b>24</b>	Jan 22 1947– Fev 09 1948	Porco	Yin Fogo	Fev 18 2007– Fev 06 2008
<b>25</b>	Fev 10 1948– Jan 28 1949	Rato	Yang Terra	Fev 07 2008– Jan 25 2009
<b>26</b>	Jan 29 1949– Fev 16 1950	Boi	Yin Terra	Jan 26 2009– Fev 13 2010
<b>27</b>	Fev 17 1950– Fev 05 1951	Tigre	Yang Metal	Fev 14 2010– Fev 02 2011
<b>28</b>	Fev 06 1951– Jan 26 1952	Coelho	Yin Metal	Fev 03 2011– Jan 22 2012
<b>29</b>	Jan 27 1952– Fev 13 1953	Dragão	Yang Água	Jan 23 2012– Fev 09 2013
<b>30</b>	Fev 14 1953– Fev 02 1954	Cobra	Yin Água	Fev 10 2013– Jan 30 2014

<b>31</b>	Fev 03 1954– Jan 23 1955	Cavalo	Yang Madeira	Jan 31 2014– Fev 18 2015
<b>32</b>	Jan 24 1955– Fev 11 1956	Cabra	Yin Madeira	Fev 19 2015– Fev 07 2016
<b>33</b>	Fev 12 1956– Jan 30 1957	Macaco	Yang Fogo	Fev 08 2016– Jan 27 2017
<b>34</b>	Jan 31 1957– Fev 17 1958	Galo	Yin Fogo	Jan 28 2017– Fev 15 2018
<b>35</b>	Fev 18 1958– Fev 07 1959	Cachorro	Yang Terra	Fev 16 2018– Fev 04 2019
<b>36</b>	Fev 08 1959– Jan 27 1960	Porco	Yin Terra	Fev 05 2019– Jan 24 2020
<b>37</b>	Jan 28 1960– Fev 14 1961	Rato	Yang Metal	Jan 25 2020– Fev. 11 2021
<b>38</b>	Fev 15 1961– Fev 04 1962	Boi	Yin Metal	Fev 12 2021– Jan 31 2022
<b>39</b>	Fev 05 1962– Jan 24 1963	Tigre	Yang Água	Fev 01 2022– Jan 21 2023
<b>40</b>	Jan 25 1963– Fev 12 1964	Coelho	Yin Água	Jan 22 2023– Fev 09 2024
<b>41</b>	Fev 13 1964– Fev 01 1965	Dragão	Yang Madeira	Fev 10 2024– Jan 28 2025
<b>42</b>	Fev 02 1965– Jan 20 1966	Cobra	Yin Madeira	Jan 29 2025– Fev 16 2026
<b>43</b>	Jan 21 1966– Fev 08 1967	Cavalo	Yang Fogo	Fev 17 2026– Fev 05 2027
<b>44</b>	Fev 09 1967– Jan 29 1968	Cabra	Yin Fogo	Fev 06 2027– Jan 25 2028
<b>45</b>	Jan 30 1968– Fev 16 1969	Macaco	Yang Terra	Jan 26 2028– Fev 12 2029
<b>46</b>	Fev 17 1969– Fev 05 1970	Galo	Yin Terra	Fev 13 2029– Fev 02 2030
<b>47</b>	Fev 06 1970– Jan 26 1971	Cachorro	Yang Metal	Fev 03 2030– Jan 22 2031
<b>48</b>	Jan 27 1971– Fev 14 1972	Porco	Yin Metal	Jan 23 2031– Fev 10 2032

<b>49</b>	Fev 15 1972– Fev 02 1973	Rato	Yang Água	Fev 11 2032– Jan 30 2033
<b>50</b>	Fev 03 1973– Jan 22 1974	Boi	Yin Água	Jan 31 2033– Fev 18 2034
<b>51</b>	Jan 23 1974– Fev 10 1975	Tigre	Yang Madeira	Fev 19 2034– Fev 07 2035
<b>52</b>	Fev 11 1975– Jan 30 1976	Coelho	Yin Madeira	Fev 08 2035– Jan 27 2036
<b>53</b>	Jan 31 1976– Fev 17 1977	Dragão	Yang Fogo	Jan 28 2036– Fev 14 2037
<b>54</b>	Fev 18 1977– Fev 06 1978	Cobra	Yin Fogo	Fev 15 2037– Fev 03 2038
<b>55</b>	Fev 07 1978– Jan 27 1979	Cavalo	Yang Terra	Fev 04 2038– Jan 23 2039
<b>56</b>	Jan 28 1979– Fev 15 1980	Cabra	Yin Terra	Jan 24 2039– Fev 11 2040
<b>57</b>	Fev 16 1980– Fev 04 1981	Macaco	Yang Metal	Fev 12 2040– Jan 31 2041
<b>58</b>	Fev 05 1981– Jan 24 1982	Galo	Yin Metal	Fev 01 2041– Jan 21 2042
<b>59</b>	Jan 25 1982– Fev 12 1983	Cachorro	Yang Água	Jan 22 2042– Fev 09 2043
<b>60</b>	Fev 13 1983– Fev 01 1984	Porco	Yin Água	Fev 10 2043– Jan 29 2044

fonte: [http://en.wikipedia.org/wiki/Chinese\\_astrology](http://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_astrology)

## Características dos nativos de cada signo

### RATO (Shu)



Esperto e oportunista, ele tem uma imensa criatividade e capacidade de solucionar problemas. É carismático e metucioso, com grande capacidade para o trabalho, mas peca muitas vezes por excesso de zelo. Tem boas chances de subir na vida graças ao trabalho diligente. Pode apresentar fome de poder e é altamente ambicioso. Assim como o animal, o nativo é astucioso e bom em lidar com o dinheiro, juntando pequenos valores em um montante maior. **Personalidades:** Eder Jofre, Jorge Amado, Marlon Brando, Ives St. Laurent, Shakespeare Alyssa Milano, Cameron Diaz, Gwyneth Paltrow.

### BOI (Niu)



Um signo de muita prosperidade através do trabalho metódico e árduo. Possui uma capacidade infinita para o trabalho e nunca desiste. É inteligente e calmo, sem pretensões revolucionárias. Muito autoconfiante, pode às vezes parecer um tanto lento, mas é devagar que se chega longe. Conservadores, são muito ligados à família e obedientes às autoridades. Podem se mostrar bastante desconfiados. No amor, tendem a serem amáveis e sinceros, porém muito ciumentos.

**Personalidades:** Charles Chaplin, Napoleão Bonaparte, Robert Redford, Francisco Cuoco, Vinicius de Moraes, Van Gogh, Jane Fonda, Jack Nicholson, Juliette Lewis, Meg Ryan, Meryl Streep, Princesa Diana, George Clooney.

### TIGRE (Hu)



Ambicioso e muito motivado, é um signo de grande força e atividade. Corajoso e confiante, o Tigre é o líder nato. Rebelde, impetuoso e dinâmico, seu temperamento guerreiro é bastante proveitoso nos negócios mas pode trazer problemas em relacionamentos.

Transmite paixão por tudo o que faz e muitas vezes demonstra opiniões bastante radicais. Pode ser facilmente acometido por estresse.

**Personalidades:** Beethoven, Juca Chaves, Tiradentes, Marco Polo, Karl Marx, Demi Moore, Hilary Swank, Jodie Foster, Marilyn Monroe, Tom Cruise.

### COELHO (Tu)



É um signo criativo e tranqüilo. Amante da paz e da boa vida, é inteligente nos negócios e muito inovador. São considerados atraentes para o sexo oposto, amáveis e de bom coração. É muito bom em reconhecer a sinceridade das pessoas com quem lida, sendo um verdadeiro detetor de mentiras vivo. Detesta confrontos. Por ser extremamente talentoso, pode se tornar ambicioso. São muito exigentes e podem ser muito auto-censores.

**Personalidades:** Albert Einstein, Candido Portinari, Frank Sinatra, Tom Jobim, Angelina Jolie, Anjelica Huston, Drew Barrymore, Helen Hunt, Tina Turner.

### DRAGÃO (Long)



È o signo da força e do poder, o mais poderoso do horóscopo chinês. Pleno de vitalidade, nasceu para liderar, para brilhar e para o sucesso. Artístico e intuitivo, sua sorte surpreende as pessoas ao seu redor. Pode se tornar irritável por ser muito impulsivo e não gostar de situações paradas. Muito atraente, tanto para subordinados quanto para o sexo oposto. Os nativos de Dragão procuram direcionar as atitudes e o trabalho de outros, muitas vezes deixando o próprio trabalho de lado.

**Personalidades:** Bruce Lee, Che Guevara, Pelé, John Lennon, Salvador Dali, Joana D'Arc, Colin Farrell, Isabella Rossellini, Reese Witherspoon, Sandra Bullock.

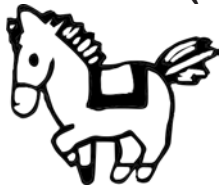
## SERPENTE (She)



A serpente é tida como símbolo de sabedoria no Oriente, diferente da conotação negativa que possui no Ocidente. É elegante, filosófica e tranqüila. Com seu carisma e elegância no vestir, conquista rapidamente as platéias. É receptiva e uma profunda pensadora, extremamente afortunada na prosperidade. Pode se tornar egocêntrica, ao não ouvir as opiniões dos outros e acreditar apenas em suas próprias. Passionais e muito sensuais, chegam a ser temidas por sua força e podem se tornar possessivas. Possuem mente analítica privilegiada. São ardentes em tudo o que fazem.

**Personalidades:** Darwin, Érico Veríssimo, Gandhi, Henry Ford, Jânio Quadros, Mao Tsé Tung, Picasso, Elizabeth Hurley, Grace Kelly, Jacqueline Kennedy, Kim Basinger, Sarah Jessica Parker.

## CAVALO (Ma)



Popular e extrovertido, este é o Cavalo. Aparentando felicidade e constante bom humor, é extremamente independente e ativo, podendo se tornar irritável quando as coisas estão muito paradas. No trabalho é esforçado e leal, manuseando a riqueza com grande desenvoltura. Se apaixona muito facilmente e perde o encanto pela pessoa amada com a mesma facilidade. É um signo amante da vida e gosta de se relacionar com outras pessoas, tendo grande importância na sua vida social.

**Personalidades:** Paul McCartney, Rachel Welch, Issac Newton, Manoel Bandeira

## CABRA ou CARNEIRO (Yang)



O Carneiro não gosta de correr riscos e é muito pacífico e conservador. É inteligente, com grande mente para os negócios e bastante generoso. Emotivo, correto e sincero, com um grande coração, se deixa facilmente levar por histórias tristes. Gosta de viver próximo à

natureza, com animais ou crianças. Tem espírito artístico e são detalhistas, o que pode explicar sua tendência a ser pessimista, indisciplinado e irresponsável. Indeciso e irreverente, não tolera muitas regras de conduta. Tem grande aptidão para trabalhos sociais e adoram viajar.

**Personalidades:** Antonio Conselheiro, Getúlio Vargas, Michelângelo, Niemayer

### MACACO (Hou)



Irrequieto, o Macaco parece ter energia ilimitada. Aprende muito rápido e possui grande memória. É inventivo e inteligente, bom em resolver problemas facilmente, por isso tende a ser preguiçoso e oportunista. Como bom macaco, é curioso, observador e versátil. Pode desempenhar bem um grande número de funções profissionais. Possuem tendências extremistas em suas ações.

**Personalidades:** Chico Buarque, Julio Cesar, Leonardo da Vinci, Fellini, Oswaldo Cruz, Mick Jagger, Gauguin.

### GALO (Ji)



Profundos pensadores, capazes e talentosos. O Galo trabalha sistematicamente e é muito confiante, atingindo grande popularidade social. Tem uma tendência a serem sensíveis e adoram atrair a atenção. Muito francos, costumam dizer o que pensam. São extremamente críticos mas cumprem religiosamente suas tarefas. O Galo é muito alerta e está sempre atento aos detalhes. Amam a Natureza e são ótimos guardiões do cofre-forte!

**Personalidades:** Carmem Miranda, Elton John, Rui Barbosa, Santos Dumont, Elis Regina

### CACHORRO (Gou)



A fidelidade canina em forma de pessoa! Leais e companheiros, os nativos de Cachorro são extremamente responsáveis e podem ser prósperos através da praticidade e de sua visão realista das coisas. É honesto



e objetivo em tudo o que realiza. Protege os interesses dos outros mais do que os próprios e acabam sendo muito influentes. Defende os amigos e a família com unhas e dentes, podendo tomar partido de qualquer pessoa que esteja sendo injustiçada. Possui grande capacidade em perdoar e esquecer mágoas passadas. Sua independência pode acarretar problemas nos relacionamentos.

**Personalidades:** Aleijadinho, Akira Kurosawa, Cacilda Becker, Elvis Presley, Pierre Cardin, Noel Rosa, Voltaire

### **PORCO (Zhu)**



Muito organizado, o Porco é uma pessoa que gosta de trabalhar e de se divertir. Ama a vida, é diligente e sensível. Indulgente, é um amigo perfeito mas pode ser um amante dominador. Não é um pensador muito profundo e em geral é bom em lidar com dinheiro. Por ser materialista e extremamente habilidoso pode se dar muito bem financeiramente. Acredita muito nas pessoas, o que pode ser uma grande fraqueza. Guardam muita coisa para si mesmos, o que pode ocasionar atritos nos relacionamentos, vomitando todas as mágoas de uma vez só em momentos de crise.

**Personalidades:** Hitchcock, Norma Benguel, Villa-Lobos, Rita Lee, Plínio Marcos, Ronald Reagan, Woody Allen, Silvio Santos.

### **Escolas tradicionais de astrologia chinesa**

Além do zodíaco chinês, existem outras escolas muito conceituadas e tradicionais. Em geral elas se utilizam de cálculos matemáticos para interpretar a situação analisada. Veja algumas delas.

#### **Ba Zi**

É uma escola de astrologia muito popular. Também é chamada de “Quatro Pilares do Destino” ou simplesmente “Quatro Pilares”. Baseia-se em definir os Troncos Celestes e os Ramos Terrestres de quatro características natais da pessoa: o dia, mês, ano e hora de nascimento. Estes são os “quatro pilares”. Estes oito caracteres, quatro Yin e quatro

Yang, formam o mapa principal que revelará as influências energéticas cósmicas no momento do nascimento. Como o ar é impregnado de Qi, quando a criança faz sua primeira respiração o Qi característico daquele determinado momento cósmico impregna a pessoa e influencia sua personalidade e destino. A escola Ba Zi utiliza o calendário solar.

### **Zi Wei Dou Shu**

É a chamada escola do “Cálculo do Destino pela Estrela Púrpura” e é mais antiga e complexa que o Quatro Pilares, remontando suas origens à Dinastia Song (960-1279). Ela se baseia no trânsito da Estrela Polar e não do Sol, como na astrologia ocidental. É feita a distribuição de estrelas reais e imaginárias por 12 palácios do mapa astral da pessoa. Pode-se utilizar desde 36 até 180 estrelas diferentes para configurar este mapa. O estudo é feito pela análise das características da estrela que aparece em cada um dos 12 palácios (Destino, Irmãos, Cônjuge, Filhos, Fortuna, Saúde, Viagem, Amigos, Profissão, Ancestrais, Amor e Pais) e é bastante detalhado e profundo. A Astrologia da Estrela Púrpura utiliza o calendário lunar em seus estudos.

### **Astrologia da Energia das 9 Estrelas**

Também conhecida como “Astrologia do Feng Shui”, por ser muito utilizada junto com essa técnica. É chamada de “Astrologia da Energia das 9 Estrelas” pelos antigos chineses acreditarem que a energia universal chega à Terra a partir de nove estrelas principais. Trata-se de uma técnica muito antiga e combina conceitos de I Ching, Medicina Chinesa, Yin/Yang e especialmente os Cinco Elementos. Ela trabalha com ciclos e períodos de tempo envolvidos na pessoa ou lugar analisados. É muito útil para se encontrar datas e horas propícias para determinados eventos como casamentos e inaugurações de empresas ou edifícios.

道

## Feng Shui

Uma das técnicas chinesas que mais atenção atraíram no Ocidente nas últimas décadas foi o Feng Shui, a arte chinesa de harmonizar espaços. Quando falamos sobre Feng Shui, queremos tratar da ciência milenar chinesa e não das invencionices atuais que se alastram por revistas e livros populares.

Tratamos aqui de uma ciência com fundamentos precisos e conceitos testados por centenas de anos, apta a diagnosticar problemas energéticos em residências e outros locais e a corrigi-los adequadamente. Infelizmente teremos que entrar neste mérito para poder preservar o verdadeiro Feng Shui e mostrarmos que não é porque uma pessoa usa esta palavra que ela realmente está utilizando a técnica. Não se pode admitir que esta arte milenar seja confundida com algo vindo de origem desconhecida e que se presta a vender toneladas de tranqueiras para as pessoas colocarem em seus lares e a cobrar custosas consultorias que, muitas vezes, atrapalham a vida das pessoas.



*Consultores de Feng Shui da China antiga observando as direções da bússola*

Por causa disso, precisamos antes saber o que não é Feng Shui.

## O que o Feng Shui Não É

Mas para que possamos começar a analisar esta influência energética e como esta arte pode afetar a vida das pessoas, devemos necessariamente separar o Feng Shui tradicional chinês das invenções e mistificações que abundam hoje em dia.

Feng Shui não é:

- Geomancia
- Religião
- Filosofia
- Auto-ajuda
- Magia
- Arte Tibetana
- Técnica Budista
- Astrologia
- Atitude comportamental

Se você viu qualquer afirmação referente às considerações anteriores, esqueça. Por quê?

**Feng Shui não é Geomancia**, embora se veja esta comparação em grande número de livros, inclusive de gente séria. Literalmente, “Geomancia” significa “adivinhação pela terra” e é uma técnica oracular desenvolvida pelas tribos nômades do Norte da África, em especial os Tuaregues. Consiste em interpretar determinados desenhos na terra, feitos de maneira aleatória, e tirar daí um prognóstico acerca de determinado assunto. Feng Shui não é adivinhação, mas um estudo das características dos lugares. Não se prevê o futuro ou qualquer coisa destas. Esta analogia parece ter surgido com o primeiro livro sobre Feng Shui publicado no Ocidente, “A Ciência do Paisagismo Sagrado na China Antiga”, escrito pelo missionário Ernest J. Eitel. Esqueça esta história de “geomancia”.

**Feng Shui não é religião** porque se baseia unicamente em leis na-

turais que podem ser aplicadas por qualquer pessoa em qualquer circunstância, bastando conhecer o seu funcionamento, sem dogmas, iniciações, rituais, objetos mais ou menos “sagrados”, etc... Feng Shui não utiliza nem necessita de fé ou crença nas “curas”. A harmonização do ambiente acontece, quer você acredite ou não nisto, assim como a acupuntura não necessita de crença para resolver muitos problemas dos pacientes, já que utiliza técnicas de manipulação de energia (Qi).

**Não é filosofia** por se tratar de uma técnica que já é baseada na filosofia taoísta. Já ouvi pessoas afirmando que procuram “viver segundo o Feng Shui”. O que realmente elas podem desejar é seguir a filosofia taoísta, pois esta é a verdadeira filosofia por trás da técnica.

**Feng Shui não é auto-ajuda** porque ela procura resolver desequilíbrios energéticos de um local e não resolver problemas específicos de alguém. Quando utilizado de forma terapêutica, complementa o tratamento pois equilibra o local onde a pessoa reside e diminui a carga de más influências energéticas que assolam o paciente, mas o Feng Shui por si só não se destina a resolver problemas específicos da vida de ninguém.

**Feng Shui não é magia** por ser uma técnica natural que busca harmonizar o fluxo energético no ambiente, e não “atrair” coisas ou manipular o Universo. Feng Shui não salva empresas mal-administradas, não arruma namorado, não faz ganhar na loteria, nem se livrar da sogra. Eficientemente utilizado, o Feng Shui melhora o fluxo energético que incide na vida das pessoas e as libera de energias nefastas, deixando-as livres para conseguir o que sua capacidade permitir e seu karma deixar. A situação pessoal de cada um é que vai dizer o que pode acontecer ou não. Se a pessoa não se mexer e for atrás, sinto muito...

Feng Shui é um termo chinês que define uma arte chinesa e **nunca foi tibetana**. Até onde sei, não existe nenhuma forma de harmonização nativa do Tibete, embora eu acredite que eles utilizem alguns concei-

tos do Vastu indiano e do Feng Shui chinês, por estarem entre os dois países. Mesmo que eles tivessem algum tipo de técnica própria ela teria nome tibetano e conceitos tibetanos, como a medicina deles que é muito diferente da medicina chinesa e se parece mais com a Ayurvédica. O Tibete sempre teve uma maior influência da Índia do que da China.

**Feng Shui não é budista** porque é taoísta. Não existem técnicas derivadas do budismo nesta arte chinesa, por mais que queiram afirmar isto.

**Feng Shui não é astrologia**, embora estas técnicas estejam ligadas e sejam utilizadas em conjunto, muitas vezes. Já vi pessoas inventando uma “astrologia do feng shui” porque não tem a mínima idéia do que estão falando. Cuidado.

**Feng Shui não é uma atitude comportamental**, pois não possui regras de comportamento. Já conheci pessoas que ficam neuróticas com esta técnica, mal ensinada, e não compram nada para a casa se a cor não combinar com o tal “ba-guá”, ou ficam desesperadas se esquecem a tampa do banheiro aberta porque é um “ladrão de energias”, ou tentam fazer “feng shui” no carro, nas roupas, na bolsa, em todo lugar ou ainda procuram sempre “agir segundo o Feng Shui”. Você não tem que mudar seu jeito de viver em nada ao aplicar o Feng Shui em sua casa ou empresa. O tipo de vida que você leva e os objetos de que gosta em sua casa são problema seu e não do Feng Shui. Seja você mesmo e seja mais feliz.

## **O que é Feng Shui**

Desde tempos remotos o Homem busca abrigo contra as intempéries. Com o passar do tempo começou a construir seus abrigos e a sofisticá-los cada vez mais. Uma das preocupações mais constantes era justamente a salubridade do lugar, pois ninguém deseja morar em um lugar que lhe faça mal. Os chineses, com sua elevada cultura ancestral e sua mania pelos detalhes, desenvolveram uma ciência completa para ajudar as pessoas a construírem seus edifícios: o Feng Shui.

Literalmente, Feng Shui (pronuncia-se “fon suei” ou “fon xuei”) significa “Vento e Água”. Esta concepção se deve à idéia milenar chinesa de que vivemos sob as influências do Céu e da Terra. Para eles existem três níveis de relação no Universo: o Céu, o Homem e a Terra. Estes três elementos trocam energias constantemente e seu inter-relacionamento deve ser mantido do modo mais harmônico possível. Quando o ser humano não se encontra em harmonia com o Céu e a Terra, aparecem as doenças e problemas da vida.

Toda energia se manifesta de modo dinâmico, em movimento. A noção de fluxo é muito importante no Taoísmo, é mesmo um dos seus fundamentos. O fluxo de Qi no Céu pode ser caracterizado como “vento” e o fluxo de Qi na Terra como “água”. São duas forças poderosas e dinâmicas, que modelam nosso planeta. O Feng Shui se destina a analisar estas forças e harmonizá-las de acordo com as necessidades dos seres humanos

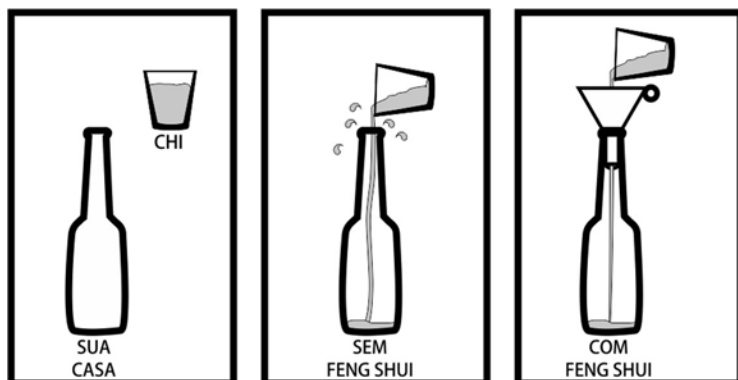
Nascida originariamente como uma técnica para projeto e localização de túmulos, templos e locais sagrados, chamados de “Yin Zhai”, o Feng Shui foi depois ampliado para abarcar também residências e comércios, denominados “Yang Zhai”.

A base do Feng Shui é a filosofia chinesa do Taoismo. Baseado na harmonia com a natureza e no fluxo incessante de Qi, o Feng Shui busca manter estas correntes de Qi circulando livremente, intensificando as energias boas e neutralizando as energias desfavoráveis. Para isso se utiliza de conceitos como Yin/Yang, Cinco Elementos e o Pa Kua (ou Ba Gua) - os oito trigramas do I Ching. A astrologia chinesa também é muito utilizada por marcar os ritmos e ciclos do Universo e possibilitar a união entre imóvel e habitantes.

Podemos dizer que o Feng Shui, a grosso modo, nada mais é do que uma acupuntura realizada numa construção. Da mesma forma que o acupuntor diagnostica desequilíbrios energéticos no corpo humano e

preconiza a técnica adequada ao retorno da harmonia (agulhas, massagens, moxa, ventosas, etc...), o consultor de Feng Shui diagnostica os desequilíbrios do local e prescreve alterações no edifício, retirada ou inclusão de objetos para poder retornar ou adquirir a harmonia necessária a uma vida saudável e produtiva. Esta ciência nada tem de místico, embora na atualidade os esotéricos queiram transformá-la em algo oculto, cheio de rituais e encantamentos. Sua base são as leis que regem o Universo e o fluxo do Qi, definidas há milênios pelos antigos taoístas e utilizadas largamente na Medicina Chinesa, I Ching e outras artes taoistas.

Vamos simplificar ainda mais, arrumando uma alegoria para o seu funcionamento. Imagine uma garrafa de vidro, vazia. Ela representa a sua casa. Em sua mão existe um copo com água, que representa o Qi. Agora vamos encher a garrafa com a água, ou seja, fazer o Qi entrar e percorrer sua casa. Temos que colocar a água bem lentamente, para não derramarmos, não é mesmo? De qualquer forma, um pouco de água sempre escorre ou pinga para fora da garrafa. Agora aplicamos o Feng Shui usando um... funil! Com o auxílio do funil, podemos derramar a água com mais facilidade e sem desperdício, aumentando o fluxo. Esta é a função do Feng Shui: auxiliar a circulação do Qi em sua casa, de modo a que ele flua melhor sem perdas, estagnações ou dificuldades.





A água é uma excelente metáfora para o Qi. Da mesma forma que ele, a água deve ser direcionada para onde desejamos. Fazer um bom Feng Shui em sua casa equivale a instalar um bom ralo de escoamento. Quando se está fazendo um piso e se deseja escoar o excesso de água da lavagem do piso ou da chuva, instala-se um ralo ou escoadouro no local. Mas como podemos fazer a água ir aonde desejamos? Para isto necessitamos montar uma “caída” no piso. A “caída” é feita no nivelamento do chão, mantendo o ralo numa área mais baixa que o restante do piso. O resultado é que a água escorre naturalmente para o ralo, por gravidade. O Feng Shui faz a mesma coisa, pois cria condições para que o Qi flua por onde desejamos. Da mesma forma que não podemos “atrair” a água para a garrafa ou para o ralo, não podemos “atrair” o Qi pela casa, ao contrário do que está escrito na maioria dos artigos e livros de “feng shui” moderno. O Qi é uma energia natural e como tal, não responde a “chamados”. É necessário que se faça todo um trabalho com base nas leis naturais de seu funcionamento para que ele nos obedeça. Percebe agora como o conhecimento dos princípios taoístas é fundamental? É através deles que uma pessoa consegue controlar o fluxo de Qi. Desconhecer estes princípios torna o Feng Shui um arte divinatória e supersticiosa, dependente de crença e fé para que funcione.

### **Escolas de Feng Shui**

Existem várias escolas diferentes de Feng Shui. Por “escola” queremos dizer a ramificação específica da arte, que tem sua própria linhagem, fundamentos e conceitos. Cada escola possui uma visão sobre o imóvel, embora não se possa dizer que uma seja mais correta ou funcione melhor que outra. Tudo depende da situação do imóvel e da experiência do praticante.

**Ba Zhai (Pa Chai)**= Escola das Oito Residências. Fortemente baseada no I Ching, esta escola é uma das mais recentes a serem desenvolvidas na China, contando com cerca de 300 anos. Ele divide o imóvel em oito áreas, distribuindo entre elas oito estrelas, sendo quatro benéficas

e quatro nefastas. Harmonizado o imóvel, busca-se analisar os moradores para conhecer sua compatibilidade com o imóvel e resolver possíveis incompatibilidades. Será uma das escolas que estudaremos neste curso.

**Xuan Kong Fei Xing**= Escola das Estrelas Voadoras. Fundada na Dinastia Song (960-1279), baseia-se em ciclos energéticos de 60 anos mapeados por uma grade de nove casas chamada de “Quadrado Mágico” ou “Lo-Shu”. As estrelas fluem dentro desta grade, em perpétuo movimento o que explica o nome da escola. Apesar de ser chamada de “Estrelas Voadoras”, sua aplicação é mais matemática do que astrológica. É a escola mais utilizada por praticantes intermediários e avançados em todo o mundo.

**Xuan Kong Da Gua**= Escola dos 64 Hexagramas. Utiliza os conceitos cíclicos da escola Fei Xing mas aplicados aos 64 hexagramas do I Ching, requerendo um completo e profundo conhecimento do Livro das Mutações. É utilizada comumente para grandes áreas como fazendas e shopping centers.

**San Yuan**= Escola dos Três Períodos. Criada na Dinastia Tang (618-907) é a escola mais antiga a utilizar a bússola. Se baseia fortemente na configuração do terreno e se especializa em sepulturas, a mais antiga aplicação do Feng Shui. Posteriormente passou a atuar também em edifícios habitados (Yang Zhai) incorporando a técnica das estrelas voadoras ao seu repertório.

**San He**= Escola das Três Combinações. Quase tão antiga quanto a San Yuan, a San He se especializa na utilização de montanhas e cursos de água juntamente com a bússola para efetuar a análise do imóvel.

