

Tao  
Te  
King



Lao-Tzu

## Matar ou deixar viver

Alguns são assaz corajosos  
Para terrem a coragem de matar.  
Outros são assaz corajosos  
Para parecerem covardes  
E terem a coragem de conservar a vida.  
Matar e deixar viver -  
Tanto isto como aquilo por vezes  
considerado mau.  
Quem ousaria dizer  
Qual o critério das potências eternas?  
Nem o sábio o sabe,  
E, na dúvida, entrega tudo  
Ao Tao Infinito,  
Mas o Infinito se revela assim:  
Ele prevalece - sem violência.  
Ele dá ordem - sem comando.  
Ele atrai - sem se impor.  
Atua com finalidade - mas sem interesse.  
É uma rede de malhas largas,  
Mas nada lhe escapa.

**Equilibrium**  
PILATES STUDIO  
Pilates, RPG, Fisioterapia,  
bola terapêutica e  
RMU (esparadrapo)

Agora também na Asa Norte!

SCLN 406, Bloco E, sala 218  
Fones: 3273-3539 e 9656-0647 Brasília-DF

**ARNIS KALI** 29 Anos  
(ARTE MARCIAL FILIPINA)

• TAI CHI DINÂMICO  
• TAI CHI YOGA  
• KUNG-FU

Academia MAEKA-ISA  
704 NORTE - BL. F - LJ. 8  
Tel.: (61) 3326-1132

"Um povo saudável constrói um planeta saudável."  
GADA INDICALA

**Clínica Being Tao**  
Terapias psicoenergéticas e naturais  
Dr. Gustavo V. Luedemann  
Terapeuta

SCLN 406 Bl A Sala 108  
Fones: 3273-3539/3349-2103 / 9984-7966  
Fax: (61) 3272-2093

Parque Ecológico  
**TerraViva**  
Reservas: (61) 3032-1100 / 9977-8579

- ▶ HOSPEDAGEM
- ▶ REGA
- ▶ TAI-CHI
- ▶ MEDITAÇÃO
- ▶ CACHOEIRAS
- ▶ ECOTURISMO

Alugamos a espaço para eventos e workshops



IIBT

Ano 2 - Nº 10

REVISTA  
**Being Dao**  
命 道



ACBC

Julho de 2005

## A prática correta do Qigong e Taijiquan

Cada vez mais difundidas no Ocidente, as técnicas milenares do Qigong da cultura chinesa exigem estudo e disciplina para se obter os benefícios de sua prática diária. Neste número, abordamos algumas questões que achamos de fundamental importância para os praticantes de Taijiquan, seja a obediência a certos princípios (respiração, concentração) ou os cuidados que os monitores devem observar para evitar riscos à saúde, como no caso das pessoas idosas, por exemplo.

Páginas 6, 7 e 8

Mais informações sobre Taijiquan no site da ACBC - [www.beingtao.org](http://www.beingtao.org)

RITUAL

O rito na Casa de Chá, em Florianópolis

### A Cerimônia do Chá

Chanoyu literalmente significa água quente para o chá e tem como objetivo uma comunhão tranquila, informal entre o anfitrião e seus convidados. **Leia mais nas páginas 10 e 11**

O QUE É MESMO QIGONG?

Páginas 4 e 5

Conselhos sobre a aplicação do Feng Shui

Página 3

## Desarmamento Já!

O Brasil fará, em outubro próximo, um plebiscito sobre o desarmamento. A população deverá responder sobre o fim ou não da comercialização de armas no País.

É um passo fundamental para construirmos a paz em nossa sociedade, se lembrarmos que mais de 25 mil pessoas morrem anualmente vitimadas por armas de fogo, em sua maioria jovens. V

amos fazer nossa campanha pelo desarmamento, conversando com amigos e difundindo o espírito da paz que o mundo contemporâneo tanta necessita. Vamos derrotar as armas sem disparar um tiro, apenas apertando o gatilho do nosso voto.

