



# Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano II nº 07

**Formas de Absorção  
do Chi, Energia**

**Homenagem aos 100 anos  
de nascimento do  
grão-mestre Wǔ Cháoxiàng**

**Mitos e verdades  
sobre o leite**

**A linguagem no Zhuangzi**

**Sexualidade e Taoismo**

**O Espírito de Ambição e  
o Espírito de Ganho**

**Onde Mora a Sabedoria**

**Curiosidades Culinárias  
da China (2)**

**Cultura Taoista: Festival  
dos 9 Deuses Imperadores  
e Homenagem a Kuan Yin**



**Grão-Mestre  
Wang Te Cheng  
e o Wushu do Pensamento**

# Bioaccus®



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

**A mais completa linha de produtos para terapias**



**Livros e mapas terapêuticos**



**Vídeos didáticos**

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

**Fax: (11) 3101-9039  
3106-1694**

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

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

**[www.bioaccus.com.br](http://www.bioaccus.com.br)**

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

# Gong Xi Fa Cai!



A divulgação da cultura chinesa no Brasil parece crescer a passos largos. Notamos um aumento no interesse dos brasileiros por essa cultura milenar, o que é bom para nossa população. Sempre acreditei que a cultura da China antiga poderia fornecer muitas respostas para perguntas e problemas que enfrentamos hoje, com sua visão holística do mundo e dos seres humanos, sua preocupação para com a harmonia com a natureza e a sustentabilidade, seu esforço em entender as relações humanas e sociais e traçar conceitos e regras que possam nos ajudar a viver melhor. Essa cultura milenar tem muito a nos oferecer e, para nós que trabalhamos e estudamos a China, é um dever difundir esse conhecimento para o benefício de todas as pessoas. E é por isso que estamos aqui, em mais uma edição de nossa revista sobre Taoismo e cultura chinesa.

Dentro dessa perspectiva, a principal notícia que trazemos é o acordo de cooperação entre o governo do Estado de São Paulo e o governo chinês no âmbito de montar um hospital que possa unir a medicina ocidental com a medicina chinesa. É um passo enorme para a consolidação da Medicina Chinesa em nosso país. Esperamos que isso obtenha êxito.

O ano novo chinês se aproxima e espero que o Ano do Cachorro de Terra traga muita sorte, prosperidade e saúde a todos.

Saúde e longevidade

*Gilberto Antonio Silva*

Editor

## SUMÁRIO

- 10** Formas de Absorção do Chi, Energia
- 14** Homenagem aos 100 anos de nascimento do grão-mestre Wú Cháoxiàng
- 16** Mitos e verdades sobre o leite
- 18** A linguagem no Zhuangzi
- 20** Sexualidade e Taoismo
- 24** O Espírito de Ambição e o Espírito de Ganho
- 26** Onde Mora a Sabedoria
- 28** Curiosidades Culinárias da China (2)
- 30** Cultura Taoista: Festival dos 9 Deuses Imperadores e Homenagem a Kuan Yin



**Você em Daojia**

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

**No Facebook**

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

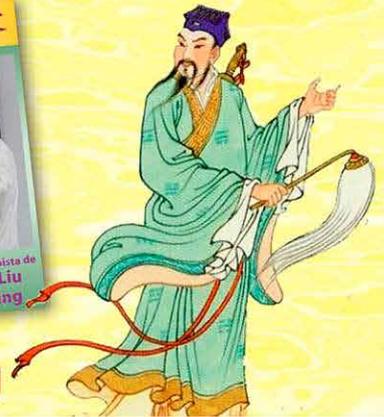


# Daojia 道家

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



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



## Observação sobre nomenclatura

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

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

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

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

Veja a diferença abaixo:

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

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

## Daojia nº 07 Out/Nov/Dez 2017

**Editor Responsável:**

Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

**Conselho Editorial:**

Mestre Liu Chih Ming  
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho  
 Mestre Gutemberg Livramento  
 Mestre Miguel Martin (Espanha)  
 Victor Yue (Cingapura)

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

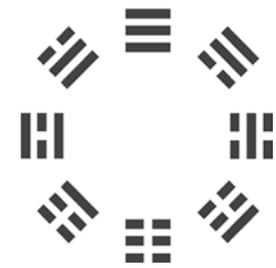
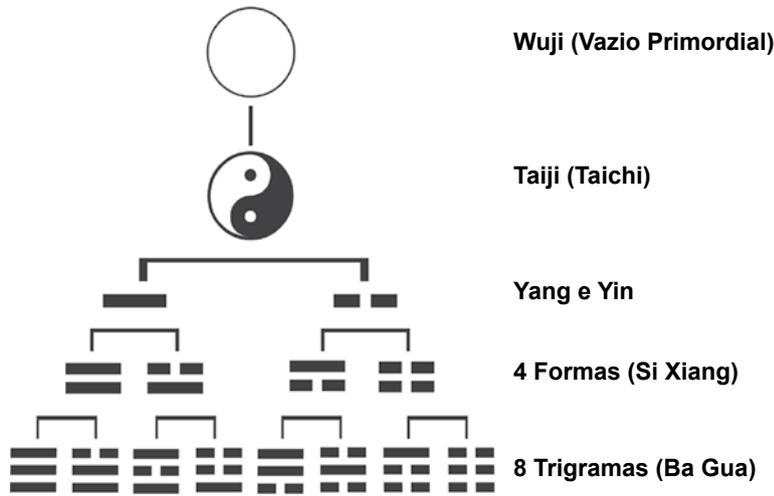
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

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

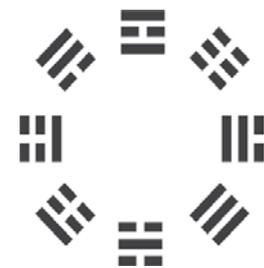
# Fundamentos

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

## Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

## Trigramas do I Ching (Yi Jing)

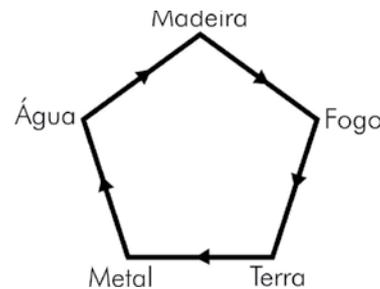


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

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

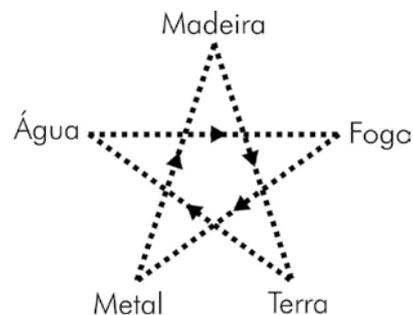
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



### CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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

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



### São Paulo pode sediar o primeiro hospital chinês da América Latina

Uma comitiva de autoridades da área médica do governo da China foi recebida em outubro passado pelo governador Geraldo Alckmin. O encontro, realizado no Palácio dos Bandeirantes, abordou o projeto de construção do primeiro hospital chinês da América Latina em São Paulo, além de parcerias com o Estado no setor de saúde.

De acordo com informações da Câmara de Comércio de Desenvolvimento Internacional Brasil-China, que solicitou a audiência, o hospital teria capacidade para atender tanto a comunidade brasileira como chinesa, com atendimento em português e mandarim.

“A proposta é de unir a Medicina Tradicional Chinesa com as técnicas ocidentais, tanto na área de prevenção quanto na cura. O complexo hospitalar comportaria 250 leitos, com 50 de UTI, além de shopping e área cultural, com parque”, destaca a assessora Especial para Assuntos Internacionais do Governo do Estado de São Paulo, Ana Paula Fava, que também participou da reunião. “O governador Geraldo Alckmin reforçou a presença da China em São Paulo como um grande parceiro, principalmente na área empresarial, e, agora, com perspectiva de investimentos na área médica”, acrescenta.

Um dos países com maior crescimento no mundo, a China ainda tem o bom desempenho vinculado à indústria energética, de

construção e agronegócio e quer ampliar os investimentos na área da saúde, principalmente na expansão da Medicina Tradicional Chinesa.

“Com abundantes fontes de material de ervas terapêuticas chinesas e mais de 100 mil fórmulas patenteadas, há grande espaço para o desenvolvimento de novos produtos de cuidado com a saúde, com potencial aumento de mercado”, ressalta o documento da Câmara Brasil-China. “É também uma nova tendência a substituir as drogas químicas pelas naturais, o que também será um importante valor da medicina chinesa no desenvolvimento moderno”, conclui.

A delegação faz parte da Administração de Medicina Tradicional Chinesa do Governo da República da China. Participaram do encontro o vice-ministro da Saúde Nacional e Planejamento Familiar, Wang Guoqiang, o diretor-geral do escritório de Controle de Doenças, Yu Jingjin, o diretor-geral de Cooperação Internacional, Wang Xiaopin, o diretor-geral de Cooperação Internacional, Nie Jiangang, e o diretor do escritório europeu e americano de Cooperação Internacional, Lu Ming. O encontro também contou com a presença do secretário estadual da Saúde, David Uip.

Fonte: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/sao-paulo-pode-sediar-o-primeiro-hospital-chines-da-america-latina/>



## Curso de TaoQi Módulo Expansão



### Como sentir e manipular o Qi

Muitas pessoas passam anos treinando Tai Chi Chuan, Aikidô, Yoga ou outras modalidades sem conseguir sentir a presença do Qi. Pensando nisso esse curso foi montado de modo didático para que TODOS possam sentir o Qi e conduzi-lo para em seguida aprender a refinar essa mobilização do Qi e ampliar suas aplicações. O curso de TaoQi consiste em exercícios simples e eficientes profundamente enraizados na filosofia milenar do Taoísmo e totalmente desenvolvidos pelo prof. Gilberto Antônio Silva com auxílio de ferramentas da Parapsicologia.

**Curso teórico e prático - aprenda fazendo!**

**Dia 10 de março das 09 às 17h em São Paulo**

Valor total inclui coffee break, material didático e certificado.

**3x R\$ 66,67 no cartão**  
inscrições até 05 de março



Mais informações e inscrições:

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



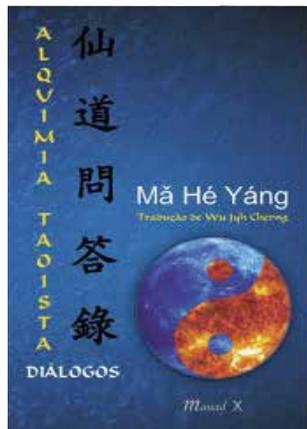
Imagem de aula



- controle do estresse e da ansiedade
- técnicas terapêuticas diversas
- removendo a dor sem instrumentos
- metodologia e princípios do tratamento energético à distância
- a interação energética entre as pessoas e o Universo
- ambientes nefastos e benéficos
- cristais, plantas, ervas medicinais e animais
- intercâmbio de energia com a natureza
- utilização de árvores, matas, vento, rios e mares



## Livros

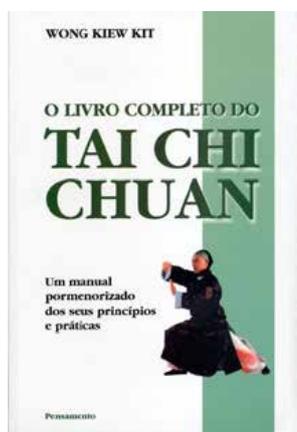


### **Alquimia Taoista: Diálogos**

- (Trad. Wu Jyh Cherng)

O Taoismo é uma tradição espiritual ancestral, cuja origem se perde no tempo. Ao longo dos milênios, um corpo de conhecimento vasto e diversificado foi desenvolvido e acumulado pelos mestres taoistas, visando à restauração do estado de plena integração do ser humano com a natureza e sua essência mais original. Dentre as várias vertentes que surgiram neste caminho, uma delas é especialmente reverenciada pelos taoistas: a Escola do Caldeirão e do Elixir (Dan Ding Pai), conhecida no Ocidente como Alquimia Taoista. Este livro do Mestre Mã Hé Yáng, traduzido por seu discípulo Wu Jyh Cherng, elucida, de forma simples e direta, questões fundamentais sobre o caminho da Alquimia Taoista. Escrito sob a forma de um diálogo entre mestre e discípulo, o texto é uma referência de inestimável valor para os praticantes do cultivo e refinamento do Elixir Interior (Nei Dan). Uma verdadeira pérola sagrada, para nos inspirar e orientar no cultivo do nosso próprio Caminho! Saúde e Longevidade! (fragmentos do texto da orelha, por Wagner Canalonga)

Páginas: 96 | ISBN: 9788574788692 | Editora: MauadX



### **O Livro Completo do Tai Chi Chuan**

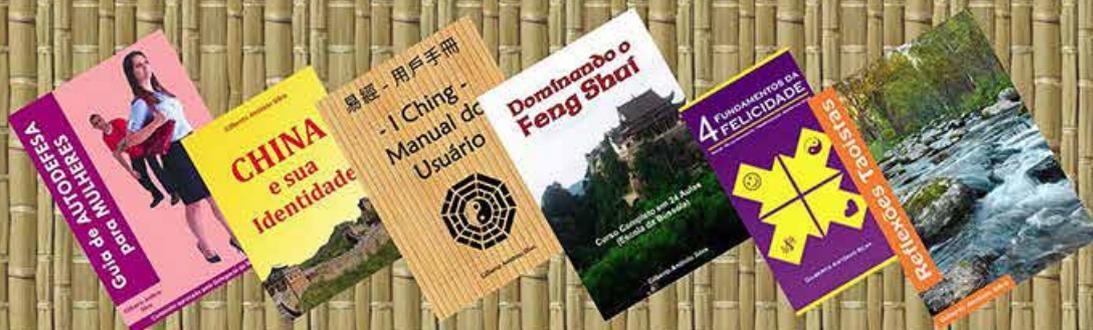
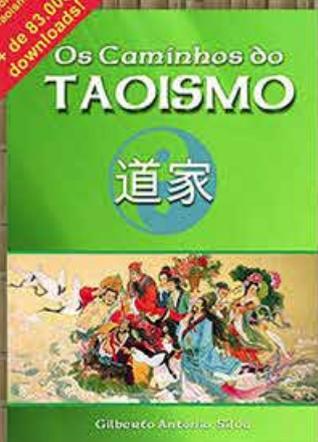
- Wong Kiew Kit

Este livro é um guia completo da sabedoria oriental do Tai Chi Chuan e explica todos os seus aspectos importantes e todos os seus estilos, além de representar um benefício prático para o desenvolvimento emocional, mental e espiritual. Escrito com clareza, ele é complementado por uma série de ilustrações informativas. Este livro abrange tudo o que você gostaria de saber sobre o Tai Chi Chuan; desde os seus princípios filosóficos até os exercícios práticos necessários para encontrar o equilíbrio e desenvolver a força interior, e também para a defesa pessoal. É o guia ideal para familiarizá-lo com o Tai Chi Chuan ou para lembrar-lhe de tópicos interessantes que você talvez tenha perdido nas aulas. Descubra as vantagens do Tai Chi Chuan sobre as outras artes marciais. Aprenda as séries básicas dos seus movimentos. Enriqueça a sua vida diária com Tai Chi Chuan. Descubra a relação que há entre o Tai Chi Chuan e o taoísmo.