**Luan Tou (Xing Fa)**= Escola do Topo da Montanha (ou da Técnica da Forma). Não utiliza a bússola, baseando-se na observação das semelhanças e do formato do terreno para compreender a circulação do Qi no local.

## A Bússola

Destas escolas, apenas a Xing Fa, Escola da Forma, não utiliza necessariamente a bússola, pois seu referencial é topográfico e geográfico. Esse instrumento é muito importante para se localizar o imóvel no espaço, caso contrário não se poderia analisá-lo.

Vemos constantemente material sobre Feng Shui sem uso de bússola, da “Escola Chapéu Preto”, onde basta usar a porta de entrada como referência, por exemplo. Ocorre que isso não é suficiente, pois o imóvel possui uma localização no espaço, no terreno, na rua, no bairro, na cidade, no estado, no país, no continente. Sem a bússola qualquer tentativa de localização é apenas palpite. Sem saber a localização você não pode saber qual o fluxo de Qi que está atingindo essa casa, pois ele vem de todo o universo.



*Bússola chinesa (Luo Pan)*

*Foto do autor*

Por isso quando se fala em “Escola da Bússola”, estamos nos referindo ao Feng Shui tradicional, a todas as escolas antigas e genuinamente chinesas.

Escolas mais antigas possuem sua própria bússola, chamada de “Luo Pan”. É aquela bússola chinesa, com vários anéis concêntricos aparentemente indecifráveis que vemos em ilustrações de livros ou nas mãos dos poucos que utilizam este aparato no Brasil. É quase uma figura mitológica dentro do Feng Shui no Ocidente.

“Luo” significa aproximadamente a trama que envolve tudo o que existe e “Pan” significa “prato” ou “utensílio”, perfazendo “o utensílio que mostra o envolvimento de tudo”. E é realmente isso que o Luo Pan é: uma ferramenta que mostra todas as situações energéticas de

um determinado local. Ela funciona como um computador, ou melhor, uma régua de cálculo. Em seu disco, as diversas características do local são organizadas em anéis e setores que podem ser lidos diretamente, poupando cálculos e estudos.

Criado há quase 2.000 anos originariamente para cálculos astrológicos, teve suas funções bastante aperfeiçoadas para utilização no Feng Shui após a Dinastia Song (960-1279), sendo que sua função sempre foi facilitar as leituras no próprio local da consulta. Seu desenvolvimento se deve, claro, ao desenvolvimento da bússola magnética pelos chineses.

Existem muitas versões do Luo Pan, para várias escolas diferentes, cada um com uma determinada quantidade de anéis e com informações específicas de cada escola. Pode-se escolher, dentro de um mesmo modelo, o tamanho que se deseja variando de 10 cm a mais de 20 cm de diâmetro e podendo ter de 10 ou 13 anéis até 36.

### **Mais informações**

Para saber mais sobre o Feng Shui tradicional chinês e aprender algumas técnicas desde o início, sugiro que consulte meu livro “Dominando o Feng Shui”.



Foto do autor

道

## Qigong

Já vimos no capítulo sobre Medicina Chinesa que o Qigong (pronuncia-se “tchikon”) é uma técnica terapêutica milenar da China antiga e que “Qi” significa energia, sopro vital, e “Gong” significa trabalho, cultivo, treinamento. Então Qigong seria trabalho, treinamento e cultivo de nossa energia vital em sua prática física e mental. Seus princípios se baseiam na filosofia taoísta e na Medicina Chinesa, aliando a movimentação física com a respiração e o foco mental. Existem muitas escolas e variações nos sistemas de trabalho com energia na China, destacando-se o Qigong propriamente dito e o Daoyin Yangsheng Gong

O historiador chinês Guo Moruo identificou ideogramas de exercícios respiratórios em vasos de bronze da Dinastia Zhou (1100-221 a.C.). Nessa mesma dinastia encontramos os primeiros textos do I Ching, obra que menciona o Homem em comunhão com as forças da Natureza, dando um grande impulso às práticas energéticas. Ainda hoje, muitas técnicas de Qigong, principalmente na Alquimia Taoísta, utilizam princípios do I Ching.

Por volta de 300 a.C. o Nan Hua Jing, obra filosófica, afirmava: “A pessoa real respira pelos seus calcanhares



(C) ARQS

enquanto a pessoa normal respira pela garganta”. Isso demonstra a existência de técnicas respiratórias especiais, que seriam usadas para aperfeiçoar o praticante, transformando-o de “pessoa normal” em “pessoa real”.

Em Changsha, capital da província de Hunan, descobriu-se um texto escrito sobre seda e datando de 128 a.C. que demonstrava exercícios de Daoyin, uma modalidade de Qigong. Esse material mostrava 28 desenhos em cores de movimentos que deveriam ser feitos conjuntamente com o controle respiratório.



Mêncio (século III a.C.), discípulo e continuador da obra de Confúcio, já tinha a conservação e direcionamento do Qi pelo Espírito como fatores importantes na vida de uma pessoa, como afirma em sua obra: “O Espírito é o comandante do Qi e o Qi é aquilo de que está pleno o corpo. O Espírito ostenta a autoridade suprema e o Qi vem em seguida. Por isso é preciso sempre conservar o espírito e abster-se de gastar o Qi de forma inadequada”.

Por volta de 200 d.C. (Dinastia Han) surge um dos grandes patronos da Medicina Chinesa: Hua Tuo. O Médico Hua Tuo era um brilhante cirurgião que elaborou um conjunto de exercícios que se tornaria o mais conhecido e praticado de toda a China: a Brincadeira dos Cinco Animais (Wu Qin Xi). Ele escreveu um livro cuja primeira parte contém técnicas cirúrgicas; a segunda demonstra o Wu Qin Xi, Exercícios dos Cinco Animais (Urso, Tigre, Macaco, Cervo e Garça) e por fim a terceira parte tratava de informações riquíssimas sobre anatomia e fisiologia, descrevendo o esqueleto e seus músculos, além de vários órgãos e os sistemas respiratório e circulatório.



(C) ARBOS

Sun Simiao, da Dinastia Tang (618-907), descreve exercícios de controle e direcionamento do Qi em sua obra “Prescrições que Valem Mil Peças de Ouro”. Também é atribuído a ele os Seis Sons de Cura (Liu Zi Jue), antiga técnica taoísta estudada hoje no Qigong.

No Século XII surge um texto contendo o Ba Duan Jin (Exercício dos Oito Brocados de Seda), um método de Qigong que se tornaria famoso e muito conhecido. Essa prática é atribuída ao General Yueh Fei, grande estrategista e figura histórica documentada da Dinastia Song. O ensino de Qigong teve grandes mudanças depois da proclamação da República chinesa (1911). Foi uma época de grande ocidentalização e as práticas marciais e Qigong se viram colocadas como métodos de Educação Física, tendo sua aplicação declinado bastante durante o governo Comunista (1950) e sendo inclusive banido durante a Revolução Cultural (1966-1975). Apenas na década de 1980 o estudo e a prática do Qigong foram incorporadas em hospitais, clubes e parques como integrante da Medicina Chinesa. Nascia uma nova época para essa técnica ancestral e milenar, onde os benefícios de sua prática são grandemente conhecidos e divulgados e dezenas de centros de pesquisa se dedicam a tentar desvendar seus segredos mais profundos.

### **Qigong Renovado e sua Formação na China**

Em 2002 a Administração Chinesa de Cultura Física e Esportes criou no seu seio um novo departamento oficial que se denominou Associação Chinesa de Qigong para a Saúde (Chinese Health Qigong Association

- CHQA). Então presidido pelo Sr. Wang Quoqi, este a definiu como organização não-desportiva de promoção mundial das quatro formas de Qigong Renovado. Por ser não-desportiva, o Sr. Wang Quoqi queria dizer que Qigong é um ramo preventivo e terapêutico da Medicina Tradicional Chinesa e não um esporte de competição federativo, entendido como tal.

A Associação Chinesa de Qigong para a Saúde, ecoando a necessidade de popularizar e divulgar as antigas práticas tradicionais que têm servido como auxílio ao povo chinês durante séculos em sua busca pela saúde e longevidade, então tomou um passo pioneiro e inovador, enviando seus especialistas a diferentes cantos da China para recompilar as principais práticas do Qigong clássico. Chegados até nós por meio de antigos tratados ou transmitidas por meios da sabedoria popular preservada através dos séculos, ela foi submetida a comitês de peritos em medicina, esportes e outras áreas relacionadas com a saúde, com a finalidade de depurá-las, melhorá-las, atualizá-las e apresentá-las mais uma vez, rejuvenescidas, ante as comunidades de praticantes de todo o mundo. Os quatro primeiros clássicos do Qigong submetidos ao estudo e renovação foram Yi Jin Jing (Transformação de Músculos e Tendões), Ba Duan Jin (Oito Peças de Brocado), Wu Qin Xi (Exercício dos Cinco Animais) e Liu Zi Jue (Seis Sons de Cura).

Junto com o Daoyin Yangsheng Gong, elaborada pelo Dr. Zhang Guangde, a escola de Qigong Renovado é a única escola chinesa de Qigong incluída nos programas técnicos para professor das universidades desportivas chinesas. O Qigong Renovado é o único sistema de exercícios Qigong compilado e promovido em todo o mundo pela Associação Chinesa de Qigong para a Saúde.

### **Benefícios da prática do Qigong**

Com as diversas atividades, stress e as tensões às quais somos submetidos no dia a dia temos um desgaste energético muito grande, que com o passar do tempo, pode ocasionar uma série de doenças, desde





*Aula aberta de qigong com os professores da Chinese Health Qigong Association no bairro de São Miguel Paulista (São Paulo), em 2013, com a presença de mais de 250 participantes.*

um cansaço físico e depressão até mesmo o envelhecimento precoce. Através da prática do Qigong, que consiste em meditações, posturas e movimentos coordenados com a respiração e intenção mental, podemos obter uma vida melhor e até tratarmos uma série de doenças (pois nós somos os nossos próprios terapeutas) e com isso alcançarmos saúde e longevidade.

O Qigong é uma prática milenar de exercícios da Medicina Tradicional Chinesa. Seus exercícios físicos e meditativos trazem resultados importantes na manutenção da saúde e tratamento de diversas desordens agudas e crônicas. Esta prática busca capacitar o organismo a manter ou recuperar a capacidade inata de ser saudável.

Os antigos sábios taoistas já falavam e praticavam a mais de 5 mil anos esses conhecimentos para alcançar saúde e longevidade. No livro de ouro de Medicina do Imperador Amarelo (Huang Di Nei Jing), lemos: “ (...) tempos antigos onde homens adquiriram saúde, longevidade e realização, respirando a essência da vida e preservando o espírito, vivendo de acordo com o TAO, o caminho perfeito (...)”, ou seja praticando o Qigong e a filosofia taoista.

### **Benefícios da prática regular de Qigong:**

- Fortalece a Saúde geral
- Previne diversas doenças
- Promove a Longevidade
- Fortalece o Sistema Nervoso Central
- Promove e Fortalece a Circulação (Artérias, Veias, Linfáticos e Meridianos)
- Promove a Digestão e Melhora a Prisão de Ventre
- Fortalece a Capacidade Pulmonar
- Melhora o equilíbrio e a firmeza do movimento, especialmente útil em idosos
- Fortalece o Sistema Imunológico

Atualmente, esse método de manutenção e restauração da saúde vem atraindo o interesse de muitos pesquisadores, tanto do Oriente como do Ocidente, devido à sua eficácia no tratamento de diversas enfermidades. Atualmente existem mais de 2.000 citações relacionadas à pesquisa científica sobre Qigong, com publicações tanto na China como em países ocidentais. Estes artigos abordam diversas enfermidades, tais como câncer, hipertensão, artrite, problemas cardíacos, ansiedade, asma entre muitos outros e revelam efeitos surpreendentes no manejo dessas doenças.

Todos deveriam praticar, não importando a idade, sexo ou nível de aptidão física. Acupunturistas, terapeutas e profissionais da área de saúde podem aumentar o nível energético e melhorar o efeito dos tratamentos, evitando assim o desgaste físico e energético. Os esportistas podem aumentar o seu rendimento em sua modalidade e o público em geral pode obter uma melhor qualidade de vida e alcançar saúde e longevidade, assim como auxiliar no tratamento de diversas doenças. Para saber mais sobre a prática do Qigong, procure a Associação Brasileira de Qigong para a Saúde (ABQS) em <http://qigong.taoismo.org>



# Alquimia Chinesa

**A** Alquimia, por si mesma, é um processo em que se buscava atingir dois objetivos básicos: transformar metais diversos em ouro (transmutação) e obter o Elixir da Imortalidade. A transformação de metais comuns como o chumbo em ouro é muito mais do que apenas encher os bolsos dos dedicados alquimistas. A transsubstanciação, como o fenômeno é conhecido, se destina a transformar um metal comum, pesado, insofrito, em algo especial, purificado. O ouro é um dos metais mais extraordinários que existem, não perdendo o brilho ao longo dos anos, não se oxidando nem sendo atingido por ácidos como o clorídrico e o sulfúrico. É um metal virtualmente imortal. Então o processo alquímico se traduz em purificar algo, transformar uma matéria densa e comum em algo sublime e divino. Daí a sua conotação ter se expandido em direção ao ser humano, na sua transmutação de pessoa normal para a condição de Imortal.

A alquimia chinesa é possivelmente a ancestral da alquimia ocidental. Isto parece bem claro ao se analisar suas características e a linha do tempo de ambas. As duas técnicas se preocupavam com os mesmos objetivos (transmutação e imortalidade) e em nível físico utilizavam as mesmas substâncias (chumbo, mercúrio, cinábrio, enxofre, etc...). As duas alquimias se preocupavam também com o interior do ser humano, a espiritualidade, e se tornaram esotéricas. A figura do caldeirão ou do cadinho também possui um relevo especial em ambas as culturas. Só que na China isto ocorreu séculos antes da Europa.

## Alquimia na Europa

É interessante citar, por exemplo, Maria Prophetissa, conhecida como

a “Mãe dos Alquimistas”, e que exerceu a função por volta do século I no Egito. Esta alquimista desenvolveu diversas técnicas de laboratório utilizadas até hoje, incluindo o popular “banho-maria”. Afirma-se que suas técnicas eram provenientes da antiga escola egípcia, posteriormente chamada de “Alquimia Helenística”. Mas lembremos que a sua época coincide com o grande trânsito da Rota da Seda (a moda em Roma eram túnicas de seda chinesa) e com o florescimento da Dinastia Han, que alavancou as pesquisas alquímicas na China. O que mais me chamou a atenção foi uma frase atribuída a ela, o chamado “Axioma de Maria”:

O Um torna-se Dois, o Dois torna-se Três, e do terceiro nasce o um como Quatro

Compare com esta seção do Capítulo 42 do Tao Te Ching:

O um gera o dois  
O dois gera o três  
O três gera os dez mil seres

A alquimia chegou com força na Europa pelas mãos dos árabes. Os muçulmanos reconduziram à Europa muitos tratados importantes, tanto em árabe quanto em grego, revivendo a filosofia, ciência e medicina há muito esquecidos. Entre estes trabalhos se encontravam textos alquímicos.

Mas o grande avanço se deu em 1144 quando Robert of Chester fez a primeira tradução de texto sobre alquimia do árabe para o latim, O Livro Da Composição da Alquimia. Este trabalho alavancou muitas outras traduções, popularizando este conhecimento. Estava iniciada a grande epopéia européia da alquimia, que culminou em sociedades secretas e nos alicerces da química científica.

### **Alquimia na China**

Os primeiros relatos de alquimia na China surgem no século IV a.C., o que demonstra sua extrema antigüidade. O grande sinólogo inglês

Joseph Needhan afirmou que já nesta época existiam indícios de alquimia chinesa, com o início da reverência aos Xien [Hsien], os “Imortais”.

Vemos também o Imperador Qin Shi Huangdi, que unificou a China em 221 a.C., enviar navios na tentativa de se encontrar a Ilha dos Imortais no oceano oriental. Estes grupos não mais retornaram e se cogita que tenham aportado no Japão e outras ilhas orientais, estabelecendo-se por lá. Mas vemos então a idéia da vida eterna e da figura misteriosa dos Imortais chineses, depois vinculados fortemente ao Taoísmo.

A Dinastia Han (221 a.C.-220 d.C.) apresenta uma expansão do conhecimento alquímico. Em 144 a.C. um édito imperial proibiu a fabricação de ouro sob pena de morte, para que não se desvalorizasse. Isto mostra como a alquimia estava se tornando conhecida na China e respeitada a ponto de ser alvo de um documento oficial.

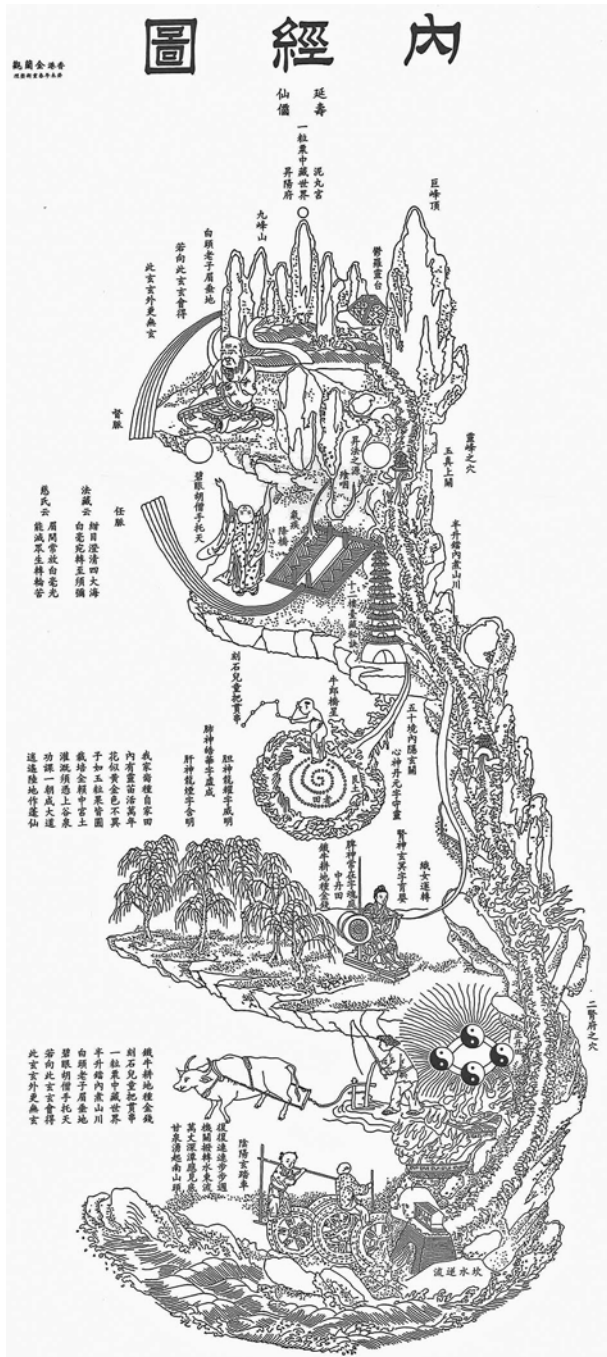
Em 142 d.C. surge o primeiro grande tratado de alquimia chinesa, o Can Tong Qi (pronuncia-se “Tsan Tung Tchi”), “A Semelhança dos Três”, de autoria de Wei Boyang, considerado um dos patriarcas da alquimia chinesa e fortemente influenciado pelo I Ching.

Ao contrário da alquimia ocidental, que perdeu força e teve suas descobertas transformadas na ciência química, a alquimia interna chinesa continuou sua transmissão e aperfeiçoamento até o fim da China Imperial em 1911.

Primeiramente os alquimistas utilizavam substâncias concretas como mercúrio, chumbo e cinábrio (um óxido de mercúrio de cor vermelha). Muitos experimentadores morreram envenenados, incluindo alguns imperadores. Depois passaram a combinar este elixir externo (wei tan) com práticas energéticas internas e posteriormente, em um terceiro momento, abdicaram dos produtos externos e se dedicaram exclusivamente à alquimia interna (nei tan).

O Neijing Tu (Diagrama da Escritura Interna) é um diagrama taoista que ilustra o corpo humano e os processos energéticos de alquimia interna (Nei Tan), usando os Cinco Movimentos, Yi/Yang e mitologia chinesa.

Esse desenho é o decalque de uma gravação em pedra datada de 1886 e guardada no Templo da Nuvem Branca, em Beijing.



## **Alquimia Taoista**

A Alquimia Interna Taoísta é uma vertente especializada do Qigong. Você pode fazer Qigong a vida inteira para melhorar sua saúde, praticar artes marciais ou técnicas terapêuticas, sem no entanto fazer necessariamente a prática alquímica. Seu objetivo é o de prolongar a vida ou mesmo atingir a imortalidade, nos vários significados que esta palavra adquiriu na cultura chinesa.

A alquimia taoista possui três níveis bem definidos:

- 1- A obtenção da saúde
- 2- O prolongamento da vida (longevidade)
- 3- A obtenção da imortalidade

Os dois primeiros são independentes e se aproximam muito das técnicas de Qigong praticadas hoje em todo o mundo. É na terceira parte que vemos a alquimia em sua forma mais pura.

Existe muita controvérsia sobre o objetivo da alquimia interna taoista. O que seria “obter a imortalidade”? A noção de pós-morte é muito difusa na cultura chinesa, e só tomou maior força quando o Budismo introduziu a idéia da reencarnação na mentalidade chinesa. Alguns praticantes buscavam criar um corpo energético que sobrevivesse para sempre à destruição do corpo físico, já que se acreditava que a morte era o final de tudo. Outros achavam importante desenvolver este corpo energético para poder “mergulhar no Tao”. Outros ainda admitiam a busca pela imortalidade física, aqui mesmo neste mundo, através da transformação do corpo em uma espécie de substância adamantina, extremamente dura e imperecível.

O sentido em que utilizamos a terminologia “imortal” hoje em dia nas práticas taoístas é o de alguém que evoluiu espiritualmente ao nível de se fundir com o Tao, retornando à fonte primordial de todas as coisas e se tornando um com o Universo. É um processo que lembra bastante o Samádhi indiano.

Para obtenção deste estado superior de consciência, desta “iluminação”, é necessário principalmente a conversão de essência em energia e de energia em espírito. Esse processo de purificação é o que se denomina de “alquimia”.

**Essência (Jing)**- é a parte mais substancial do Qi, é a base sobre a qual nossa energia orgânica brota. A essência vem dos pais (pré-natal) e dos alimentos, água e ar (pós-natal).

**Energia (Qi)**- o Qi é a energia em si, mais fluida e sutil que a essência.

**Espírito (Shen)**- o espírito é a parte mais sutil e superior de energia, se mesclando com nosso ser mais íntimo, nossa alma.

Nesse trabalho de purificação o alquimista taoista converte uma substância mais grosseira (Jing) em outra mais sutil (Qi), que é trabalhada até poder se transformar em outra ainda mais sutil e sublime (Shen). Através deste processo obtêm-se a longevidade e se aproxima do Tao para uma imersão final neste estado.

Esse processo é similar ao da alquimia física, onde materiais como o mercúrio e o chumbo eram refinadas e processadas buscando obter uma substância cada vez mais pura e sutil até chegar ao máximo – o ouro.

A alquimia se realiza através de vários tipos de procedimentos, dependendo da escola ou tradição utilizada. De modo geral, exercícios energéticos de Qigong e meditações são utilizadas para efetuar uma circulação determinada de energia entre centros importantes do corpo com o fim de efetuar a purificação alquímica. A grosso modo, é similar ao despertar da Kundalini nos sistemas indianos.

A obtenção da saúde e da longevidade era importante para os taoistas antigos pois se uma pessoa vivesse mais e com saúde poderia também estudar mais e avançar em direção ao Tao, além de ter mais tempo para ajudar as demais pessoas.





## Meditação

A meditação é parte importante das práticas orientais, inclusive no Taoísmo. O motivo para isso é muito simples: não podemos compreender o universo todo apenas com nossa mente racional. Muita coisa não pode ser percebida e assimilada apenas com a lógica racional. O próprio conceito de Tao é desta natureza, segundo Laozi. Para compreendermos e assimilarmos o Tao, precisamos transcender o intelecto, alcançar um nível além do simples racionalismo. E a meditação é uma das ferramentas utilizadas para se atingir esse nível elevado de consciência.

Muitas pessoas ainda possuem uma visão equivocada da meditação. Acham que meditar é apenas ficar sentado imóvel durante horas, como um tijolo. Ou que precisam “esvaziar a mente” para meditar. Isso tudo é muito enganoso. Existem meditações sentadas, em pé ou mesmo em movimento, especialmente no Taoísmo.

Outros acham que meditar é “parar a mente” e que precisam se forçar a não pensar em nada ou imaginar uma parede branca, vazia. Isso não funciona. Os chineses dizem que a mente é como um macaco, que pula daqui e dali, constantemente. Querer “parar a mente” equivale a tentar segurar o macaco, que só irá se debater ainda mais ou mordê-lo. O correto é deixar o macaco livre e observar seus movimentos até que ele se canse. E isso acontece, cedo ou tarde. Então meditar é, muitas vezes, simplesmente deixar a mente funcionar sem que você interfira. Deixe os pensamentos correrem e não se apegue a qualquer um deles, apenas observe-os passar como se fossem de outra pessoa. Se prestar

atenção a qualquer um o consciente “acorda” e terá que começar tudo de novo. Você verá imagens e ideias muito estranhas aparecendo das profundezas de sua mente, mas não se incomode e não fixe sua atenção nelas. Deixe que surjam e desapareçam sozinhas. Após um tempo esse fluxo de pensamentos irá diminuindo cada vez mais até praticamente cessar. Aí começa a meditação, propriamente dita.

### **Macrocosmo e Microcosmo**

Existe uma idéia em voga mesmo no Ocidente de que o Macrocosmo se espelha no Microcosmo. Isso significa que tudo o que pode ser visto no universo possui uma representação também no mundo microscópico. Por exemplo, os planetas girando ao redor do sol que se parecem com elétrons ao redor do núcleo atômico. Outra idéia é a das marés oceânicas, causadas pela lua. Esse corpo celeste possui uma influência sobre as pessoas que está mais do que comprovada (afinal, nós somos 70% água).

A importância de se estudar os dois lados do telescópio, por assim dizer, é muito clara, pois um pode complementar e explicar o outro. No entanto, aqui no Ocidente, enquanto o ser humano procura descobrir qual a forma geométrica do universo, a estrutura de funcionamento de sua própria mente é um assunto que lhe escapa completamente. Enquanto o Homem não se dedicar a conhecer melhor a si mesmo, não poderá compreender a totalidade do universo físico.

### **Dentro e Fora**

A idéia oriental é de que o homem e o Universo são uma só coisa. Veja da seguinte forma: quando se enche um balão destes de festas de aniversário, o ar que tem dentro dele é o mesmo que existe fora. Assim é o ser humano, cujo interior é exatamente igual ao exterior. A morte advém quando o balão se rompe, misturando o que existe dentro com o que existe fora. Isso é o que a morte representa para as filosofias do Oriente.

Partindo-se deste princípio, de que o que existe dentro também existe fora, podemos investigar o Universo todo a partir da investigação de nosso próprio interior. Esse é o cerne da maioria das correntes filosóficas orientais, que se preocupa sobremaneira com a descoberta do funcionamento do próprio ser humano. Ferramentas para obter controle total sobre a mente e o corpo foram desenvolvidas a níveis inexistentes no Ocidente. Pode-se afirmar que todo o tempo que o Ocidente dedicou a pesquisar o mundo físico à sua volta é insignificante perto do tempo que o Oriente dedicou em descobrir os recônditos da mente humana e sua natureza, extrapolando esse conhecimento para o mundo ao seu redor.

### **O Universo Interior**

A mente e, por que não dizer, a alma humana, é extremamente profunda e complexa. O estudo mais acurado necessário à sua compreensão e domínio demanda muitos e muitos anos de dedicado esforço, mas o resultado é muito compensador.

Ao se aprofundar em seu próprio interior o ser humano passa a olhar o exterior de outra forma, de maneira mais benevolente, pois passa a enxergar tudo como extensão dele próprio. O conhecimento de seu próprio interior transmuta-se automaticamente num conhecimento maior de tudo o que existe no Universo. Essa busca interior pode responder as questões milenares que o Homem se faz de modo mais fácil do que se buscasse essas respostas fora.

A pessoa que mergulha em si mesmo atinge um estado de “centralização” que o auxilia a enfrentar os problemas do dia a dia, evitando muitos transtornos e “tratamentos”. Para atingir essa centralização a cultura oriental criou diversas ferramentas: meditação pura, no Raja Yoga e no Zen; respiração e Qigong no Taoísmo; mandalas no Budismo Tibetano; mantras e orações no Shintoísmo; estudo dos Sutras no Budismo; práticas ascéticas no Budismo Esotérico, etc...

## A Meditação Sentada

A meditação sentada é uma característica muito presente no Budismo e no Hinduísmo e que aparece no Taoísmo também, embora sua ênfase seja menor. O estudioso Alan Watts afirmou que existem 96 posições para se meditar sentado, o que mostra como pode ser variada essa técnica. Ele também assume que o Ch'an (Zen) não possuía uma ênfase na meditação sentada no início de sua existência. Para eles o despertar da iluminação era algo repentino e não cultivado através de técnicas como a meditação.

Pode-se fazer a meditação sentada em uma cadeira, poltrona, ou diretamente no chão. No chão a postura de pernas cruzadas, em lótus, é a mais adequada, mas se não conseguir pode assumir uma outra qualquer que lhe dê conforto.

Meditar sentado possui alguns detalhes que as pessoas não se atinam. Por exemplo, não basta sentar de pernas cruzadas no chão. Ao relaxar você cairá para



trás e não conseguirá manter uma postura correta. Para isso você deve sempre manter seus joelhos encostados no chão e posicionados abaixo de seu quadril. Essa postura garante um bom equilíbrio e apoio que facilitam o relaxamento. Isso é facilmente conseguido sentando-se em uma almofada ao invés de diretamente no chão. Os praticantes do Zazen, meditação sentada do Budismo Zen, possuem uma pequena almofada redonda chamada “zafu”, especialmente para se sentar e manter a postura correta. Qualquer almofada pequena servirá, desde que deixe os joelhos encostarem no chão.