## Palavra do Mestre

## Monitor de Taijiquan: tarefa de grande responsabilidade

“Cada vez mais se fala em praticar Taijiquan e Qigong. Tem um número sempre crescente de pessoas ensinando e dirigindo práticas em conjunto. É um fato positivo e louvável, mas precisamos ter um certo cuidado com tudo isto. Nem sempre as pessoas que estão na frente destas práticas estão bem preparadas para esta tarefa importante.

Aprender as forma externas não é tão complicado assim. Ensinar para outros copiarem, também não. Qualquer pessoa com um pouco de habilidade para práticas físicas consegue. Basta ter um pouco de dom de ensino e consegue repassar para outros.

Facilmente se perde porém o valor interno destes exercícios. Pode se dizer que o lado externo significa apenas 10% do valor do exercício. E o restante? Para aprender isto, é necessário muita prática regular e muito estudo, sob a direção de um mestre qualificado. Dificilmente é transmitido por algum vídeo que ensina a forma externa muito bem. A chave de ouro está no relacionamento

Mestre – discípulo, no ensinamento oral e acompanhamento firme e rigoroso, porém amoroso e paciente, do Mestre.

Há ainda um outro perigo nisto: o instrutor ou monitor, que dirige práticas de Taijiquan e Qigong precisa ser apto de saber dosar a quantidade e profundidade dos exercícios, de acordo com os alunos na hora. Um jovem, a princípio, poderá fazer mais esforços do que uma pessoa idosa. Uma pessoa doente não pode praticar na mesma intensidade como uma pessoa com saúde. Observar e obedecer indicação de médicos é vital, senão o instrutor corre o risco de pôr saúde e vida do aluno em perigo. Não se deve permitir determinados exercícios a uma moça grávida sob pena de prejudicar a vida que está prestes a nascer.

Ser instrutor, monitor, de práticas de Taijiquan e Qigong é uma tarefa de grande responsabilidade e exige um alto grau de maturidade.”

*(Texto de Siegfried Elsner, compilado a partir de diálogo com o Mestre Woo)*

**Being Dao é uma revista destinada a divulgar as práticas taoístas, o Qigong e o Taijiquan:** Conselho Editorial: Mestre Dr. Woo Moo-Shong, Dr. Gustavo Luedmann, Dr. Aristein Woo, Siegfried Elsner e Luciano de Oliveira (editor); Colaboraram nesta edição: prof<sup>as</sup> Teresa Adada Sell e Tânia Carmo - Tiragem: 2.000 mil exemplares - Impressão: Mult Art (61-3344-1240). E-mails para contatos: [acbc\\_iibt@hotmail.com](mailto:acbc_iibt@hotmail.com); [siegfried.elsner@gmail.com](mailto:siegfried.elsner@gmail.com) e [luckydeoliveira@gmail.com](mailto:luckydeoliveira@gmail.com).

*A revista está aberta a colaborações, desde que os textos se enquadrem nas exigências de qualidade e que estejam relacionados ao tema da edição. Os textos devem ser enviados para o e-mail [luckyoliver@bol.com.br](mailto:luckyoliver@bol.com.br) ou [acbc\\_iibt@hotmail.com](mailto:acbc_iibt@hotmail.com), com no máximo 30 linhas.*

## Informe-se antes de aplicar o Feng Shui

No número anterior, mediante pesquisas de textos de vários autores, apresentamos noções gerais sobre o Feng Shui, a arte do equilíbrio de ambientes deixada como herança pelos antigos mestres chineses e cuja aplicabilidade vai ganhando espaços nos conceitos de arquitetura e decoração do Ocidente. Grandes corporações já se renderam a este conhecimento e cada vez mais a arquitetura moderna procura alinhar suas criações em combinação com a indicação dos conhecimentos de Feng Shui.

Na concepção chinesa, o ambiente do lar é sagrado e ali procura-se estabelecer o equilíbrio entre a área e objetos físicos com seus moradores. Daí os ritos do chá e procura do silêncio como ensina o Tao.