Páginas: 320 | ISBN: 8531512107 | Editora: Pensamento

# A Sabedoria Milenar do Taoismo em Suas Mãos

Conheça os livros do Prof. Gilberto Antônio Silva



Disponível em:

amazon

estante  
virtual



CLUBE DE  
AUTORES

Saiba mais:  
[www.laoshan.com.br](http://www.laoshan.com.br)

# Grão-Mestre Wang Te Cheng e o Wushu do Pensamento

*Alguns Mestres de alto nível estão bem perto de nós e nem sabemos disso. Essa situação ocorreu com o Mestre Wang Te Cheng, digno representante dos Estilos Internos da China. Forjado num lugar e numa época onde não existiam troféus e faixas coloridas, Mestre Wang dedicou sua vida ao aperfeiçoamento de sua saúde e de suas qualidades marciais. Profundo conhecedor do Xingyi Quan (Punhos da Forma e da Mente) e Yi Quan (Punhos da Mente), Mestre Wang esclarece aqui algumas diferenças e características destas duas artes devastadoras.*

## Qual o seu primeiro estilo, Mestre Wang?

Comecei no Kung Fu Shaolin e no Tai Chi Chuan, de 1949 a 1953. Eu era muito curioso sobre artes marciais e gostava de disciplina, então procurei um professor.

## Como chegou ao Xingyi Quan e conheceu seu Mestre?

Em 1953 eu enfrentei um professor de Xingyi e perdi facilmente. Então passei a treinar Xingyi Quan e Baguazhang.

## Tem alguma história dele?

Em 1938 meu Mestre enfrentou um Mestre japonês de espada. Foi um combate de mãos vazias contra um oponente com um Shinai [espada de bambu]. Meu Mestre venceu o combate, mas sem rivalidades. Algo muito cavalheiro.

## Como chegou ao Yi Quan?

Um colega meu que treinava o Yi Quan me mostrou alguns movimentos. Achei interessante e lutamos para testar. Quando ele venceu, me convenceu a passar a treinar essa nova modalidade.

## Quais as diferenças entre o Yi Quan e o Xingyi clássico?

O Xingyi Quan é um estilo simples de Kung Fu, mas o Yi Quan é muito mais simples: possui apenas 6 técnicas principais.

## Qual a ênfase no San Ti Shi (postura básica do Xingyi e Yi Quan)?

A base é sempre muito importante, em qualquer estilo! Com o treino de base, procuramos a força, o Qi, treinando seu cultivo e circulação. Ela só é parada por fora! Por dentro, trabalhamos muito a energia.

## Guo Yu Chang só sabia as técnicas dos cinco elementos mas depois teve que aprender o sistema todo. O Xingyi é um sistema fechado?

Cada parte é importante. O Wuxing [Cinco Elementos/Movimentos] é a base técnica, enquanto os animais trabalham as várias aplicações do Wuxing.

## Quais as armas do Xingyi e Yi Quan?

Posso citar a lança, que é uma das principais, a adaga e as facas borboleta. E importante que se canalize o Qi pela arma. Num nível mais alto, com muita energia, não precisa arma.



## Por ser explosivo o Xingyi não enfraquece o oponente no combate?

(Risos) Não, claro que não. Isso seria terrível num combate com muitas pessoas, hein? Na verdade, você tem que captar o Qi no Universo e aplicá-lo no combate. Essa retomada de energia tem que ser muito rápida, de modo que você não precise dispor de seu próprio Qi. Se usar o Qi do Universo, ele nunca acaba. Se usar o seu, ele se esgota rapidamente e aí...

## Apenas o treinamento normal é suficiente ou possui algum tipo de Qigong?

Todo o treinamento leva a desenvolver o Qi. O San Ti Shi, mesmo, é basicamente um treinamento de energia. Sem energia, sem vida. Sem vida, sem combate.

## Como é a filosofia de combate?

Tanto o Yi Quan quanto o Xingyi Quan podem esperar o primeiro movimento do oponente para agir. Mas eles também podem

atacar primeiro, tomando a iniciativa, o que é raro nas artes marciais em geral.

### Como usam os Cinco Elementos em combate?

Através da intuição. Quando meu oponente me ataca, sinto qual o elemento que ele está usando e contra-ataco usando o Ciclo de Destruição. Pode ser apenas por observação, do tipo de movimento, se é circular, reto, rápido, lento, fluido, ou pode ser puramente intuitivo. Devemos buscar na Natureza as respostas para as questões do combate.

### Qual a importância das técnicas dos animais?

No Xingyi Quan eles trabalham a energia dos Cinco Elementos e suas aplicações. Cada animal possui uma natureza diferente e o praticante tem que “incorporar” essas características. Temos cinco objetivos básicos para cada animal:

- a) Ganhar mais energia, mais força (Qi)
- b) Testar a sua própria força
- c) Aprender a explodir e usar o Chi na estratégia (saber andar, nunca retroceder, ir atrás do oponente, ter base forte, etc.)
- d) Aplicar os conhecimentos no combate (Toi Shou)
- e) Libertar o praticante da rigidez das formas. Com isso ele adquire a naturalidade para usar os conceitos e princípios em combate. O Yi Quan não possui técnicas de animais, ele é mais simples.

### Existe Toishao específico no Xingyi Quan?

Existe um para cada punho (elemento). Isso ajuda a trabalhar cada elemento de maneira correta.

### Qual a mensagem que o senhor gostaria de deixar para os praticantes de artes marciais em geral?

Quando treinar artes marciais, o mais importante é não ficar preso em sua arte. Todo praticante deve sair e procurar a liberdade, a própria Natureza. Claro que isso deve ocorrer no devido tempo, quando a maturidade for suficiente. Mas não se deve deixar isso de lado!

## MESTRE WANG TE CHENG

Em 1949, com 14 anos entrou para o Instituto de Pesquisa da Técnica de Kung Fu Wuei Tung, de Beijing, para aprender Kung Fu. Teve aulas de Tai Chi Chuan com o Mestre Kao Rei Djou, médico acupunturista, e Xingyi Quan com o Mestre Ma Yi Lin, também acupunturista e Mestre de Xingyi Quan e Bagua Zhang.

Durante os dez anos de estudo no Instituto Wuei Tung, Mestre Wang Te Cheng praticou e estudou Tai Chi Chuan, Xingyi Quan e Bagua Zhang.



No início de 1959 conheceu no parque Sun Tchuan Chan o Mestre Wang Xiang Zhai, discípulo do lendário Guo Yun Shen. Após conversar com o Mestre Wang Xiang Zhai, Mestre Wang Te Cheng passou a compreender e conhecer o verdadeiro significado do estudo marcial. Mestre Wang Xiang Zhai foi o fundador do Yi Quan, uma nova escola derivada do Xingyi Quan, porém ainda mais simples. Mestre Wang Te Cheng aprendeu a técnica do Yi Quan e passou então a ensinar Tai Chi Chuan e Qigong (treinamento da energia vital) na cidade de Beijing, China. Em 1963 com o falecimento em Tiensin do mestre Wang Xiang Zhai, aos 78 anos de idade, Mestre Wang Te Cheng continuou o treinamento do Yi Quan com os seus três melhores discípulos: Yao Zhun Xun, Li Yun Tsun e Yan Ta Mao.

Apesar de estudar quase quatro anos diretamente com Mestre Wang Xiang Zhai, Mestre Wang Te Cheng não se considera segunda geração do Yi Quan. Considera a si mesmo como terceira geração por ter aprendido maior parte dos conhecimentos do Yi Quan com Mestre Yao Zhun Xun.

Mestre Wang Te Cheng chegou ao Brasil em setembro de 1986, vindo da República Popular da China e fixou residência em São Paulo. Ensinou sua arte até 2005, quando retornou à China, fixando-se em Beijing. Deixou aqui vários alunos e professores formados, incluindo seu filho o Mestre Wang Yong Jun que permanece representando a Arte do Pensamento.



# Formas de Absorção do Chi, Energia

Por: Lin Chien Tzé

**T**odos tivemos em nossa infância aulas de ciências, e lá aprendemos que existe a ideia de uma cadeia alimentar ligada às formas materiais de absorção da Energia.

Seriam eles – peixes, crustáceos, bovinos, aves etc todos de origem animal, sem ainda ter acesso aos insetos que são uma fonte comum de proteínas em vários locais; depois disso temos os vegetais e demais formas vivas ou não.



Até minha fase adulta entendia que isso era a forma de nos alimentarmos e com que viveríamos até nossa morte.

Nas aulas com o Mestre Pai Lin sobre o Tao, ele veio complementar essa visão elevando-a a um novo patamar.

Nesta nova visão, explicava ele, os animais se alimentam de microorganismos, plantas e até uns dos outros animais menores, as plantas e microorganismos se alimentam uns dos outros também e das forças da natureza, Sol, da água e seus nutrientes.

Mas todos, inclusive os seres humanos dependiam da fonte verdadeira o Chi, a Energia proveniente diretamente da Natureza.

Mas, a medida que íamos crescendo nos afastávamos do contato e da possibilidade de absorver diretamente da Fonte, de uma Energia assim, mais pura.

Primeiramente ele ensinava que nós nos fechávamos ao mundo exterior, daquele contato pelos Centros de Energia, já na adolescência e que os Caminhos Internos desta Energia iriam se estreitando e se bloqueando também.

Desta forma teríamos que nos alimentar pelos meios tradicionais, os sentidos, e teríamos que recorrer aos intermediários, os alimentos tradicionais, o que tornava a Energia absorvida em menos pura e secundária, contaminadas e alteradas.

Os animais dependendo de seus instintos carregavam uma série de toxinas ainda e os homens se alimentando deles absorviam para si estas alterações da Energia, além de estar ao nosso alcance apenas aquela forma transformada.

Ele falava da distinção da carne de boi, um animal mais agressivo que ao morrer despejava em seu corpo o produto dessa raiva e que haveria a absorção desta por quem quer que fosse se alimentar em busca de proteínas.

Falava ele: busque comer a carne de carneiro ao invés daquela dos bovinos, eles são mais doces. Ao menos se cortava aquela toxina causada pela raiva durante o processo de abate. Nós temos atravessadores que alteram a qualidade da Energia Original desta forma.

Dizia ele também: nem aqueles que se alimentam de vegetais, portanto um degrau abaixo na ordem da escala alimentar, e mais próximo da fonte, seriam mais beneficiados por isso, pois estas eram alteradas e desvirtuadas em sua essência pelo meio.

Hoje a poluição ambiente mostra que estamos sendo contaminados de inúmeras formas, são hormônios jogados diretamente nos rios e mares, produtos químicos etc.

Desta forma só existiria um jeito de se livrar de intermediários e absorver a Energia da Fonte Única, o Tao.

A primeira coisa que devemos lembrar é que os meios de entrada são os mesmos de saída da Energia.

Os Cinco Sentidos são assim: Origem e Destino.

Nosso Pai, o Tao, é aquele que nos dá a vida e que nos mata.



Olfato, Paladar, Tato, Audição e Visão, seriam as fontes de absorção primitivas.

Mas só isso?

Não, evidentemente.

O Céu e a Terra também o são.

Temos em nós dois lugares que conduzem a Energia do ambiente para dentro, mas por determinadas condições de nossa própria evolução deixamos de captar isso naturalmente, quer dizer precisamos reaprender a entrar em contato com eles e depois conduzir estas energias para um determinado lugar onde elas se fundirão e assim o Chi tão necessário será criado.

O Lin Tai, a Morada do Espírito, localizada no Terceiro Ventrículo

cerebral e o Yin Chiao, Centro Yin, próstata e útero, são estes Centros ligados às Energias do Céu e Terra.



Eles são fonte, mas não necessariamente é deste tipo de Energia que dependemos para viver.

Precisamos da geração de um Chi particular, aquele que não é simplesmente a carne dos animais, nem mesmo os vegetais, mas está contida nelas também.