Depois de sentado na posição correta, abaixe ligeiramente o queixo para que o topo da cabeça se projete para cima. Isso ativa a conexão com o Céu através do ponto *Baihui* de acupuntura (Vaso Governador 20) localizado no topo da cabeça, na área da “moleira”. Com as pernas cruzadas e a cabeça nesta posição o fluxo de energia da Terra é reduzido e o fluxo do Céu é estimulado, fazendo a pessoa ascender no nível de consciência.

Agora você pode relaxar e prestar atenção na respiração. Respire de forma profunda e suave, lentamente. Deixe a mente vagar livremente, sem se apegar a qualquer pensamento em particular. Aos poucos você sentirá uma grande tranquilidade interior e nem perceberá o passar dos minutos.

Por ser uma prática muito introspectiva, é preciso cuidado ao retornar ao mundo normal. Abra os olhos lentamente, levante a cabeça e olhe ao redor. Descruze as pernas (se for esta a sua postura escolhida) e espreguice-se suavemente. O retorno ao estado normal de vigília deve ser suave e gradual. Levantar-se abruptamente para atender o telefone, por exemplo, pode ser fonte de grandes dores de cabeça e enxaquecas.

## **A Meditação em Pé**

O Taoismo possui também meditações em pé e os estilos internos de kung fu preconizam que a meditação em pé é extremamente poderosa para o desenvolvimento da energia interior. Muitas vezes esta meditação é conhecida como Zhang Zhuan ou “abraçando a árvore”.

Relaxamento, concentração e serenidade, são efeitos desta prática que levaram o Mestre Liu Pai Lin a destacá-la simultaneamente como uma das formas de Qigong mais importantes dentro de sua transmissão. O capítulo 10 do Tao Te Ching fala sobre isso:

Quem conduz a realização do corpo por abraçar a unidade  
Pode tornar-se indivisível  
Quem respira com pureza por alcançar a suavidade

Pode tornar-se criança  
Quem purifica através do conhecimento do mistério  
Pode tornar-se imaculado  
*Tao Te Ching , 10*

Uma das coisas mais importantes neste exercício é a postura:

- Pernas semi-flexionadas
- Corpo totalmente relaxado
- Coluna ereta
- Pés firmemente colocados no chão
- Dedos dos pés “agarrados” ao solo
- Braços colocados paralelamente ao chão, relaxados e o mais circulares possíveis (como se estivessem abraçando uma coluna, tronco de árvore, poste ou algo cilíndrico).
- Olhar para os dedos indicadores.
- Cabeça ereta (cuidado para não tensionar os músculos do pescoço).

Nesta posição podem ser executadas diversas formas de respiração. Para um primeiro momento, deve-se respirar normalmente, pelo nariz, e ser cuidadoso no movimento do diafragma – a respiração deve ser abdominal.

A atenção deve ser colocada nos dedos indicadores, imaginando o Qi saindo da mão direita e entrando na mão esquerda, circulando pelo peito e saindo novamente pela mão direita.



*Mestre Liu Pai Lin praticando a meditação em pé.*

A cabeça fica vazia e as pernas cheias, relaxando a mente e fortalecendo o corpo. Para encerrar a meditação, abaixe os braços aos poucos, durante cada expiração até ficarem paralelos ao corpo.



## Estratégia Militar

A cultura chinesa é extremamente rica e possui várias facetas que se descortinam frente ao estudioso. Uma dessas facetas intrigantes é representada pela estratégia, tida em grande importância na China antiga através de dois dos mais famosos clássicos: “A Arte da Guerra” e “36 Estratagemas”.

Coloquei essas obras sobre estratégia neste livro porque a influência do Taoismo nelas é marcante. Existem muitas referências e utilizações de princípios taoistas como o yin/yang, a ideia de fluxo, elementos do I Ching e características de controle de tropas similares aos conselhos que vemos no Tao Te Ching para governar um país.

### A Arte da Guerra

A obra A Arte da Guerra (*Sunzi Bin Fa*), atribuída a Sunzi [Sun Tzu] por volta do século IV a.C., é muito difundida hoje em dia, especialmente entre executivos e empresários. Suas estratégias simples e eficientes declaradas em apenas 13 capítulos curtos, podem ser interpretadas e aplicadas nas mais diversas situações. Uma de suas preocupações era de que o comandante que obtivesse grandes vitórias se mantivesse humilde e discreto, uma condição muito cobrada pelo Taoismo.



Sunzi, autor da obra “A Arte da Guerra”

(CC) 66519181and

No capítulo I, “Cálculos Preliminares”, Sunzi esboça seu método para entender e estudar a arte da guerra. Para ele existem cinco fatores que levam à vitória ou à derrota:

**Tao (caminho)**- trata do vínculo entre governantes e povo, sem os quais os esforços de guerra serão infrutíferos.

**Tian (céu)**- aborda o yin/yang, noite/dia, chuva/sol, frio/calor e as quatro estações

**Di (terra)**- características do terreno. Elevado, baixo, pantanoso, amplo ou estreito, plano ou íngreme,.

**Jiang (autoridade)**- qualidades do comandante como sagacidade, confiança, benevolência, valor e justiça.

**Fa (doutrina)**- sistema organizacional das forças armadas, hierarquia, definição de tarefas, controle de gastos

Pode-se notar claramente características taoistas nestes fatores básicos. Eles são abordados na obra frente a sete aspectos gerais que existem em ambos os lados de uma guerra ou disputa:

- 1) Qual soberano pode conseguir mais facilmente o apoio do seu povo?
- 2) Qual exército pode conseguir comandantes mais capazes?
- 3) Que lado possui melhores condições de céu, tempo e topografia?
- 4) Qual dos lados possui melhor aceitação de disciplina, regulamentos e leis?
- 5) Quem possui mais munição e armas poderosas?
- 6) Quem possui as tropas melhor treinadas?
- 7) Qual administração é mais séria e distribui recompensas e punições de modo equilibrado e justo?

Com esse estudo sabe-se de antemão quem poderá vencer ou perder a disputa. O princípio do fluir ou não-ação (wuwei) aparece no capítulo III, “Plano de Ataque”:



“...quem luta cem combates e conquista cem vitórias não se pode considerar o melhor entre os comandantes que sabem combater. Será o melhor dos melhores quem render o inimigo sem combate”.

Ele lançou a ideia de que não é o combate feroz e sangrento que vence a luta do melhor modo, mas a capacidade de deixar a rendição do inimigo acontecer.

O Capítulo VI, por exemplo, possui como título “O Cheio e o Vazio”, em tradução literal, que evoca a alternância Yin/Yang e sua relação de oposição e relacionamento (quando o Yang atinge sua plenitude, se torna Yin e vice-versa). Na área militar (incluindo artes marciais), ataca-se quando se está “cheio” e recua-se quando se está “vazio”. Ataca-se o inimigo quando ele está “vazio” e aguarda-se quando ele está “cheio”.

Nas palavras de Mestre Sun:

“Quando o inimigo está tranqüilo, esgota-o; quando bem alimentado, faze-o definhar; quando em repouso, obriga-o a mover-se. Apresenta-te nos locais para onde ele corre; movimenta-te celeremente quando ele não te espera”.

### **Os 36 Estratagemas**

Outra obra muito importante, mas ainda pouco conhecida dos brasileiros, é o chamado “36 Estratagemas” (*San Shi Liu Ji*), um apanhado de táticas e truques para enganar o inimigo e vencê-lo. As primeiras menções às 36 estratégias apareceram na Dinastia Qi do Sul (479-502) e se popularizaram por volta da segunda metade do século XVII, quando se reuniram os estratagemas em um único livro intitulado *A Arte Secreta da Guerra: 36 Estratégias*. O sinólogo suíço Harro Von Senger atribui o número “36” ao simbolismo das linhas Yin do I Ching: reclusa, retraída, obscura. Esta seria uma boa descrição das técnicas estratégicas, que se fundamentam basicamente em enganar o inimigo.

Segundo ele, o “36” seria o número 6, correspondente à linha Yin, ao quadrado. A obra é dividida em seis partes com seis estratégias cada.

Cada estratégia é formado por algumas curtas linhas, cheias de significado. Assim como a maioria dos clássicos chineses, ele é pequeno, compacto, sintético e ao mesmo tempo um abismo interminável de conhecimento. A relação completa dos 36 estratégias é o que segue:

- 1 - Enganar o céu para cruzar o oceano.
- 2 - Cercar Wei para salvar Zhao.
- 3 - Matar com uma faca emprestada.
- 4 - Fazer seu inimigo trabalhar enquanto você espera no ócio.
- 5 - Roubar uma casa em chamas.
- 6 - Clamor ao leste e ataque ao oeste.
- 7 - Criar algo do nada.
- 8 - Secretamente usar a passagem de Chen Chang.
- 9 - Observar o fogo que queima do outro lado do rio.
- 10 - Esconder a faca atrás de um sorriso.
- 11 - Deixar morrer a ameixeira em favor do pessegueiro.
- 12 - Aproveitar a oportunidade para roubar uma cabra.
- 13 - Bater na grama para perturbar a cobra.
- 14 - Levantar um cadáver dentre os mortos.
- 15 - Fazer o tigre descer a montanha.
- 16 - Para pegar é preciso largar.
- 17 - Usar um tijolo para pegar a peça de jade.
- 18 - Para pegar os bandidos, pegue seu chefe.
- 19 - Remover a lenha debaixo do caldeirão.
- 20 - Pescar em águas turbulentas.
- 21 - Desprender-se da casca da cigarra.
- 22 - Fechar a porta para pegar o ladrão.
- 23 - Aliar-se a um reino distante para atacar um vizinho.
- 24 - Obter um caminho seguro para atacar o Reino de Guo.
- 25 - Trocar vigas e pilares por madeiramento podre.
- 26 - Matar o frango para assustar o macaco.

- 27 - Fingir ser o porco para comer o tigre.
- 28 - Remover a escada após ter subido no telhado.
- 29 - Cobrir a árvore com uma falsa florada.
- 30 - Fazer o anfitrião e o convidado trocarem de lugar.
- 31 - A armadilha da beleza.
- 32 - A cidade vazia.
- 33 - Deixe o espião inimigo semear a discórdia em seu próprio campo.
- 34 - Infringir dano a si mesmo para ganhar a confiança do inimigo.
- 35 - Encadear juntos os barcos inimigos (encadear estratégias).
- 36 - Retirar-se.

O primeiro estratégia, por exemplo, “Enganar o céu para cruzar o oceano”, nos remete ao engodo das forças inimigas através de alarmes falsos ou outro modo de se obrigá-lo a achar que está indo em uma direção e subitamente acabar indo em outra. Exemplo: Conta-se que em 589 o reino chinês de Sui quis conquistar o reino de Chen. Para isso ele movimentava as tropas até a fronteira, deixando o inimigo em alerta máximo, e se retirava. Fez isso repetidas vezes, até que o inimigo não mais acreditava nessa manobra. Quando o povo de Chen começou a pensar assim, Sui movimentou suas tropas de verdade e conquistou o seu objetivo.

O estratégia 28, “Remover a escada após ter subido no telhado”, é muito comum na história militar. Refere-se a deixar suas tropas sem alternativa de retirada ou fuga, fazendo com que lutem ao máximo pelas próprias vidas. Conta-se que Francisco Pizarro (1476-1541), conquistador espanhol que subjugou os incas, ao chegar à América queimou os navios para que seus homens não tivessem vontade de abandonar a empreitada. Também Agátocles (361-289 a.C.), Tirano de Siracusa, montou uma expedição contra Cartago e, depois de desembarcar no Norte da África, mandou queimar todos os navios para evitar uma retirada. E suas tropas venceram os cartagineses. Sunzi também falou sobre isso no capítulo 11 da “Arte da Guerra”, acrescentando que o mesmo se podia fazer com o inimigo, ao manter

sempre uma saída visivelmente aberta para suas tropas e evitar que ficassem encurraladas. Desse modo o pensamento do oponente seria sempre o de fugir e não o de lutar.

O texto deste estratagema fala em alguém com dificuldades por ter sido pego em uma posição imprópria e remete ao hexagrama 21 do I Ching, que mostra a necessidade de um trabalho duro através de dificuldades para atingir seu objetivo.



*Retrato de um soldado chinês, pintura de William Alexander(1767-1816)*



## Artes Marciais

**A**s artes marciais chinesas possuem extensa influência do Taoísmo em todos os estilos. Todas as artes marciais chinesas (e também as de vários outros povos do Oriente) atuam com base no equilíbrio do Yin/Yang e do conceito de fluxo, do “fluir”. Uma das fortes influências taoistas nas artes marciais reside no I Ching, de que falei extensivamente em meu livro “I Ching – Manual do Usuário”.

Mesmo as técnicas baseadas no Budismo se concentram na vertente Ch’an do Budismo chinês, que deu origem ao Zen japonês, e que nada mais é do que o Budismo indiano influenciado pelo Taoísmo. O Fundador do Ch’an foi Bodhidharma (conhecido na Chjina por Ta Mo), lendário monge imigrante da Índia e que foi à China por volta do ano 560 para ensinar o Budismo. Após várias viagens por reinos chineses, peripécias e frustrações, refugiou-se em um templo onde meditou por nove anos e chegou ao desenvolvimento do Ch’an. Esse lugar era o célebre Templo Shaolin.

Claro que antes de Bodhidharma já existiam artes marciais na China há milênios, mas sua influência foi muito forte e decisiva para o desenvolvimento da arte marcial chinesa como a conhecemos hoje. Apesar desta forte influência, artes com características mais taoistas permaneceram junto com práticas corporais para a saúde, como o Qigong.

Estilos predominantemente taoistas são o Bagua Zhang (Palma dos Oito Trigramas), o Xing Yi Quan (Punho da Forma e da Mente), o Tai Ji Quan (“Tai Chi Chuan”, Punho do Taiji), o Liu He Ba Fa (Seis Harmonias e Oito Métodos) e o Zi Ran Men (Estilo Natural).

Existe certa divisão de estilos para fins de estudo, entre os de influência budista (chamados de “externos”) e os de influência taoista (“internos”).

### **Estilos Internos e Externos**

Muitas pessoas em todo o mundo (inclusive chineses) afirmam que essa classificação de artes chinesas “internas” e “externas” é pura credice e invencionice. Seus argumentos são aparentemente sólidos e racionais, levando muitas pessoas a essa mesma direção. Mas porque se combater uma classificação que existe apenas para fins didáticos e de pesquisa? Gostaria, por isso, de esclarecer o que é exatamente essa história de “estilo interno” e “estilo externo”.

### **Origens Históricas**

A primeira vez que essa classificação apareceu foi em 1894 quando quatro grandes Mestres de Bagua Zhang, Tai Ji Quan e Xing Yi Quan se reuniram em uma associação para o aprimoramento e engrandecimento das artes marciais. A associação formada por Cheng Ting Hua, considerado o moderno fundador do Bagua Zhang, e seus amigos Liu De Kuan (Tai Ji Quan), Li Cun Yi e Liu Wei Xiang (Xing Yi Quan), se chamou Nei Jia Quan (Punhos da Família Interna). Para diferenciarem suas artes daquelas derivadas de Shaolin eles criaram essa classificação de “Escolas Internas”, como passaram a ser chamadas as artes pertencentes à associação. Sua finalidade principal era difundir a arte marcial praticada de maneira correta, aumentar as habilidades de seus estudantes e formar uma fraternidade entre amantes das artes marciais. Mais tarde essa diferenciação foi difundida e popularizada a partir de 1915 através dos livros do Mestre Sun Lu Tang e é aceita pela maioria dos Mestres de Kung Fu em todo o mundo. Com a parte histórica delineada, vamos analisar essas artes propriamente ditas.

### **Divisão**

A idéia ao redor das Escolas Internas é de que elas se destacam pela importância e ênfase no desenvolvimento da energia interior (Qi). Isso

não significa, claro, que outras artes não desenvolvam o Qi ou que as Artes Internas não usem o corpo físico! Essa diferença, atualmente, é apenas para fins de estudo. Como as artes marciais chinesas existem em centenas de variações, foi necessário dividi-las em grupos: Externas, Internas, Shaolin de Honan, Shaolin de Fukien, O-Mei Shan, do Norte, do Sul, etc... Portanto, Escolas Internas e Externas é apenas mais um tipo de classificação existente.

A opinião popular de que essa diferenciação é em virtude de serem “duras” ou “suaves” é que é o grande engano. Ambas as escolas podem ter técnicas duras ou suaves. Então onde está a razão dessa separação? Ora, o que separa as escolas Interna e Externa é a sua filosofia de base. A Escola Externa se baseia nos princípios budistas, enquanto a Escola Interna segue as diretrizes taoistas. Essa é basicamente a diferença entre elas, que iremos examinar melhor.

Escolas Internas possuem como base o Taoísmo. Assim, levam em grande importância o fluxo de Qi, o Yin/Yang, os Cinco Movimentos (chamados erroneamente de “elementos”), os Oito Trigramas e o I Ching. O Taoísmo é uma escola filosófica mais mística, espiritual, representado basicamente pelo I Ching e o Tao Te Ching e pela preocupação com o Qi e a harmonia com o Universo. Sua técnica de meditação característica é em pé, algumas vezes em movimento.

Escolas Externas se fundamentam nos ensinamentos de Buda. Como a própria filosofia budista prega, as Escolas Externas são mais “pé no chão”, preferindo técnicas mais contundentes, dando menos ênfase às características mais sutis como o emprego do Qi e mais ao treinamento e desenvolvimento físico em si. Como Buda afirmava ser mais importante se preocupar com nossas ações aqui na Terra do que com outros planos, as técnicas budistas são mais corporais, com intenso treinamento do corpo (veja a obra de Bodhidharma, o Yi Jin Jing - exercícios destinados ao fortalecimento dos músculos, ossos e tendões). Sua meditação característica é sentada e parada, a mesma utilizada pelo Ch’an e pelo Zen.

## **Técnicas**

Afirmo novamente que as Escolas Externas também utilizam o Qi e as Escolas Internas também utilizam o corpo físico (como não?). A diferença, gerada pelas suas filosofias básicas, conforme mostrado, está na ênfase que cada parte confere às suas artes: corpo e Qi. Tome-mos como exemplo o *Fa Jing*, a técnica de projeção de energia. Essa técnica é característica predominante nos estilos internos, capacitando o praticante a projetar sua energia contra o oponente, auxiliando-o tecnicamente a vencê-lo. Como exemplo de *Fa Jing* podemos tomar o Mestre Morihei Ueshiba, fundador do Aikidô, que arremessava seus oponentes à distância, muitas vezes sem tocá-los (comprovado por testemunhas e filmagens). Essa habilidade também é muito empregada, embora de maneira diferente, pelo Xing Yi Quan e o Tai Ji Quan.

Outra característica das Escolas Internas é a sutileza de suas técnicas, sentida através do emprego cirúrgico de ângulos de combate. Essa é uma especialidade dessas escolas, onde um desvio de milímetros capacita um contra-ataque fulminante.

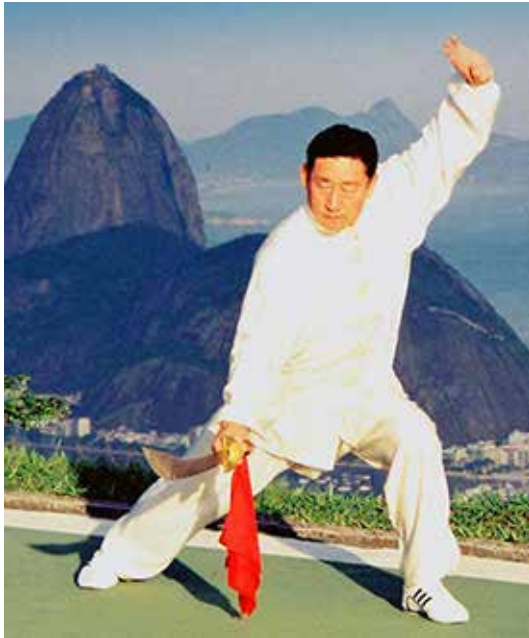
## **Tai Ji Quan**

O Tai Ji Quan, ou Tai Chi Chuan como é mais conhecida, é uma arte marcial chinesa muito difundida no Ocidente como prática saudável. Embora esta seja a ênfase do Tai Ji Quan desde a década de 1920, devemos ter em mente que se trata de uma arte marcial e não apenas de uma terapia e assim deve ser encarada. Isto significa que saber a coreografia dos movimentos não é suficiente para se obter todos os benefícios desejados. É sempre necessário manter a mente focada nas aplicações marciais e procurar desenvolver o poder interior, *nei gong*, que é o fundamento do Tai Ji Quan

Existem muitas controvérsias sobre as origens desse estilo. Alguns creditam suas origens a técnicas taoistas de longevidade com mais de 2.000 anos. Outros reconhecem o lendário Mestre Taoista Zhang



Sanfeng (Séc. XVII) como seu fundador. Tendo assistido uma luta entre uma grça e uma serpente, Zhang Sanfeng teria combinado as esquivas rápidas e suaves com princípios taoistas para fundar essa arte suave, porém marcial. O que se sabe realmente é que o primeiro a ensinar essa arte de maneira documentada foi Chen Wangting (1600-1680), criador do Estilo Chen. Todos os demais estilos atuais derivam em maior ou menor grau desse original.



*Grão-Mestre Chen Xiaowang, do estilo Chen*

Existem inúmeras variações entre escolas. As principais são:

**Escola Chen:** Estilo original, criado por Chen Wangting, é extremamente marcial e foi utilizado contra várias rebeliões armadas na China, tendo sido ensinada apenas para membros da família Chen até o século XX. Seus movimentos são encadeados em uma longa e complicada seqüência.

**Escola Yang:** Desenvolvido por Yang Lu Chan (1789-1872), aluno de Chen Changxing, a partir da Escola Chen. Grande guerreiro, Yang Lu Chan foi um dos primeiros a ensinar o Tai Ji Quan de maneira aberta. Seu filho, Yang Chengfu, simplificou a forma inicial de seu pai e priorizou os benefícios para a saúde, difundindo sua prática por toda a China. A Escola Yang é a mais praticada no mundo.

**Escola Wu:** Fundada por Wu Jianquan (1870-1942), que aprendeu a forma Yang de seu pai, aluno de Yang Banhou (filho de Yang Lu Chan). Se especializou no Encadeamento Pequeno, utilizando movimentos mais curtos e fechados.

**Escola Hao (Wu):** Fundado por Hao Weizhen (1849-1920), possui muitos movimentos em sua forma, que é extremamente longa. Seu Mestre, Wu Yuxiang (1812-1880), é considerado fundador de outra escola com o nome de Wu, o que causa certa confusão nos meios do Tai Chi Chuan.

**Escola Sun:** Fundada por Sun Lutang (1861-1932), célebre mestre de Estilos Internos. Baseia-se na Escola Hao, mas possui características técnicas do Bagua Zhang e do Xing Yi Quan. Seus movimentos são rápidos e possuem uma marcialidade bem aparente.

Modernamente também houve uma revisão e simplificação dos estilos tradicionais de Tai Ji Quan pelo governo chinês, nos moldes da modernização do Wushu, com o objetivo de difundir ainda mais essa prática. Então os estilos tradicionais convivem com versões simplificadas.

A expressão “Tai Ji Quan” significa literalmente algo como “Punho do Grande Supremo”. Cuidado com traduções que mostram o “chi” de “tai chi chuan” como o Chi [Qi], energia. Até o som dos dois ideogramas é diferente, por isso não confunda: “Chi”, neste contexto, tem o som de “ji” e significa “supremo”.

A expressão “Tai Chi” [Taiji] é utilizada normalmente para designar um símbolo que é velho conhecido nosso:



Este símbolo é denominado “Taiji Tu” e expressa interação entre Yin e Yang, conforme vimos no capítulo sobre fundamentos. A arte marcial do Tai Ji Quan é baseada nas interações representadas por esta figura, daí o seu nome.

O Tai Ji Quan utiliza-se largamente do uso das polaridades Yin/Yang em suas técnicas. Expansão e recolhimento são as palavras mais ouvidas em se tratando dessa arte marcial, pois todos os seus movimentos e posturas espelham esta característica taoísta, que também é um de seus fundamentos principais.

### **Bagua Zhang**

Existe um estilo completo de Kung Fu baseado na sabedoria do I Ching: o Bagua Zhang, ou “Palmas dos Oito Trigramas”. Com suas técnicas baseadas nos trigramas do Livro das Mutações, o Bagua, é uma das mais eficientes artes marciais que existem e também o estilo de Kung Fu mais complexo e difícil de dominar. Apenas é necessário algum cuidado para não confundir o genuíno “Bagua Zhang” com uma técnica chamada “Pa Kua”, criada na Argentina e que utiliza roupas e armas japonesas.

No final da Dinastia Qing (1644-1911), grande parte dos guarda-costas imperiais era praticante de Bagua. Um dos primeiros Mestres do estilo, Cheng Ting Hua, morreu na invasão do palácio imperial pelas forças ocidentais na

Rebelião dos Boxers em 1900, matando mais de uma dúzia de soldados alemães armados com fuzis, utilizando apenas o Bagua Zhang e punhais.

Existem muitas versões para a criação deste estilo. Credita-se geralmente a fundação do Bagua Zhang ao Mestre Dong Haichuan (1798-1882). Profundo conhecedor do estilo Lo Han de Kung Fu, Mestre Dong aprendeu técnicas de Bagua de um monge taoísta eremita em alguma montanha da China. Unindo seus conhecimentos de Kung Fu com essas técnicas taoístas, ele logrou criar um novo estilo de combate baseado nas leis do I Ching,

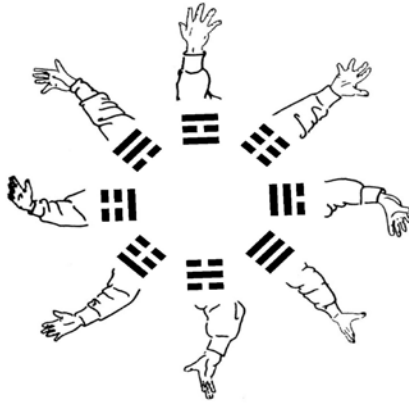


*Grão-Mestre Wang Shujin (1904-1981) em postura típica do Bagua Zhang*

batizado de Bagua Zhang (Palma dos Oito Trigramas). No entanto no início Mestre Dong não ensinava essa arte. Seus alunos de Lo Han assistiram a um combate em que ele utilizou essa arte e correram ao seu Mestre perguntando que estilo novo e maravilhosos era aquele. Ele explicou a sua história e só então passou a ensinar o Bagua Zhang.

Muitos de seus principais alunos eram já conhecedores de diversos estilos de Kung Fu, acarretando uma série de variações no estilo. Ele afirmava que o Bagua Zhang era uma “pós-graduação” e só aceitava estudantes que fossem já exímios praticantes de outros estilos de kung fu. Porém o eixo central, formado pelos princípios do estilo, permanece o mesmo embora suas formas possam variar de escola para escola. O Instituto Nacional de Pesquisas de Beijing registrou mais de 100 variações do Bagua Zhang, sendo que os principais estilos são: YIN, de Yin Fu; CHENG, de Cheng Tinghua; MA, de Ma Weiqi; SONG, de Song Changrong e LIU, de Liu Fengchun. Todos foram alunos diretos de Mestre Dong Haichuan.

Existem muitas formas de se utilizar os oito trigramas, interpretando-os como posições, forças, deslocamentos, direções, golpes, etc...



*Técnicas de mão  
que correspondem a  
trigramas do I Ching*

Baseado na circularidade, o Bagua Zhang possui uma técnica de movimentação extraordinária, movendo-se rapidamente e em várias direções alternadas ao redor do oponente, fazendo com que ele fique confuso e vulnerável. Suas mudanças bruscas de direção e seus golpes inesperados fazem desta uma perigosa arte marcial, muito diferente dos demais estilos. Com movimentos sempre circulares, cada escola possui uma determinada ênfase, como golpes poderosos com as palmas das mãos ou arremessos e desequilíbrios que se assemelham a algumas artes marciais japonesas. O Bagua Zhang nunca enfrenta a força de seu oponente diretamente, mas produz uma esquiva em movimento circulando-o de modo a achar um ponto vulnerável. É extremamente eficiente em combate contra múltiplos oponentes por se utilizar normalmente das oito direções de combate.

Sua técnica principal é denominada “Caminhar em Círculo”, uma forma de meditação taoísta. Conta-se que seu fundador aprendeu esta meditação enquanto visitava um mosteiro taoísta e o incorporou às práticas marciais. Neste caminhar em círculo se exercitam várias

técnicas do Bagua Zhang e se desenvolve o nei gong (poder interno), fortalecendo o Qi e sua circulação. É o alicerce de toda a sua técnica marcial.



*Grão-Mestre Chan Kowk Wai exercitando o "caminhar em círculo" com parceiro*

## **Xing Yi Quan**

Dos estilos internos, o Xing Yi é o mais impetuoso e explosivo, muitas vezes tomando a iniciativa do ataque ao invés de esperá-lo, como os demais.

A origem exata do Xing Yi Quan não é precisa. Atribui-se em geral a criação e o seu desenvolvimento ao famoso General Yue Fei, da Dinastia Song (960-1279). Mas os mais antigos registros escritos podem ser recuados até o século XVIII, com Ma Xueli, de Henan, e Dai Long Bang, de Shaanxi.

O Xing Yi Quan usa recursos mais agressivos e ataques rápidos e diretos. A natureza linear do estilo pode ser atribuída à influência da técnica de lança no seu desenvolvimento. Apesar de sua aparência dura, angular, ele cultiva a força interna (Nei Gong), que é essencial para se alcançar o poder do Xing Yi.

O objetivo do praticante é atingir o oponente rapidamente e conduzir a luta para um final através de uma única explosão – a analogia com a luta de lança é útil aqui. Isto é conseguido coordenando o corpo como uma única unidade e usando o foco intenso no Qi.

Eficiência e economia de movimento são as qualidades de um bom praticante de Xing Yi Quan e sua filosofia de combate direta advoga defesas e ataques simultâneos. Existem alguns chutes, mas sempre de âmbito baixo (o que evita os perigos de desequilíbrio envolvido com chutes superiores) e algumas técnicas de nível médio. Suas técnicas são priorizadas para trabalhar dentro de princípios-chave buscando a máxima eficiência, ao invés de possuir valor estético.

Sua base principal reside em cinco técnicas de golpes com os punhos cujo princípio de funcionamento evoca a teoria dos “Cinco Movimentos” da Medicina Chinesa – Metal, Água, Madeira, Fogo e Terra.