Quem quiser aprender esta técnica tem

que estudar muito, de preferência com algum mestre reconhecido. Porém, para se familiarizar com o assunto, o estudante pode se valer da Internet, onde há milhares de sites que fazem referência ao Feng Shui. Ou então gastar na aquisição de livros nas gôndolas cheias de títulos das livrarias. Por meio da literatura e da pesquisa na Internet, pode-se aplicar os conceitos de Feng Shui em seu próprio lar, aprender a verificar as direções pela bússola e aplicar o baguá, que contém símbolos indicativos da melhor opção para cada espaço da casa ou do apartamento e os pontos que devem ser “trabalhados” para minimizar a perda do “chi” ou energia vital que circula nos locais negativos. O que se busca é o equilíbrio das forças universais em movimento e delas tirar o melhor proveito para a vida e saúde de todos os seus moradores.

Agora, se a pessoa estiver interessada em aplicar o Feng Shui em sua moradia e nada sabe a respeito, é bom se informar sobre a idoneidade e experiência do terapeuta que pretende contratar para realizar o diagnóstico e propor soluções aos problemas encontrados. O certo é que todos se sentem bem num ambiente harmonioso. **(Luciano de Oliveira)**

### Sítio Ecológico Nyübu (Hirata)



**Pousada, vivências, eventos etc**  
DF 130 - Km 28 VC 401 - Paranoá-  
DFTel: (61) 500-0905 ou 326-9422

**SE VOCÊ QUISER SABER MAIS SOBRE TAIJIQUAN, ACESSE O SITE [www.beingtao.org](http://www.beingtao.org)**

# O QUE É MESMO Qigong?



Cada vez mais se torna popular nos Países ocidentais, praticar formas de exercícios físicos oriundos do Oriente distante. Nomes como Taijiquan (Tai Chi Chuan), Qigong (Chikung), Kungfu, Aikidô, Karaté, Kendô, Judô e muitos outros de origem chinesa e japonesa começam a fazer parte do nosso vocabulário. De que se trata de fato, poucos têm conhecimento maior.

Em primeiro lugar, é bom sempre lembrar sua origem na vida da China antiga e especialmente nas Artes Marciais chinesas antigas, no Wushu. “Wu” significa machado, “shu” quer dizer arte. Wushu é a arte do machado.

As pessoas nos tempos antigos precisavam saber como se defender de assaltantes, ladrões e invasores. O camponês, trabalhando com machado, com foice e outros instrumentos agrícolas, se utilizava destes mesmo como arma. O nobre, possuindo espadas sofisticadas, lutava com estas, ou com lanças. Quem não possuía nada mesmo, usava um pau de madeira, o bastão. E assim em diante. Assim surgiu uma infinidade de lutas com armas diversificadas. Ou na pior das hipóteses, se lutava sem armas mesmo.

Os mosteiros da China antiga têm grande importância no desenvolvimento das Artes Marciais. Wudang, uma região montanhosa no Nordeste da China é o lar de muitos mosteiros de monges taoístas. Os monges também se viam confrontados com a necessidade de defender-se de agressões físicas por ladrões e assaltantes. Aos poucos, aprenderam e refinaram a arte da auto-defesa. Shaolin é o nome de um mosteiro budista, também situado no Nordeste chinês. O monge budista indiano Bodhidharma, ou Damo, como passou a ser chamado na sua nova pátria, a China, introduziu práticas que trouxe da Índia,

▶ baseadas em Hatha Yoga. Numa união perfeita com as práticas antigas chinesas, nasceu o que conhecemos como o estilo Shaolin das Artes Marciais.

A razão original era auto-defesa, mas logo estes monges perceberam, que em se exercitando na luta, consolidaram sua saúde física e harmonia emocional. Logo as Artes Marciais se tornaram prática integrante da vida nos mosteiros.

Muitas formas de luta surgiram da observação de luta entre animais. Assim temos por exemplo o Qigong do Ganso Selvagem, uma seqüência belíssima porém bem difícil de Qigong. Tem muitos outros, imitando macacos, ursos, cobras por exemplo. Surgiram outras formas de Qigong, como o Baduanguin, as “oito peças do brocado”, uma seqüência de oito exercícios, atribuídos a um general chinês da antiguidade, que fazia seu exército praticar esta seqüência, tornando-o a melhor tropa da época. Tem o Daí Mei, o Chan Ssu Chin e uma infinidade de formas famosas.