O Chi deixava de ser aquele produzido pelos alimentos e originário da união dos Opostos, da Energia de nossos Pais, Céu e Terra como mostra a diferença entre os ideogramas chineses.



Quer dizer estamos dentro de um complexo meio, onde as formas de absorção não passam pelo sistema digestivo.

Existem outras possibilidades:

- aquelas pelos sentidos;
- aquelas geradas em nosso interior pela transformação das Energias provenientes de Céu e Terra;
- aquelas atraídas pelas extremidades, pés e mãos;
- aquelas geradas pela união do Órgãos;
- pelo Lin Tai e olhos;
- pela União interna de Centros de Energia;
- pelo estímulo de pontos de Acupuntura dentre tantas outras.

Para exemplificar gostaria de apresentar algumas.

Aquela pelos sentidos é a primeira, mas vou misturar com a segunda para ilustrar melhor.

Como não me perder com tantos atrativos à minha volta?

Pois é, está cada dia mais difícil de se desligar do celular, ele me mostra coisas, toca minhas músicas, me faz pensar e me relacionar...

Estou cada dia voltado mais para fora e sem trazer de lá para dentro de mim a tão necessária Energia.

## Forma de geração e absorção Interna Simples

O Recolher a Energia ao Centro, ao Tân Tien, aquele lugar a três polegadas anatômicas para baixo do umbigo e três polegadas anatômicas para dentro da pele, também conhecido como Sentar na Calma é uma das formas mais divulgadas.

Concentre no Lin Tai, reduza-o a um ponto dentro de seus cérebros, leve-o para baixo e aguarde a Energia da Terra, vinda do Yin Chiao chegar para se unir a ele.

Pronto o Chi será gerado. Quanto mais tempo ficar com a atenção aí, mais energia irá ser gerada.

Esqueça-se de si mesmo, sem pensamentos, sem distrações.

Usamos este tipo de geração da Energia tanto em Práticas como o Tai Chi Nei Kung, Treino Interno do Tai, quanto no próprio Tai Chi Taoísta, o Tao Gong Chuen.

Uma variação para o iniciante é o de Abraçar o Tai Chi.

Que consiste em colocar a mão direita 3 polegadas para baixo do umbigo, e repousar a mão esquerda sobre a primeira, feche os olhos; sinta o calor no abdômen, o Chi será gerado também, menos mas também.

Na página do Zhong Qi Institute no Youtube<sup>1</sup> com o link a seguir você encontra a Prática da Mão do Médico [https://www.youtube.com/watch?v=rXfJn\\_z4eKc](https://www.youtube.com/watch?v=rXfJn_z4eKc), nela você pode aprender a forma simples de captar pelas mãos. A princípio ela serve para você absorver a Energia do ambiente e não dispende com os outros. Estas séries de práticas Taoístas ajuda a nossos corpos se abrirem novamente ao este contato com o Todo.

## Forma de absorção da energia Externa simples

Uma forma é a da Postura da Raposa onde a pessoa fica parada com os braços estendidos à frente, e absorve a Energia do Ambiente.

As palmas em forma devem estar em concha viradas para à frente também, ombros relaxados, a atenção no baixo ventre, Tân Tien, isso é importante, pois a Energia captada pelas mãos "vazias" será conduzida para aquele lugar e retransmitida para todo o corpo.

Fique na postura, pode ser em pé, ou mesmo sentado se estiver mais fraco.

Vire-se para um local onde tenha o Sol batendo, nunca diretamente, você pode trazer o calor para dentro e isto ser lesivo ao seu corpo.

O mesmo acontece com quem faz a prática e, tendo o organismo mais predisposto para nódulos, se voltar para a Lua. Melhor se voltar para o luar se tiver dúvidas.

Nenhuma prática sem orientação deve ser feita.

Vejo muita gente divulgando o abraçar uma árvore como sendo a Prática do Abraçar a Árvore. Na primeira simplesmente a pessoa vai até uma árvore e a abraça, sem saber que ela árvore pode puxar a energia para si, e esvaziar quem foi lá e a abraçou.

Isso acontece em dois momentos, quando se está fraco demais e quando estamos durante uma Estação do Ano onde a Energia da árvore se recolhe em sua raiz ou está indo para lá, isso acontece no Outono e Inverno. Lembre que as Estações aqui no Ocidente são menos compreendidas como forma de Energia, e portanto não entendem seu deslocamento. Em meus posts no Face sempre aviso quando entra uma Estação ou outra fique ligado para não

<sup>1</sup> [https://www.youtube.com/channel/UCpX3LXvVmPhcssqvYEQjRBQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCpX3LXvVmPhcssqvYEQjRBQ?view_as=subscriber)

se perder. Sempre de acordo com as Estações do Ano segundo o Pensamento Chinês.

Mas basicamente Solstício e Equinócio são os meios da Estação, com 36 dias antes e 36 dias depois, os intervalos pertencem a Energia Úmida da Terra.

## Forma Interna de absorção Complexa

O Lin Tai como Microcosmo da forma exterior do Sol, macrocosmo, é semelhante a ele em tudo, sua força de aquecer, de levar consciência e vida a todos os lugares deve ser sempre reverenciado como o Centro de maior atração da Energia do Céu.

Ao nos concentrarmos nele internamente ativamos toda uma série de reações internas semelhantes aos da Natureza ao sentir a Energia do Sol exterior.

A escuridão se vai é um novo dia que desponta no horizonte, nossos espíritos ficam tranquilos que a noite acabou, a luz está de volta e com ela seu calor benfazejo.

Espanta o frio, as trevas do espírito se afastam e estamos abertos a uma nova jornada, alegres por mais um dia.

Este é o sentimento de alegria provocado pelo Fogo.

Pela Luz.

Em nós é a mesma coisa, nossos sistemas internos são dependentes diretamente deste Sol interior e reagem da mesma maneira, o Lin Tai, Pai de tudo, manda sua Energia para baixo e todas as transformações necessárias em nossos organismos começam a acontecer.

Os sistema glandular depende desta Energia também, a Hipófise, Ru Pu, que é responsável pela ativação de todas as demais glândulas ao receber este estímulo vindo do Lin Tai, segrega seus hormônios que irão refletir nas demais – Tireóide, Pâncreas, Timo, Intestinos, Ovários, testículos, Supra Renais, todos são estimulados. Além de Medula.

O sistema interno depende deste calor proveniente dos Céus, na forma interna do Lin Tai.

Esta descida do Calor proveniente do Céu e a tomada de ciência de seu Caminho Interno, chamado de Órbita Microcós mica ajuda o organismo a se livrar de bloqueios e ao mesmo tempo, faz uma interação de Centros de Energia que estão nesta rota.

Energias paradas pelo caminho são acordadas e elas podem seguir seus trajetos corretos.

Assim energias estagnadas podem voltar a fazer parte do sistema e assim voltar a abastecer o corpo que necessitava dela.

O Mestre falava que morremos por falta de Energia mesmo tendo um reservatório imenso dentro de nós ainda por explorar e isso é terrível de saber, é como morrer de fome sem ter dinheiro para comprar um pão e estar cheio de dinheiro no banco.

A nossa ignorância torna isso possível, por isso temos que divulgar como acessar estes reservatórios internos, só depois de esgotados todos os recursos é que devemos ir embora e não antes.

## Pontos de Acupuntura

Alguns pontos de acupuntura fazem o corpo aumentar a energia. Simplesmente isso, vou comentar um deles, usei muito quando precisava.

É o TA03 na mão equivalente ao VB41, que ao serem estimulados liberam uma reserva de energia interna tornando-a disponível ao uso.

Depois de um dia inteiro de atendimento ainda aparece aquele paciente sem marcar e a energia já acabou, mas aí você lembra que sempre dá para ativar o corpo e em poucos segundos isso acontece, parece uma chuva de chuva, é realmente muito bom. Agora vem um mais poderosos e que dificilmente você irá ouvir alguém falando por aí.

## Ativação Interna, Geração e Absorção Complexa 2

Fogo e água são as unidades básicas do corpo. Formam uma simples coisa única, isso mesmo a dualidade em si é no fundo uma coisa só.

E as duas formas dessas energias em nossos corpos são: o Coração e os Rins.

Teoricamente é fácil:

– una-os no meio do caminho.

Pronto só isso, conduza a Energia do Fogo localizada no Coração até ela se encontrar com a Energia da Água num lugar intermediário a ambos para que os dois se reencontrem.

Precisa um pouco mais de concentração, mas é como unir Lin Tai ao Yin Chiao no Tân Tien.

A união se dá num lugar bastante desconhecido para quem não faz meditação Ativa e por isso é preciso um pouco mais de calma e concentração, por isso aja assim - tranquilamente e tenha uma coisa em mente não é sempre que você se desgastou a ponto de precisar desta quantidade de Energia, mas ela pode estar lá ao seu alcance e é bom conhecer, não é mesmo.

Existem outras formas de geração, como aquela de acessar o banco interno, mas esta eu reservo para os alunos frequentadores de aulas comigo.



**Lin Chien Tzé** é professor de Práticas Taoístas, publicou o *Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Nã – a massagem Chinesa*, ambos pela Ícone Editora.  
Contato: [gyas@uol.com.br](mailto:gyas@uol.com.br)

# Curso de Feng Shui Taoista

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



Um curso diferente, que engloba o genuíno Feng Shui chinês dentro de sua filosofia de origem - o Taoísmo. Esse curso pretende integrar o ser humano ao seu meio ambiente, de maneira natural e tranqüila, incluindo áreas como Qigong, Acupuntura, Tai Chi Chuan e outras práticas taoistas, de modo a explorar o que essa filosofia milenar possui de mais profundo e poderoso. Mais saúde e prosperidade para sua família.

**Curso teórico e prático - aprenda fazendo!**

**Curso em três Módulos: 17 março, 14 abril e 19 maio**

Valor total, incluindo coffee break, material didático e certificado:

3x de R\$ 217,00 para inscrições até 25 de fevereiro

3x R\$ 250,00 para inscrições entre 26/02 e 05/03

Parcela no cartão em até 3x sem juros



Material didático inclui um exemplar do livro "Dominando o Feng Shui", com 293 páginas

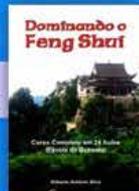


Imagem de aula

- O que é Feng Shui?
- Harmonização de ambientes e Feng Shui
- Manipulação de energia e Medicina Chinesa
- História e filosofia: Feng Shui e Taoísmo
- Feng Shui Luan Tou Pai (Escola da Forma)
- Análise arquitetônica / levantamento predial
- Leitura de plantas arquitetônicas
- Métodos de leitura de bússola
- Feng Shui Ba Zhai Pai (Escola das 8 Residências)
- Objetos diversos e uso do Bagua
- Ming Gua (análise de pessoas)
- Prosperidade: Feng Shui Comercial e Empresarial
- Radiestesia e Radiônica
- Bioarquitetura e Geobiologia
- Pontos Geopatogênicos
- Utilização prática de instrumentos radiestésicos

Mais informações e inscrições:

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



## Associação Wu Lung de Kung Fu Tradicional



### São Paulo - Escola Lián Hua Tao

Esporte Clube Banespa, 5565, Brooklin, São Paulo-SP.

F.(11) 5536-8200.

Academia Flipper: Avenida Vereador José Diniz, 2583 – Campo Belo, São Paulo – SP.

F. (11) 3876-2340.

Contato: elena\_okano@hotmail.com

### Campinas - Escola Tàì Lún Liú

R. Orlando de Oliveira, 700 – Jardim Campineiro, Campinas-SP. Escola Estadual Professora Castinauta de Barros Mello e Albuquerque.

F. (19) 3246-2977.

Contato: thiago\_ivan1@yahoo.com.br

### Campinas - Escola Wu Lung

Av. Paulo Corrêa Viana, nº765, Campinas-SP (Parque das Águas), Campinas-SP.



# Homenagem aos 100 anos de nascimento do grão-mestre Wǔ Cháoxiàng (Wu Chao Hsiang 武朝相)

Por: Matheus Oliva da Costa

*Primavera do Ano do Galo de Fogo*

Entre os anos 1950 e 1970 chegaram muitos pioneiros de saberes tradicionais chineses ao Brasil. Neste texto presto homenagem para um grande mestre, conhecido principalmente no Rio de Janeiro, onde viveu suas últimas décadas, mas que deixou um grande legado de artes daoistas também em outras regiões do Brasil e do mundo<sup>1</sup>. Trata-se do grão mestre 武朝相 Wǔ Cháoxiàng, ou Dr. Wu Chao Hsiang, como se registrou e é mais conhecido no Brasil. Ele nasceu no estado de 山西 Shānxī, região norte da China continental, em 22 de julho de 1917, ano da Serpente de Fogo. Filho de 'Wu Pu Kao', mestre de meditação, e 'Wu Han Shim', seu pai lhe ensinou a meditar com técnicas budistas e daoistas.

Além de meditações, também começou a aprender 武术 wǔshù (artes marciais chinesas) ainda criança, aos nove anos de idade. Ele treinou três tradições de artes marciais que apresentam proximidades com visões de mundo e práticas daoistas. Aprendeu 形意拳 Xíngyì quán ("Hsing I chuan"; Boxe da Forma e Mente) com o famoso mestre 布學寬 Bù Xuékuān, que viveu entre 1876 e 1971. Mestre Bù, que também treinou com 孫祿堂 Sūn Lùtáng (1861-1933), ainda lhe ensinou as artes 太極拳 Tàijí quán – "Taichí chuan", Boxe da Extremidade Sublime – e 八卦掌 Bāguà zhǎng – "Pa kua chang", Palmas dos Oito Trigramas. Com prática firme e atenciosa, ajudou a formar uma associação de Tàijí quán ainda na China.