Dividir	Pi	Metal
Perfurar	Zuan	Água
Esmagar	Beng	Madeira
Golpear	Pao	Fogo
Cruzar	Heng	Terra

Esse estilo é conhecido por ter um Qigong extremamente poderoso e um extenso trabalho interno, que o habilita a usar grandes quantidades de energia.

O Xing Yi é um estilo moldado para o combate. Toda a sua filosofia e esforço se prendem a uma única idéia: um combate real. Por isso muito de suas estratégias de combate se prende à linha reta, com ligeiras esquivas, para ser mais direto e definitivo. Sempre em frente, sem nunca dar um passo atrás, é o lema deste estilo.

Claro que isso não atrapalha a melhora da saúde, advinda de sua prática, mas o Xing Yi é um estilo muito dinâmico e que traz as suas raízes profundamente enterradas nas lutas pelas quais passou a China no final do século XIX. É um dos mais fortes estilos de Kung Fu já criados e revelou grandes nomes como Guo Yun Shen, Sun Lu Tang e Wang Hsiang Zai (fundador do Yi Quan). Sobre Guo Yun Shen, conta-se que foi um dos mais formidáveis lutadores da história da China e que podia “abrir caminho através da China com apenas uma das mãos”.



*Grão-Mestre Wang Te Cheng na postura Santishi, também utilizada para meditação em pé e desenvolvimento do Nei Gong (poder interno)*

O Xing Yi enfatiza o uso do punho fechado, ao contrário do Tai Ji e do Bagua. Seus socos são extremamente poderosos e objetivam tirar o oponente de ação ao primeiro golpe. O Grão-Mestre Wang Te Cheng me disse certa vez que achava inconcebível que um oponente se levantasse depois de golpeado por ele. Esse é o espírito desta arte marcial.

A sua técnica preconiza que o punho permaneça tenso até o instante do impacto, quando ele é subitamente projetado e a energia “explode” no oponente.

## **Liu He Ba Fa**

O estilo das Seis Harmonias e Oito Métodos também é conhecido como o Estilo da Água, por suas características. Sua origem é creditada a um



eremita taoista chamado Chen Tuan, na Dinastia Song (960-1279), e sediado no mosteiro do Monte Hua, uma das montanhas sagradas do Taoismo. O Liu He Ba Fa que conhecemos hoje deriva da arte ensinada por Wu Yihui na década de 1930 em Shanghai e Nanjing.



*Grão-Mestre Wu Yihui (1887-1958), divulgador do Liu He Ba Fa*

O estilo possui várias formas com mãos vazias e armas e é baseado nestes princípios, que dão nome ao estilo:

### **Seis Harmonias**

- Combinação de Corpo e Mente
- Combinação de Mente e Intenção
- Combinação de Intenção e Qi

- Combinação de Qi e Espírito
- Combinação de Espírito e Movimento
- Combinação de Movimento e Vacuidade

### **Oito Métodos**

- Energia
- Osso
- Forma
- Seguir
- Erguer
- Voltar
- Reter
- Ocultar

Ele enfatiza o conhecimento do corpo e sua maneira de se movimentar, usando a biomecânica e a fisiologia em um nível surpreendente. O praticante aprende como a força é gerada e conduzida através das posturas e formas, de modo a fluir constantemente durante um combate.

### **Zi Ran Men**

Conhecido como “Estilo Natural”, o Zi Ran Men é totalmente baseado na filosofia taoista e utilizado juntamente com exercícios de Qigong. Pouco conhecido no Ocidente, sua história começou a se tornar pública a partir da atuação de Du Xin Wu, guarda-costas do Presidente Sun Yat-sen. Ele passou o estilo para seu filho, Du Xiu Si, e também para Wan Laisheng, que se tornou o principal mestre do estilo e o divulgou pela China .

Ele se baseia na manutenção da harmonia do corpo segundo a Medicina Chinesa e no desenvolvimento da sensibilidade. Sua teoria básica diz o seguinte:

“Não existe começo ou fim no movimento. A mutação é uma constante. Use suavidade no lugar da força bruta, e se for aplicado com sucesso, o poder verdadeiro surgirá naturalmente”.



*Grão-Mestre Wan Laisheng (1902-1992), patriarca do Zi Ran Men*

No treinamento existem formas simples e curtas que depois de aprendidas devem ser descartadas. O ideal do Zi Ran Men é que o praticante use técnicas naturalmente, sem pensar ou conceber, que elas brotem com naturalidade no momento certo. Tudo pode ser usado, a defesa é um ataque e o ataque é uma defesa.

## **Aikidô**

O Aikidô é uma arte marcial japonesa criada pelo Mestre Morihei Ueshiba em meados do século XX. Com base em técnicas do antigo Daito-Ryu Aikijujutsu e exercícios retirados de suas contemplações religiosas, O-Sensei (Grande Mestre), como é chamado entre os adeptos de sua arte marcial, desenvolveu uma técnica marcial realmente extraordinária e cujo objetivo último é levar o ser humano a atingir a iluminação. Para isto, o Aikidô se cerca de vários exercícios destinados a desenvolver e canalizar o Ki (Qi em japonês) de modo a obter uma suprema harmonia com o Universo. Não me estenderei sobre as origens e características do Aikidô pois já é uma arte marcial bem conhecida dos ocidentais.

Mesmo sendo uma arte marcial tipicamente japonesa, seus conceitos e técnicas possuem muitos elementos em comum com aquelas que sofreram forte influência do Taoísmo.



*Grão-Mestre Morihei Ueshiba (1883-1969),  
fundador do Aikidô*

Embora não tenha vocações religiosas, o Aikidô se viu desde o berço profundamente influenciado pela filosofia shintoísta, em particular pela linhagem *O-Moto Kyo* fundada por Onisaburo Degushi, mentor espiritual de O-Sensei. Veremos na parte sobre religião que o Shinto japonês possui semelhanças com o Shindao, a religião tradicional chinesa que se mesclou com a filosofia taoista originando o Taoismo religioso.

Isto nos leva a um importante princípio do Aikidô: a complementaridade, o eterno jogo de Yin/Yang entre duas pessoas. Não se pode praticar o Aikidô de modo solitário, mas é necessária outra pessoa que atue como receptor da técnica e como um espelho de nosso próprio progresso. Se o atacante avança de modo linear, o receberemos de modo circular e se o ataque vier de modo circular, o receberemos de modo linear. Um combate coordenado de Aikidô é uma das mais belas e puras expressões da complementaridade que formam nosso

Universo. Pela própria essência da arte, no treinamento do Aikidô não se pode apenas arremessar ou se defender: os papéis são trocados constantemente, gerando um fluxo de mudança de polaridade ininterrupto. O-Sensei acreditava que a manutenção de um único estado não era suficiente para atingir a iluminação, que viria ao se participar do processo dos dois lados, Yin e Yang.

Esse conceito de “fluxo” é algo importantíssimo nesta arte marcial e possui profundas raízes dentro do Taoismo. Diferente de outras artes marciais japonesas, o Aikidô dá grande importância ao fluir constante, que inicia no momento da confrontação, antes de iniciar o combate, e só termina bem depois de sua finalização. Durante todo este processo o fluxo de Ki é ininterrupto, até a constatação do final da “agressão” (o Aikidô é puramente defensivo). Esta idéia do “fluir” é a mais forte característica da arte marcial chinesa, que nasceu das idéias contidas no I Ching. Isto é tão forte no Aikidô que o próprio “rolamento” (ukemi) é feito de modo a se aproveitar a energia da queda para se levantar rapidamente, colocando-se em posição de prontidão, diferente de outras técnicas japonesas nas quais após sua queda, permanecem no chão. O fluxo não pode ser interrompido, mesmo que o praticante seja arremessado ao chão.

Da noção de alternância Yin/Yang e do fluxo contínuo nasce a idéia das transformações e ciclos permanentes, ou seja, das mutações permanentes. Em sua filosofia, o Aikidô está extremamente próximo ao Taoismo.





## Alimentação Taoista

Os chineses comem muito bem. Faz parte de sua cultura uma alimentação extremamente variada, baseada sobretudo em arroz e verduras, mais ao sul, e no macarrão e massas ao norte. O pensador Lin Yutang (1895-1976) afirmou que os chineses nunca desenvolveram uma zoologia e botânica científicas porque sempre que viam uma nova espécie de planta ou animal já pensavam imediatamente em qual seria seu sabor e qual a melhor maneira de prepará-lo. Na região de Guandong, no sul da China, existe um provérbio que diz: “com quatro pernas só não se come a mesa”.

Talvez pelos períodos de escassez de alimentos ou pela enorme variedade cultural da China, seu povo se acostumou a comer de tudo. Mas cuidado com reportagens sensacionalistas mostrando chineses comendo escorpiões e cachorros, pois isso não é geral, restringindo-se a algumas partes da China.

Embora sejam bons de garfo, os chineses não possuíam problemas de saúde ligados à alimentação. Pelo contrário, a Medicina Chinesa preconiza os alimentos como o medicamento principal. Então temos toda uma cultura voltada à saúde pela alimentação. A obesidade, mesmo, era um fator muito pouco presente na população chinesa até a introdução de alimentos ocidentais a partir dos anos 1990. Hoje existe pressão inclusive para os chineses consumirem leite e derivados, o que eles não faziam e que é condenado pela Medicina Chinesa. O resultado dos laticínios, gorduras hidrogenadas, fast food, toneladas de açúcar e sal é um crescimento acelerado da obesidade entre os chineses hoje.

Prova de que isso se deve ao tipo de alimentos que consumimos, e não necessariamente à sua quantidade.

A escritora Lorraine Clissold, que passou muitos anos na China trabalhando com culinária, escreveu uma obra que é obrigatória a todos que desejam conhecer melhor a alimentação na China: “Por Que as Chinesas Não Contam Calorias”. Apesar do título tendencioso da edição em português, o livro fala das tradições e dos hábitos alimentares dos chineses e como eles mantêm a saúde através da alimentação. Ela resume a alimentação na China da seguinte maneira:

Os anos em que morei e comi na China, e tudo o que aprendi, me levaram a concluir que há uma diferença primordial de atitude na forma como as pessoas se alimentam naquele país e no Ocidente. Em vez de ver a comida como inimiga e focar no que não comer, o que muitas vezes priva o corpo de nutrientes, os chineses focam em tornar a comida saborosa e capaz de suprir as necessidades do corpo. Não ocorre aos chineses aproximarem-se da comida com medo, ou receando que seus prazeres favoritos lhes tragam quilos e centímetros indesejados. Os chineses comem mais calorias, mas não “calorias vazias”, cheias de gorduras e açúcares e desprovidas de nutrientes, que constituem uma grande percentagem do consumo ocidental.

Os taoistas, como bons chineses, não fogem à regra. Cuidando para que seus alimentos sejam saudáveis e proporcionem uma sustentação adequada ao organismo, os taoistas não se absterem de uma boa cozinha ou do vinho de arroz aquecido, que espanta o frio nas gélidas comunidades perdidas nas montanhas.

Para se falar sobre alimentação taoista tradicional, ninguém melhor que John Blofeld, escritor inglês que perambulou pela China na primeira metade do século XX estudando o Budismo e o Taoísmo. Em seus livros ele relata inúmeros encontros com Mestres e hospedagens em comunidades taoístas. Segundo ele, em seu livro *O Portal da Sabedoria*:

A principal regra para a dieta dos adeptos do Taoísmo (assim como de todo tipo de pessoas que se dedicam seriamente à meditação) é comer moderadamente. As comunidades taoístas que visitei na



China alimentavam--se bem, quando tinham recursos, mas sempre frugalmente. No Sul, o arroz era o alimento principal; no Norte ele era substituído pelo trigo ou por outros cereais ingeridos em forma de mingau de aveia, pão e talharim. Os pratos que acompanhavam esses alimentos básicos consistiam principalmente em vegetais cozidos com queijo de soja (tofu) e um pouco de carne, aves domésticas ou peixe, temperados com produtos colhidos localmente nas montanhas: cogumelos, brotos de bambu, orelhas-de-árvore (um delicioso tipo de fungo), ervas, castanhas d'água, bagas, nozes e frutos. Nenhum alimento era especialmente proibido mas, desde que muitos dos reclusos eram versados na medicina tradicional chinesa, tinham conhecimento sobre o tipo de alimentos que eram nutritivos e os que deviam ser evitados ou consumidos frugalmente. Nada em sua filosofia os dissuadia de provar pratos saborosos e beber um pouco de vinho ou bebida alcoólica à hora das refeições; entretanto, entre os objetivos de seu regime iogue constava o de viver até uma idade avançada com uma saúde perfeita e um vigor relativamente jovem. Por conseguinte, cuidavam de evitar excessos na alimentação e na bebida, bem como em todo o restante, para assegurar uma dieta leve e nutritiva. Alimentos dispendiosos ou trazidos com dificuldade de lugares longínquos eram de todo evitados.

Aos adeptos ocidentais recomenda-se alimentarem-se com simplicidade e evitem refeições pesadas, mas sem se oporem puritanamente a uma cozinha saborosa. Ascetismo rígido ou abusos, ambos significam um afastamento do Caminho, assim como a preocupação excessiva com o que comer e com o que não comer, tão comum atualmente na Califórnia, pois a preocupação leva à ansiedade, tão prejudicial à saúde física e mental como um veneno lento. O Taoísmo inculca uma atitude de desprendimento em relação a todas as coisas.

Vemos então que os taoístas em geral prestam uma maior atenção na Medicina Tradicional Chinesa. Também as quantidades é que são limitadas, sendo a alimentação frugal um dos ensinamentos taoístas.

### **O Taoísta é Vegetariano?**

Muito se fala sobre o vegetarianismo no Taoísmo, inclusive que, genericamente, os taoístas são vegetarianos. Isso não é verdade. É uma opção que pode ser exercida livremente pelos cultuadores do Caminho. Falei bastante sobre esse assunto em meu livro "Vegetarianismo: Opção ou Obrigação?", que pode ser baixado gratuitamente em meu site.

O Taoísmo é uma filosofia/religião bastante liberal em tudo, incluindo alimentação. Taoístas em geral comem carne normalmente, exceto em algumas ordens monásticas ou em determinadas situações. O vegetarianismo apareceu na religião taoísta tardiamente, na Dinastia Tang, sob influência do Budismo Mahayana.

Existem muitos taoístas que são vegetarianos e muitos outros que comem carne. Não existe uma regra geral.

Também há determinadas festividades, rituais ou cerimônias em que algum alimento é banido, seja carne, álcool ou mesmo alguns tipos de vegetais como alho e cebola (provavelmente uma influência budista). O 5º dia do Ano Novo Lunar, por exemplo, é conhecido como “Dia do Boi” e normalmente não se consome carne de boi nem qualquer coisa referente a este animal.

Como vimos o Taoísmo religioso pode ser dividido em duas correntes principais: o Zhengyi (Escola Ortodoxa Unitária) e o Quanzhen (Escola da Suprema Pureza), cada uma delas com diversas ramificações. Os arquivos do Templo da Nuvem Branca, em Beijing, mostram que em 1926 havia 86 ramos do Taoísmo registrados, fora o que não existia oficialmente, como grupos de reclusos espalhados pelo território chinês.

Mas das duas ramificações principais, o Zhengyi aceita álcool e carne e o Quanzhen adota o vegetarianismo e o celibato, bem como a vida em mosteiros. É uma linha que absorveu muitas características do Budismo Mahayana e algo do Confucionismo. Então não se pode dizer que os taoístas, de modo geral, são vegetarianos.

Infelizmente vemos um monte de bobagens na internet sobre isso, muitas vezes em sites pró-vegetarianismo, que só depõe contra esse modo de vida. Laozi não se importava com essas restrições, ao contrário, pois segundo Chuangzi ele foi repreendido por Confúcio por estar bebendo vinho em um bar, além da conta (como sabemos, Confúcio

não recusava vinho, desde que em certas medidas). O Velho Sábio retrucou, afirmando que a mesa, o banco em que estava sentado, o copo e o vinho estavam imersos no Tao.

Restrições muito severas contrariam o desenvolvimento do Caminho. Se alguém quiser ser vegetariano, se sentir melhor assim, é livre para sê-lo. Caso contrário, não é obrigado a adotar nenhum tipo de vida diferente daquela que leva. O Caminho está presente em nosso dia-a-dia. O Taoísmo é a filosofia de vida que mais preza a liberdade individual.

Já conheci Mestres taoistas que eram vegetarianos, ou onívoros ou que comiam apenas algum tipo de carne. Nenhum deles era menos espiritualista que o outro.

### **Alimentação Taoista**

Existem sistemas específicos de dietas taoistas, mais rigorosas, mas que devem ser encaradas com cuidado. Moramos em um país tropical muito diferente da China. O Mestre Chee Soo, radicado na Inglaterra, preconizava a dieta da longevidade, Chang Ming, que proibia frutas tropicais e incentivava o consumo de nozes e frutos oleaginosos. O problema é que nosso caso no Brasil é oposto: devemos consumir frutas tropicais e evitar frutas oleaginosas, especialmente no verão. Tradições “importadas” costumam ser prejudiciais, como o hábito de se comer nozes e castanhas no Natal, quando estamos no verão. Essa tradição vem de países frios, que não tinham frutas nessa época do ano e o frio poderia ser combatido com frutos oleaginosos, mais calóricos e nutritivos. Por aqui deveríamos passar o Natal com frutas frescas.

Mas essas recomendações devem sempre ser tratadas com uma mente aberta e flexível. Aqui temos a castanha-do-pará, um fruto oleaginoso que cresce na floresta tropical, logo é diferente de nozes que crescem em climas temperados. Devemos buscar ao máximo os alimentos presentes em nossa região local, pois estão adequados ao ambiente no qual vivemos.

O álcool é sempre considerado como benéfico à saúde, desde que em quantidades bastante limitadas, sem excessos. Os taoistas também aconselhavam as bebidas fermentadas e de preferência feitas com cereais, como o saquê (vinho de arroz) e a cerveja. Evitavam sempre as bebidas destiladas, pois elas não são obtidas de modo natural como a fermentação, mas por meios mecânicos de destilação que intensificam o teor alcoólico da bebida.

O taoista também é alguém que se preocupa em viver em harmonia com a natureza. Logo, evite ao máximo (na verdade, fuja!) aditivos alimentares como aromatizantes e corantes artificiais. Também o glutamato monossódico, muito presente na alimentação industrializada, deve ser evitado por ser neurotóxico. Assim como todos os adoçantes artificiais – se quiser se arriscar, use o açúcar mesmo. É menos prejudicial.

O uso de alimentos orgânicos e integrais pode ser incrementado, mas sem neuroses. Tem muita farinha “integral” que não passa de farinha branca com farelo de trigo misturado para dar cor. Açúcar mascavo também pode ser falsificado com açúcar cristal e melado para dar cor. O caso do arroz integral é hilário, pois os orientais não comem arroz integral. Nem japoneses, nem chineses, nem coreanos e nem indianos. O arroz integral é uma invenção da macrobiótica desenvolvida na França por George Ohsawa.

Apenas procure se alimentar de produtos os mais naturais possíveis. Os de origem orgânica são sempre superiores e a demanda por eles está crescendo, baixando os preços. Está cada vez mais fácil encontrá-los por preços razoáveis.

Se pudéssemos descrever algumas dicas de alimentação seguidas pelo Taoismo, poderíamos mencionar:

- 1- Não consumir nada gelado;
- 2- Evitar excesso de alimentos crus como saladas, especialmente no inverno, por esfriarem o corpo;
- 3- Consumir carne com moderação, mas não deixar totalmente de fazê-lo;
- 4- Não comer em demasia, deixar sempre um pouco de espaço no estômago;
- 5- Comer devagar e se concentrando no alimento;
- 6- Não comer quando o espírito estiver inquieto, quando a pessoa se sentir nervosa, ansiosa, preocupada ou com raiva;
- 7- Procurar refeições coloridas e com os Cinco Sabores presentes (ver capítulo sobre Medicina Chinesa);
- 8- Evitar leite *in natura* sempre que possível e comer poucos laticínios;
- 9- Beber chá verde com frequência;
- 10- Terminar as refeições sempre com uma bebida quente como um café ou chá;
- 11- Ingerir um pouco de álcool eventualmente, sem excessos e sempre bebidas fermentadas e de preferência feita com cereais como o saquê e a cerveja. Evitar ao máximo as bebidas destiladas.
- 12- Procurar comer segundo as estações do ano: mais cozidos, calóricos e gordurosos no inverno e mais crus, frescos e naturais no verão. Também escolher frutas e verduras segundo a época do ano - todo alimento possui seu máximo potencial em sua época natural de desenvolvimento.

# 道

## Onmyōdō

*A algum tempo eu topei com algo inusitado enquanto pesquisava magia taoista: uma técnica japonesa baseada nas artes taoistas. Arte antiga mas que só foi liberada pelo governo japonês em 2006, e é material extremamente difícil de encontrar. Parece que existe uma moça no Brasil que pratica essa técnica, mas não consegui entrar em contato para este livro. Como essa obra é um panorama geral do Taoísmo, resolvi reproduzir esse texto diretamente da Wikipédia, para que você possa ao menos conhecer esse assunto.*

**O**nmyōdō é uma cosmologia esotérica tradicional do Japão, uma mistura de ciência natural e ocultismo. É baseado na filosofia chinesa de Wu Xing (cinco Movimentos) e Yin e Yang, introduzido no Japão no virar do século 6, e aceito como um prático sistema de adivinhação. Essas práticas foram mais influenciadas pelo Taoísmo, Budismo e Xintoísmo, e evoluíram para o onmyōdō de hoje em dia aproximadamente no século 7.

O Onmyōdō estava sob o controle do governo imperial e, posteriormente, da sua corte, a família Tsuchimikado, até meados do século 19, quando então se tornou proibido como superstição. As restrições foram abolidas e, a partir de 2006, qualquer pessoa pode estudar onmyōdō. Praticantes profissionais desta arte são chamados de onmyoji



## **Desenvolvimento**

Nos séculos 5 e 6, os princípios do yin-yang e dos Cinco Elementos foram transmitidos ao Japão juntamente com o Budismo e o Confucionismo. Yin-Yang e os Cinco Elementos, bem como as divisões de aprendizagem a que estavam ligados - a astronomia, a feitura de calendários, o cômputo do tempo, previsão do futuro e estudos baseados na observação da natureza - foram reunidos como processos de adivinhação. Este processo de julgamento dos sinais auspiciosos ou nocivos presentes no mundo natural foi aceito na sociedade japonesa como uma técnica para prever a boa ou má fortuna no mundo humano. Tais técnicas eram conhecidas principalmente por monges budistas da Ásia continental, que foram instruídos na leitura e na escrita chinesa. Sobre a demanda de tempo dos membros da corte imperial, que acreditavam que a adivinhação onmyōdō seria útil nas tomadas de decisão, tornou-se necessário que leigos também aprendessem a arte, e os onmyoji começaram a aparecer em meados do século 7.

Com a implementação do sistema de códigos de direito Ritsuryo nos séculos sétimo e oitavo, as técnicas yin-yang foram colocadas sob a jurisdição da Secretaria de Onmyo (Onmyo-ryo) no Departamento de Nakatsukasa (Nakatsukasa-shō) da burocracia imperial. A Secretaria de Onmyo era responsável por supervisionar as adivinhações de Onmyōdō, as observações astrológicas e a criação de calendários. Além disso, por lei, ao clero budista foi proibida a prática da astrologia e da cartomancia; daí os onmyoji controlados pelo governo passaram a monopolizar a prática.

Desde o período Heian avançado, como o sistema Ritsuryo se expandiu e a família Fujiwara subiu ao poder, a sociedade da corte imperial assumiu uma forma mais formal, e a adesão a rituais para aplacar as almas dos mortos (Goryo Shinko) com a intenção de combater a criação de fantasmas vingativos (onryō) germinou. Pelo fato de os onmyoji terem apresentado métodos que podem evitar desastres com suas habilidades de adivinhação e magia, isso ofereceu aos onmyoji

influência sobre a vida pessoal do imperador e da nobreza da corte. Por conseguinte, o conhecimento popular de onmyōdō gradualmente se espalhou da corte para a sociedade japonesa como um todo, reforçando o seu desenvolvimento em uma arte tipicamente nipônica.

O Onmyōdō se fundiu com o ocultismo e outras crenças, e evoluiu a partir do pensamento chinês, importado de um sincretismo encontrado somente no Japão. O Onmyōdō japonês tomou elementos do Taoísmo, que foi transmitido ao Japão ao mesmo tempo que o Onmyōdō, incluindo elementos mágicos como katatagae, monoimi, henbai e cerimônias aos deuses taoístas, assim como o Taizan Fukunsai. Elementos de feng shui e a arte médica do jukondō também foram incorporados, e como o Onmyōdō e o Xintoísmo japonês influenciaram mutuamente um ao outro o Onmyōdō cresceu de modo mais característico. A partir do final do século oitavo em diante ele foi influenciado pelos elementos mágicos do Budismo esotérico e da astrologia de origem indiana (Sukuyōdō), que foram transmitidos com ele.

Durante o período Heian, a nobreza organizava a sua vida em torno das práticas recomendadas pelos onmyoji. A prática de “direções para a sorte e para o azar” é um exemplo. Dependendo da época, da hora do dia e de outras circunstâncias, uma direção particular pode ser de má sorte para um indivíduo. Se alguém da casa foi localizado nesse sentido, essa pessoa não era aconselhada a voltar diretamente para sua casa, mas tinha que “mudar de direção” (katatagae), indo em uma direção diferente e se alojando lá. Essa pessoa não se atreveria a ir no sentido proibido, mas ficava onde estivesse, mesmo que resultasse em faltar à corte ou passando por cima de convites de pessoas influentes.

No século 10, Kamo no Tadayuki e seu filho Kamo no Yasunori fizeram grandes avanços no Onmyōdō, na astronomia e na ciência dos calendários, e de entre os seus alunos surgiu Abe no Seimei, que apresentava habilidades superiores na arte de adivinhação onmyōdō, pelo qual ele ganhou uma quantidade incomum de confiança da sociedade da



corte. Tadayuki e Yasunori passaram os seus conhecimentos em astronomia para Seimei, enquanto seus avanços na feitura de calendários foram passados para o filho de Yasunori. A partir do final do período Heian, na Idade Média, a astronomia e ciência dos calendários foram completamente absorvidas pelo Onmyōdō, e as famílias Abe e Kamo passaram a dominar a arte.

## **Onmyoji**

Onmyoji era uma das classificações dos funcionários públicos pertencentes à Secretaria de Onmyo no antigo sistema Ritsuryo do Japão. Pessoas com este título eram praticantes profissionais de onmyōdō.

Os onmyoji eram especialistas em magia e adivinhação. Suas responsabilidades na corte variavam de tarefas, tais como manter o controle do calendário e as tarefas místicas, como a adivinhação e proteção da capital contra os espíritos malignos. Eles podiam adivinhar influências auspiciosas ou nocivas na terra, e foram determinantes para a mudança de capitais. Diz-se que um onmyoji também pode convocar e controlar um shikigami.

Onmyoji famosos incluem Kamo no Yasunori e Abe no Seimei (921-1005). Após a morte de Seimei, o imperador ergueu um santuário em sua casa, em Kyoto.

Os onmyoji tiveram influência política durante o período Heian, mas em tempos posteriores, quando a corte imperial entrou em declínio, o seu patrocínio estatal foi completamente perdido. No Japão moderno, os onmyoji são definidos como um tipo de sacerdote xintoísta, e embora haja muitos que se dizem médiuns e espiritualistas, um onmyoji continua a ser uma figura oculta.

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Onmy%C5%8Dd%C5%8D>

Atribuição-Compartilha Igual 3.0 Não Adaptada (CC BY-SA 3.0)

# Parte IV

## Religião e Espiritualidade



(c) Victor Yue





## Religião na China

Como vimos, existe muita controvérsia sobre a diferenciação entre filosofia e religião no Taoísmo. Enquanto muitos afirmam que a religião é uma forma deturpada da filosofia, outros acreditam que não exista filosofia separada de religião e que o Taoísmo é, de fato, uma religião chinesa e apenas isso.

A primeira opinião é veiculada por muitos estudiosos, inclusive chineses, como podemos ver no livro “The secret and the sublime”, de John Blofeld. Em uma passagem muito interessante, um jovem abade de um mosteiro taoista encravado nas montanhas explica porque muitos estudiosos chineses acham que a religião taoista possui muita superstição e truques baratos. Quando o Taoísmo se expandiu ele assimilou diversas outras crenças já existentes na China e se criou algo com amplo apelo popular para que a filosofia se expandisse entre a população, que normalmente não conseguiria compreender conceitos mais abstratos e metafísicos. Vemos isso amplamente nas divindades taoistas, muitas delas representações de conceitos e forças naturais que são personificadas para facilitar a sua compreensão. Como, por exemplo, o “Rei de Jade”, de que falaremos mais a frente.

Confesso que estive entre os defensores desta opinião durante muitos anos. Acreditava que a religião era uma criação fantasiosa em comparação com a “pureza” da filosofia taoista. Esse ponto de vista, inclusive, foi expresso em livros anteriores em maior ou menor grau. Eu poderia revisá-los e mudar essa ideia, mas acho que todo escritor passa por mudanças e alterações de opinião devido aos estudos incessantes. Não

seria honesto suprimir uma posição que eu defendia por ter se tornado ultrapassada. Todos crescem e evoluem, esta é a lei maior do Tao.

Hoje, na China, considera-se que exista o Taoismo como religião e também um Taoismo filosófico, muito antigo e que seria a base e o cerne da religião taoista. Existem cadeiras acadêmicas em várias universidades chinesas para estudar essa filosofia e incentivos são dados para reconstrução e aparelhamento de templos por todo o país.

A segunda opinião é oposta, de que não existe um taoismo filosófico, mas apenas o religioso. Esse ponto de vista é largamente difundido nos meios acadêmicos ocidentais atualmente. Eminentemente professores de universidades dos EUA e Europa simplesmente ignoram os 700 anos de filosofia taoista anteriores à criação do primeiro grupo de cultivo religioso do taoismo, o Zhengyi. Os argumentos vão do preconceituoso ao bizarro, como já vimos ao abordar o problema do *daojia* e *daojiào*.

