

BEING TAO



Informativo da ACBC – IIBT - EQN 104/105 Praça da Harmonia - Brasília DF dez/02

Este é o primeiro informativo dos praticantes de Being Tao, da Praça da Harmonia – EQN 104/105. Nossa intenção é mantermos uma forma de comunicação não só entre os praticantes, bem como manter a comunidade informada de nossos eventos e divulgar a atuação da AACB-Associação Cultural Brasil-China e IIBT – International Institute of Being Tao.

O significado de Being Tao

O original da expressão vem do chinês Ming Dao ou Ming Tao. Ming significa Vida e Tao quer dizer Caminho. Being Tao, seu equivalente em inglês, quer dizer Caminho da Vida ou Caminho do Ser.

Desde já nossos agradecimentos a todos pela colaboração recebida. Estamos reunidos todos os dias na EQN 104/105 pela manhã e a noite, inclusive sábados e domingos das 6:00 as 7:00 horas e das 20:30 as 21:15 horas, onde convidamos a todos para que venham sentir a energia do Being Tao.



MESTRE MOO SHONG WOO

Mestre Woo fazendo Tai Chi Chuan

Há trinta anos Mestre Woo vem transmitindo seus onhecimentos à milhares de alunos e amigos. Dando carinho e com paciência iniciando a todos em uma arte milenar chinesa o Tai Chi Chuan. Antiga arte marcial, restrita a monges e famílias chinesas de classes mais abastadas.

International Institute of Being Tao

Tudo começou com a Associação Cultural Brasil - China. Ela foi fundada por Padre João Manoel Lima Mira S.J., junto com o Mestre Moo Shong Woo. Padre Mira levou a Associação para Santa Catarina, para a Itália e finalmente para o Japão. A idéia se espalhou pelo mundo, e assim surgiu o "International Institute of Being Tao", com o mesmo propósito da ACBC.

O International Institute of Being Tao, e com este, a Associação Cultural Brasil-China e os outros grupos vinculados com o IIBT, em Florianópolis, San Marino e Roma na Itália, e em Tóquio no Japão, propaga um estilo de vida diferente, baseado nos ensinamentos do taoísmo, um estilo de vida que procura uma sempre maior interação com a Natureza, com os homens, e em primeiro lugar uma compreensão de si mesmo. Propaga um amor com todos e com tudo, com Deus e sua criatura. Trabalhar para o bem-estar dos homens e para uma conservação consciente da Natureza é ponto central do ideal do Being Tao.

Tai Chi Chuan, Chi Gong, Meditação Taoista e Auto-massagem são instrumentos que nos ajudam a alcançar nosso objetivo.

Embora sendo muito antigo, Being Tao é um ideal e uma necessidade tão atual para nosso mundo de hoje.

Meditação Taoista

O primeiro passo na nossa prática do Tai Chi Chuan é a meditação em pé.

Meditar é mergulhar na suavidade da inteligência universal e haurir o elixir da sabedoria no grande suprimento do Criador do Universo.

Assim, a meditação faz parte da saúde e a nossa condição de saúde nos inspira a meditação. Meditar é entrar em harmonia com o Universo e, onde não há harmonia não pode haver saúde.

Para isto, desligue o seu pensamento de todos os seus problemas e busque a serenidade conveniente ao momento e respire esses fluidos que se avolumam em torno de você, cheios de magnetismo superior, que eles lhe colocarão em plena sintonia com a mecânica universal e os seus órgãos obedecerão o ritmo da natureza.

Na dinâmica de sua meditação, inicie por fazer o abraço universal, saudando a Mãe Natureza. Para melhorar a sua estabilidade, faça a abertura lateral dos pés relativa à largura de seus ombros. Enquanto estiver inalando, mentalize uma energia magnética saindo do centro da Terra e penetrando por seus pés, passando pelo interior de seu corpo e saindo por sua cabeça pelo chakra coronário. Em ato contínuo, exalando mentalize uma energia cósmica penetrando por seu chakra coronário e, igualmente, percorrendo todo o seu corpo e saindo pelas solas de seus pés.

Acompanhando o movimento natural da respiração, levante a ponta da língua tocando o céu da boca enquanto estiver inalando; exalando deixe a língua voltar à sua posição normal. A saliva que sedimentará, deve ser ingerida para harmonizar a flora intestinal.

Para evitar a evasão de seus pensamentos, procure curvar levemente os joelhos, isto ajudará a concentrar o seu pensamento.

Pratique esta meditação durante uns cinco a quinze minutos diariamente.

**Praça da Harmonia Universal
EQN 104/105**

Tai Chí Chuan gratuito

Todos os dias do ano das 6 às 7 horas

E das 20:30às21:15 horas

**Todo primeiro domingo do mês
após o Tai Chí Chuan matutino, café comunitário**