Em 1948, buscando se afastar da guerra civil chinesa, vai para ilha de 台灣 Táiwān (China Republicana) com a família. Lá dirigiu a associação nacional de Tàijí quán e publicou alguns livros sobre acupuntura e artes marciais, como registrou um dos seus primeiros discípulos não-chineses, Stanley E. Henning (2006):

- 武朝相 1972 《強身之道》 [Caminhos da saúde do corpo]. 台北: 中華武術出版社。
- 武朝相 1971, 『形意拳簡介』 [Introdução ao Boxe da Forma e Mente]. 《武壇》第一卷, 第五期, 13.
- 武朝相 1969 『形意拳的基本功夫』 [Habilidades básicas do Boxe da Forma e Mente] 上中下《太極拳研究專集》第三十四, 三十六, 三十九期, 台北: 中華書局。

O mestre Wǔ também se formou em vários cursos profissionalizantes que o ajudaram a viver com sua família em um contexto de graves problemas sociais na China. Estudou de economia até



administração, incluindo agronomia, e até se formou na faculdade de medicina da cidade de 台北 Táiběi, capital de Táiwān – que explica o fato de muitos o chamarem de Dr. Wu. Num contexto de crise política neste novo país, resolve se mudar, e foi sozinho em um projeto de agricultura na região norte do Brasil em 1972. O projeto não deu certo, mas o mestre Wǔ resolveu ficar no Brasil, e migrou para a cidade do Rio de Janeiro em 1973, onde se firmou como professor de artes marciais e terapeuta de medicina chinesa. Neste ano veio sua esposa, 'Wu Chang Jolin', e seu filho, 武志成 Wǔ Zhìchéng (ou Wu Jyh Cherng, como registrado no Brasil). Além de ensinar ao seu filho todos os saberes tradicionais que acumulou ao longo da vida, também o incentivou, junto com sua esposa, a conhecer com mais sobre o Daoísmo. Mais tarde, como sacerdote da tradição da Ortodoxia Unitária (正一 Zhèng yī), mestre Cherng, como é mais conhecido, fundou a Sociedade Taoista do Brasil no Rio de Janeiro (1991) e São Paulo (2002). Hoje guiada por discípulos e sacerdotes daoistas brasileiros, es-

<sup>1</sup> Além das leituras recomendadas, agradeço a outras pessoas que cederam suas lembranças sobre o grão-mestre Wǔ Cháoxiàng e o registraram de forma oral ou virtual: o mestre Marcos Vinicius, professor Carlos "Gaijin", professor Marcelo "dos Peixes", e aos praticantes de Xíngyì quán do grão-mestre Wǔ que estão em Viamão-RS.

As instituições são uma referência nos ensinamentos e práticas do Daoísmo em nosso país, sendo parte do legado do mestre Wǔ e sua família.

Voltando a história do mestre Wǔ, em 1977 ele abriu o Instituto de Cultura Chinesa Wu Chao Hsiang, no centro do Rio de Janeiro, com filiais em Ipanema e no Leblon. Neste local ensinou e até formou brasileiros nas artes marciais que dominava e nos conhecimentos em medicina chinesa que ajudou a curar muitas pessoas, inclusive o seu filho. Mestre Wǔ usava a cabaça com seu nome, o 八卦 bāguà do Céu Anterior e o 太極 tàijí como símbolo da sua academia no Rio de Janeiro. Em culturas chinesas, especialmente para daoístas, a cabaça representa cura, longevidade com saúde, e também serve como talismã, podendo conter tanto remédios, bebidas e proteções escritas que afastam males. Também utilizava o símbolo do 太極 tàijí (Extremidade Sublime) com um círculo no centro que simboliza o 無極 wújí, traduzido como Extremidade Inexistente pelo seu filho. Trata-se de conceitos daoístas que significam, respectivamente, a unidade do mundo que existe através de polaridades complementares (陰 yīn, 陽 yáng, noite, dia, respirar, inspirar, repouso, movimento, etc.), e o absoluto, as coisas “não manifestadas” ou a consciência primordial. Esses são pequenos exemplos de como os ensinamentos do mestre Wǔ guardavam ensinamentos profundos, além das estimadas técnicas de luta e de cura.



Era reconhecido tanto pelos vários brasileiros que puderam praticar com ele, como também pela comunidade chinesa, tendo recebido o título de honra de Comendador em 1987. Faleceu em primeiro de abril de 2000, sendo que sua companheira faleceu pouco depois. Deixou seu legado com seu único filho e com brasileiros que treinaram arduamente sob sua orientação, bem como deixou um livro em português, traduzido pela amiga 'Chiang Sing' e com capa feita pelo seu filho:

- WU, Chaoxiang. Como usar a técnica da grande energia cósmica (Tai chi chuan). Rio de Janeiro: Achiamé, 1987.

Alguns eventos neste ano de 2017 do Galo de Fogo foram organizados por praticantes das artes transmitidas pelo mestre Wǔ comemoraram o seu centenário do nascimento. Em 29 de abril, houve homenagens durante o “XII Dia Mundial do Tai Chi e Chi Kung” realizado pelo Projeto Tai Chi Chuan no Parque, que ocorre todo sábado do Parque Municipal de Belo Horizonte e coordenado pelo professor atencioso Marcello Giffoni.

E no dia três de dezembro ocorreu no SESC da Tijuca, Rio de Janeiro, um encontro com apresentações e agradecimentos em homenagem a este mestre e seu legado. Nessa ocasião um dos seus vários discípulos, Marcos Vinicius de Almeida Gomes, foi reconhecido oficialmente como grão-mestre dessa linhagem de Tàijí quán pelos membros de duas instituições que continuam seu legado, a AFICORJ, Associação Filosofia Cultura Oriental do Rio de Janeiro, e a FTCC-RJ, Federação de Tai Chi Chuan do Estado do Rio de Janeiro.

E há ainda vários mestres e mestras de Tàijí quán formadas nessa escola/família, tendo, inclusive, brasileiros que criaram sequências a partir das bases deixadas pelo mestre Wǔ, como a forma de leque simples do mestre Venceslau Cardoso de Oliveira e a forma de leque duplo Pétalas ao Vento da professora Odette Rubinstein. Bem como há praticantes dos vários saberes deixados pelo mestre Wǔ ao longo dos anos, como professores de Xíngyì quán, terapeutas de medicina chinesa, praticantes de 推手 tuīshǒu, praticantes de 八卦掌 Bāguà zhǎng, e estudiosos do pensamento chinês. E agora, todos nós que tivemos a oportunidade de ter contato com essa tradição, com muito carinho, respeito e admiração, temos a honra de celebrar o centenário e o legado do mestre Wǔ.

**Leituras recomendadas:**

COSTA, Matheus Oliva da. Daoísmo Tropical: Transplantação do Daoísmo ao Brasil através da Sociedade Taoísta do Brasil e da Sociedade Taoísta SP. Mestrado em Ciência da Religião, PUC-SP: São Paulo, 2015. Disponível em <https://sapientia.pucsp.br/handle/handle/1956> ;

HENNING, Stanley. El Xingyiquan estilo Che en Taiwan según las enseñanzas el Dr. Wu Chaoxiang. Revista de Artes Marciales Asiáticas, v. 1, n. 4, 2006, pp. 54-65. Disponível em <http://revpubli.unileon.es/index.php/artesmarciales/issue/view/28> ;

WU, Chaoxiang. Como usar a técnica da grande energia cósmica (Tai chi chuan). Rio de Janeiro: Achiamé, 1987.

WU, Jyh Cherng. Wu Jyh Cherng, acupunturista e sacerdote taoísta (depoimento). Em: MARTINS, Valéria. Encontros com Deus: 21 personalidades narram sua busca espiritual. Rio de Janeiro: Mauad, 1997, pp. 72-84.



**Matheus Oliva da Costa** é instrutor de Tàijí quán e praticante de Xíngyì quán da Escola do grão-mestre Wǔ Cháoxiàng, praticante de Jeet Kune Do pelo Instituto Erize de Artes Marciais, praticante de meditações budistas e daoístas, pesquisador acadêmico do Daoísmo/Taoísmo e de cultura chinesa. Contato: [matheusskt@hotmail.com](mailto:matheusskt@hotmail.com)

# Mitos e verdades sobre o leite



**H**á alguns anos não tomo leite, desde que conheci a Medicina Tradicional Chinesa. Essa atitude é bem comum quando alguém passa a aprender sobre os ensinamentos orientais. De lá pra cá venho me questionando, observando e aprendendo sobre a origem, história e crenças sobre os alimentos, afinal, antes de retirar algum alimento da alimentação é necessário sim, compreender as razões.

Por isso, este artigo visa esclarecer alguns fatos sobre o leite. O primeiro alimento que o ser humano recebe na vida é o leite, seja de sua própria mãe ou não, é ele quem fortalece e é composto por todos os nutrientes necessários ao crescimento do bebê.

Historicamente, os alguns mamíferos (vacas, cabras, ovelhas) também doaram seu próprio leite para manter a vida de nossos avós. O leite estava lá com os nossos antepassados e nas sagradas escrituras do Ocidente, que atribuem o paraíso à terra de leite e mel. O leite foi produto, foi remédio, foi oferenda e o também o ingrediente mais presente nas mesas fartas.

Como todo elemento da história, o leite passou por transformações. Com o crescimento da população, a produção de leite mudou drasticamente. A expansão da indústria de alimentos ensacou, encaixou e modelou o leite. Surgiu a pasteurização e o UHT (que mata microorganismos, desativa enzimas e dá vida longa ao leite) e a homogeneização, que afeta seu sabor e o paladar na tentativa de harmonizar o aspecto do leite.

Na nutrição, o leite já foi aclamado como o alimento mais nutritivo que existe, afinal ele dá saúde aos nossos bebês. Fonte de cálcio, magnésio, manganês, zinco, potássio e diversas vitaminas, o leite é de origem lipídica e contém 60 calorias a cada 100ml. Os lipídios são essenciais para a estrutura corporal e cerebral, portanto, na fase inicial da vida, o leite, de origem materna é indispensável.

De onde vem o leite que se toma, posteriormente à amamentação? Dos ruminantes. Somente os animais com essa ação estomacal diferenciada é quem conseguem extrair todos os nutrientes dos vegetais que eles mesmos comem e é a qualidade do capim consumido e ruminado que dá o tom e o sabor do leite. O leite moderno e industrial perdeu isso, junto à grande parte de seus nutrientes.

Curiosamente à história e à tradição, o consumo de leite nunca foi comum na China, especialmente porque “não se criavam animais produtores de leite, talvez por que a agricultura chinesa tenha começado em locais onde a vegetação natural não é composta de capins, mas sim de losna e erva de santa-maria, que são tóxicas” (McGee, 2010). A ausência na produção gerou hábitos diferentes à cultura chinesa, que valorizou o chá ao invés do leite.

O leite de vaca natural é de natureza fresca, hidrata, promove fluidos, age no Coração (Xin), no Pulmão (Fei) e principalmente na nutrição do elemento Terra. De sabor doce, o açúcar do leite é a lactose, famosa atualmente por gerar intolerância. Na medicina chinesa entende-se que os laticínios, como fonte de lipídios, são densos ao organismo e por isso devem ser evitados para não gerar acúmulos (resíduos), ao qual se chama de Umidade.

Quando o elemento Terra está enfraquecido a digestão fica comprometida, por isso alimentos densos se alojam no organismo gerando intoxicação. À esse processo, que se repete de forma contínua a medicina deu o nome de intolerância à lactose. A falta de uma pequena proteína chamada lactase é uma das deficiências de yang do Baço, na visão da medicina chinesa.

Por fim, em respeito à história, à cultura e à tradição antiga, particularmente não condeno o consumo de leite, mas estou convicta de que o consumo diário de leite pode ser desnecessário se a alimentação for rica, natural e diversificada, sobretudo com alimentos que contenham cálcio como o kefir, o gergelim e muitos outros. O leite, portanto, é melhor digerido por indivíduos que não sofrem de deficiência de yang e que possuem um metabolismo forte.

Se você ama leite e não quer retirá-lo de sua alimentação, aqui vão algumas dicas:

- Dê preferência ao consumo de leite fresco, jamais em caixinhas.
- Invista no preparo de seu próprio leite, a partir de amêndoas ou coco verde.
- Utilize leite de kefir, que é ainda mais funcional do que o leite integral.
- Limite-se ao consumo de até 2x na semana, dando a oportunidade para o consumo de outras bebidas como os chás ou sucos.

Antes de tudo, observe sempre a sua língua. A saburra espessa indica a presença de agentes patogênicos. Nessas horas, o leite precisa ser realmente eliminado, até que a normalidade se estabeleça. Quem sabe assim, é possível dar um descanso às vacas nas fazendas.