Mesmo o surgimento do taoismo religioso com o grupo do Mestre Celestial em 142 é posto em dúvida, às vezes com argumentos estranhos. O prof. Louis Komjathy, da Universidade de San Diego, questiona em seu artigo “Models of Daoist Practice and Attainment” que Zhang Daoling tenha fundado o primeiro grupo religiosos taoista, do Mestre Celestial. Como argumento ele afirma que comunidades taoistas posteriores, como a Quanzhen, dão pouca importância a esta escola. Argumento estranho, pois acho pouco provável que uma organização vá dar crédito e importância a uma outra que é sua concorrente direta, como é o caso da Quanzhen.

Esse pesquisador, que empreende um extraordinário trabalho de pesquisa do Taoismo, também alega que o Taoismo sempre atuou como uma comunidade religiosa desde os primórdios, por volta do Período dos Estados Combatentes (480-222 a.C.). Essa visão parte de um problema cultural compartilhado por vários pesquisadores acadêmicos ocidentais: o que é uma religião?

Os ocidentais têm uma visão muito estreita da religião. Para eles, especialmente os acadêmicos, trata-se de um conjunto de crenças e superstições voltadas exclusivamente para deuses e o mundo espiritual. Muitos defendem que o pensamento oriental é totalmente voltado para as religiões movidas por dogmas e textos sagrados inquestionáveis, mas isso é totalmente falso. Não existem dogmas de fé no Oriente, crenças que devem ser seguidas sem questionamentos. Qualquer texto oriental é passível de questionamento se a pessoa estudar o assunto com profundidade e tiver uma opinião diferente muito bem embasada em argumentações coerentes e claras. O sagrado na China antiga possuía uma conotação de respeito e veneração e não de aceitação tácita. Algo “sagrado” é algo digno de grande respeito e deferência. Por isso existem templos para Confúcio, pois ele foi uma pessoa extremamente importante para a cultura chinesa. Não significa que seja um santo ou um deus e que as pessoas rezem para ele. Os chineses não faziam estátuas em praça pública para suas personalidades, mas erigiam templos em sua homenagem.



*Palácio Dacheng, o principal pavilhão do templo dedicado a Confúcio em Beijing*

O fato de que o Taoísmo possui uma grande flexibilidade de pensamento, estando aberto a todo tipo de conhecimento, fez com que ele assumisse uma aura mística para os pensadores ocidentais. Técnicas como Qigong, Feng Shui e a Acupuntura, que usam recursos da ener-

gia Qi, ainda não reconhecida pelos ocidentais, dão ao Taoismo um jeito de crença mística. Mas a eletricidade já foi um fenômeno místico, então quem realmente entende de ciência pode apenas e tão somente duvidar. Nunca negar.

Antes da criação da Tradição Zhengyi dos Mestres Celestiais os taoistas já faziam diversas práticas como o Qigong, o Daoyin, a alquimia interna e o estudo e utilização do I Ching, que aos olhos ocidentais são práticas “religiosas”, pois utilizam conceitos não aceitos pela ciência. O problema central a meu ver é que eles se prendem à ideia de que uma filosofia, para ser aceita como tal, deve seguir todos os preceitos do pensamento analítico grego. Como se Sócrates não ficasse ouvindo uma voz interna que ele chamava de “*daemon*”.

Como tudo na vida, a verdade reside no meio termo. O Taoismo nasceu como uma filosofia, sem relação com divindades e rituais religiosos. Ao se cultivar o caminho do Tao, um retiro isolado torna essa tarefa mais fácil. Assim começaram a surgir agrupamentos de indivíduos que viviam juntos para estudar e praticar as artes taoistas. John Blofeld esteve em várias dessas comunidades na década de 1930 e elas não eram sempre religiosas. Mosteiros e comunidades religiosas surgiram na história do Taoismo mais tardiamente, após o surgimento da Tradição do Mestre Celestial (Zhengyi). O Quanzhen, por exemplo, se tornou uma ordem monástica sob influência do sistema budista, apenas no século XIII.

Lá existem basicamente três religiões: Taoismo, Budismo e a religião folclórica antiga (*Shendao*). O Confucionismo não é religião na China, onde é considerada uma filosofia, mesmo que tenha templos e se queime incenso para Confúcio. Como o Budismo veio da Índia, o Taoismo é considerado a única religião organizada nascida na China. O Cristianismo começou a aparecer com mais força a partir do século XVI e as primeiras notícias detalhadas sobre a China e sua cultura chegaram à Europa através dos missionários cristãos. Mas poucas pessoas sabem

que uma ramificação do Cristianismo, o Nestorianismo, já havia atingido a corte chinesa muito antes disso. O nestorianismo é uma doutrina cristológica proposta por Nestório, Patriarca de Constantinopla (428 - 431 d.C.). Missionários dessa ramificação cristã percorreram a Ásia central e converteram muitas das tribos tártaras, atingindo a China e obtendo grande respeito durante a Dinastia Tang (618 - 907). Uma explicação sobre o Nestorianismo estaria fora do contexto desta obra, mas vale a pena uma pesquisada sobre o assunto, assim como as diferenças e rugas entre os católicos e os protestantes na Ásia. Só isso já daria um livro completo.

O Islamismo também está muito presente na história da China, tanto pela sua situação geográfica de proximidade com regiões islâmicas quanto pelas trocas culturais através da Rota da Seda. Uma delegação islâmica foi enviada à China durante a Dinastia Tang em 650, desejando divulgar o Islamismo. Depois de um encontro com o Imperador Yung Wei, que apoiou a iniciativa, foi construída a primeira mesquita chinesa que ainda existe hoje. O grande navegador chinês Almirante Zheng He era muçulmano e tinha entre seus marujos muitos árabes, que então possuíam um valioso conhecimento marítimo. A região de Shanghai, onde ficavam os estaleiros imperiais, já possuía comunidades árabes no século XIV. Hoje o Islamismo ainda é a religião predominante no Noroeste da China e dez das 56 etnias chinesas são essencialmente islâmicas. Mas ao contrário do Budismo, ela não se mesclou com a cultura chinesa, permanecendo fiel às suas origens.

A verdade é que para um chinês tradicional antigo, perguntar qual seria a sua religião era algo impensável, pois ele mesmo não sabia. Além de alguns que se diziam taoistas ou budistas, a maioria seguia um grande leque de crenças. Desde criança estavam imersos nas práticas familiares dentro da religião tradicional, Shendao, que continuavam a transmitir para seus filhos. Não se fazia separação entre o que era Shendao, o que era Taoismo e o que era Budismo, com algumas pitadas de pensamento confucionista. Ainda hoje na China e em países limí-



trofes as pessoas variam seus rituais e crenças dependendo da região e da família a qual pertencem. É difícil até mesmo fazer o censo de religiões. Embora o Taoismo tenha absorvido o Shendao, ainda existem pessoas que só celebram os rituais da antiga religião tradicional chinesa, sem ligar para Laozi e companhia. O Budismo, o Taoismo, o Confucionismo e o Shendao se mesclaram em vários tons de cinza e infinitas combinações, inviabilizando em muito a possibilidade de termos o branco e o preto bem definidos de cada religião dentro da vida do povo simples da China.

A religiosidade chinesa é muito diferente, mais pragmática e utilitarista, não possuindo o fervor religioso encontrado no indiano e no japonês, por exemplo. A relação com deuses e divindades era extremamente diferente do que se imagina por aqui. Vou citar apenas um caso para que fique clara essa diferença. Cada cidade possuía uma divindade protetora, o “Deus da Cidade”, algo como o santo padroeiro em nossa cultura. Quando as coisas caminhavam a contento oferendas eram feitas em homenagem ao Deus tutelar, com festas e celebrações. Mas se as coisas ficavam ruins por muito tempo, com surtos de doenças, secas e guerras, os cidadãos pegavam a efígie de seu protetor e a levavam até fora dos muros da cidade, onde cobriam a imagem de “porrada”. Afinal, ele não estava cumprindo com seu dever de proteger a comunidade. Depois de jogarem pedras ou baterem nela com paus, a imagem era cuidadosamente trazida de volta para seu altar. Uma situação assim foi retratada pela escritora Pearl Buck, ganhadora do Prêmio Nobel de Literatura, em sua obra clássica “A Boa Terra”. O personagem principal é um pequeno lavrador, Wang Lung, que sofre uma seca terrível em sua região e vê todos à sua volta agonizando de fome. Ao passar por um pequeno santuário na beira da estrada, com a imagem dos dois protetores da comunidade, joga pedras neles. Anos depois, já um rico negociante, limpa o lugar e faz roupas novas de papel para as imagens. Esse tipo de atitude seria praticamente impensável em nossa cultura, embora algumas moças ainda tentem afogar a imagem de Santo Antônio para forçá-lo a arrumar casamento para elas.

A religião folclórica, que chamaremos de Shendao, é muito antiga e rica e será abordada no próximo capítulo. Devido a essa riqueza e antiguidade, muitos conceitos e crenças do Shendao estão fortemente presentes no Taoísmo. Em muitos casos podemos observar duas leituras de uma situação, uma erudita e outra popular. Então para os princípios espirituais e energéticos da reencarnação (“transmigração” para os taoistas) segundo a visão de Mestres taoistas, temos também a ideia do julgamento dos pecadores nas catacumbas subterrâneas de Fengdu, segundo a cultura popular. Todas essas ideias partilham do mesmo respeito dentro da religião taoista e são apenas visões distintas da mesma realidade, não cabendo portanto discriminação.



Portão Tin, Templo Ching Chung Koon, Hong Kong



# A Religião Tradicional Chinesa

**E**nquanto o Taoismo ainda era uma filosofia (mais ou menos do século V a.C. ao século II d.C.), a China já possuía uma religião própria, com características chinesas, mas profundas raízes no xamanismo e no animismo. Essa religião que não possuía um nome próprio é conhecida como “Religião Tradicional Chinesa” ou “Religião Folclórica Chinesa”. O termo “folclórico” aqui significa tradição, costumes e cultura de um povo. Ela passou a se denominar “Shendao” (“Caminho de Deus” ou “dos Deuses”) a partir da Dinastia Han (206 a.C.-220) para não ser confundido com o Budismo que começou a ser conhecido na China nesta época. Mais tarde o termo “Shendao” se tornou o japonês “Shindo” ou “Shinto” para identificar a religião tradicional japonesa, que também tem fortes traços animistas, na segunda metade do século VI.

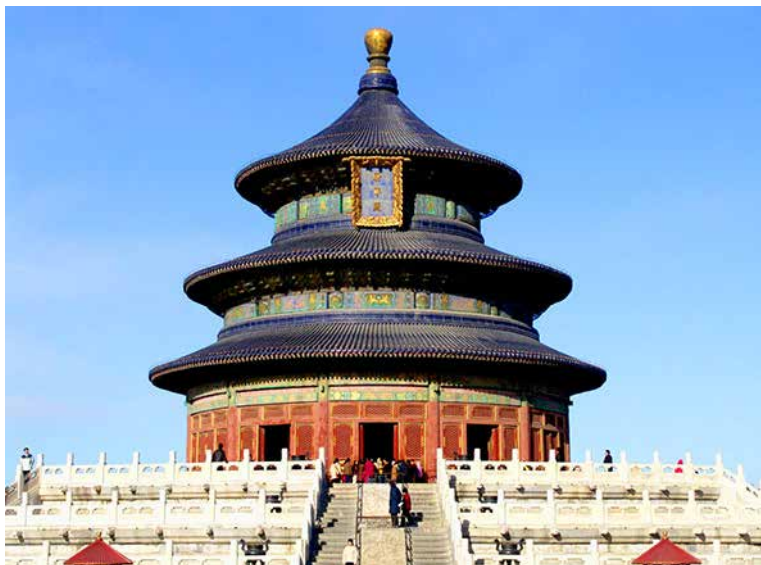
O animismo é uma manifestação religiosa que cultua o elemento vital (*anima*) que existe em todos os elementos do Cosmo (sol, lua e estrelas), nos elementos da natureza (água, árvores, pedras, mares), nos seres vivos (animais, vegetais e todos os demais) e nos fenômenos como chuva, vento, tempestades. O *anima*, termo original grego, pode ser traduzido como “espírito” ou “energia”. É o que dá movimento, vida (daí vem a palavra “animado”).

Aqui é necessário um breve recesso para explicar a noção de *Shen*. Esse é um termo em chinês muito difícil de ser traduzido, pois pode ser “alma”, “espírito” ou “divindade”, e entra em várias palavras chinesas como “*shenfu*” (sacerdote), “*shenqi*” (milagroso, místico),

“*shenren*” (homem milagroso, santo), “*shensheng*” (sagrado). Quando os missionários cristãos tentaram catequizar os chineses, se depararam com um grande problema: por lá não existe a noção de um Deus, Criador e Onipotente, como os cristãos conhecem do Velho Testamento. Então usaram o termo “*shen*” para traduzir “Deus”, por significar algo parecido. Mesmo assim não tiveram muito sucesso, pois esse conceito continua obscuro para os chineses. Os missionários, então, se concentraram na figura de Jesus, pois um homem sábio que vagava pela terra acompanhado de discípulos e ensinando a todos é coisa bem comum na história chinesa. Confúcio mesmo fez muito disso. Também aproveitaram a grande popularidade da divindade Guan Yin, Deusa da Misericórdia, para apresentá-la como Nossa Senhora. Desse modo o cristianismo conseguiu começar a atrair adeptos.

A Religião Tradicional Chinesa englobava diferentes rituais, cultos, crenças e filosofias, dependendo da região. Seus pilares principais eram os rituais com oferendas a Tian e o culto aos antepassados. A palavra “Tian” também não possui uma tradução correta nas línguas ocidentais. Em inglês é traduzida como “heaven” (paraíso) e em português como “céu”. Tian engloba o cosmos, o universo, a soma de tudo o que é e que existe. Uma força próxima do Absoluto, mas que não chega a ser o Deus cristão que, como vimos, não possui correspondente para os chineses. Fazer oferendas e sacrifícios a Tian era a mais importante obrigação do Imperador. Se os rituais devidos não fossem corretamente seguidos, grandes problemas surgiriam na China, por isso ser Imperador era também uma grande responsabilidade. Muitos destes rituais foram reunidos e reeditados por Confúcio em sua obra *Liji* (Registro dos Ritos) que se tornou um dos Cinco Clássicos editados pelo sábio e que influenciaram toda a cultura do Oriente.

O culto aos antepassados (*Jingzu*) era de grande importância. Toda família deveria ter um altar com placas contendo o nome dos ancestrais falecidos e fazer rituais e reverências a eles, em sua homenagem. Esse cuidado era obrigação do filho mais velho, na ausência do pai. Esse



(CC) Sand Akhtar

## Templo do Céu - Salão da Oração -

*O Templo do Céu, localizado no Parque Tiantan ao sul da Cidade Proibida, em Beijing, é uma figura bastante conhecida e um dos principais cartões-postais da China.*

*O conjunto de edifícios foi construído no século XV e serviu aos imperadores Ming e Qing.*

*No grupo de prédios se destaca o Salão da Oração, em formato circular. Este prédio era utilizado pelos imperadores para cerimônias e rituais ao Céu (Tian), uma obrigação dos imperadores chineses de acordo com a velha religião tradicional chinesa.*

*Hoje ele foi incorporado ao Taoísmo.*



(CC) Daniel Case

*Detalhe do interior*

é um dos motivos pelos quais os chineses sempre preferiram filhos homens, especialmente os mais velhos. A eles cabia a responsabilidade de cultivar os antepassados, mantendo assim as bênçãos familiares, e também a de manter e cuidar dos pais idosos. Sem filhos homens, a velhice dos pais estaria ameaçada, pois as filhas se casam e vão morar com a família do marido.

Enquanto crescia como religião organizada o Taoísmo foi incorporando muitos desses rituais e crenças do Shendao, que eram muito populares. Isso tornou o Taoísmo muito próximo da população, favorecendo que sua profunda filosofia pudesse ser divulgada até as camadas mais simples. O grau de fusão entre a filosofia taoista e as práticas tradicionais se tornou tão grande que hoje é difícil separá-los. Por isso a religião também é um estudo importante para quem deseja conhecer melhor o Taoísmo, suas raízes e conceitos. Há mais de 1.800 anos que ele é uma religião e isso deve ser levado em consideração.

Essa religião tradicional Shendao é extremamente antiga e não se conhecem suas origens exatas. Embora suas raízes estejam profundamente enterradas no tempo, percebe-se uma grande influência do xamanismo, especialmente do ramo mongol, com suas consultas oraculares e invocações de espíritos dos mortos, e do animismo. Desde a origem da escrita na China a cerca de 8.000 anos que existem relatos de rituais e oráculos ligados à esta religião.

### **O Xamanismo na China**

Os xamãs são denominados “Wu” em chinês. Essa palavra possui grande número de significados como “xamã” e “feiticeiro”, e faz parte de outras palavras como *wupo* (bruxa, feiticaria) e *wushu* (feitiço, feiticeiro). É um termo muito encontrado em ossos oraculares e inscrições muito antigas. Os Wu se desenvolveram principalmente durante a Dinastia Shang (1600-1100 a.C.), mas nunca desapareceram completamente, ao menos até os dias atuais. Ainda atuam na China e locais próximos como Cingapura, Hong Kong e Malásia.

Diferente dos médiuns taoistas, que incorporam deidades, os Wu faziam um tipo de “viagem astral”, visitando os mortos e os reinos do além-vida. Nota-se que os xamãs das tribos indígenas americanas, inclusive brasileiras, tinham essa mesma função.

Suas tarefas, além de consultar os mortos, era curar enfermos através da expulsão de espíritos nefastos e do uso de compostos de ervas, interpretar sonhos, fazer chover e usar sua magia para beneficiar a comunidade, interagindo com as forças invisíveis. Algo muito próximo da figura do Pajé que conhecemos em nosso país.

Embora existam xamãs em várias províncias, a influência xamânica no Taoismo é maior conforme caminhamos em direção ao Sudoeste da China, próximo à fronteira com o Tibete.

Algumas dessas características, como as visualizações e viagens aos mundos espirituais e outros lugares, ainda estão fortemente presentes no Taoismo Shangqing. Também os componentes de vários rituais e alguns tipos de Qigong possuem influência dos ensinamentos xamânicos.



*Chuonnasuan, o último xamã do povo Oroqen, grupo étnico chinês de origem mongol e que habita no Norte da China.  
Foto tirada em 1994 por Richard Noll*





## Taoismo como Religião

Vimos no capítulo sobre a história do Taoismo que se trata de uma filosofia (Daojia) nascida na China no século VI a.C., mas com raízes muito mais antigas. Sua obra principal é o Tao Te Ching [Daodejing], o “Clássico do Caminho e da Virtude”, coleção de 81 poemas atribuído ao sábio Lao-Tzu [Laozi]. Foi nessa obra que surgiu o termo “Tao” pela primeira vez, atribuído a um sentido filosófico. Tornou-se uma religião (Daojiao) em 142 d.C. quando Zhang Daoling fundou o “Caminho dos Mestres Celestiais”, que mais tarde se tornaria a tradição Zhengyi ou Ordem Ortodoxa Unitária, cujos regentes ainda hoje remontam sua linhagem ao fundador. Outra ramificação importante surgiu no século XIII, quando o taoista Wang Chongyang fundou a Escola Quanzhen (“Realidade Completa”). Hoje as linhagens Zheng Yi e Quanzhen são as principais correntes do taoísmo religioso no mundo.



Ao longo dos séculos o Taoísmo sofreu a influência de várias vertentes do conhecimento, especialmente do Budismo e do Confucionismo. Do Budismo foram incorporados diversos tipos de rituais e cânticos, além de divindades budistas como a popular Guan Yin. Do Confucionismo vemos a prática ritualística minuciosa e o esquema hierárquico e burocrático das cerimônias e divindades. Além disso houve uma fusão significativa do Taoísmo com princípios e práticas da religião tradicional da China, o Shendao. Isso criou uma religião com contornos diferenciados e um *modus operandi* único.

Uma cerimônia taoísta caminha geralmente seguindo uma ordem burocrática espiritual. Existe um trâmite para que os pedidos das pessoas cheguem às divindades superiores. Os oficiais encarregados da administração celestial são primeiramente convocados a comparecer. Então os pedidos a serem feitos são redigidos geralmente em papel amarelo, o que se chama comumente de “petição”. O ritual prossegue, com a documentação recebendo os carimbos devidos. Após a conclusão da cerimônia a petição é queimada, junto com um montante de “dinheiro espiritual” suficiente para cobrir as taxas burocráticas, dependendo do tipo de solicitação. Esse uso de dinheiro espiritual é muito comum no Taoísmo e remonta à religião folclórica chinesa, consistindo em notas de papel imitando cédulas de dinheiro ou papel dourado imitando ouro. Uma vez queimado, ele ascende aos céus com a fumaça. Todo o ritual é feito por meio de cânticos, músicas e coreografias complexas.

Muitos rituais e cerimônias festivas trazem as divindades para a Terra de modo a receberem as honrarias ou pedidos e depois elas são mandadas de volta aos seus lugares de origem. Para os que gostam de cerimônias e rituais, o Taoísmo possui serviços religiosos completos em templos, com diversos rituais abertos a todos.

### **O Altar Taoísta**

O altar é a representação do Cosmo, um espelho que reflete nossa condição frente ao Tao. Não é mera superstição, pois possui represen-

tatividade importante, um simbolismo profundo. Quando olhamos um altar enxergamos a representação do Universo e de nós mesmos. A reverência ao altar transmite a ele nossa força e retiramos dele a sua força, uma troca energética importante. Ele é o centro de força ao redor do qual ocorrerão meditações, cerimônias, rituais e a vida espiritual dos praticantes.

Sua concepção varia muito de linhagem para linhagem e pode assumir diferentes formas, dependendo do ritual ou cerimônia que será realizado, mas possui alguns elementos em comum. No altar taoista existem as divindades regentes e cinco oferendas básicas: o incenso, a flor, a água, a luz e os alimentos.

### **Divindades Tutelares**

Se for pertinente à linhagem, acima de tudo existe a representação dos Três Puros ou Tríplice Transparência. Mais abaixo, no centro do altar, em destaque, fica a divindade principal ladeada pelas secundárias. Em uma prateleira mais baixa em frente, outras imagens e divindades presentes.

### **O Incenso**

O queimador de incenso é parte fundamental e simboliza a força do altar, não podendo ser movido do lugar, exceto através de um cerimonial adequado. Ele simboliza o Dantien inferior, sede e acumulador de Qi em nosso organismo, e também o forno do alquimista na alquimia interior. É aí nesse caldeirão que se faz a transmutação de Jing (essência) em Qi (energia) e de Qi em Shen (espírito). Geralmente se colocam pauzinhos de incenso em número de três, representando esses três tesouros. Oferecer o incenso com um cumprimento, uma reverência, é uma prática denominada de *Baibai*. Conforme o incenso queima, as cinzas caem e a fumaça sobe, simbolizando a transmutação do físico em espiritual e a purificação do praticante através da eliminação do impuro (cinzas) para a obtenção do puro (fumaça). O aroma que sentimos é a consciência esclarecida que passa a estar em todo lugar, a permear o ambiente.



*Altar Wong Tai Sin, Templo Yuen Ching Kwok, Hong Kong*



*Altar no Templo Shan Xiu, Chinatown, New York*



*Exibição de elementos de um altar taoista, Prefeitura de Aichi*

(CC) Yanaqins3

### **A Luz**

O altar possui duas velas vermelhas ou lâmpadas dos lados da imagem principal, na parte central. A lâmpada simboliza a luz do Tao e o encontro entre nossa consciência e a consciência divina. Ela nunca se apaga lembrando que a luz do Tao permanece para sempre. Dentro da alquimia interna ela representa a pílula ou o elixir da imortalidade.

### **A Água**

Em frente à imagem principal e ao incensário ficam três copinhos. Eles contêm geralmente água ou chá e simbolizam a purificação. A água é usada para lavar as coisas, é o “solvente universal”, e representa a retirada dos apegos e traumas. Também é um símbolo de flexibilidade e suavidade muito utilizado pelo Taoismo.

### **Flores**

Vasos com flores ficam nas laterais. A flor simboliza o ápice da vida,

que deve ser trocada periodicamente para nos lembrar que nossa vitalidade também deve ser renovada constantemente. Mesmo as tradições religiosas valorizam técnicas como de Qigong para manter a vitalidade sempre alta. Na alquimia interna, as flores simbolizam o Qi que permeia nosso ser e deve ser cuidado, poupado e tonificado.

### **Frutas e Alimentos**

Alimentos e frutas são dispostos quase sempre em número de cinco, pois representam os cinco movimentos e suas inter-relações. As frutas simbolizam os movimentos no ciclo do Céu Anterior e os alimentos no ciclo do Céu Posterior. Frutas e alimentos representam também o despojamento, o que é essencial na vida, pois sem eles não sobrevivemos.

### **Os Rituais**

Existem dois tipos de rituais principais: o Zhai e o Jiao. Eles são muito importantes, especialmente dentro do Taoísmo Zhengyi

O Zhai é um ritual de purificação e abstinência, efetuado geralmente antes de outro ritual (Jiao) como preparação. Ele consiste em jejuar ou se abster de determinado alimento ou prática para uma purificação energética ou evitar contaminação por determinada vibração incompatível como o que se deseja fazer. Também estão incluídas o uso de roupas limpas ou novas, a limpeza do local e especialmente a limpeza da mente de pensamentos negativos. Existem dúzias de tipos de Zhai.

O Jiao é um ritual de oferenda, realizado em intervalos regulares ou quando a comunidade precisa de algo com urgência. Serve para fortalecer os laços da comunidade com a divindade protetora, pedir bênçãos para todos ou conseguir auxílio para desastres naturais e calamidades. Pode incluir festividades e procissões, envolvendo toda a comunidade. Pode ser realizado a partir do templo, que é arrumado para a ocasião, ou a partir de um altar instalado especialmente para o evento. Esses rituais são originários da tradição Lingbao, absorvida posteriormente pelas Tradições Zhengyi e Shangqing.

## Talismãs

Os talismãs são recursos adotados pelos taoistas desde o início dos tempos. Consistem basicamente em uma mistura de ideogramas convencionais, escrita arcaica, selos e carimbos, e desenhos diversos. A origem documentada dentro da tradição se encontra em algumas escrituras taoistas, como representações de sinais do Céu para trazer sua energia para a Terra.

Existem muitas formas de se fazer um talismã e muitas maneiras de empregá-lo. Em geral se utilizam tintas preta e vermelha sobre um papel amarelo. O talismã pode ser utilizado em uma cerimônia e queimado em seguida, pregado na parede para proteger o local ou expulsar espíritos nefastos, carregado pela pessoa para garantir proteção ou usado por um doente para recuperar a saúde. Também podem ser queimados e suas cinzas misturadas com água e bebido, especialmente para fins terapêuticos.

Fazer um talismã é complicado e demanda muito conhecimento. Cada utilização requer elementos específicos e cada tradição possui uma forma de fazê-lo, então não podemos generalizar. Sua confecção está envolta em rituais especiais para garantir e reforçar a energia necessária para cumprir seus objetivos.

Para fechar esse tema gostaria de comentar que a energia emitida por determinados desenhos e formas geométricas é bem estudada pela radiestesia há mais de cem anos. Descobriu-se que desenhos e formas geométricas emitem uma “onda de forma” específica e que possui características e atuações muito particulares. Esse tipo de pesquisa é a base dos chamados “gráficos radiestésicos”. Um dos mais poderosos emissores conhecidos pela radiestesia é o Bagua do Céu Anterior.

É interessante notar também que esses desenhos dos talismãs chineses se parecem muito e tem função muito semelhante, quando feitos pelos médiuns taoistas, aos pontos riscados da Umbanda.

## Exemplos de Talismãs



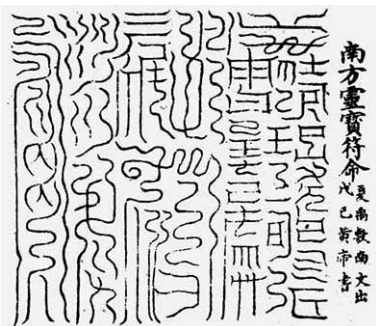
Proteção



Prosperidade



Sorte e Fortuna



Talismã da Tradição  
Lingbao

Talismã da Tradição  
Maoshan, para amor  
e sexo





# 道

## As Divindades

**A**s divindades taoistas são, em sua maioria, representações de forças naturais ou de pessoas de elevadas virtudes sempre vinculadas a uma única fonte, o “Tao”, o que destrói a ideia de que esta seja uma religião “idólatra” ou “politeísta”.

Essas divindades estão mais próximas do conceito dos santos católicos do que de “deuses” propriamente ditos. Muitas vezes uma pessoa que fez grandes serviços em sua vida se torna uma divindade cultuada após sua morte. Um dos exemplos é Mazu, a Deusa do Mar, cuja origem provável é o de uma jovem que viveu durante a Dinastia Song (960-1279) e ajudava os navegadores a atravessarem perigosos rochedos ficando no alto do morro com um vestido vermelho, podendo ser vista de longe e sinalizando o perigo. Quando seu pai e irmãos se perderam no mar durante uma forte tempestade, ela entrou em transe enquanto rezava pela salvação de sua família e eles foram salvos por um milagre, como seu pai contou. Ela morreu jovem, com 28 anos, e começou a ser cultuada pelos moradores da ilha como protetora dos navegantes, tornando-se muito popular nas regiões costeiras como Nanjing, Shanghai, Fujian, Taiwan, Cingapura, Hong Kong, Malásia e Filipinas.



*Mazu, a Protetora dos Navegantes*

(CC) Dili 84

O mesmo aconteceu com o médico Sun Simiao, da Dinastia Tang (618-907), conhecido como o “Rei da Medicina”. Seu trabalho de pesquisa e seus livros médicos são ainda hoje estudados nas universidades chinesas de Medicina Tradicional e em vários países do mundo onde as práticas chinesas são utilizadas. Mas apesar de haver templos e altares consagrados a ele, é preciso cautela pois os chineses gostam de homenagear seus vultos históricos com templos ao invés de estátuas, como nós fazemos. Então não é porque existe um “culto” a uma personalidade que ela é considerada “divina”. Até hoje muitos ocidentais acreditam que o Confucionismo é uma religião na China, porque existem templos dedicados a Confúcio e as pessoas meditam neles e acendem incensos às imagens do sábio. Nem os chineses consideram o Confucionismo como religião.