**Andrea Maciel Arantes**, Técnica em Acupuntura (CEATA) e Massoterapia Chinesa (CEMETRAC), Pós Graduada em Cuidados Integrativos (UNIFESP), Graduada em Comunicação Social (UMESP), Graduada em Nutrição (UNIVAP), autora dos livros “Dietoterapia Chinesa” e “Saúde e Longevidade na mesa” pela Editora Roca.  
[www.dietoterapiachinesa.com.br](http://www.dietoterapiachinesa.com.br)  
[contato@dietoterapiachinesa.com.br](mailto:contato@dietoterapiachinesa.com.br)

# FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em  
Medicina Chinesa de São Paulo



## Estrutura

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

## Diferenciais

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



**A MAIOR ESTRUTURA PARA  
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

- (11) 2662-1713
- (11) 97504-9170
- faculdadeebramec
- www.ebramec.edu.br



# A linguagem no Zhuangzi

Por: Luís Gonçalves Mariguela

Zhuangzi usa do humor para difundir suas ideias, procura expor a relatividade da linguagem e a ineficácia da razão discursiva, como é exposto no diálogo entre Huizi 惠子 e Chuang Tzu 莊子 sobre a felicidade dos peixes:

“Chuang Tzu e Hui Tzu/Atravessavam o rio Hao/Pelo açude/ Disse Chuang:/Veja como os peixes/Pulam e correm tão livremente:/Isto é a sua felicidade./Respondeu Hui:/Desde que você não é um peixe/Como sabe/O que torna os peixes felizes?/Chuang respondeu:/Desde que você não é eu,/Como é possível que saiba/Que eu não sei/O que torna os peixes felizes?/Hui argumentou:/Se eu, não sendo você,/Não posso saber o que você sabe/Daí se conclui que você/Não sendo peixe,/Não pode saber o que eles sabem./Disse Chuang:/Um momento:/Vamos retornar/À pergunta primitiva. O que você me perguntou foi? Como você sabe/ O que torna os peixes felizes? /Dos termos da pergunta/ Você sabe evidentemente que eu sei/ O que torna os peixes felizes.”. (CHUANG TZU, 2002, p. 147).

A demonstração da relatividade da linguagem é o argumento fundamental para afirmar a percepção do TAO como forma de conhecimento, já que as formas tradicionais são ilusórias.

A concepção relativista cunhada por Chuang Tzu foi fortemente influenciada pelos paradoxos de Huizi<sup>1</sup> e constituiu as bases do taoísmo que posteriormente foram utilizadas por Laozi. O conhecimento é baseado na perspectiva relativa e limitativa.

“Chuang Tzu não fala do discurso em termos absolutos de “verdadeiro/falso”, mas em termos de “é isso/não é isso”. Ora, o que é que permite decidir que “é isso” é um ponto de referência absoluto? E o que é que permite decidir que alguma é “é isso”

<sup>1</sup> PARADOXOS DE HUIZI:

1- O Muito-Grande não tem exterior: chama-lo o grande UM; o Muito-Pequeno não tem interior: chama-lo o Pequeno Um. 2- O que não tem espessura não pode ser acumulado, e, no entanto, mede mil léguas. 3- O céu é tão baixo como a terra, as montanhas estão no mesmo nível que os pântanos. 4- O sol está ao mesmo tempo no meio-dia e no poente, um ser ao mesmo tempo vive e morre. 5- Uma grande semelhança difere de uma pequena semelhança: é o que chamamos pequena diferença; que as dez mil coisas sejam ao mesmo tempo em tudo semelhantes e em tudo diferentes: é o que chamamos grande diferença. 6- O Sul é sem limites, tendo embora um limite. 7- Vou a Yue (no extremo sul) hoje e cheguei ali ontem. 8- Anéis de jade entrelaçados podem ser separados. 9- Conheço o centro do universo: está ao norte de Yan (no extremo norte) e ao sul de Yue (no extremo sul). 10- Mesmo que vosso amor se estenda às dez mil coisas, o Céu-Terra não é senão um.



ou não o é? Para Chuang Tzu semelhante afirmação nada mais faz senão abrir uma perspectiva própria ao locutor, ela não vale senão para ele e no interior desta perspectiva apenas.” (CHENG, 2008, p. 131)

A linguagem é o fundamento da nossa relação com o mundo e instrumento do afastamento do TAO, pois a linguagem em sua insuficiência cria incessantemente mecanismos cada vez mais complexos e abstratos criando uma representação falsa da realidade, a grande preocupação de Chuang Tzu é a capacidade de a linguagem exercer poder sobre a realidade, um poder relativo que afasta o homem de uma compreensão total da realidade, criando inúmeros pontos de vista dissonantes e irresolutos como demonstra no Zhuangzi:

“Suponhamos que você e eu discutamos. Se você levar a melhor, e eu não conseguir argumentos melhores, é você, necessariamente, quem tem razão e eu estou errado? Ou se eu levar a melhor, e não você, sou eu, necessariamente quem tem razão e você está errado? Ou ambos teremos razão em parte e estamos errados em parte? Ou ambos estamos completamente certos e completamente errados? Você e eu não podemos sabê-lo e, portanto, vivemos todos nas trevas. – A quem chamaremos para árbitro nessa questão? Se eu pedir a alguém que tenha a sua opinião, para servir de juiz, ele ficará de seu lado. O que adiantará um tal juiz entre nós? Se eu pedir opinião de alguém que tenha o meu ponto de vista, ele ficará de meu lado. O que nos adianta um tal árbitro? Se eu chamar alguém cujas opiniões sejam diferentes das nos-

sas, ele, igualmente, ficará em situação de não poder decidir entre nós, já que difere de ambos. E se eu chamar alguém que concorde com os dois, também ficará em situação de não poder decidir, já que concorda com ambos.” (CHUANG TZU, s/d, p.18-19).

No Zhuangzi, Chuang Tzu explicita a fragilidade do conhecimento, pois segundo o autor, o conhecimento necessita de algo fixo para se apoiar e desenvolver-se, porém, onde ele se apoia (linguagem) não é fixo, portanto não é um conhecimento seguro, “conhecer (zhī 知) em chinês antigo implica não tanto a noção de um conteúdo, verdadeiro ou falso, quanto uma aptidão que permite ou não calhar perfeitamente. “Saber” seria mais um “saber como” do que um “saber que”. A questão que se levanta não é “o que podemos conhecer?”, mas “como conhecemos?”

Chuang Tzu propõe esquecer o discurso, pois o discurso aliena o homem em sua artificialidade. Para Chuang Tzu, a razão discursiva, analítica não pode ser fundamento para o conhecimento, pois esta funciona a partir da exclusão de um terceiro elemento (é isso/não é isso) e, portanto, é fragmentária, não abarca a totalidade do real.

A saída dos engodos do discurso se constitui na criação de uma nova linguagem, uma metalinguagem que busca transcender a linguagem excludente. Dessa maneira para Chuang Tzu, o sábio não se deixa enganar pela linguagem, mas serve-se dela,

mesmo sabendo de suas limitações. O sábio ultrapassa a linguagem, chega até o sentido e imerge no sentido, invalidando a linguagem discursiva, transcendendo para um estágio perceptivo/contemplativo.

### Bibliografia

1. CAPPARELLI, Sérgio, 50 fábulas da China fabulosa/ Sérgio Capparelli e Márcia Schmaltz. – 3º ed. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2009
2. CHENG, Anne. História do pensamento chinês/ Annes Cheng; tradução de Gentil Avelino Tilton. – RJ: Vozes, 2008.
3. CHUANG TZU, A via de Chuang Tzu, traduzido por Thomas Merton, 10º edição, editora Vozes, 1984.



**Luís Gonçalves Mariguela** - Praticante de wushu tradicional (externo) desde 2000 e (interno) desde 2005. Dedicou-se ao ensino de wushu tradicional desde 2003. Graduado em Filosofia, especializado em ensino de filosofia para o ensino superior. Fundador da Associação Wu Lung de Kung Fu Tradicional e dirigente da Escola Wu Lung de Wushu Tradicional. Pesquisa principalmente história do wushu, taoísmo e confucionismo.

## A revista Medicina Chinesa Brasil agora é



# Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志



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

Mais moderna e adequada aos padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



# Sexualidade e Taoismo

Por: Ernani Franklin

## [ ANEXO 1 ]

### A SIMILARIDADE ENTRE OS ESTUDOS SEXUAIS ANTIGOS E MODERNOS

Os médicos e acadêmicos da China antiga estudavam e debatiam o sexo de uma maneira bastante semelhante à que Masters, Johnson e Kinsey o fizeram em nossos dias. E muitas das conclusões dos chineses antigos vêm sendo constantemente reafirmadas pela ciência moderna. Masters e Johnson são, p.ex., os primeiros pesquisadores sexuais modernos a aprovar, durante o ato sexual, o uso de interrupções frequentes que, por prolongarem o coito, permitem à mulher uma satisfação integral e ao parceiro masculino o aprendizado gradativo do controle da ejaculação.

Isto concorda quase inteiramente com aqueles textos chineses antigos sobre a Arte do Amor Taoista que ensinam, de maneira efetiva, esse tipo de controle de ejaculação. M & J chegaram a recomendar em seu relatório, no intuito de auxiliar a todo aquele que sofre de ejaculação prematura, o uso daquilo que chamaram de “técnica do aperto”. A técnica é razoavelmente elaborada: a mulher deve colocar-se na posição superior; assim que o parceiro informar ter alcançado o “nível perigoso”, ela deve levantar-se rapidamente, retirar o pênis da vagina e apertar-lhe a cabeça por uns três a quatro segundos. Isso o fará perder a urgência de ejaculação.

A “técnica do aperto” dos chineses antigos é, em teoria, bastante semelhante à versão de M&J. Sua prática, entretanto, é muito mais simples. Pode ser utilizada em todas as posições amorosas, pois aqui é o homem quem faz a compressão. Só que nessa técnica o homem usa os dedos médios e indicador para comprimir por três ou quatro segundos o ponto situado entre o escroto e o ânus (VC 1 – Hui Yin – primeiro ponto do canal Vaso da Concepção = Ren Mai). Nesse momento deve respirar profundamente. O método apresenta várias vantagens. A primeira é óbvia. O homem não precisa retirar o pênis da vagina da parceira. A segunda, não perde tempo com a comunicação. E a terceira é que ele nem precisa dizer nada à parceira. Muitos homens preferem esse método precisamente por não terem de confidenciar seu problema de ejaculação precoce.

Mais uma vez, M&J são os primeiros cientistas ocidentais a sancionarem a demora indefinida da ejaculação masculina. “Muitos machos aprendem a conter e prolongar a ejaculação até que a parceira tenha se saciado. Na mulher a satisfação pode representar diversos ciclos completos de reação sexual, neces-

sitando, portanto, a ereção do pênis durante um certo período de tempo(...)”(\*)

Se relacionarmos M&J com a Arte do Amor Taoista veremos que nessa sugestão os métodos muito se assemelham, pois o controle da ejaculação é proposto ao homem objetivando o benefício de ambos os sexos.

A conclusão mais surpreendente da pesquisa de Masters e Johnson diz respeito a não-necessidade de o homem ejacular toda vez que faz amor. Essa proposta torna-se especialmente importante quando o homem chega aos 50 anos de idade. Para M&J esse ponto é, por si só, o mais importante de um outro livro, “Human Sexual Inadequacy”. Qualquer ancião que aceite esse conselho, prossegue M&J, “é, potencialmente, um parceiro sexual da maior eficiência”.(\*\*)

O Tao do Amor concorda inteiramente. E desenvolve esse aspecto do tema ainda em maior profundidade. No séc. VII um médico chamado Li Tung Hsüan, diretor de uma escola médica em Ch’ang-na, capital imperial, fez a seguinte declaração em seu livro T’ung Hsüan Tzu: “ Todo homem deve cultivar a habilidade de prolongar a ejaculação até que a parceira de amor esteja completamente saciada... Todo homem deve descobrir e determinar sua frequência ejaculatória ideal. E esta não deve ultrapassar a duas ou três vezes em dez coitos.”(\*\*\*)

#### NOTAS:

Kinsey, Pomeroy, Martin – Sexual Behaviour in the Human Male (1948) // Sexual Behaviour in Human Female (1953)

\*Masters & Johnson – Human Sexual Response (1966) // M&J on Sex and Human Loving (1988) // Heterosexuality (1994)

\*\* idem – Human Sexual Inadequacy – cap.12

\*\*\* T’ung Hsüan Tzu – Cap.12

Fonte: Jolan Chang - O Taoísmo do Amor e do Sexo – cap. 1 – p.26 - Edit. Arte Nova

## [ ANEXO 2 ]

### A IMPORTÂNCIA DO PAPEL DAS MULHERES E DO FAZER AMOR

Desde os primórdios as mulheres desempenharam um papel significativo na filosofia do Tao do Amor. Sempre se destacaram como mestras e conselheiras da Arte do Amor junto ao Imperador. Foi muito mais tarde na história chinesa, porém, que esse papel

foi negligenciado e subvertido. Mas a importância da posição da mulher foi amplamente ilustrada nos textos do Tao do Amor. Alguns desses textos ainda são disponíveis atualmente. Muitos deles foram escritos sob a forma de diálogos. Por exemplo, o diálogo do Imperador Huang Ti (Imperador Amarelo) com sua consultora Hsüan Nu:

“O Imperador Amarelo encontra-se deitado em uma cama de pau-rosa esculpida em forma de dragão. Ouve atentamente as três jovens de beleza indescritível.

- Embora sejamos três, na verdade somos uma – diz a jovem com a pele ligeiramente mais escura do que as outras. Assim como você é o Filho do Céu nós somos as Filhas da Terra. Chamam-nos a Moça Simples, a Moça Escolhida e a Moça Escura; nossa função é iniciá-lo nas verdades supremas relativas à sexualidade. Sou Hsüan Nu, a Moça Escura, o Pêssego da Imortalidade, e essas são minhas queridas irmãs.