Esse tipo de culto é uma veneração, um sinal de respeito e de profunda admiração e não necessariamente de fervor religioso. É o mesmo que visitar o túmulo de Ayrton Senna ou qualquer outra celebridade. Em Taiwan existe um templo dedicado ao líder chinês Chiang Kai-shek (1887-1975), que assumiu a presidência da China após a morte de Sun Yat-sen, em 1925. Em 1949, com a vitória do exército comunista de Mao Zhedong, Chiang recuou seu gabinete e políticos para Taiwan, fundando a República da China. Seu memorial tem todas as características de um templo chinês.

Existe também outro pormenor que se deve ter em mente quando se analisa o Taoísmo como religião, que é a possibilidade de se fazer duas leituras de praticamente qualquer coisa, como as divindades, por exemplo. Existe uma leitura popular e uma leitura mais profunda e simbólica, fruto da filosofia taoista. Isso é necessário, pois logo se percebeu (como aconteceu em várias outras religiões do mundo) que muitas pessoas não conseguem atingir o nível de abstração necessário para compreender conceitos filosóficos complexos e precisam de algo mais concreto, sólido, para direcionar suas mentes e seus corações. Podemos comparar com a ideia de Deus na Igreja Católica, em uma



(CC) Tineke Degeling

*Altar dedicado ao médico Sun Simiao, Templo da Nuvem Branca, Beijing*



(c) AngMoKio

*Chiang Kai-shek memorial, Taipei (Taiwan)*

abordagem de fé na capela e em uma abordagem filosófica como uma obra, por exemplo, de Santo Agostinho. Ele teve um profundo cuidado filosófico ao tratar de Deus que escaparia à compreensão das pessoas comuns. As pessoas em geral querem coisas práticas e para direcionarem suas mentes e corações não precisam de complicadas explicações cosmológicas e filosóficas. Por isso vemos imagens do Rei de Jade em altares taoistas, enquanto filosoficamente sabemos que ele representa a consciência do Universo nascida em meio à sua complexidade e infinitude. Para a maioria das pessoas é mais fácil simplesmente orar para ele através da visualização de sua imagem. Então conceitos abstratos também podem ganhar imagens e roupagens mitológicas.

Para se tornar uma divindade no Taoísmo uma pessoa tem que possuir as cinco virtudes (Bondade, Justiça, Polidez, Sabedoria e Fidelidade) no mais elevado grau. Essa personificação nos lembra de que somos seres espirituais, embora ainda no reino humano.

Entre as centenas de divindades, existem algumas que se destacam pela importância e popularidade, que veremos a seguir.

## **Fu Lu Shou**

Existem várias preciosidades dentro da cultura folclórica chinesa, e muitas delas acabaram sendo incorporadas ao Taoísmo popular.

É comum encontrarmos em lojas de decoração orientais um quadro com três “deuses” ou as estatuetas deles: Fu Lu Shou. Acredita-se que elas tragam prosperidade, sucesso e longevidade aos que as utilizam como decoração de escritórios, comércios ou residências.

Estas três figuras são representações das três estrelas do cinturão de Órion, popularmente conhecidos no Brasil como “As Três Marias”. Eles são Fu Xing, Lu Xing e Shou Xing (“xing” significa “estrela”).

**Fu Xing** - Na mitologia chinesa, o Deus da Felicidade, da sorte e das



oportunidades. Acredita-se que tenha sido um personagem histórico do século VI chamado Yang Chang, que foi divinizado em Daoxian, na província de Hunan, da qual era governador. Após sua morte, por ser muito bem querido pela população, erigiu-se um templo em sua homenagem. Sua figura aparece muitas vezes nas portas das residências para trazer a felicidade e a sorte. Apresenta-se em geral portando um pergaminho enrolado. Muitas vezes também carrega uma ou mais crianças, símbolo de felicidade na China Antiga.

**Lu Xing** - Conhecido como o Deus da Prosperidade, que traz a felicidade na forma de dinheiro, aumentos salariais ou promoções. O personagem histórico ligado a ele é um estudioso do século II a.C. chamado Shi Fen. Ele era um alto funcionário imperial e predileto do próprio imperador, o que colocou sua família em um alto nível social e financeiro. Aparece geralmente com um chapéu de abas largas e vestido com trajes nobres e pode carregar um lingote de ouro.

**Shou Xing** - Também chamado de Nanji Laoren ("Velho Homem do Polo Sul"). Muito reverenciado como o Deus da Longevidade. Em geral carrega um pêssgo, pois a palavra "pêssgo" em chinês tem

o mesmo som de “longevidade” – “shou”. É retratado muitas vezes acompanhado de uma garça ou tartaruga, símbolos de longevidade. Traz um cajado feito de madeira de pessegueiro (o fruto da imortalidade) e uma cabaça, que está cheia com o elixir da imortalidade. Muitas vezes é denominado como “Shou Xi”, onde “xi” significa “felicidade” e passa a representar a “longevidade feliz”.

### As constelações

Não é apenas Órion que ganhou o status de divindade, mas todas as 28 constelações que os chineses utilizavam em sua astrologia.



Página de manual de astrologia chinesa com algumas constelações representadas na forma de deuses

## Os Três Puros

Também conhecida como a “Tríplice Transparência”, são consideradas as maiores divindades na hierarquia taoista porque representam o Tao propriamente dito, em três emanções. O número três é bastante significativo em todas as tradições religiosas do mundo. Uma pessoa que encontra o Tao possui essas três características dentro de si: o Tao, as Escrituras e o Mestre. Quando presente no altar, suas imagens estão sempre acima de todos os demais.

**Yuqing, o Dignitário Celestial do Início Primordial** – representa a Verdade e o Absoluto e é a fonte de todo o conhecimento.

**Shangqing, o Dignitário Celestial do Tesouro Luminoso** – representa o tesouro do espírito na forma das escrituras sagradas e todos os textos que ampliam o conhecimento e a consciência.

**Taiqing, o Dignitário Celestial do Caminho e Sua Virtude** – possui ativa participação no reino humano, pois representa todos os Mestres do Tao e é muitas vezes apresentado como Laozi.



## Guan Yin

Também conhecida na China por Guan Shi Yin (“Aquele que Observa o Choro do Mundo”) e Guan Yin Pusa (“Bodhisattva Guanyin”). É a Deusa da Misericórdia, venerada e cultuada em toda a Ásia, mas especialmente na China e no Japão, onde é conhecida como Kannon. Em sua mão esquerda carrega uma jarra com água pura para abençoar todos os seres e na mão direita um ramo de salgueiro, símbolo da flexibilidade e do sentimento. Representa a mulher e as mães.



## Guandi

O General Guan (também grafado “Kwan Kung”) é uma figura muito querida pelos chineses. Nascido Guan Yu, era professor em sua cidade quando foi recrutado para o exército. Foi um dos maiores generais e estrategistas da história da China, tendo vivido na Época dos Três Reinos (190-263). Guan Gong também era um exemplo de dignidade, nobreza, simplicidade e fidelidade. Seus homens o adoravam e seus inimigos o temiam, embora jamais atacasse pessoas desarmadas ou desamparadas. Sua compaixão, fidelidade e honradez o levaram a se tornar o Patriarca das Artes Marciais e a ser reverenciado no Taoísmo como Guandi. Também é patriarca do comércio e da prosperidade, motivo pelo qual lojas e comércios pertencentes a chineses ostentam sua figura em um lugar de destaque.



*Altar dedicado a Guandi em uma loja de São Paulo*



## Laozi

O sábio chinês considerado patriarca do Taoismo, também é reverenciado dentro do Taoismo. Foi elevado à categoria de deidade ainda na Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.) e sua influência teve grande participação na construção da primeira comunidade religiosa taoista, o “Caminho do Mestre Celestial”. Seu fundador, Zhang Daoling, dizia ter tido uma visão de Laozi que lhe passou ensinamentos. Mais tarde Laozi passou a ser reverenciado como personificação do Tao.

## Rei de Jade

É reverenciada como a mais alta divindade da hierarquia taoista, logo abaixo da “Tríplice Transparência”. O Rei de Jade ou Imperador de Jade tem esse nome em razão do jade ser considerado um símbolo da pureza absoluta. É o administrador do Universo, o guardião do Tao. Simboliza a Consciência Universal que é formada pela união de tudo o que existe.

## Zhong Kui

Foi um rapaz muito inteligente e que conseguiu excelentes resultados nos exames imperiais para entrar no serviço público. Mas como era desfigurado, o Imperador cancelou sua nomeação. Desesperado, bateu sua cabeça nos muros do palácio imperial até morrer. Como ele cometeu suicídio, foi diretamente para o inferno. Mas acabou por cair nas boas graças do Rei dos Infernos, que viu nele um rapaz de bom coração e grande inteligência. Nomeou-o General dos Demônios e o incubiu de voltar à Terra para trazer de volta os demônios e fantasmas errantes que estavam foragidos. Comandante de um exército de 80.000 demônios, Zhong Kui é o caçador de demônios e protetor das comunidades. Sua figura é muitas vezes colocada na portas das casas como proteção. É invocado sempre que existem perigos sobrenaturais.



## Os Oito Imortais

A ideia de “imortal” permeia a imaginação chinesa desde épocas remotas e é uma parte importante da cultura taoista. Dentro desta cultura uma imagem que é tratada com grande carinho e respeito pelos chineses é a dos Oito Imortais (*Baxian*), que começou a ser disseminada a partir da Dinastia Song (960-1279). Muito populares, suas figuras podem ser vistas em painéis, vasos, caixas, porcelanas, etc... Algumas destas pessoas tiveram existência real, mas acabaram virando lenda ao longo dos séculos. É um símbolo importante do Taoísmo, por isso os escolhi para a capa deste livro. Conheça agora um pouco sobre esses personagens fascinantes.

**He Xian Gu** - A única mulher no grupo pode ser reconhecida por segurar uma flor de lótus, uma cesta de frutas (especialmente pêsssegos) ou um bastão. A flor e as frutas têm o poder de conceder saúde e longevidade. Ela era uma moça muito meiga que teve um sonho onde um ser astral lhe recomendava ingerir certas substâncias minerais para se tornar uma imortal. Ela o fez e passou a depender cada vez menos de alimentos sólidos. Passava os dias a colher ervas nas montanhas e dizem que seus passos eram tão leves que ela flutuava de montanha em montanha.

**Cao Guo Jiu** - Filho de um comandante militar e irmão de uma imperatriz, ele aparece vestido com roupas formais e carregando uma tabuleta que atesta seu elevado ranking e permite acesso aos palácios. Seu irmão mais novo tinha más tendências e acabou se tornando um assassino. Desgostoso com isso e cheio de vergonha, ele abandonou a corte e suas posses e foi viver nas montanhas como recluso taoista. Foi visitado pelos imortais Lu Dongbin e Zhongli Quan, que simpaticizaram com ele e lhe ensinaram as técnicas para se tornar imortal. É o patrono dos atores.

**Taiguai Li** - o mais idoso dos Oito Imortais, conhecido por portar uma bengala de ferro e uma cabaça, era um rapaz belo e muito inteligente.

Desenvolveu grandes aptidões espirituais e fazia constantes viagens astrais aos reinos celestiais para visitar divindades e imortais. Certa vez deixou um discípulo tomando conta de seu corpo com instruções para cremá-lo caso não voltasse em sete dias. Chegado aos reinos celestiais, ele se perdeu em conversas e festas e os dias foram se passando. No sexto dia, o discípulo soube que sua mãe estava doente. Aflito para ver como ela estava, cremou o corpo do mestre um dia antes do combinado. Ao voltar dos reinos Celestiais, Li não encontrou mais o próprio corpo e teve que entrar no corpo de um mendigo próximo, recém falecido de fome. Assim assumiu a identidade que todos conhecem, como um velho disforme e aleijado. É protetor dos doentes e deficientes.

**Lan Caihe** - o mais misterioso dos imortais, às vezes aparece como um idoso, outras vezes como um rapazinho ou uma moça. Porta um cesto com flores e ervas ligadas à longevidade e imortalidade e é patrono dos floristas. Conta-se que estava em uma taverna bebendo quando se ouviram sons de instrumentos musicais vindos ninguém sabe de onde. Nesse momento ele foi arrebatado por uma garça e levado ao Reino dos Imortais, deixando apenas um sapato para trás. Por isso é muitas vezes retratado com apenas um calçado.

**Lu Dongbin** - é o mais conhecido dos imortais, patrono dos mágicos, barbeiros e alquimistas. Aparece com uma espada de fio duplo, com a qual vence os demônios. Tentou por duas vezes o exame imperial para ingresso no serviço público, mas falhou em ambas. Desapontado, conheceu um velho Mestre chamado Zhongli Quan e foi iniciado nos segredos do Taoismo, mas ainda se achava perdido nos rumos de sua vida. Certa noite sonhou que havia passado nos exames, feito uma carreira brilhante e casado com uma mulher belíssima, tendo um saudável filho. Em seguida foi acusado de traição, perdeu seu cargo, sua mulher o traiu e seu filho morreu. Acordou ciente das mudanças constantes que ocorrem na vida e tomou Zhongli Quan como seu mestre, alcançando a imortalidade.

**Han Xiang Zi** - também conhecido por “Filósofo Han Xiang”, sempre aparece com uma flauta e é o patrono dos músicos. Possui a história menos glamorosa, pois era um rapaz comum até cair do alto de um pessegueiro (o pêsego é sempre associado à imortalidade). Quando se levantou, viu seu corpo físico morto no chão, mas seu espírito permaneceu agora como imortal. Era sobrinho de um político e este sempre tentava levá-lo para a política, no que retrucava com poemas taoistas. Desafiado a provar as maravilhas que dizia sobre o Tao, ele pegou uma cabaça vazia e começou a encher copos de vinho com ela. E a cabaça continuava vazia para todos os demais.

**Zhang Guo Lao** - um mestre da alquimia e do Qigong, conhecedor dos segredos da longevidade e das fórmulas herbais para a saúde. Possui um burro branco mágico que pode ficar fino como papel, sendo dobrado e guardado no bolso. Quando necessita de transporte, ele desdobra o burro e o molha com saliva, retornando ao aspecto normal. É visto sempre com uma bolsa nas costas com dois bastões dentro (um tipo de instrumento musical) ou montado no burro mágico. Depois de sua morte seus discípulos abriram sua tumba e a encontraram vazia.

**Zhongli Quan** - mestre de Lu Dongbin e líder oficial dos imortais. Aparece sempre com uma barriga avantajada à mostra e segurando um leque que pode reviver os mortos. Quando nasceu ficou sete dias sem emitir um único som, nem mesmo o choro. Depois passou a falar de sua vida como imortal, revelando-se como encarnação de um grande sábio. Durante uma época de grande fome, transmutou cobre em prata através da alquimia e a distribuiu aos pobres, salvando milhares de vidas.





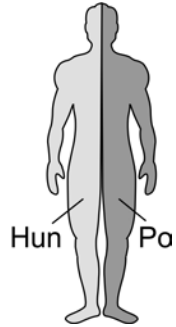
## As Duas Almas e a Transmigração

**H**á alguns anos li um romance que se passava na China e, em determinado momento, um personagem levou um susto tão grande que exclamou: “quase perdi minhas almas gêmeas!”. Essa referência a “almas gêmeas” me intrigou, principalmente em um mundo ainda sem a internet para rápidas consultas. Quando comecei a aprofundar meus estudos sobre Taoismo compreendi que os chineses acreditam que temos duas almas, uma ligada ao Céu e outra ligada à Terra, o que é perfeitamente condizente com sua filosofia.

Todos nós possuímos uma alma corpórea, ligada ao ego, denominada “Po” e uma alma etérea, qualidade divina, denominada “Hun”.

Nesse ponto devo fazer uma breve digressão para meus colegas terapeutas. Na Medicina Chinesa, Hun está sediado em Gan (Fígado), enquanto Po está sediado em Fei (Pulmão). Aqui você tem nossa ligação com Céu e Terra. Para completar, temos Água (Shen-Rins) e Fogo (Xin-Coração) como agentes da mutação universal da vida e a Mente (Pi- Baço/Pâncreas) como centralizadora do processo. Essa relação é essencial para a Medicina Chinesa, especialmente dentro da psicologia e terapia emocional, essencial para a alquimia interna, essencial para o Qigong e essencial para os fundamentos espirituais do Taoismo, além de ser regida dentro dos fundamentos filosóficos que já vimos de Qi, Céu-Terra-Homem, Yin/Yang e Cinco Movimentos. Como eu disse, o Taoismo é o pacote completo e não apenas uma ou outra das partes. Quanto mais nos aprofundamos, mais necessitamos dessa visão de conjunto.

Hun é parte do Shen do Universo, de Tian. É sutil, Yang. É para ele que nos dirigimos quando se fala nos antepassados, pois o “espírito dos antepassados” é o conjunto de Hun dos nosso parentes falecidos. É ele que viaja no sonho e estabelece contato com pessoas vivas ou mortas. É nossa ligação com os planos superiores e responde pela imaginação, espiritualidade, amor universal. É o divino dentro de nós.



Po é denso, Yin, contém nosso ego, nossa identidade individual. É nossa âncora no mundo terreno e responde pelo corpo físico, sua saúde, suas paixões, desejos e apegos. Um grande enfraquecimento de Po leva a pessoa à morte, pois é o que a segura por aqui.

Ambos são necessários para nossa estada no plano terreno, por isso não devemos nos descuidar da espiritualidade e, ao mesmo tempo, até os grandes Mestres espirituais procuram manter seus corpos físicos em ordem. O lema *mens sana in corpore sano* tem muito a ver com isso. Devemos buscar a espiritualidade sem nos descuidarmos do físico, por isso os taoistas possuem um conjunto tão completo de práticas destinadas aos cuidados com o corpo e a saúde.

Uma pessoa iluminada é aquela que tem clareza de pensamento e visão límpida do universo como ele é. Isso não depende de religião, pois mesmo um ateu pode ser um Iluminado. Esse tipo de consciência superior vem da ligação de Hun, que é nossa parte divina, com o Absoluto. Mas mesmo os Mestres Iluminados têm necessidades físicas, fome, vão ao banheiro, pensam, sentem, se emocionam, pois estão encarnados, ainda possuem uma ligação através de Po. Os Bodhisattvas são seres que alcançaram a iluminação e mesmo assim permanecem em nosso mundo para auxiliar as pessoas a evoluírem espiritualmente. Essa permanência só é possível por causa de Po, que é nossa âncora na Terra. As tradições esotéricas ensinam que os Iluminados precisam reduzir sua vibração para permanecerem em nosso mundo terreno e esse é o mecanismo.

Po se relaciona com a essência (Jing) enquanto Hun se relaciona com o espírito (Shen). Na Alquimia, a energia (Qi) é a ferramenta que o alquimista utiliza para efetuar a transmutação de Jing em Shen a fim de produzir o Elixir da Imortalidade.

### **A Transmigração**

“Transmigração” é o termo que os taoistas utilizam para designar o renascimento de uma pessoa, mais conhecido no ocidente como “reencarnação”.

Dentro da ideia taoista e de uma leitura erudita, é uma lei natural regida por parâmetros energéticos, pois como já dissemos existem duas possibilidades de leitura dentro da religião taoista. Na leitura popular os mortos se encontram com o Juiz dos Mortos nos subterrâneos da Montanha Fengdu para serem julgados pelas suas faltas e esperarem a hora de voltar para a vida terrena. Falaremos disso em um capítulo exclusivo.

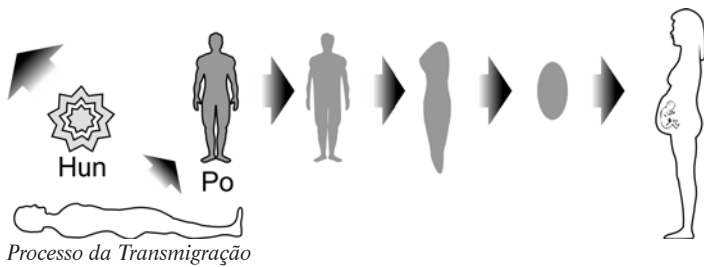
Como vimos, o ser humano possui duas almas, Hun e Po. Hun possui propriedades celestiais e está ligada ao Céu, enquanto Po possui propriedades terrenas e está ligada à Terra.

Segundo nos conta Mestre Wu Jhy Cherng em seu livro “Iniciação ao Taoismo”, volume 1, o processo de transmigração da alma possui parâmetros energéticos. Quando uma pessoa morre, seu Hun ascende ao Céu, reincorporando-se ao Todo. O Po permanece junto ao plano material por algum tempo, mantendo a identidade do falecido.

Enquanto Hun é leve e etéreo (Yang), Po é mais denso e consistente (Yin). O apego às coisas físicas é o que segura Po em nosso mundo. Se o falecido for muito apegado à vida terrena, seus prazeres e vícios, ele acaba permanecendo mais tempo vagando por aí com a identidade visual e a percepção da pessoa que morreu. É o que os chineses deno-

minam de “fantasma”. Durante esse período ele pode ter contato com outras entidades espirituais.

Com o passar do tempo, que em geral se dá até 49 dias depois de morrer, mas que podem ser meses, décadas ou séculos, dependendo do apego da pessoa, essa identificação com o mundo vai se enfraquecendo e ele vai perdendo a forma e a consciência de identidade, ficando pronto para renascer. Então é atraído por ressonância para uma mãe energeticamente compatível. O feto já possui o Hun, fornecido pelo pai no momento da fecundação, e com a entrada do Po torna-se enfim uma pessoa. Todo o processo é energético, sem intervenções de outros seres ou de livre escolha por parte da alma. O que decide onde você vai renascer é sua compatibilidade com as energias dos pais.



Esse renascimento pode se dar em qualquer país, em qualquer continente, em qualquer planeta desta ou de outra galáxia e em qualquer plano dimensional. O Taoísmo possui conceitos bastante abrangentes.

Esse é um dos caminhos possíveis da alma, o Caminho Humano, segundo Mestre Wu. Existem infinitos caminhos, mas seis principais. O Po também pode transmigrar para mundos mais sutis e elevados que o nosso, caso seu apego seja mínimo e sua espiritualidade tenha sido elevada. Naturalmente ele será atraído para esferas superiores, no que se denomina de Caminho Celestial, e muitas vezes ele se torna orientador das pessoas encarnadas aqui embaixo. Existem duas “regiões” neste caminho: a Yang, de seres espirituais elevados, e a Yin, de seres que



estudaram e praticaram muitas artes espiritualistas, magias, feitiçarias e trabalharam muito com poder e energias, mas que ainda possuem algum apego material e egoísta. É a região dos “anjos caídos”, usando a linguagem esotérica, o reino das “divindades da obscuridade” na concepção taoista. Ainda são superiores ao nosso plano material e são muito poderosos, mas com inclinações nem sempre altruístas.

Os taoistas respeitam ambas as divindades, Yin e Yang, da mesma forma, mas sabem que se acercar das divindades de luz é sempre melhor que a obscuridade. Algumas pessoas, como os adeptos de magia negra, pensam diferente. Mas todos são livres para agirem conforme seu discernimento e depois arcarem com as consequências disso.

A ideia do Karma, que como vimos foi absorvida pelo Taoismo a partir do Budismo, tem peso sobre a possibilidade de transmigração e os caminhos que iremos trilhar na pós-vida. Karma não é castigo, nem penalidade, é apenas uma reação natural às nossas atitudes (“karma” em sânscrito quer dizer “ação”). Se você jogar uma pedra para cima e ficar parado, a pedra cai em sua cabeça e lhe deixa um belo “galo”. De quem é a culpa? Você está sendo penalizado por ter jogado a pedra? Não, é apenas uma consequência natural de seu ato. Não existe “bom karma” e “mau karma”, apenas a reação natural a nossas ações, sendo que nosso julgamento subjetivo é que o considera “bom” ou “ruim”. Assim se passa com tudo o que fazemos, e o sofrimento que causamos aos outros e a nós mesmos se reflete em nossa situação espiritual atual ou futura. Na transmigração isso pesa bastante, pois ao se livrar do corpo físico os apegos criados pelos desejos e ações se tornam dominantes.

Até aqui é muito parecido com o Espiritismo Kardecista, mas nesse ponto surge uma grande diferença, pois o Taoismo enxerga a possibilidade de descer um degrau no nível evolutivo. Se suas ações e apegos são muito fortes a pessoa pode reencarnar até como animal, o que é denominado de Caminho da Obscuridade.

No Taoismo não existem privilégios nem garantias, tudo se passa naturalmente segundo suas ações e uma pessoa que ascendeu ao Caminho Celestial pode “derrapar” por lá e transmigrar de volta para o mundo humano ou abaixo. Tudo segundo seus próprios “méritos”. A responsabilidade pelo destino é exclusivamente nossa.

Então, se a pessoa tem muitos apegos e desejos carnis e um karma pesado, pode afundar no Caminho da Obscuridade e transmigrar para um cachorro, por exemplo. Mas não para aí, pois ele pode viver como um cão (não resisti ao trocadilho) e depois transmigrar de volta ao mundo humano ou permanecer no mesmo plano animal ou ainda descer mais um degrau, passando talvez de mamífero a réptil. Não existem limites, tanto para cima quanto para baixo. Claro que quanto mais se desce mais difícil fica para subir depois, por isso é muito importante mantermo-nos ao menos na condição humana.

Dentro do Caminho da Obscuridade ainda existem dois outros caminhos: o das Almas Esfomeadas e o das Prisões Terrestres, de que falaremos a seguir. Lembre-se de que estamos falando da Tradição Zhengyi, do Mestre Wu Jhy Cherng, como exemplo. Essas concepções podem variar de tradição em tradição.



## O Mundo Espiritual

**O**s taoistas herdaram uma vasta cultura do sobrenatural da religião folclórica chinesa e de suas raízes xamânicas. Visitar o Mundo dos Mortos, lidar com seres sobrenaturais e almas perdidas, vulgo “fantasmas”, é encarado com naturalidade na China. Com o declínio dos xamãs, os sacerdotes e reclusos taoistas assumiram o trabalho de lidar com essas forças invisíveis.

O Prof. Michael Saso conta em seu interessante livro “Taoist Master Chuang” que, ao menos em Taiwan, os sacerdotes taoistas não eram muito populares entre os moradores. Isso se devia ao fato de serem chamados sempre que havia morte, doenças ou fenômenos sobrenaturais. Isso criava uma espécie de “aura negativa” nesses praticantes, que estavam sempre associados a problemas sérios. Felizmente isso se restringia às tradições que lidavam diretamente com esse tipo de coisa. No que me concerne, na China continental e países do Sudeste da Ásia a fama de sábio e conselheiro se sobrepõe a isso. Mas vamos ver como os taoistas encaram o Reino do Invisível.

### Mais dois Caminhos

Prosseguindo do capítulo anterior, existem ainda outros dois Caminhos da Obscuridade: o das Almas Esfomeadas e o das Prisões Terrestres. Na leitura erudita, o Caminho das Almas Esfomeadas é trilhado por aqueles que morreram, mas não entraram no processo transmigratório por possuírem muito apego às coisas materiais ou problemas inacabados. Estes permanecem com sua forma antiga e mentalidade, tornando-se “fantasmas”. São chamados de “esfomea-

dos” ou “famintos” porque estão insatisfeitos, sentem necessidade de algo como justiça, amor, compaixão, perdão. Vagam por aí nas trevas em busca do que anseiam, alguns por tanto tempo que começam a perder a forma humana e a alterar sua consciência, tornando-se criaturas estranhas ou grotescas. É similar ao “umbral” dos espíritos.

Esses seres perdidos transitam entre os mundos, não pertencendo a lugar algum. Muitas vezes são recrutados por feiticeiros, magos negros ou divindades da obscuridade para seus propósitos egoísticos. Como estão perdidos e lhes falta discernimento, acatam as ordens sem pensar muito no assunto. Algumas vezes são obrigados a isso por não terem forças para resistir.

O último caminho é o Caminho das Prisões Terrestres, para onde vão as almas cheias de culpa. Mestre Wu Jhy Cherng o compara ao purgatório cristão, pois elas vão até lá expiar as culpas e aliviar o karma, muitas vezes através de maus tratos. A prisão é controlada por uma hierarquia espiritual de chefes e guardas e quando a pessoa tirou seu peso ou a maioria dele, fica liberada para a transmigração. Tive um Mestre que me dizia para nunca sentir culpa do que fiz, não importando o que fosse, mas aprender com o erro e tocar o barco à frente. A culpa é como uma bola de ferro com corrente presa nos nossos pés, como aquelas que os detentos americanos dos filmes usavam. A cada nova culpa a bola de ferro aumenta e fica mais difícil avançar. E ela permanece presa a nós mesmo depois de mortos.

## **O Mundo dos Mortos**

Segundo os chineses antigos, quando uma pessoa morre, ela vai ao Submundo, o Reino dos Mortos. Ele fica nos subterrâneos de uma montanha chamada Fengdu e que tem 18 níveis de profundidade e inúmeras câmaras. Lá a pessoa é julgada pelo que realizou ou não na Terra e se estiver tudo certo, pode sair para a transmigração. Caso contrário ficará por lá algum tempo “aliviando-se” de suas faltas. As imagens de Fengdu que chegam são horrendas, com torturas que os



Bem, a pessoa morreu e chegou até o Portão do Inferno, que é a passagem entre nosso mundo e o Submundo. Além dos mortos, apenas xamãs e sacerdotes taoistas conseguem atravessar para o outro lado (e voltar quando quiser). Lá estão dois guardas enormes e horrendos, um com cabeça de touro e outro com rosto de cavalo (Niu Tou e Ma Mian), representando o Yin e Yang, que acorrentam o indivíduo e o levam para a Corte Celestial. Lá ele fica aguardando o julgamento junto com outras pessoas falecidas, sem poder ir para lado nenhum. Quando chega o momento do julgamento, os guardas o levam até a presença dos Três Juízes dos Mortos (também chamados “Três Oficiais”). Neste momento são consultados os Registros dos Mortos e avaliadas as ações da pessoa em vida. Se forem leves, a pessoa passará algum tempo ali em Fengdu antes de reiniciar sua jornada. Se for muito ruim, passa para as câmaras de baixo, no que poderíamos chamar de “infernos”. Quando estiver tudo certo e as faltas forem acertadas, ela ingere a Bebida do Esquecimento dada pela Imortal Meng Po, de modo que caia no “Longo Sono” e esqueça tudo o que passou e o que foi, ficando pronta para a transmigração, como já vimos.