- Meu nome é Ts'ai Nu, a Moça Escolhida – também sou chamada de Deusa Multicolor. Assim como o Imperador deve se familiarizar com todas as coisas do seu império para melhor governá-lo, deve também conhecer os segredos do amor para que possa harmonizar-se com sua Rainha e concubinas.

- Meu nome é Su Nu, a Moça Simples – diz a terceira jovem, completamente despida, com o Portal de Jade semelhante a uma concha. Também sou chamada Rainha do Rio Branco. Para ser bem sincera, a mulher é a única verdadeira iniciadora; o papel do homem é de um estudante interessado. (...) Aqui dentro desse Pavilhão do Amor somos eu e minhas irmãs que determinamos a ordem dos acontecimentos e é o Imperador Amarelo que obedece!”



Na abordagem taoista os chineses usavam imagens poéticas encantadoras. Por exemplo, o falo é denominado Talo de Jade(yü heng) e a vulva Portal de Jade(yü men). Nesse aspecto há um ponto interessante. O chineses jamais usavam esses termos de maneira pejorativa como as pessoas tratam hoje em dia as partes íntimas. É que sua relação aberta e desinibida com o sexo contribuíam para evitar usar expressões sexuais como “palavrões”.

O grau de importância do fazer amor pode ser constatado em um diálogo do clássico Su Nu Ching – Tratado da Moça Simples:

Imperador Amarelo: “Estou fatigado, estou em desarmonia. Estou triste e apreensivo. O que devo fazer para solucionar isso? “

Su Nu: “Toda debilidade do homem deve ser atribuída aos descontroles da sua energia sexual. A mulher é mais forte que o homem, em sexo e constituição, e assim a água é mais forte que o fogo. Os que conhecem o Tao do Amor são como os bons cozinheiros que sabem misturar os cinco sabores e fazer com ele um delicioso banquete. Os que conhecem A Arte do Amor taoista e harmonizam o Yin(feminino) e o Yang(masculino), são capazes de

conciliar as cinco emoções e atingir um êxtase celestial; os que não conhecem o Tao do Amor morrerão antes do tempo sem mesmo ter apreciado o prazer de amar. Não seria isso o que sua Majestade está procurando?”

Em seguida Huang Ti deseja aprofundar o conselho recebido e voltando-se para Hsüan Nu, a outra conselheira, pergunta-lhe:

Imperador Amarelo: “Su Nu ensinou-me a alcançar a harmonia de Yin e Yang. Agora desejo ouvir o que você tem a dizer sobre o assunto para que eu possa confirmar o que aprendi.”

Hsüan Nu: “Em nosso universo todas as vidas são criadas através da harmonia de Yin/Yang. Quando o aspecto Yang(movimento, calor) conseguir sua harmonia com o Yin(serenidade,frio) todos os seus problemas serão solucionados, e quando o Yin conseguir se harmonizar com o Yang, todos os obstáculos do seu caminho desaparecerão. Yin e Yang devem prestar assistência constante um ao outro. Assim o homem se sentirá firme e forte. E a mulher estará apta a recebê-lo dentro de si. Os dois, então, estarão em comunhão e as secreções de ambos os nutrirão reciprocamente...”

**Fontes:**

Jolan Chang – O taoísmo do amor e do sexo – cap.2 – p.38 e 39  
 Nik Douglas/ Penny Slinger – Segredos Sexuais – A alquimia do êxtase – p.154 – Ed. Record

**[ ANEXO 3 ]****FALSOS CONCEITOS SOBRE O TAO A RESPEITO DA SEXUALIDADE**

A Arte do Amor taoista foi por muito tempo mal compreendida no ocidente. Muitos escritores a interpretaram de modo errôneo e muitos chegaram a atribuir-lhe nomes inteiramente impróprios. Aqui temos uma pequena lista de diferentes abordagens da técnica do Tao do Amor em contextos diversos:

a) Coitus reservatus – foi o primeiro termo cunhado no ocidente há muito tempo atrás. O termo é enganoso por referir-se de maneira muito restrita a um único aspecto do Tao do Amor. P.ex., dentre coisas que omite, o termo não leva em consideração a recomendação do Tao para a regulação dos intervalos de emissão do sêmen segundo a idade, força e condição física do homem.

b) Continência masculina – é um termo originado da Comunidade Oneida, uma coletividade experimental surgida no estado de Vermont nos Estados Unidos, na metade do séc. XIX. Ficou conhecida ao ser mencionada no livro de Havelock Ellis – “Studies in the Psychology of Sex” – que marcou época. Continência masculina designa um modo de amar que evoca a abstinência total de emissão, exceto para os casos em que a concepção é desejável. A abordagem taoista apenas recomenda a abstinência total de emissão para aqueles muito idosos e para os debilitados.

c) Karezza - é uma forma muito passiva de fazer amor. Foi identificada equivocadamente com o modo de amar dos chineses antigos num livro de 1920 intitulado “Ideal Marriage”. O autor T.H. van Helde combatia essa técnica que, alguns anos antes, havia sido muito popularizada através do livro de Marie Stopes – “Married Love”. Na verdade Karezza pouco tem de semelhante ao Tao do Amor, exceto na parte em que se refere aos muito fracos e aos muito idosos, pois, para esses, a técnica recomenda a adoção de um método mais passivo para que ainda possam tirar algum proveito da comunhão de Yin e Yang. O Tao, porém, não faz qualquer recomendação para que pessoas jovens, sadias e vigorosas sejam passivas. A técnica, segundo a autora, envolve carícias iniciais e, depois, um coito muito quieto e passivo, sem emissão.

d) Misticismo do coitus reservatus - é uma expressão que foi cunhada pelo falecido diplomata holandês R.H. van Gulik em seu notório livro, minucioso, escrito em inglês (com algumas passagens em latim), com o título “Sexual Life in Ancient China”, talvez o único livro ocidental tratar o Tao do Amor com alguma profundidade. Van Gulik, infelizmente, carece de uma compreensão mais abrangente do assunto. Com franqueza ele admite no seu prefácio, e este é o motivo que o levou a usar a expressão “Misticismo do Coitus Reservatus”. Mais adiante em seu livro explica que, como não conseguisse uma compreensão mais completa do assunto, sua situação era de um simples compilador cujo dever, sentia ele, era transmitir essa informação rara e preciosa que havia reunido.

e) Artes tântricas ou tantrismo - essa abordagem costuma ser confundida com as artes taoistas do amor. Embora tenha sido, na verdade, influenciada e talvez até se originado do Tao do Amor, suas várias escolas culminaram em algo bastante diferente. A escola budista Vajrayânica diz que a origem de sua doutrina, a “disciplina chinesa”, é a própria China. O modo indiano de amar, contudo, extremamente ritualizado, aproxima-se mais da religiosidade budista. O Tao do Amor chinês (sem ser religioso ou místico), por sua vez, sempre foi um ramo importante da medicina chinesa.

f) Imsák (ou Ismák) - é algo que sabemos muito pouco a respeito. Parece, no entanto, possuir algumas similaridades com o Tao do Amor. Segundo Sir Richar Burton, o Ananda Ranga, traduzido por ele, afirma: “Essa prática é chamada em medicina árabe, Imsák, que significa “segurar” ou “reter”. Além dessa breve descrição, há muito pouco a dizer sobre o Imsák, pois, afinal, nenhum livro foi escrito sobre essa prática. Segundo Leonard Slater, biógrafo do falecido Aly Khan, este praticava o Imsák, um método secreto cuja origem, segundo Slater, ocorreu no oriente há muitos séculos atrás. (Como, a partir do séc. VIII, os árabes ocuparam partes da Índia por muitos séculos, é possível que tenham adotado as práticas tântricas. Sendo bem provável, também que as tenham aprendido, nesse mesmo período, diretamente com os chineses). Dominando o Imsák, Aly Khan conseguia controlar-se indefinidamente e, não importando quantas vezes fizesse amor, jamais ejaculava mais de duas vezes por semana.

É óbvio que todas essas práticas contêm um ou outro elemento derivado, ou mesmo semelhante, do Tao do Amor. Mas não são a mesma coisa. Em tempos passados, os costumes e os preconceitos ocidentais sempre se constituíram em obstáculo à compreensão adequada do Tao do Amor. Os conceitos taoistas pareciam muito estranhos para serem compreendidos. Por sorte as atitudes ocidentais para com o amor e o sexo, entretanto, mudaram consideravelmente nos últimos anos (embora a liberdade sexual propagada não necessariamente corresponda a uma atitude cuidadosa, responsável, de busca da saúde e longevidade como no caso do amor terapêutico taoista).

Hoje em dia já é melhor aceito o conceito freudiano de que a saúde mental está intimamente ligada a uma vida sexual satisfatória e de que não há neurose sem conflito sexual – conforme Paul A. Robinson em “The Freudian Left”, p. 14 – uma ideia promulgada há milhares de anos atrás pelos mestres do Tao. E graças a essa atmosfera de receptividade, talvez seja chegado o momento para que a filosofia do amor dos taoistas antigos seja explicada na íntegra.

**Fonte:**

Jolan Chang – O taoísmo do amor e do sexo – cap.2 –p.42-44



*Material de apoio : Grupo Tai Chi Pai Lin - Ba*  
*Pesquisa, adaptação e tradução: Ernani Franklin*

# 精 | IBR月PEQ

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



Alameda Benevento, 378  
Pituba - Salvador (Bahia)

Telefone (071) 3334-8893.

E-mail: gutemberguelivramento@gmail.com

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

\*Atendimento Clínico em Medicina Chinesa - Acupuntura,  
Fitoterapia, Dietoterapia, Tuina e Qigong.

\*Cursos de Formação e Pós Graduação em Acupuntura.  
Aperfeiçoamento ou Formação em Qigong, Fitoterapia  
Chinesa, Tuina, Dietoterapia, Fisiologia médica, Medicina  
Chinesa aplicada a áreas específicas, Artes Marciais  
Chinesas como o Kung Fu, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang  
e Xingyi Quan.

\*Aulas com práticas regulares das Artes Marciais Chinesas  
e Terapêuticas Kung Fu, Qigong, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang  
e Xingyi Quan

Diretor Clínico e Técnico: Dr. Gutemberg Livramento



金山巴西中國醫學文化中心

## TIN SAN

CENTRO DE CULTURA E MEDICINA  
TRADICIONAL CHINESA DO BRASIL

ACUPUNTURA

Prevenção e Tratamento da Dor

CURSOS DE FORMAÇÃO EM  
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

**(11) 4367-3150**

**www.tinsan.com.br**

# O Espírito de Ambição e o Espírito de Ganho

Da obra “NOTAS SOLTAS DO VERDE-OESTE”  
de Shih Chenlin (1693~1779)

*Todo este ensaio desenvolve a ideia de como as questões nacionais e pessoais nascem do espírito e pelo espírito são influenciadas. A palavra chinesa shin abrange o coração e o espírito ao mesmo tempo, como um só conceito. Neste sentido, a palavra “espírito” é usada aqui para incluir ambições, planos, esperanças, anseios, desejos, puros e impuros, assim como pensamentos e ideias. O ensaio apresenta a ideia nova de que o mundo é movido pelo “espírito”, em sentido metafísico algo semelhante à ideia de Schopenhauer do mundo como “vontade”. (Lin Yutang in “A Importância de Compreender”)*

**M**EU AMIGO TSAO CHENTING fez uma pintura a que deu o título de “Discutindo o Espírito numa Noite de Neve junto a uma Janelinha”. Trouxe-a a Tsishishan (onde moro) e nela escrevi um verso. Em acréscimo, escrevi a nota seguinte:

Se arde o espírito de ambição,  
asas no dorso ganhas.  
Se o espírito de ganho impele, então  
terás espinhos nas entranhas.

O espírito de ambição, ou o amor ao bom nome, governa-nos do nascimento à morte. Uma criança sorri ao ser louvada e chora ao ser censurada, e um velho a exalar o último suspiro no leito de moribundo ainda pensa em deixar bom nome. Da mesma forma, o espírito de ganho, ou o amor às posses, também nos governa do nascimento à morte. Uma criança é feliz quando lhe dão alguma coisa e chora quando a tomam dela, um velho a exalar o último suspiro no leito de moribundo ainda pensa em seus bens mundanos. Ora, quando essas esperanças e ambições de bom nome ou méritos são frustradas ou suprimidas, a força acumulada de tais aspirações sobe e efetua alterações no firmamento, dando causa a trovões, chuvas, saraiva e neve, e a perturbações na tribo alada<sup>1</sup>.

E quando as lutas e esperanças à busca de riquezas e proveitos mundanos são frustradas ou suprimidas, a força acumulada de tais aspirações desce e efetua alterações nos rios e na vegetação, no solo, na água e na tribo escamosa. Assim, os que não estão mortos para a ambição de vencer morrem de vitória, e os que não estão mortos para a luta pelas riquezas morrem de fazer dinheiro. Os sábios tentam trazer paz ao mundo mudando os espíritos dos homens com o fim de regular essas duas forças primárias. Deve-se notar, entretanto, que a lealdade, a integridade e a conduta virtuosa no domínio da moral, e a poesia, a prosa, a pintura e a caligrafia no reino das artes, também brotam do desejo de bom nome. Da mesma forma, retirar-se do mundo e viver numa

região de belo panorama, e cultivar uma gleba, ou ser lenhador, ou pescador, tudo isso também provém do anelo do homem pelo que considera ser-lhe de proveito. Este conjunto oposto de desejos e ambições também marcha e produz alterações no tempo, trazendo chuva mansa e ventos balsâmicos, fartas colheitas e temperatura clemente. Quando os espíritos de ambição e os espíritos de ganho dos milhões de seres são frustrados e estão em condições de causar perturbação nas estações, se forem confrontados com o outro espírito, desvanecem-se. Quando o espírito de alguém arde nas chamas da ambição mundana de glória e poder, esse outro espírito o esfria. Quando o espírito de um governante é frio e indiferente aos sofrimentos do povo, esse outro espírito o aquece e torna a avivá-lo em fogo. É difícil avaliar o que o espírito pode fazer.