Uma vez por ano, no sétimo mês lunar, as portas de Fengdu se abrem e os fantasmas podem voltar ao mundo físico para tentar se reconciliar e reencontrar o seu caminho. É o Festival dos Fantasmas Famintos, importante evento no calendário taoista.

### **Festival dos Fantasmas Famintos**

Essa festividade (*Zhongyuan Jie*) ocorre durante um mês, dentro do qual os Portões do Inferno se abrem e liberam os atormentados que estão por lá. Nessa época as pessoas fazem preces pelos falecidos e celebram rituais e oferendas para que tenham mais conforto e sigam seu caminho. Aqueles que não têm parentes ou alguém que faça oferendas para eles perambulam de templo em templo em busca de suas necessidades. Daí o adjetivo “faminto”. Findo o festival, eles retornam a Fengdu para cumprir o que resta de sua sentença. As principais

cerimônias são no 15º dia do 7º mês lunar (aproximadamente agosto). É um dos cinco festivais mais importantes da cultura chinesa. Música e apresentações da ópera chinesa são executadas ao ar livre. Comidas e bebidas são oferecidas à noite nos portões, nas calçadas ou praças, para manter os fantasmas fora das casas. Lanternas e velas são acesas para chamar sua atenção. É muito similar às oferendas da Umbanda e do Candomblé. Também queimam “dinheiro espiritual”, um fac-símile de dinheiro feito geralmente de papel jornal, para que o fantasma tenha algum dinheiro em Fengdu. A queima transforma o físico em etéreo. Hoje estão mais modernos e também queimam automóveis, celulares e cartões de crédito de papel. A pessoa pode ficar mais rica na morte do que foi em vida.

À primeira vista parece uma superstição tola, mas se pararmos para pensar que o espírito do falecido está desorientado justamente por ter muito apego, esses produtos-fantasma realmente podem lhe conceder algum conforto e facilitar sua compreensão. Somado às orações, mantras e cerimônias, pode ajudar bastante. Nesta festividade também entram homenagens aos ancestrais, que como vimos é a soma dos Hun das pessoas daquela linha hereditária.

Esse importante festival se iniciou na Dinastia Liang (502-557) e se desenvolveu até os dias de hoje. Existem duas teorias para sua origem. Uma afirma que nasceu como uma cerimônia taoista em homenagem a Di Guan, o Deus da Terra, em agradecimento às dádivas da terra e depois se expandiu para dar oferendas também aos fantasmas necessitados. Outra versão afirma que tem origem budista, com um discípulo de Buda chamado Mu Lina. Sua mãe aprontou algumas em vida, incluindo homicídio, e quando morreu foi parar no 18º nível de Fengdu, lá no fundo. Compadecido de seu sofrimento, ele tentou ajudar sua mãe e levar-lhe alimento, mas falhou. Pediu ajuda a Buda, que recomendou-lhe efetuar cerimônias com muita sinceridade no 15º dia do 7º mês e oferecer comida a todos os fantasmas. Estes ficaram tão agradecidos e tocados com essa bondade que liberaram sua mãe.



(CC) Vincentkor

*Queimando dinheiro e yuanbao (lingotes de ouro), feitos de papel, no cemitério durante o Festival dos Fantasmas Famintos em Cingapura*



(CC) WS227

*Oferendas dispostas na rua durante o festival em Ping Chou, Hong Kong*



## **Algumas Entidades e Fantasmas**

Dentre as várias entidades espirituais e sobrenaturais que os chineses conhecem, vou citar algumas a título de curiosidade.

**Ba Jiao Gui** - “Fantasma da Bananeira”, um fantasma feminino que assombra as bananeiras e muitas vezes vaga à noite pelo local se lamentando por tragédias sofridas. Alguns chineses espertos amarram um fio vermelho no tronco da bananeira e o levam até sua cama onde o amarram. Depois fincam agulhas na bananeira e ficam esperando à noite. O fantasma vai até a cama pedir para que pare com a tortura e lhe dá números de loteria em troca da libertação. É interessante notar que outras culturas também falam de espíritos e fantasmas ao redor das bananeiras.

**Shui Gui** - Espírito ou Fantasma da Água. Tenta arrastar pessoas para o fundo de rios e lagos a fim de assumir sua identidade e frequentar o mundo dos vivos. Também pode possuir ou assombrar uma pessoa que esteja próxima à água. Aparece em rios, lagos e poços.

**You Hun Ye Gui** - “Fantasmas Errantes de Mortos”, são os espíritos que saem vagando pelo mundo no Festival dos Fantasmas Famintos, no 7º mês lunar. Alguns se perdem e passam a perambular pelo mundo dos vivos até que Zhong Kui ou algum outro o leve de volta ao Submundo.

**Yuan Gui** - Mortos injustamente ou por acusações falsas, não conseguem transmigrar e nem ir ao Submundo porque são muito presas às suas tragédias e precisam de justiça. Perambulam se lamentando e tentando encontrar alguém que possa ajudar a limpar seu nome e fazer justiça.

**Huli Jing** - Espíritos-raposa, figura tradicional das lendas chinesas. Aparecem aos humanos na forma de lindíssimas moças que seduzem os menos atentos e lhes drenam a energia vital. Podem se transformar

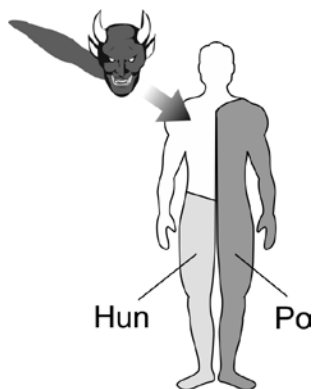
em raposas de nove caudas para se moverem rápido. Algumas histórias contam que os Espíritos-raposa são jovens tão inacreditavelmente belas que muitos rapazes se entregam espontaneamente e morrem felizes em seus braços. Elas aparecem com destaque em um filme de Jet Li de 2013 chamado em português “A Lenda do Mestre Chinês”.



### Possessão e Exorcismo

Vimos que a alma humana possui dois componentes: Po, que é ligado à Terra, às coisas corpóreas e materiais, e Hun às coisas sutis e espirituais. Quando uma pessoa se perde nos vícios, sexo desregrado, excesso de bebidas alcoólicas, drogas, músicas turbulentas, o equilíbrio interno fica comprometido. Tudo isso corrompe Po e deprime Hun. Quando o Hun fica muito deprimido e retraído, abre-se espaço para a entrada de seres malignos ou energias perversas, ocorrendo o que se denomina de “influência maligna” ou “possessão”. Mas lembre-se de que Po continua ali, embora mais fraco, então existem momentos nos quais o possuído mostra sua própria personalidade e outras nas quais o opressor assume o controle. Estes casos são muito documen-

tados na história dos exorcismos e podem ser verificados inclusive no famoso filme “O Exorcista”. Às vezes é a personalidade da pessoa que está no controle e parece bem normal, quando de repente muda tudo e passa a ser controlado pelo opressor, pronunciando ofensas, palavrões, baixarias e tendo até atitudes violentas.



Na prática isso não implica necessariamente que depois desse processo de corrupção de Po e depressão de Hun a pessoa será tomada pelo capeta (embora algo assim possa eventualmente acontecer). O mais comum é que esse modo de vida leve ao contágio com energias nefastas bem conhecidas da Medicina Chinesa e do Feng Shui, pois isso abre um buraco no sistema energético da pessoa, facilitando o ingresso de forças nefastas exteriores.

Claro que alguma entidade nefasta pode vir a assumir o controle da pessoa, pois o fato de freqüentar ambientes de baixa qualidade energética já o coloca em contato com tudo o que existe de pior na esfera espiritual. Depois basta uma porta aberta. Se não for resolvido, o fenômeno se torna cada vez mais forte até a morte do possuído.

Algumas vezes não é necessário que a pessoa esteja vivendo em perdição para ser assolada por esses seres. Qualquer alteração vibracional é suficiente, como uma depressão, por exemplo. O estrago é proporcional ao tamanho da brecha aberta na energia da pessoa. É um dos fatores que levam praticantes de Medicina Chinesa a procurarem técnicas de fortalecimento energético e controle mental a fim de que não se abram brechas em sua energia. Afinal, eles lidam com pessoas doentes e com todo tipo de disfunção energética. Infelizmente a maioria ainda não se preocupa com isso.

O Taoísmo é famoso pelos exorcismos, especialmente na ramificação Hongtou da Tradição Zhengyi. John Blofeld conta que encontrou dois exorcistas em uma comunidade taoista, mas não conseguiu muitas informações deles. Antes mesmo de saber de sua estranha profissão ele não se sentia bem em sua presença. Possuíam olhos brilhantes e que eram difíceis de encarar. Pairava sobre ambos uma aura sobrenatural. Passavam a maior parte do tempo meditando e faziam essas obrigações para se dedicar a ajudar os necessitados, ganhando grande respeito e admiração entre os membros da comunidade por gastarem sua energia vital no serviço de seus semelhantes.

O segredo da técnica é transmitido apenas de mestre a discípulo e não se permitem espectadores no processo. Mas ele conheceu uma garota completamente atormentada que foi trazida pelo marido. Ela gritava quando via fogo, soltava gemidos estranhos e aparentava desinteresse pelo que havia ao redor. O exorcista afirmou que ela estava possuída por um espírito das águas (*Shui Gui*), depois de ter ido ao rio lavar roupa. Isso explicava sua aversão ao fogo e porque o marido a havia impedido de ir se jogar no rio à noite, por diversas vezes. Depois do exorcismo noturno, do qual ele apenas ouviu címbalos distantes, ela apareceu na manhã seguinte tranquila e serena, enquanto os dois exorcistas estavam felizes de terem cumprido seu dever, embora exaustos. Segundo eles, na maioria das vezes a entidade maligna é persistente e deve ser retirada à força.

É um trabalho difícil que utiliza instrumentos musicais e apetrechos mais especializados como a espada de madeira de pessegueiro, além de envolver o domínio de várias técnicas como encantamentos e talismãs, utilizados desde os tempos dos Xamãs (*Wu*) e registrados oficialmente desde a Dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.). O exorcista também deve identificar a entidade para saber quais as melhores ferramentas para combatê-la, o que acarreta um alto grau de especialização.



## A Mediunidade Taoista

**E**mboira esteja confinada às suas particularidades mais populares, o Taoismo trabalha muito bem com a mediunidade, sendo de grande importância em várias ramificações desta religião. É importante notar que existem muitas semelhanças entre a mediunidade e o trabalho espiritual taoísta e o da Umbanda, inclusive no preconceito. Em 2010 eu estava acompanhando pela internet alguns festivais taoístas na Ásia quando me deparei com um censo, que estava sendo realizado por um grande templo taoísta em Cingapura. A intenção era saber quantos taoístas e budistas estavam participando dos rituais naquela semana. O resultado foi interessante, pois a quantidade de taoístas “declarados” era bem menor que a de budistas, por uma razão simples: as pessoas tem vergonha de se declararem taoístas pois são taxadas de “supersticiosas”. Ser “budista” dá mais *status*!

Mas voltando à mediunidade, essa é uma característica que o Taoísmo herdou provavelmente do xamanismo mongol, famoso por seus médiuns e oráculos. Isso também explica a variedade de técnicas de incorporação que existem, algumas até bem primitivas, embora não se utilizem drogas.

John Blofeld, escritor inglês e pesquisador do Budismo e do Taoismo, nos conta sobre um oráculo que encontrou certa vez, em um mosteiro taoísta perdido nas montanhas. Segundo ele, esse tipo de consulta era relativamente comum nas comunidades taoístas isoladas. O rapaz era franzino e de aparência mansa. Ele literalmente dedicava sua vida à tarefa pela qual foi treinado, muitas vezes desde pequeno: o contato

com as divindades. Esse tipo de mediunidade é extremamente desgastante e acredito que drene o Qi Ancestral ou Qi Pré-Natal. Esse Qi não pode ser repostado e quando ele se esgota a pessoa morre de “causas naturais” (ou de “morte morrida” como dizem no interior). Usamos essa reserva de energia em momentos de grande dificuldade, doenças graves ou para produzir fenômenos psíquicos. Preservar e economizar essa energia nos possibilita uma vida longa e é o objetivo da Alquimia Interior Taoísta.

Nesse tipo de incorporação, a congregação se reúne em um local com vários eruditos armados de papel, pincéis e tinta para escrever as respostas, em frente a um trono. O médium passa por três dias de rituais, depois dos quais sobe ao trono e inicia a incorporação, vestido com a indumentária adequada à divindade que escolheram invocar. Com as músicas adequadas a divindade se manifesta no oráculo e muitas testemunhas narram a alteração completa que o oráculo sofre, com postura, tom de voz, expressão fisionômica. Nessa hora o “veículo” já está inconsciente. Um sacerdote formula então uma pergunta, em meio a um ritual extremamente formal (é uma característica dos rituais taoístas). O oráculo responde à pergunta com uma torrente de frases que é rapidamente anotada pelos eruditos para posterior interpretação. Outras perguntas são formuladas em seqüência, sempre que há essa possibilidade. Muitas vezes o oráculo desmaia no meio das perguntas, extenuado. Segundo Blofeld conseguiu apurar, um oráculo desses não costuma durar mais do que dez anos trabalhando com incorporação, até sua morte, a menos que seja utilizado apenas em ocasiões isoladas. Realmente, esse tipo de consulta só é utilizado quando existe uma extrema necessidade da comunidade.

Quando perguntado se, além de divindades, eles recebem também os espíritos de pessoas falecidas, o monge abanou a cabeça. Eles até aparecem sem serem convidados, afirmou, mas são despachados assim que possível. Segundo ele, não é porque uma pessoa morreu que ela se tornou sábia ou santa.

## Tongji

Outro tipo de incorporação taoísta, mais sofisticado, é desenvolvido em especial em lugares como Fujian, Taiwan, Cingapura, Malásia e Indonésia. Esse se parece muito mais com os rituais de Umbanda e mesmo do Candomblé.

Com base na religião folclórica chinesa, provavelmente a partir da “Dança de Yu” (3.000 a.C.), a incorporação mediúnica (“Tongji”) se tornou parte integrante do Taoismo especialmente no ramo Hongtuo (“Cabeça Vermelha”) do Taoismo Zhengyi. Apesar de sua antiguidade, foi se desenvolvendo e incorporando diversos elementos da cultura taoísta ao longo dos milênios. Enquanto o Taoismo se difundia entre os eruditos e estudiosos na China Imperial, as camadas mais pobres da população muitas vezes não conseguiam todo o acesso que desejavam aos rituais, exceto os públicos. Os Tongji se tornaram uma maneira bastante popular de se encontrar com as divindades e ter suas bênçãos. É uma tradição cultural e religiosa muito importante no sudeste da Ásia onde é mais conhecida como “Tang-ki” no dialeto hokkien.

Tongji são médiuns possuídos por divindades e que dão conselhos sobre todo tipo de assunto importante. Eles podem também realizar o exorcismo e cura e mutilar-se incrivelmente para demonstrar o poder sobrenatural, sem sequelas posteriores. Fazem a ponte entre os vivos e o mundo espiritual e servem como porta-voz das divindades.



(c) Vicar Yue

*Médium em processo de incorporação*

Existe uma grande diferença entre o Tongji e o transe do xamã, pois enquanto este visita os reinos invisíveis das deidades e entidades espirituais, o médium traz e incorpora a divindade (Shen) em si mesmo.

Do mesmo modo como acontece com a mediunidade no Brasil, o Tongji começa a perceber naturalmente essa ligação através de sonhos, mensagens de outros médiuns incorporados, doenças estranhas e transes espontâneos. E, assim como acontece aqui, muitos se recusam a permitir ou lutam contra essa força. Na mediunidade taoista é a divindade que escolhe o médium e este só terá algum poder sobre qual divindade será incorporada quando tiver bastante experiência. A maioria tem profissões normais e só participam das sessões para ajudar as pessoas.



*Médium incorporado e já paramentado traça talismãs que possuem o poder da divindade*

Médiuns incorporados participam ativamente de procissões e festivais, como representação da presença da divindade no evento. Também promovem consultas nestas ocasiões, respondendo dúvidas dos presentes sobre sua saúde, prosperidade, família, trabalho, escolhas. Além das festividades, existem templos que fazem sessões regulares durante todo o ano para a comunidade, como o Templo Taoista Fu Yun Tan em Cingapura, que tem consultas todas as quartas e sextas-feiras e no 1º e 15º dias do mês lunar. Também existem alguns médiuns que preferem atender em casa, em ambientes improvisados, em troca



de remuneração. Estes geralmente incorporam espíritos de parentes mortos do consulente para responder às suas questões e são em sua maioria mulheres. Os médiuns que recebem divindades nos templos em geral são homens.

Em uma sessão taoista os médiuns dão conselhos, receitam ervas e talismãs para as necessidades de saúde e bem-estar dos consulentes. Eles falam livremente com as pessoas que desejam uma consulta, mas muitas vezes necessitam da tradução de um sacerdote por falarem de uma maneira estilizada e específica.

Para comprovar a incorporação, é comum atitudes de auto-flagelação, como enfiar espetos nas bochechas ou atravessar o corpo com espadas e outros objetos. A ausência de dor e de marcas posteriores atesta a incorporação. Esses feitos também simbolizam a luta entre o bem e o mal. Podem ser notadas alterações na voz, comportamento e movimentação corporal, que varia dependendo da divindade incorporada.

Músicas são executadas para a incorporação e para o envio da divindade de volta ao seu local de origem, e existe uma música específica para trazer e enviar cada divindade. Os médiuns são maquiados e vestem roupas apropriadas ao elemento que será incorporado. O médium precisa se manter puro antes dos rituais de incorporação executando o Zhai (ritual de purificação). Essa preparação pode tomar vários dias e envolve cuidados com a alimentação (geralmente vegetariana) e abstinência sexual, por exemplo. Médiuns mulheres não podem atender durante a menstruação.

O treinamento da mediunidade, chamado de *Zuozhan*, inclui o autocontrole e a tranquilidade mental, necessárias para o processo de incorporação. Também é necessário conhecer textos e cânticos específicos, passados de mestre a discípulo, que revelam os segredos da incorporação.



(c) Victor Yuc

*Na foto à esquerda, um médium incorporado faz atendimentos enquanto permanece com cinco espadas atravessadas em sua pele*



*Na foto da direita, um médium incorporado ajuda uma fiel a lavar as mãos em um tacho de óleo fervente. Essas práticas são comuns e servem como demonstração do poder da divindade e da fé das pessoas.*

(c) Victor Yuc

Existem duas maneiras de uma pessoa se tornar um Tongji. A primeira é de maneira espontânea, quando uma divindade escolhe uma pessoa e esta começa a ter transe sem precisar de invocações ou cânticos. Acredita-se que essas pessoas possuam problemas energéticos e espirituais e tenham uma vida mais curta como destino. Então as divindades a utilizam como canal, prolongando sua vida. Outro meio é através do próprio esforço, procurando um mestre e se dedicando ao estudo e práticas. O período de aprendizagem varia de dois a seis anos e envolve a escrita de talismãs, meditação e a maneira correta de fazer os rituais de purificação, além dos textos e cânticos para convidar as divindades.

O processo de incorporação leva geralmente de dez minutos a meia



*Médium incorporado e já paramentado como o popular “Deus-macaco”*



## Vida Monástica

**M**osteiros e comunidades religiosas surgiram na história do Taoísmo mais tardiamente, bem depois do surgimento da Tradição do Mestre Celestial (Zhengyi). O Taoísmo Quanzhen se tornou uma ordem monástica apenas no século XIII, sob influência do sistema budista. Seu crescimento foi muito rápido e logo dominou completamente os retiros taoistas. Ao longo da Dinastia Yuan (1271-1368) muitas pessoas corriam aos mosteiros para se abrigar da perseguição dos manchus, algo similar ao que aconteceu com o Mosteiro de Shaolin. Quando os mongóis preferiram apoiar o Budismo, a situação ficou bastante problemática para o Taoísmo Quanzhen e as demais tradições, culminando na perseguição à religião em 1281. No final da mesma década as coisas se normalizaram e o Taoísmo voltou a crescer, com mosteiros sendo erguidos em várias regiões da China.

Esses mosteiros começavam com uma ou duas cabanas de reclusos e iam crescendo em número, necessitando de mais infraestrutura, regras de convivência, hierarquia e fontes de recursos, tornando-se mosteiros completos.



*Monge taoista treinando a caligrafia*

(CC) Antoine Taverneux

Toda comunidade monástica possui determinados elementos em comum:

- Compartilhamento de objetivos, neste caso a busca do Tao;
- Estabelecimento de edifícios (refeitórios, dormitórios, salões comunitários e para práticas, templo ou capela e cozinha);
- Estabelecimento de hierarquia (abade, monge);
- Sistema de arrecadação (doações, serviços religiosos, manufatura de produtos);
- Regras de comportamento



A finalidade de se retirar do mundo e da família, ao menos de modo parcial, é obter a dedicação total aos estudos e práticas, sem distrações e com total suporte. Realmente fica muito mais fácil meditar horas seguidas ou efetuar práticas alquímicas internas complexas e que não podem ser interrompidas quando não se tem que prover a família, atender a problemas domésticos e no trabalho, conseguir emprego, pagar contas, cuidar dos filhos, dar atenção ao cônjuge, consertar o telhado, lavar o carro, passear com o cachorro, etc...

Mas para isso eles têm que se submeter a uma disciplina rígida e a muito trabalho duro, nem tudo são estudos e passeios no bosque. O livro *Yeyue Guanji* ("Registro da Contemplação da Lua Selvagem") afirma que o Taoismo Quanzhen treina seus membros para o trabalho duro e diligente nos campos de cultivo, caso contrário não recebem comida ou alojamento. É a mesma tônica dos mosteiros budistas e cristãos. Além disso, participam de serviços religiosos e dos rituais periódicos (*Jiao*).

Pode-se conhecer muito sobre os ensinamentos ministrados e o modo de vida de uma comunidade conhecendo-se suas regras de comportamento. Abaixo estão os Dez Preceitos e os Doze Votos segundo o *Chishu Yujue* (“Escrita Vermelha e Instruções de Jade”), codificado pela Tradição Lingbao (Tesouro Luminoso) com base nos ensinamentos budistas. São muito semelhantes aos de outras linhagens.

## **Os Dez Preceitos**

1. Não abrigue ódio ou ciúme em seu coração! Não dê origem a pensamentos sombrios! Seja reservado no discurso e prudente nas transgressões! Mantenha seus pensamentos na lei divina!
2. Mantenha um coração gentil e não mate! Tenha pena e dê suporte a todos os seres vivos! Seja compassivo e amoroso! Esforce-se para trazer a redenção universal a todos!
3. Mantenha a pureza e seja reservado em suas interações sociais. Não seja lascivo, nem ladrão, mas constantemente abrigue bons pensamentos! Sempre tire de si mesmo para ajudar os outros!
4. Não fixe sua mente no sexo ou em dar origem à paixão! Não seja licencioso em seu coração, mas mantenha-se puro e comporte-se com prudência! Certifique-se de que suas ações estejam sem defeito ou nódoa!
5. Não profira palavras de baixo calão! Não use linguagem floreada e ornamentada! Seja direto, dentro e fora! Não cometa excessos ao falar!
6. Não tome bebidas alcoólicas! Modere seu comportamento! Regule e harmonize sua energia e natureza interna! Não deixe que o seu espírito seja diminuído! Não cometa nenhum dos inumeráveis males!

7. Não seja invejoso se os outros são melhores do que você! Não bata-lhe pela conquista e fama! Seja recatado e modesto em todas as coisas! Coloque-se atrás para servir à salvação de outros!

8. Não critique ou discuta as escrituras e ensinamentos! Não insulte ou difame os textos dos santos! Venere a Lei Divina com todo o teu coração! Sempre aja como se estivesse frente a frente com os deuses!

9. Não crie distúrbios através de argumentação verbal! Não critique nenhum crente, sejam eles monges, freiras, leigos masculinos ou femininos ou até seres celestiais! Lembre-se, toda censura e ódio diminui seu espírito e energia!

10. Seja equânime e ponha seu coração em todas as suas ações! Certifique-se de que todos os intercâmbios entre a humanidade e os deuses sejam adequados e respeitosos!

### **Os 12 votos**

1. Eu vou estudar as escrituras aperfeiçoadas que foram estabelecidas pela Lei Divina e abriram a libertação e a salvação de todos. Vou trazer uma forte determinação para o Tao. Eu me comprometo a subir para o status de um grande sábio em minhas próximas vidas.

2. Eu vou praticar constantemente a compaixão. Prometo que tudo o que vou aprender da Lei Divina e de sua salvação estenderei universalmente, sem entraves nem distorção.

3. Eu vou me deliciar nas escrituras e ensinamentos. Vou estudá-los amplamente para aprofundar minha compreensão e tornar minha determinação firme e iluminada. Vou libertar e transformar todos aqueles que estão na ignorância e escuridão.

4. Eu vou respeitosamente receber as instruções do meu professor. Vou espalhar os ensinamentos maravilhosos para longe de modo que todos os seres vivos possam entrar no portão da Lei Divina e apartá-los para sempre de seus caminhos sem visão.

5. Eu vou levar minha fé a se estender às alturas do mistério e maravilha. Vou venerar e honrar os ensinamentos e injunções morais. Eu vou recitar as escrituras de manhã e de noite sem ser preguiçoso ou negligente.

6. Eu não vou trabalhar pela glória e ostentação, mas para quebrar a cadeia de causalidades terrenas. Irei manter um coração firme e uma determinação resoluta, para que tudo em que eu me comprometa esteja dentro da Lei Divina

7. Eu vou recitar diligentemente as grandes escrituras. Prometo que todos os seres deverão encontrar a ponte da libertação e que toda a vida futura poderá desfrutar de bom karma.

8. Eu sempre vou manter uma mente de cordialidade, livre de toda a perversidade ou falsidade. Continuarei sem inveja e má-vontade, sem maldade e ciúme.

9. Eu representarei os sábios em todas as situações onde as coisas tomarem vida. Transmitirei os ensinamentos do Tesouro Luminoso ininterruptamente e sem lapso.

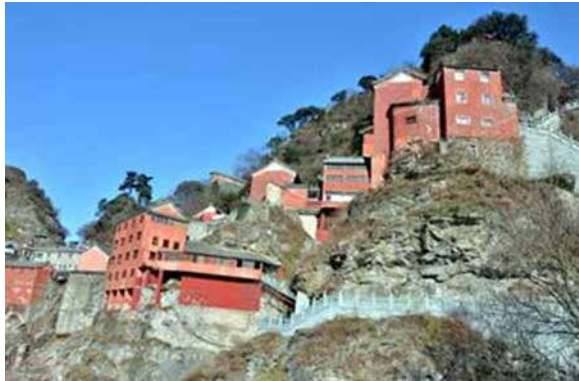
10. Eu vou purificar meu corpo e manter os preceitos. Vou observar os jejuns e estabelecer méritos. Desse modo eu conduzirei os inumeráveis seres para a salvação e libertação completa.

11. Eu vou ler amplamente os meus estudos e penetrar profundamente na lei contida nas escrituras. Assim vou preparar o caminho para os seres celestiais salvarem a todos.



12. Eu serei um professor iluminado vida após vida. Vou receber os ensinamentos e espalhá-los para que inúmeras criaturas vivas possam ser salvas.

Fonte: <http://taoism.about.com>



(c) Victor Yee

## Mosteiro em Wudang



(c) Victor Yee



## Taoismo e Umbanda

**É** difícil imaginar que duas religiões aparentemente distantes como o Taoismo chinês e a Umbanda tenham raízes comuns tão profundas. Quase poderíamos dizer que o Taoísmo é uma “Umbanda oriental” ou que a Umbanda é um “Taoismo ocidental”, tamanha a semelhança entre seus princípios. Claro que falamos de tradições e linhagens específicas, como a Hongtou do Taoismo Zhengyi, que possui mediunidade de incorporação.

Aparentemente isso se deve às raízes xamânicas que ambas têm em comum. Seus alicerces estão estruturados em culturas ancestrais das mais antigas da Humanidade. Como taoista, sinto-me completamente à vontade em uma sessão de Umbanda. Sem choques de egrégora ou cruzamento de linhas espirituais, que sabemos serem extremamente danosas. Pesquisei a Umbanda durante dois anos, freqüentando suas sessões semanalmente além de consultar a bibliografia existente. Há muito faço essa ligação com as tradições mais mediúnicas do Taoismo do Sudeste da Ásia, que acho particularmente interessantes. Pretendo escrever mais sobre isso daqui a algum tempo, mas preciso aprofundar um pouco mais as pesquisas. Uma umbandista até escreveu um livro sobre essa relação mas ela foi tão equivocada sobre o Taoismo, disse tantas bobagens, que me senti ofendido como taoista. Pretendo tomar mais cuidado para não cair nessa armadilha das comparações fáceis.

Nessa introdução simples coloco algumas características do Taoismo religioso e sua relação com a Umbanda, material que foi publicado no Jornal da Umbanda Sagrada em 2011 graças à abertura de visão de

seu editor, Alexandre Cumino. O artigo recebeu elogios de Pai Rubens Saraceni, conhecido sacerdote de Umbanda e escritor, o que demonstra que estou no caminho certo.

Acredito que as diferenças existentes entre estas tradições religiosas se devam mais em virtude da antiguidade do Taoismo do que pelas culturas diferentes. A religião taoista foi fundada há 1.800 anos e a Umbanda há pouco mais de 100 anos. Acredito que, com o passar do tempo, mais parecidas elas se tornarão. Afinal, a Verdade é uma só sob o Céu, como diriam os chineses.

**Sincretismo:** a Umbanda nasceu do sincretismo religioso entre catolicismo, cultos africanos e o espiritismo. O Taoismo brotou do sincretismo entre a filosofia taoista e antigas práticas religiosas chinesas, assim como o Budismo e o Confucionismo.

**Fundador:** ambas as religiões tiveram um fundador humano, ligado às entidades espirituais. A Umbanda foi fundada pelo Pai Zélio de Moraes (1891-1975) em 1908, quando da incorporação do Caboclo das 7 Encruzilhadas. O Taoismo Zhengyi foi fundado pelo Mestre Celestial Zhang Daoling (33-156) no ano de 142, quando ele presenciou uma aparição de Laozi. Em ambos os casos houve a transmissão de uma mensagem mostrando a necessidade de uma nova religião para auxiliar as pessoas do mundo.