Andei a procurar alguns amigos de coração simples entre a gente mundana, mas encontrei a maioria abafada sob as asas da ambição, ou a sofrer os castigos e irritações de sua riqueza. Busquei refúgio nas montanhas abismais e gozei a lua e as flores silvestres<sup>2</sup>. Não podia ver uma só alma e decidi fixar-me ali. Às vezes, pensava num amigo e, por muita felicidade, o amigo em quem pensava aparecia e se juntava a mim. Olhando do cimo da montanha, víamos o mundo humano lá em baixo, e as atarefadas atividades das miríades de seres pareciam as de larvas ou besouros após uma chuva primaveril. O que temos aqui também é uma espécie de espírito de ambição e de espírito de ganho que vai além das ambições e ganhos mundanos.

Quando Chenting me mostrou sua pintura, eu lhe disse: “Isto exprime um pensamento antigo em minha mente. Mas quem são essas pessoas que discutem o espírito?” E foi esta a resposta de Chenting:

Toma a compreensão das nuvens de verão, por exemplo. Pode alguém amá-las em espírito, admirando seu esplendor ao pôr do sol, quando irrompem em ouro e alaranjado, mudando-se em mil formas. Com tal pessoa, que tem simpática compreensão das nuvens de verão e amor a elas, eu discutiria o espírito das nuvens. Ou pode alguém pensar em neve no verão e, se houver outra pessoa que pense a mesma coisa, seria essa a pessoa com

<sup>1</sup> É comum entre os chineses o conceito de que o universo provem do certas forças, como o yin e o yang, e seu equilíbrio é muitas vezes perturbado pelo que os homens fazem. Assim, muitas vezes um imperador era acusado de mau governo em vista do aparecimento de um eclipse solar, ou de grandes perturbações nas estações.

<sup>2</sup> O autor, Shih Chenlin, praticava o que pregava.

quem discutir o espírito e o coração da neve. Ou, se alguém pensa na lua em noite chuvosa, e outra pessoa tem o mesmo pensamento, seria ela a pessoa com quem discutir o espírito e o coração da lua. Sonhei que era uma borboleta e posso nascer fénix em alguma geração futura, e a mesma coisa pode acontecer a outra pessoa.

Agora, neste mês, neste dia, há um Tsao Chenting e há um Shih Chenlin aqui sentados, em Tsishiashan, falando da borboleta e da fénix. Estou certo de que dentro de mil anos, ou talvez de dez mil anos, haverá outro Tsao Chenting e outro Shih Chenling a falar de borboleta e fénix, neste mesmo lugar. Tudo isto provém do espírito de borboleta, do espírito de fénix, do espírito de amizade e do espírito de panorama. Pouco importa que tais pessoas pertençam ou não à mesma geração, ou que venham ou não no tempo apropriado.



Misericordioso é o espírito de Deus! Interessa-se por que não morram os homens do espírito de ambição e do espírito de ganho, por que não nos esqueçamos de orientar o amor ao bom nome para a retidão e o amor aos bens para as verdadeiras riquezas. Não é possível discutir isto com os que vão morrer de lutar por fama e opulência. Nem pode tal gente compreender, quando falamos de estar morto para as ambições de fama e posses mundanas. No tempo primordial, antes que houvesse o universo, estou certo de que havia as mesmas manifestações do espírito que há hoje, e isto também deve ser exato com relação ao tempo em que o universo foi formado das nebulosas, com a exceção de que não temos meio de vê-lo. Como podemos estar seguros de que Tsao Chenting e Shih Chenlin não existiram antes que existisse o universo, embora não nos possamos lembrar disso? Não podemos, entretanto, estar seguros de que não possa haver outros seres que recordem, clara e vivamente, quantas vezes Tsao Chenting e Shih Chenlin foram nascidos, e vieram a este mundo, e dele saíram. Somente os que sabem disso podem discutir conosco os nossos dois espíritos.

Seja como for, todos neste mundo, dos mais esclarecidos aos camponeses incultos e às crianças, têm em si este espírito de compreensão e amor, habitualmente oculto, silenciado e perdido na ausência de forma. Está ele afastado da vida e da morte, afastado da ambição e do ganho. Mas aí está: um espírito afeta outro, o consciente afeta o inconsciente, e o inconsciente afeta o consciente. Não se pode deixar de discutir essa essência do espírito e, contudo, não se sabe como enunciá-la. Não pode ele falar de si mesmo e ninguém pode falar por ele. Não pode ser comunicado aos que estão nele, nem aos que estão fora dele. Assim se acumulam os milhões de espíritos, e corações, e almas do passado e do presente, que irrompem em gargalhadas no tempo de tristeza e se entristecem no tempo de rir, que despertam da embriaguez para a sobriedade e vice-versa. Toda essa massa de sentimentos, desejos e esperanças humanos aí está, mais do que poderia ser registrado em todos os tomos de história ou manifestado em canções. E toda essa massa está em mim. Portanto, desde o começo primordial ao futuro sem fim, somente

eu posso captar esse espírito e somente eu posso expulsá-lo da consciência.

Há outra consideração, ainda. As miríades de espíritos se alteram e tornam-se brilhantes ou fuscas como o crescente e o minguante da lua, ou a mudança na luminosidade diurna, do meio-dia ao ocaso. Na plenitude de sua força, este espírito alcança os limites extremos do espaço. Na sua mais bela realização, surge como grande intelectual ou gênio artístico. Na sua realização mais profunda, emerge como amor. Como talento ou amor, esse espírito penetra e ilumina, por seu dom de compreensão ou simpatia imaginativa, onde o sol e a lua não o conseguem.

Às vezes vemos um homem bem sucedido tomar interesse por um intelectual, atraído por seu talento, ou um espadachim arriscar-se a perigos para auxiliar um amigo, ou uma mulher gostar de um homem por causa de seu aspecto. Esta compreensão simpática, ou amor, é limitada aos que têm talento ou aspecto atraentes, ou que gozam da amizade de alguém.

Eu, Tsao Chenting, juro perante Deus que, onde quer que haja um verdadeiro talento, eu o ajudarei, se tiver nascido em alta posição oficial, ainda que possa sofrer por isso; eu o ajudarei, se tiver nascido espadachim, ainda que não seja meu amigo, ou mesmo que se ache hostilmente inclinado contra mim; e, se tiver nascido mulher, não me envergonharei dele, embora esse gênio possa ser de aparência repelente. E juro em nome do Homem que o ajudarei, ainda mesmo que isso me custe o próprio renome e fortuna. É meu desejo cuidar de que todos os talentos suprimidos no coração e no espírito dos milhões de seres possam florescer e encontrar vitoriosa expressão.



# Onde Mora a Sabedoria



Por: Gilberto Antônio Silva

Muitas pessoas estão sendo levadas em uma grande busca espiritual. Isto sempre existiu na história da humanidade, mas desde o século XX o fenômeno se intensificou consideravelmente.

Levar uma vida normal, com família, carreira e lazer, já não é mais o suficiente para muitas pessoas. Elas almejam algo mais, o preenchimento de um vazio existencial que elas mesmas não sabem o que pode ser.

Esta é a ação invisível do ímã da espiritualidade. Quando nós atingimos determinado grau de desenvolvimento espiritual, as necessidades normais não são suficientes e necessitamos de um “algo mais”.

Mas ninguém sabe, logo de saída, o que é este “algo mais”. Perdidos, vagam por vários caminhos e lugares em busca do preenchimento de suas vidas. Sem destino, buscam tradições antigas, de todas as formas e matizes, procurando a que realmente se encaixe em seus anseios. Levados por uma necessidade febril, perambulam por todo o mundo procurando a sabedoria em países exóticos e distantes como Tibete, China, Índia, Japão. Procuram a sabedoria na fria altitude dos Himalaias, em tribos aborígenes da Austrália, nos Xamãs de ilhas do Pacífico. Percorrem livrarias em busca de antigos tratados e muitas vezes se submetem a estudos exaustivos, com resultados duvidosos. Andam o mundo todo e muitas vezes não encontram o que procuram. Então, com frequência, misturam crenças, sistemas e métodos ao seu bel-prazer tentando moldar a sua própria Verdade pessoal. Neste processo não é incomum que ocorram tragédias, ao se misturarem técnicas incompatíveis que apenas iludem a pessoa enquanto destroem sua vida. Ou acabam nas mãos de pilantras que vendem caro sua própria ignorância.

Mas onde mora a sabedoria? Onde podemos preencher nosso vazio interior que nos desequilibra e tira a satisfação de todas as coisas? A resposta é extremamente simples, como simples é a verdadeira sabedoria: em seu próprio interior.

A primeira coisa que todos percebem quando encontram a Verdade é que ela esteve diante de seus olhos o tempo todo. Estamos todos imersos na Verdade Universal, como os peixes estão imersos em água. Apenas não a enxergamos. E a forma mais direta de se encontrar esta Verdade é olhar para nosso interior.

As Tradições Antigas sempre falam muito sobre reflexão, meditação, contemplação e outras técnicas de auto-reflexão. A razão para isto é que ao nos voltarmos para nosso próprio interior contemplamos a grande sabedoria do Universo da mesma forma como o faríamos no mundo exterior. É um conceito conhecido nos círculos internos da sabedoria que o macrocosmo se reflete no microcosmo, ou seja, todo o conhecimento que existe em todo o universo exterior se encontra também em nosso interior. O Tao que está fora também está dentro de nós. Tanto faz ir estudar em um mosteiro no Tibete como meditar no quartinho dos fundos de sua casa. O resultado será o mesmo.

Neste século XX as grandes escolas de conhecimento se espalharam pela Terra e hoje temos práticas e técnicas acessíveis em todos os países do mundo. Através destas técnicas podemos atingir a sabedoria dentro de nós mesmos, não importa onde estejamos. Visitar os lugares sagrados é sempre uma atividade importante e útil. Mas visitar nosso Templo Interior é o caminho mais correto para a libertação final e o preenchimento de nossas vidas com a Verdade.

\* Texto extraído de seu livro “Reflexões Taoistas”



**Gilberto Antônio Silva** é jornalista, acupunturista e escritor. Estudioso de filosofia e culturas orientais há 40 anos, atua no mercado editorial de cultura oriental desde 1991 e é autor, entre outros, dos livros “China e sua Identidade” e “Os Caminhos do Taoísmo”. É taoista e atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da Revista Daojia. E-mail: gilberto@laoshan.com.br



## **Curso de Ambulatório de Acupuntura**

**Início 08 de março**  
Todas as Quintas-feiras  
das 14:30-19:30h

**Local: Av. Dr. Arnaldo, 1831**  
Próximo Metrô Sumaré

## **Curso de Acupuntura**

**Início 10 de março**  
Todo segundo final  
de semana do mês

**Local: R. Gregório Serrão, 328**  
Próximo Metrô Ana Rosa

**Cursos com o  
Prof. Fang Liu**

**Informações: 4119-1103 e 99935-8947**  
**[www.institutopequim.com.br](http://www.institutopequim.com.br)**



# terapia na mesa

**autocuidado**  
**autoconhecimento**  
**alimentação saudável**

**[www.terapianamesa.com.br](http://www.terapianamesa.com.br)**

# Curiosidades Culinárias da China (2)



## Como Sentar-se à Mesa



- 1- Anfitrião principal
- 2- Convidado principal
- 3- Esposa do convidado principal ou segundo convidado
- 4- Segundo anfitrião
- 5- Segundo convidado principal
- 6- Segundo Convidado Principal
- 7- Intérprete

## As Virtudes da Cozinha Chinesa

As três virtudes básicas da cozinha chinesa são a cor, fragrância e sabor. Ocasionalmente pode-se acrescentar o som (como a crocância do alimento, por exemplo).

**Cor:** as tonalidades utilizadas, derivadas das Cinco Cores (amarelo, vermelho, preto, verde e branco), a montagem e design do prato.

**Fragrância:** além do aroma do prato, inclui o frescor de seus ingredientes, a mistura dos temperos e o tempo do prato entre a panela de cozimento e a mesa.

**Sabor:** o sabor envolve, além dos temperos, a forma de corte do alimento e a sua textura. A carne, por exemplo, pode absorver ou repelir o tempero dependendo do modo como foi cortada. O corte também afeta a cor e a fragrância. O sabor deve ser como um concerto, onde a orquestra não pode encobrir o solista; da mesma forma, os temperos e acompanhamentos não podem obscurecer o sabor e fragrância do alimento principal. Os Cinco Sabores (picante, salgado, amargo, ácido e acre) devem ser usados com maestria para que nenhum se sobressaia sem ser absolutamente necessário.

## Pratos Frios

Uma refeição começa com os pratos frios, que equivalem à abertura de uma sinfonia. A entrada deve refletir o esplendor do banquete, devendo conter não menos que quatro pratos diferentes. Podem ser incluídos patos, porcos, carne fatiada, peixes, conservas de cogumelos, abóbora e pepino, pastelarias, amendoins fritos. Embora sejam numerosos, não devem ser utilizados para se “empanturrar”. Deve-se provar de todos os pratos...