**Natureza:** tanto a Umbanda quanto o Taoismo se dedicam a compreender e seguir as leis naturais do Universo e a utilizar a Natureza e suas forças como fonte de inspiração e atuação.

**Divindades:** ambas cultuam divindades representativas de qualidades e aspectos naturais e universais. Apesar do panteão taoísta ser muito mais amplo do que o da Umbanda, devido à sua antiguidade, as características dos orixás estão presentes e podem ser correlacionadas (Rei de Jade – Oxalá, Guandi – Ogum, Guan Yin – Oxum, etc...).

**Variações:** assim como existem muitas variações de culto e linhas diferentes dentro da Umbanda, o Taoísmo possui muitas diferenças entre um ramo e outro (em 1910 havia 86 ramificações registradas oficialmente na China).

**Mediunidade e incorporação:** o Taoísmo também possui mediunidade de incorporação. Essa prática é mais comum no Sudeste da Ásia, particularmente na Malásia e Cingapura. O ritual de incorporação taoísta é muito similar ao da Umbanda, incluindo atendimento à população através de conselhos, respostas a perguntas, cura e limpezas energéticas (o equivalente ao “descarrego” da Umbanda).

**Pontos riscados:** de extrema importância, os “pontos riscados” no Taoísmo utilizam tinta e papel, ao invés da pomba (tipo de giz usado na Umbanda). São escritos normalmente com pincel em um papel amarelo. Desenhos muito comuns nos pontos taoístas são ideogramas, espirais, desenhos geométricos e linhas sinuosas, bem como setas e tridentes em algumas vezes. Excetuando-se os ideogramas, os demais traços são muito parecidos com os desenhos feitos pelos médiuns umbandistas incorporados.

**Defumação:** o Taoísmo utiliza como defumação principalmente a fumaça de incensos, presença obrigatória em todos os rituais. Mas em determinadas épocas ou rituais específicos pode-se utilizar a queima de ervas diversas, utilizando pó de sândalo como combustível ao invés do carvão. Defumam-se as pessoas e o local, da mesma forma como é feito na Umbanda.

**Lado obscuro:** a Umbanda também cultua o “Outro Lado”, na forma de Exus e Pomba-Giras. Sabemos que não existe nada de “maligno” ou “demoníaco” nisso, mas apenas a manifestação de uma outra polaridade da Natureza. Da mesma forma, o Taoísmo respeita e cultua Divindades Yang e Divindades Yin, sendo que estas estão presentes

na obscuridade e representadas nos “infernos” chineses sob a terra. As Divindades Yin tem o mesmo poder e recebem o mesmo tratamento respeitoso que as Divindades Yang.

**Guardiões:** na Umbanda os Guardiões são os Exus e no Taoísmo são os regentes dos infernos, como o popular Zhong Kui, Rei dos Fantasmas, representado em muitas portas de entrada para proteção contra forças negativas e espíritos nefastos.

**Musicalidade:** os rituais no Taoísmo não usam atabaque, mas outros instrumentos para marcar o ritmo dos cânticos. É interessante notar que na incorporação taoista existe uma música para cada divindade que se deseja chamar e outra para enviá-la de volta, exatamente como ocorre na Umbanda.



## Epílogo

**E**ste livro está terminando, pois tem que acabar em algum lugar. Confesso que várias vezes me perdi na elaboração do texto, pois quando menos esperava estava me aprofundando demais e essa não era a intenção. Precisei manter o material o mais enxuto possível, mais simples na linguagem e mais esclarecedor. Espero ter cumprido meus objetivos.

Para isso tive que sacrificar a poética taoista, sua vertente romântica, em prol da objetividade. Não é uma perda pequena. A cultura taoista é rica por demais em analogias, arte, literatura, poesia, humor. Existem centenas de histórias e lendas maravilhosas, de imortais bebendo e rindo até a exaustão das angústias artificiais das pessoas comuns. Praticantes abnegados que superaram vários obstáculos e estenderam seu conhecimento para auxílio da população. Os taoistas são famosos por serem os médicos, os sábios, os orientadores e as referências das pessoas humildes. Lembre-se de que suas virtudes principais são a simplicidade, a humildade e a benevolência.

Essa obra é básica, como falei, e todos os seus temas podem ser aprofundados até níveis abissais. Pode-se passar tranquilamente décadas se aperfeiçoando nas artes marciais ou na Medicina Chinesa e toda uma vida dedicando-se apenas à alquimia interna ou ao I Ching. Então isso não é o fim, mas um novo começo.

O Taoismo, através do I Ching, demonstra que deve existir um fim para que tenha início um novo ciclo. Então este final é ilusório, posto

que é transitório. Esta obra termina apenas para que possamos iniciar outra. Pretendo escrever muitos outros livros sobre temas mais específicos do Taoismo, agora que o básico foi exposto.

Esta é a razão da aparente complexidade do Taoismo: existem muitas possibilidades. Assim como existem muitas pessoas diferentes e diferentes necessidades. Ele não obriga ninguém a crer em algo ou a seguir alguma coisa com que não concorde ou não se sinta bem. Uma filosofia que busca compreender o Universo e as pessoas também deve se desdobrar neste tipo de variedade. Existe um Taoismo para cada pessoa e cada necessidade, e todos unidos de modo indissolúvel pelo Tao.

Aproveite esse conhecimento para enriquecer o seu viver e abra sua mente e seu coração para este oceano infinito de possibilidades que é a vida.

Saúde e longevidade para você.

O autor



## Ser Taoista

**S**er taoista é procurar manter o coração tranqüilo e o espírito sereno. É levar uma vida simples e aproveitar cada momento dela. É procurar a harmonia com todas as coisas.

Quem tem isso já é taoista mesmo que nunca tenha lido Laozi. O Taoísmo é a filosofia da gente humilde do campo. É um modo de ser, mais do que de pensar.

Costumo dizer a meus alunos que para ser um taoísta não é preciso buscar conhecimento ou habilidades, mas se livrar do que tem. Não é necessário mais, apenas menos. Menos ambição, menos raiva, menos intolerância, menos arrogância, menos estresse emocional, menos maldade.

A pedra bruta quando lapidada se torna preciosa. O bloco de mármore possui obras infinitas de extrema beleza em seu interior e é tarefa do artista liberar essas formas retirando o excesso de pedra. Não se faz um David, de Michelangelo, acrescentando massa à pedra, mas tirando o excesso e polindo o que é essencial.

Quando tirarmos os excessos de nosso ser e polirmos nossa verdadeira essência, brilhará o Tao.

É simples assim.





## Bibliografia

- BAI, Shouyi (et al.). Breve Historia de China. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1984
- BERTSCHINGER, Richard. O Segredo da Vida Eterna. São Paulo: Nova Era, 1997
- BLOFELD, John. I Ching – O Livro das Transmutações. Rio de Janeiro: Record. 1971
- \_\_\_\_\_. Lo Secreto y Sublime – Misterios y Magia Taoistas. Madrid: Luis Carcamo, 1981
- \_\_\_\_\_. Taoísmo – O Caminho Para a Imortalidade. São Paulo: Pensamento, 1986
- FRANTZIS, B.K. The Power of Internal Martial Arts. EUA: North Atlantic Books, 1998
- GLEASON, William. Os Fundamentos Espirituais do Aikidô. São Paulo: Pensamento, 1997
- HIRSCH, Sônia. Manual do Herói. Riode Janeiro: Correcotia, 1997
- KHON, Livia. Daoism and Chinese Culture, Cambridge: Three Pine Press, 2004
- LAOZI. WU, Jhy Cherng (trad.). Tao Te Ching. São Paulo: Mauad Editora, 1999
- LI, Yangzheng. History of Chinese Taoism. Beijing: Foreign Languages Press, 2009
- LIEZI. Tratado do Vazio Perfeito. São Paulo: Landy, 2001
- LIN, Yutang. A Sabedoria da China e da Índia. Vol.2: A Sabedoria da China. São Paulo: Irmãos Pongetti, 1955

- MILLER, James. *Daoism - A Beginner's Guide*, Oxford: Oneworld Publications, 2008
- PALMER, Martin. *Elementos do Taoísmo*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1993
- PORTER, Bill. *Road to Heaven - Encounters With Chinese Hermits*. San Francisco: Mercury House, 1993
- PREGADIO, Fabrizio (Ed.). *The Encyclopedia of Taoism*. New York: Routledge, 2008
- ROCHAT DE LA VALLÉ, Elisabeth, LARRE, Claude. *Os Movimentos do Coração - Psicologia dos Chineses*. São Paulo: Cultrix, 2007
- SASO, Michael R. *Taoist Master Chuang*. Eldorado Springs: Sacred Mountain Press, 2000
- SILVA, Gilberto Antônio. *Dominando o Feng Shui - Curso Completo em 24 Aulas*. São Paulo: Edição do autor, 2007
- \_\_\_\_\_. *I Ching - Manual do Usuário*. São Paulo: Edição do autor, 2007
- SOO, Chee. *A Arte Taoista do Feng Shou*, São Paulo: Martins Fontes, 1986
- SUN, Haichen. *The Wiles of War - 36 Military Strategies from Ancient China*. Beijing: Foreign Languages Press, 1993
- SUN, Lutang. *Xing Yi Quan Xue - The Study of Form-Mind Boxing*. EUA: Unique Publications, 2000
- SUNZI, *Arte de la Guerra*, Beijing: Foreign Languages Press, 1994
- VON SENGER, Harro. *O Livro dos Estratagemas*, São Paulo: Ediouro, 1996
- WANG, Bing. *Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo*. São Paulo: Ícone, 2001
- WATTS, Alan. *TAO - o Curso do Rio*, São Paulo: Pensamento, 1991
- WERNER, E. T. C. *Myths & Legends of China*. New York: George G. Harrap & Co. Ltd., 1922

WILHELM, Richard. I Ching – O Livro das Mutações. São Paulo: Pensamento, 1990

WONG, Eva. As Artes Taoístas da Saúde, da Longevidade e da Imortalidade. São Paulo: Landy Livraria Editora, 2003

\_\_\_\_\_. Tales of The Dancing Dragons- Stories of the Tao. EUA: Shambala Publications, 2007

\_\_\_\_\_. Tales of The Taoist Immortals. EUA: Shambala Publications, 2001

WU, Jhy Cherng. Iniciação ao Taoismo. Vol. 1. São Paulo: Mauad Editora, 2000

YIN, Zhihua. Chinese Tourism: Taoism. Beijing: Foreign Languages Press, 2005

ZHUANGZI. RICHARDSON, Burton (trad.). Chuang Tzu – Escritos Básicos. São Paulo: Cultrix, 1987

## **Wikipedia**

A Wikipedia [em inglês](#) possui bastante material interessante sobre Taoismo com boas fontes e referências. É ótimo para uma espiada em geral e rastrear bibliografia. Consultei as seguintes páginas para obter mais referências:

Baopuzi

Book\_of\_Rites

Cantong\_qi

Chinese\_astrology

Ghost\_festival

Huangdi\_Sijing

Lingbao\_School

List\_of\_Celestial\_Masters

Onmyōdō

Sexagenary\_cycle

Shendao  
Taoism  
Taoist\_Priest  
Tongji\_(spirit\_medium)  
Wei\_Boyang  
Wu  
Yan\_Luo  
Zhengyi\_Dao

### **Outros Sites**

Existem outros sites interessantes (em inglês), com material mais profundo, que costumo olhar para referências e dúvidas. Alguns deles:

***Taoismo em About.com-*** [taoism.about.com](http://taoism.about.com)  
**Golden Elixir-** [goldenelixir.com](http://goldenelixir.com)  
**Daoist Studies-** [daoiststudies.org](http://daoiststudies.org)  
**Center for Daoist Studies-** [daoistcenter.org](http://daoistcenter.org)  
**Michael Saso-** [michaelsaso.org](http://michaelsaso.org)  
**Sacred Texts-** [sacred-texts.com](http://sacred-texts.com)  
**Daoist Culture Database-** [en.daoinfo.org](http://en.daoinfo.org)



## Sobre o Autor

**G**ilberto Antônio Silva é Jornalista, Parapsicólogo, Terapeuta e Escritor. Estudou Engenharia Elétrica na Faculdade de Engenharia Industrial de São Bernardo do Campo (FEI) e fez Extensão Universitária em Artes Marciais na Faculdade de Educação Física de Santo André (FEFISA). Estudou Parapsicologia na Escola de Parapsicologia de São Paulo sob supervisão da Profª Drª Hilda Dias e é acadêmico de Filosofia na Universidade Federal do ABC (UFABC).

Estudioso de filosofias e culturas orientais desde 1977, pesquisou e analisou com profundidade a cultura e o modo de pensar oriental, especialmente o Taoismo, traduzindo estes conceitos para a compreensão dos ocidentais em seus artigos, livros, palestras e cursos. Atua no mercado editorial como escritor, assessor e editor desde 1991, tendo mais de 250 artigos e matérias já publicadas em internet, revistas especializadas e jornais diversos, cobrindo um inumerável leque de temas ligados à cultura oriental.

É atual Coordenador Editorial da revista *Medicina Chinesa Brasil* e praticante de Qigong e Artes Marciais Internas chinesas, em particular o Xingyi Quan.

Escreveu diversos outros livros como “26 Dicas de Saúde da Medicina Oriental”, “I Ching - Manual do Usuário”, “Dominando o Feng Shui - Curso Completo em 24 Aulas”, “4 Fundamentos da Felicidade” e “Segredos da Comunicação Profissional”.

Como terapeuta, especializou-se em Terapias Energéticas como Crystal Healing, Acupuntura e Qigong. Foi palestrante convidado no I Workshop EOMA - Práticas de Terapias Orientais dentro da Feira TERAPÊUTICA 2003, com o tema “Manipulação Consciente de Energia nas Práticas Terapêuticas”; no VII Congresso Internacional de Acupuntura e Terapias Orientais do SATOSP, em 2004, com o tema “SEITAI, a Quiropraxia Japonesa” e no II Simpósio Brasileiro de Hermetismo e Ciências Ocultas (2011) com o tema “I Ching - do Xamanismo ao Computador”. Também ministrou palestras sobre Taoísmo na Mystic Fair, a maior feira esotérica do Brasil, de 2011 a 2013.

Em ensino regular, foi Professor de *Literatura da Acupuntura Chinesa* na EOMA - Escola Oriental de Massagem e Acupuntura, e Professor dos cursos de *Massoterapia, Acupuntura e Formação em Qigong* da Keiko's - Prevenção e Saúde, ambos em São Paulo.

Como Taoísta, procura difundir e utilizar esta sabedoria milenar em benefício de todas as pessoas, ministrando palestras, cursos e workshops em todo o Brasil sobre temas ligados à cultura oriental e filosofia taoísta.

Contatos diretos com o autor através de seu site:

**[www.laoshan.com.br](http://www.laoshan.com.br)**

ou pelo e-mail

[gilberto@longevidade.net](mailto:gilberto@longevidade.net)





## Apêndice 1

### Leitura Complementar

**P**ara os que desejam se aprofundar nos caminhos taoistas, existem vários livros interessantes, especialmente em inglês. Em português não temos uma variedade tão grande, mas ainda assim dispomos de obras de grande valor. Vou fazer algumas recomendações e sugestões que julgo procedentes. Várias destas obras podem estar esgotadas nos editores, mas não são muito difíceis de localizar em sebos. Uma boa dica é o Estante Virtual, site que reúne sebos de todo o país e despacham pelo correio. ([www.estantevirtual.com.br](http://www.estantevirtual.com.br)).

A primeira dica de estudo é meu site Taoismo.Org, o maior portal sobre Taoismo do mundo em língua portuguesa. Nele você vai encontrar textos de vários autores, material para download, vídeos sobre Taoismo e cultura chinesa, ferramentas online e muito mais. É ótima referência sobre Taoismo e artes taoistas.

Para quem se interessa por I Ching ou Feng Shui, indico meus livros “I Ching – Manual do Usuário” e “Dominando o Feng Shui”, por serem obras criadas especificamente para os iniciantes.

O “I Ching – Manual do Usuário” é um livro complementar, que não traz todo o texto do Livro das Mutações, mas que possui o mais completo conjunto de ferramentas e explicações básicas e avançadas para se compreender o clássico e utilizá-lo como oráculo, livro de sabedoria, no Feng Shui, nas artes marciais, na Medicina Chinesa, e outros campos. Tudo de maneira bastante didática e em linguagem simples, com muitos diagramas e esquemas. Você com certeza irá avançar em seus estudos, conheça ou não o I Ching anteriormente.

“Dominando o Feng Shui” é a compilação de um curso sobre Feng



Shui tradicional chinês que ministrei durante dez anos. Está formatado como um curso completo de 24 aulas, sendo cada aula um capítulo. Ele cobre desde a filosofia básica até técnicas mais avançadas e complementares, de maneira prática e didática e fartamente ilustrado com diagramas, esquemas e fotos. Se você deseja conhecer e praticar o Feng Shui autêntico chinês e taoista, esse é o melhor caminho.

Um conjunto que não deveria faltar na biblioteca dos amantes do Taoismo são as obras do Mestre Wu Jhy Cherng, falecido em 2004. Ele trouxe ao Brasil o Taoismo religioso da Tradição Zhengyi e fundou a Sociedade Taoista do Brasil para essa divulgação. Seus livros são sensacionais e servem como material de estudo por anos. Muitos clássicos foram traduzidos diretamente do chinês arcaico para o português. Existem, publicadas pela Mauad Editora, as obras:

- Tao Te Ching - o Livro do Caminho e da Virtude [versão de bolso]
- Tao Te Ching - o Livro do Caminho e da Virtude [comentado]
- Iniciação ao Taoismo - Vol. I
- Iniciação ao Taoismo - Vol. II
- I Ching a Alquimia dos Números
- Yin Fu Jing - Tratado Sobre a União Oculta
- Meditação Taoista [tradução do clássico Zuo Wang Lun (“Tratado sobre Sentar e Esquecer”) da Tradição Shangqing, com comentários e dicas]

Outro autor importante é Eva Wong, Mestra Taoista e tradutora de várias obras taoistas para o inglês. Em português temos alguns títulos, geralmente de alquimia interna, como “As Artes Taoistas da Saúde, da Longevidade e da Imortalidade” e “O Método Correto de Cultivar e Manter a Energia da Vida”. Mas qualquer obra dela vale muito a pena.

Outro autor obrigatório é John Blofeld. Sua obra mais importante em português é “Taoismo - Caminho para a Imortalidade”, já fora de catálogo a anos mas facilmente encontrável em sebos a preços baixos.

Existe um livro esquecido em meio a tantos, que gostaria de destacar: “O Segredo da Vida Eterna”, de Richard Bertschinger e editado pela

Nova Era. É uma tradução comentada do *Can Tong Qi*, de Wei Boyang, muito rara em nosso idioma. Achei por acaso em uma livraria, e ainda está em catálogo.

Um autor que recomendo, embora não seja exatamente taoista, é Lin Yutang. Pensador e escritor chinês do início do século XX, tinha PhD pela Universidade de Harvard e era professor de inglês na Universidade de Beijing. Em suas obras conseguiu nos trazer como ninguém as minúcias do pensamento chinês, muitas vezes em confrontações com ideias e costumes ocidentais. Suas obras trazem o pensamento e a vivacidade da cultura chinesa e ajudam a compreender melhor seus hábitos e costumes. Com frescor e poética, ele fala de escolas filosóficas, costumes, personagens e ideias, ajudando-nos a entender com mais profundidade os seres humanos em geral e a nós mesmos. A maioria de suas obras está esgotada e só podem ser encontradas em sebos, mas vale a pena. Especialmente “A Importância de Viver”, “A Importância de Compreender”, “Minha Terra e Meu Povo”, “O Sábio Jovial” e “A Sabedoria da Índia e da China”.

A literatura taoista em inglês possui nomes de peso, especialmente na área acadêmica, como Livia Khon, Fabrizio Pregadio, Michael Saso, Russell Kirkland, James Miller, Henri Maspero. São recomendáveis se você quiser uma visão mais técnica das tradições taoistas, especialmente na área mística e religiosa.

Outros autores mais “populares” em inglês são Eva Wong, Thomas Cleary (gosto dele embora muitos critiquem suas traduções), John Blofeld, Alan Watts, Deng Ming-Dao, Ken Cohen, Burton Watson, James Legge, Da Liu, Herbert Giles e Yang Jwing-Ming (que tem ótimos livros sobre Qigong e artes marciais). Muitas vezes eles também aparecem em alguns títulos em português.

Acredito que essas referências servirão para você navegar pela bibliografia do Taoismo e ter acesso a material de qualidade para aprofundar seus estudos. Muitos desses autores têm artigos e sites na internet, então não é difícil localizá-los e às suas obras.



## Apêndice 2

### Glossário

Perdeu-se em algum ponto? Aqui estão as expressões chinesas usadas no texto, com exceção de nomes próprios.

Bagua (八卦) – oito diagramas (trigramas)

Bagua Zhang (八卦掌) – Palma dos Oito Trigramas (arte marcial)

Bai (拜) – adoração, reverência. Usado na expressão “baibai”, ofertar incensos ao altar

Ba Jiao Gui (芭蕉鬼)- “Fantasma da Bananeira”

Dantian (丹田) – centro de energia do corpo onde se armazena o Qi nas várias práticas taoistas. São três: o superior, o médio e o inferior.

Dao (道) – Caminho

Daojia (道家) – Taoismo, filosofia taoista

Daojiao (道教) – Rituais taoistas, taoismo religioso

Daoshi (道士) – sacerdote taoista

Daoshu (道術) – Técnicas taoistas, artes taoistas

Daoyin (導引) – antiga técnica de captação e manipulação de Qi, variedade de Qigong

De (德) – virtude, característica principal da expressão dos conceitos taoistas

Feng Shui (風水) – “vento e água”, técnica de harmonização de espaços

Fengdu (豐都) - montanha em cujo subterrâneo se localiza o Submundo Espiritual

Fojiao (佛教) - Budismo

Gua (卦) – diagrama. Pode ser interpretado como “trigrama” ou “hexagrama”, dependendo do número de linhas

Gui (鬼) – espírito, fantasma

- Huli Jing (狐狸精) – Espírito-raposa  
Hun (魂) – alma etérea, ligada ao Céu  
Jiao (醮) – ritual de oferenda  
Jing (精) – essência, um dos Três Tesouros do Homem  
Liu He Ba Fa (六合八法拳) – Punho das Seis Harmonias e Oito Métodos (arte marcial)  
Neidan (內丹) – alquimia interna, elixir interno  
Neijia (內家) – escola interna, estilos internos de artes marciais  
Po (魄) – alma corpórea, ligada à Terra  
Qi (氣) – energia vital que permeia o universo  
Qigong (氣功) – “trabalho com energia”, técnica de captação e manipulação de Qi  
Shen (神) – espírito, divindade, algumas vezes traduzido como “Deus”  
Shui Gui (水鬼) - Espírito ou Fantasma da Água  
Tai Chi Chuan – o mesmo que “Taiji Quan”  
Taiji (太極) – grande supremo, interação entre Yin e Yang  
Taiji Quan (太極拳) – Punho do Grande Supremo (arte marcial)  
Tao – o mesmo que “Dao”  
Te – o mesmo que “De”  
Tian (天) – céu, representação maior do Cosmo  
Tongji (童乩) – médium taoista de incorporação. O mesmo que “tang-ki” em dialeto hokkien  
Wu (巫) – xamã chinês  
Wuwei (無為) – não-ação, não-interferência  
Xingyi Quan (形意拳) – Punho da Forma e da Mente (arte marcial)  
Yinxiang (印相) – gestos feitos com as mãos, o mesmo que “mudra” em sânscrito  
You Hun Ye Gui (游魂野鬼) - “Fantasmas Errantes de Mortos”  
Yuan Gui (冤鬼) – Mortos que não conseguem descansar por desejarem justiça  
Zhai (齋) - ritual de purificação  
Zhan Zhuang (站桩) – meditação em pé  
Zi Ran Men (自然門) – Estilo Natural (arte marcial)  
Zuo Chan (坐禪) – meditação sentada



## Apêndice 3

### Dinastias Chinesas

Baseia-se no Projeto de Cronologia Xia-Shang-Zhou, que foi uma pesquisa de cinco anos apoiada pelo governo chinês e concluída em 2000 para criação de uma cronologia histórica oficial de modo a acabar com redundâncias e ambigüidades anteriores. Os pesquisadores utilizaram muitos documentos históricos e métodos científicos neste trabalho. Todas as referências históricas deste livro estão baseadas nesta cronologia oficial.

**Dinastia Xia (2070 - 1600 a.C.)**

**Dinastia Shang (1600 - 1100 a.C.)**

**Dinastia Zhou (1100 – 221 a.C.)**

**Período do Outono e Inverno (770 - 476 a.C.)**

**Estados Combatentes (475 - 221 a.C.)**

**Dinastia Qin (221 - 207 a.C.)**

**Dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.)**

**Três Reinos (220-280)**

**Dinastia Jin (265 - 420)**

**Dinastias do Norte e do Sul (420 - 581)**

**Dinastia Sui (581 - 618)**

**Dinastia Tang (618 - 907)**

**Cinco Dinastias (907 - 960)**

**Dinastia Song (960 - 1279)**

**Dinastia Liao (916 - 1125)**

**Dinastia Jin (1115 - 1234)**

**Dinastia Yuan (1271 - 1368)**

**Dinastia Ming (1368 - 1644)**

**Dinastia Qing (1644 - 1911)**

**República da China (1912 - 1949)**

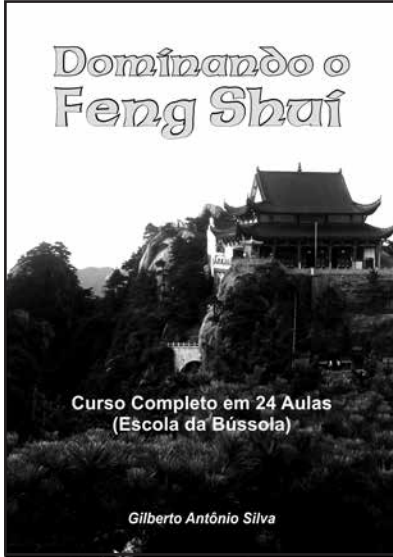
**República Popular da China (1949 -)**

**[www.taoismo.org](http://www.taoismo.org)**

**O maior portal de Taoismo do  
mundo em língua portuguesa**

**Visite e participe!**

## Outras obras do mesmo autor



*Filosofia Oriental*

### **Dominando o Feng Shui**

Como aprender o Feng Shui Tradicional Chinês em casa, de modo fácil e agradável

Diferente de outras obras, Dominando o Feng Shui é um curso completo em 24 aulas demonstradas de modo prático e em linguagem simples, recheado de exemplos e fartamente ilustrado com desenhos, plantas e esquemas.

Toda a técnica é transmitida de modo gradual segundo um esquema didático planejado e capacita o leitor a dominar esta técnica e a aplicar imediatamente tudo o que aprendeu.

O curso abrange toda a parte histórica e filosófica, os fundamentos, duas escolas tradicionais (“8 Residências” e “Escola da Forma”), técnicas avançadas como o estudo de mudanças cíclicas anuais, e técnicas complementares como geobiologia, uso de cristais, psicologia das cores e utilização de plantas para purificação do ambiente.





## **I Ching - Manual do Usuário**

**Conheça a principal obra da filosofia chinesa**

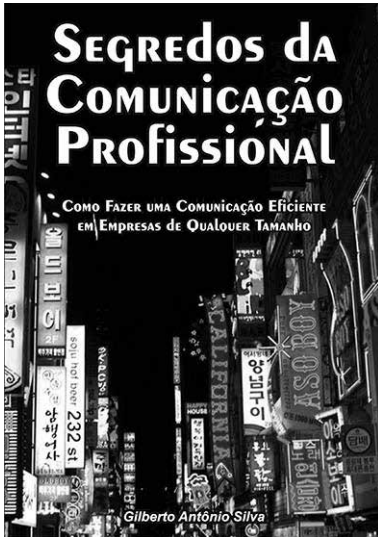
O I Ching, O Livro das Mutações da velha China, é uma das obras mais antigas da Humanidade, com 3.200 anos.

Ele tem o dom de tornar a estrutura fundamental do Universo aberta a qualquer pessoa que se interesse em descobrir seus segredos. É um conhecimento de altíssimo nível, colocado de maneira democrática para qualquer pessoa utilizar.

Esta obra visa a transmitir desde os conceitos mais fundamentais do I Ching até dicas de utilização para estudantes experientes. Todas as pessoas terão muito o que aprender deste livro, do básico ao avançado.

Ele parte dos fundamentos históricos e conceituais e se desenvolve por aplicações em Medicina Chinesa e Acupuntura, Feng Shui, Qigong, Artes Marciais, Matemática, Filosofia, etc...

Por ser um "Manual do Usuário", esta obra não traz o texto do I Ching, propriamente dito, mas um conjunto de ferramentas para utilizá-lo com mais eficiência, desvendando pequenos e obscuros segredos.



## Segredos da Comunicação Profissional

Hoje, nada existe de mais importante do que a comunicação, em todos os níveis e de todos os tipos. Comunicar-se é a coisa mais importante de todas que podemos executar.

No campo profissional e empresarial, comunicar-se de forma correta equivale simplesmente a sobreviver. Isto mesmo: sem comunicação adequada a empresa não funciona. Este fator de importância ímpar

torna o domínio dos diferentes tipos de comunicação uma necessidade vital para o profissional, não importando o tamanho do seu negócio.

Se o sujeito do carrinho de cachorro-quente utilizasse algumas das ferramentas de comunicação da Volkswagen, em suas devidas proporções, poderia se sair muito melhor do que se tentasse sozinho por tentativa e erro. Esta é a função deste livro: prover o pequeno empreendedor de ferramentas e conhecimento de comunicação que o façam melhorar o desempenho de seu negócio.

Comunicação é um processo. Este livro vai lhe mostrar como isto funciona e suas várias etapas, de modo simples e direto. Depois vamos analisar área por área, desde o princípio, de modo que você possa dominar completamente todo o conjunto da transmissão da informação, por todos os canais conhecidos.

Seja você um profissional liberal ou micro-empresário, esta é a obra certa para alavancar seu negócio. Conheça a comunicação interna, externa, propaganda, comunicação digital na internet, vídeos e audiovisual, o que fazer, dicas e exemplos práticos.