## Sopas

São servidas normalmente por último e representam a maior parte dos líquidos ingeridos em uma refeição. Elas não devem ser salgadas, encorpadas nem cheias de componentes sólidos. Um exemplo é a sopa com ossos fervidos por muito tempo, pele de frango e casco de tartaruga ou porco e camarões. A mais famosa das sopas é a **Sopa de Melão de Inverno:** pega-se um Melão de Inverno, tira-se a tampa e remove-se grande parte de sua polpa; colocam-se ingredientes sólidos, temperos e condimentos, fecha-se e cozinha-se no vapor. Muitas vezes uma paisagem é esculpida em sua casca para ser servida.



## Sobremesa

Os doces chineses normalmente são consumidos separados das refeições. Quando existem alimentos doces em um banquete,

estes são consumidos antes dos pratos salgados, pois acreditam ser mais saudáveis. Um exemplo de doce é o Arroz das Oito Preciosidades: arroz glutinoso cozido no vapor em uma tigela com feijões vermelhos e nozes, é invertido em um prato para ser servido. Depois é decorado com “Oito Preciosidades”, que são frutas cristalizadas, ou então coloca-se o arroz misturado a sementes de gergelim em um prato e cobre-se com molho de mel. Os chineses afirmam que chá quente é um ótimo acompanhamento (e antídoto...)

## Bebidas

São servidas pelo menos quatro tipos de bebidas em uma refeição, da água mineral e cerveja (introduzida pelos alemães no século XIX) ao refrigerante e vinho de arroz, consumido morno como os japoneses fazem. Também existe o Maotai, feito de sorgo, com 110° alcóolicos! Nunca se deve beber bebidas alcóolicas por conta própria. As regras são muito restritas: deve-se sempre fazer um brinde a alguém da mesa ou ao anfitrião, e aí beber. A pessoa que recebe o brinde deve levar o copo aos lábios, mesmo que não beba. O brinde mais freqüente é “Ganbei” (“esvaziem seus copos”).

## Chá

O Chá é conhecido na língua principal da China como... “cha”! A versão inglesa, “tea” vem do dialeto de Fujian onde se pronuncia “deh”. Existem três variedades principais:

**Verde:** chá sem fermentação

**Preto:** Chá fermentado (em chinês é chamado de “chá vermelho”)

**Semi-Fermentado:** possui as qualidades dos dois tipos principais (misturado a botões de jasmim, por exemplo, se transforma no famoso “Chá de Jasmim”).

O chá é tomado antes ou após as refeições, mas dificilmente durante. Toma-se chá em qualquer hora do dia ou da noite, normalmente vertendo água fervente sobre as folhas no copo. Quando sobrar apenas um terço ou um quarto do copo, verte-se mais água até enchê-lo de novo. Essa segunda infusão é considerada a melhor do ponto de vista do sabor. As folhas usadas de chá são utilizadas como fertilizante em plantas domésticas. Os chineses nunca colocam derivados de leite no chá. O provador de chá mostra sua aprovação batendo na mesa com três dedos, costume que remonta ao tempo imperial.



## Lanches

Nos lanches destacamos a pastelaria chinesa, muito consumida a qualquer hora. Os pastéis chamados Wonton (Hundun) são feitos de farinha de arroz e tão finos que se tornam transparentes. A massa é dobrada em volta do recheio, geralmente carne, e pode ser frito ou cozido no vapor. Os Baozi são uma espécie de pão recheado com diversos tipos de alimentos (vegetais, legumes,

cogumelos, carnes, etc...) e cozidos no vapor, podendo ser fritos, tostados, etc...



## As Cozinhas Chinesas

Distinguem-se quatro cozinhas principais:

### Shandong:

salgada com molhos de tonalidades suaves. Rica em frutos do mar e modelo de toda a culinária do Norte da China, inclusive da capital, Beijing. Seus pratos mais famosos são a Barbatana de Tubarão e o Pepino-do-mar, incluindo também Ostras Fritas, Estômago de Porco Frito e vários tipos de frango e pato.

### Sichuan:

sabores fortes e apimentados. Sua cozinha é famosa na China há mais de 1.000 anos, usando temperos fortes como pimenta vermelha, vinagre, pasta de feijão fermentada, feijões pretos fermentados, alho, gengibre, vinho e molho de soja. Muitos de seus pratos são aperitivos, como o macarrão com molho de camarões e vegetais secos, amendoins, óleo de chili, vinagre e alho. Pratos famosos: Galinha com Amendoins em Molho Picante, Pato Defumado em Cânfora e Chá e Porco Cozido Duas Vezes (fervido e depois frito)

### Cantão (Guangzhou):

muito variada, principalmente com cozimento leve e enorme variedade de ingredientes. É mais conhecida no Ocidente, com pratos como o Chop Suey (fritada mista) e o Porco Agridoce. Seus ingredientes são os mais variados possíveis, incluindo cães, ratos, gatos, formigas, cobras e caracóis. Muitos dos temperos cantoneses são usados hoje em toda a China, como o Molho de Ostras, Pasta de Camarão, Molho de Ameixa, Extrato de Peixe. Alguns pratos muito conhecidos são: Batalha entre o Dragão e o Tigre, Leite Frito, Galinha Cozida no Sal, Carne de Cachorro à Caçarola, e Pato, Galinha, Ganso ou Porco Tostados. É da Cozinha Cantonense que vem o hábito de beber chá em casas de Chá (comuns em Hong Kong) e o Dim Sum, pastezinhos utilizados como aperitivo. Provérbios cantoneses: “Tudo o que dá as costas ao céu é um prato perfeito” e “a única coisa de quatro pernas que não se come é a mesa”.

### Yangzhou:

combinação de cozinhas do Norte e do Sul, com ênfase no sabor original de cada alimento e escolha cuidadosa dos ingredientes. É uma cozinha pouco conhecida mas importante, abrangendo cidades como Shanghai e Nanking. Um prato famoso é o Peixe Mandarin Cozido no Vapor em Molho de Vinagre.





## Cultura Taoista: Festival dos 9 Deuses Imperadores e Homenagem a Kuan Yin

Por: Victor Yue

### Festival dos 9 Deuses Imperadores

O Festival dos 9 Deuses Imperadores é um evento colorido que acontece anualmente apenas na Tailândia (principalmente no Sul), Malásia e Cingapura. O Festival Vegetariano de Phuket é provavelmente o evento mais conhecido deste festival na Tailândia. O Festival dura nove dias, do 1º ao 9º dias do 9º mês Lunar, e é um período de celebrações. Dependendo da localidade e do processo original de cada templo sobre decidir a data para receber os 9 Deuses Imperadores, pode começar na véspera do 1º dia do 9º mês Lunar, ou ainda antes.

Nestes três países o evento pode ser visto em dois níveis. Em um nível, como praticado pelos sacerdotes taoistas, seria uma dedicatória às 9 Estrelas, ou seja, a Ursa Maior, que tem 7 estrelas visíveis com 2 outras chamadas invisíveis. Já para os crentes folclóricos, é em comemoração aos 9 mártires que morreram no mar. Existem muitas lendas sobre quem eram esses 9 mártires. Eu ainda tenho que observar esses rituais na Malásia e na Tailândia, então eu descreverei baseado em minhas observações em Cingapura. Para o acolhimento das divindades, cada templo respectivo tem seu lugar escolhido no rio ou mar, onde há água. Ao receber os 9 Deuses Imperadores, simbolicamente colocando água em urnas devocionais, as liteiras usadas para transportar as urnas são cobertas e elas não ficam visíveis para os espectadores do lado de fora, sendo levadas de volta ao templo. No templo, as

urnas são colocadas em uma sala especialmente arrumada que fica fora dos limites para todos, exceto os membros do núcleo diretamente envolvidos. Os devotos pagarão respeito do lado de fora. O templo inteiro é decorado com banners e cortinas usando tecido amarelo.

Durante os 9 dias (ou mais se a data de recebimento é anterior à véspera do 1º dia do 9º mês Lunar), haverá muitas atividades sendo os rituais taoistas realizados pelos sacerdotes taoistas, as principais. Os devotos vão visitar os templos ou local do evento (que poderia ser em uma fila sob uma grande tenda) para prestar homenagem. Acontecem apresentações de óperas chinesas ou marionetes sendo executadas em reverência aos 9 Deuses Imperadores. Comida vegetariana gratuita é servida nestes templos. Em lugares como Penang, Malásia, existem barracas instaladas ao longo das ruas vendendo apenas refeições vegetarianas. De todos os devotos visitando os templos espera-se que estejam em dieta vegetariana. Para as pessoas envolvidas diretamente na condução das liteiras, lhes seria exigido estar em uma dieta vegetariana por mais tempo. Nos velhos tempos, era esperado estar em uma dieta vegetariana por 49 dias antes do evento. Alguns mais restritos teriam até utensílios de cozinha separados e dormiriam separadamente da família. Há visitas entre os templos, muitas vezes com grandes procissões envolvendo danças do Leão e do Dragão, algumas vezes também com médiuns espirituais. Outros poderiam ser ainda mais elaborados.

A parte mais grandiosa do evento de 9 dias seria o envio dos 9 Deuses Imperadores no nono dia. A maioria dos templos os envia à noite. Cada procissão de templo, de volta à orla onde convidaram os 9 Deuses Imperadores, é acompanhada por danças de Leões e Dragões. Os caminhões que transportam as liteiras são muito bem decorados, completos com iluminação. Também há “Barcos Dragões” de papel sendo enviados. Alguns templos têm as 9 liteiras completas, uma para cada um dos 9 Deuses Imperadores. Cada palanquim destes pode pesar até uma tonelada. Para sustentar carregá-lo por um longo período, especialmente durante a procissão, cada palanquim precisa ter tanto quanto 50 membros revezando-se para carregá-los, com quatro pessoas carregando-o de cada vez.



Ao longo dos últimos anos, a universidade local e entusiastas da herança tradicional começaram a reconhecer que o Festival dos 9 Deuses Imperadores é um patrimônio cultural intangível e único. De 2016 até este ano, 2017, a Universidade Tecnológica Nanyang, liderada pelo Prof. Koh Keng We, em conjunto com professores da Universidade Nacional de Cingapura, Universidade Chinesa de Hong Kong e Universidade Taisho no Japão, começou a documentar o Festival. Com um grupo de mais de 70 estudantes universitários que se distribuíram por 15 templos dos 9 Deuses Imperadores em Cingapura, as equipes têm documentado todos os aspectos da prática nestes dois anos. Estudos abrangem de práticas do templo, tais como rituais e oferendas, até artes como óperas e marionetes e a forma como as organizações dos templos lidam com tais grandes eventos. Mas muito trabalho ainda permanece a ser feito.

### Kuan Yin

Kuan Yin (观音) é provavelmente uma das poucas divindades compartilhadas entre os chineses budistas e taoistas. Os chineses dos velhos dias não identificam suas crenças pelas assim chamadas “religiões”, mas mais pela sua fé em um Deus (Shen Shen em chinês) ou outro. Os pesquisadores sérios ou religiosos podem querer diferenciar entre a Kuan Yin budista e taoista, mas para o povo simples chinês, Kuan Yin é Kuan Yin para eles. Como tal, você vai ver o chinês rezar ou prestar respeito em qualquer templo Kuan Yin na China, Sudeste Asiático, ou dessa maneira, em qualquer comunidade chinesa ao redor do mundo onde exista um templo dedicado à esta divindade. Também se podem encontrar templos dedicados à ela em vários países como



o Japão, e apesar das diferenças de idioma eles ainda irão prestar homenagem a Kuan Yin.

Para o público chinês, Kuan Yin é uma deusa. Existem muitas lendas sobre ela, mas uma provavelmente mais popular entre o povo deve ser Miao Shan, dito ser a filha de um rei. Dizem que ela sacrificou um olho e um braço para salvar seu pai da morte sem ele saber. Na época em que soube, ela já se tornara Kuan Yin. Há óperas chinesas contando esta história e, portanto, reforçando a crença.



Kuan Yin, como algumas outras deusas no Panteão Taoista, é uma deusa importante, especialmente para as senhoras. Como a Kuan Yin budista, ela irradia amor e compaixão. Em aproximação às necessidades das pessoas comuns, há um bom número de representações em cada manifestação, tais como a Kuan Yin de mil mãos e a Kuan Yin com um garoto. Mas a maioria das pessoas busca Kuan Yin para oferecer suas orações ou para buscar conselhos ou sabedoria.

Na crença chinesa, há três dias festivos dedicados a Kuan Yin. Eles estão no 19º dia do 2º mês lunar chinês, 19º do 6º mês e 19º do 9º mês. Dia 19 do 2º mês é dito ser o aniversário de Kuan Yin. Dia 19 do 6º mês é quando ela alcançou o Tao (Iluminação). Dia 19 do 9º mês é o Dia da Renúncia, quando ela ascendeu. Nestes dias os devotos vão aos templos de Kuan Yin para prestar homenagens a ela.

Em Cingapura há um evento único que acontece nestes três dias festivos desde 1948, quando a Associação Musical Siong Leng executa a antiga música Hok-kien 福建 e canções conhecidas como Nanyin 南音 no Thian Hock Keng 天福宮 (templo). É um evento onde qualquer um pode vir ao templo para assistir a esta música com mais de mil anos de idade e canções que dizem ser originadas na Dinastia Tang. Você pode assistir a alguns desses vídeos tirados do evento do templo no YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=lvIjA4Va2QY>



(c) Ann Lynch



**Victor Yue** é muito interessado na herança cultural de Cingapura e tem observado e documentado as culturas locais como parte de seu interesse histórico e cultural. Sendo um taoista, ele enfoca mais os templos chineses locais, suas histórias e práticas.