Nos anos 50 do século XX, um médico ortopedista chinês organizou as três seqüências de 18 exercícios, que ficaram conhecidas como Lian Gong em 18 terapias, com grande aceitação no mundo inteiro.

O Taijiquan, como o conhecemos, se elaborou uns trezentos anos atrás, começando com a Família Chen, dando início ao estilo Chen, apresentando hoje uma grande gama de variações. Posteriormente, o Taijiquan da Família Yang, surgindo a partir do estilo Chen,

passou a refinar ainda mais a Arte e a descobrir seu valor terapêutico. Os estilos Wu e Sun continuaram o trabalho de diversificação.

Em 1956, o Governo da China promoveu em Beijing (Pequim) um encontro de muitos Mestres e expoentes famosos das Artes Marciais, a fim de padronizar os diversos estilos e facilitar a aprendizagem pelas grandes massas.

Este esforço de padronizar o que vinha se desenvolvendo em inúmeras formas e variantes, contribuiu de maneira até inesperada para a divulgação das Artes Marciais chinesas pelo mundo afora. O que antes se ensinava de forma muito reservada e até secreta, agora se tornou patrimônio da humanidade.

Apesar da grande diversidade de nomes e formas praticadas, existe um elo que a todos une. Chi é Energia. GONG, KUNG é Movimento. Assim, todos propagam colocar a Energia Vital, o Chi, em movimento, acabando com estagnação e bloqueio. A energia flui livre pelos canais chamados Meridianos. Esta harmonia interna recuperada é na verdade a causa da saúde reencontrada, da vitalidade e longevidade, atribuídos para as Artes Marciais. O Taijiquan na verdade não é algo distinto do Qigong, mas sim uma seqüência bem definida de exercícios de Qigong e é considerado a coroação de toda prática de Qigong.

O Qigong desbloqueia os caminhos, o Taijiquan faz a energia circular livremente, proporcionando saúde e alegria de viver. **(Siegfried Elsner)**

## Clínica Geral e Acupuntura

**Clínica Geral**  
Dr. Aristein Woo  
**Endocrinologia**  
Dra. Tsulia Woo Chang  
**Psicologia - Adulto e Criança**  
Dra. Cristiane

STF -Centro Clínico Life Center Sala  
239 - Tel.: (61) 273-4359 e 8115-9158

## Centro Cultural Chines

**Mestre WANG H. PO**

○ TAI CHI CHUAN  
○ KUNG-FU  
○ CLÍNICA DE ACUPUNTURA  
e MASSOTERAPIA

**3346-8068 9988-7700**

Clínica: SGAS 915 - Lote 71 - Sala 01  
Ed. Office Center

# Taijiquan

Ting Kuo-Piau,  
tradução Tânia Carmo

## Parte I

### FUNDAMENTOS DA PRÁTICA CORRETA

Por que tantas pessoas praticam Taijiquan por muitos anos mas não relaxam ou não sentem a energia por todo o corpo? Seus movimentos continuam sem coordenação e sem unidade. Há várias razões para isso: alguns alunos não aplicam corretamente os princípios do Taijiquan, alguns não têm bons professores, muitos praticam “seriamente demais” e outros sem seriedade alguma.

Quando ficamos sérios demais nosso corpo e mente não estão calmos e relaxados. Pense nisto. Quando se está muito sério, os músculos e a pele se tornam rígidos e tensos. Manter uma postura rígida no corpo requer um grande esforço, perde-se a sensibilidade, restando poucas fontes no corpo para se cultivar a percepção.

Por outro lado, se a prática é feita sem muita atenção, permitindo aos olhos fi-

car perambulando à volta, conversando entre si ou inquietos, não se reconhece as peculiaridades do Taijiquan e este se torna apenas um exercício. É impossível melhorar o desempenho no Taijiquan e alcançar a unidade, coordenação e harmonia com esse tipo de prática desatenta.

A maneira correta de praticar o Taijiquan é estar no meio, entre o “sério demais” e o “sem seriedade”. Em outras palavras, a intenção deve ser séria, mas ao praticar os movimentos devem ser naturais dentro dos princípios do Taijiquan.

Quando se pratica Taijiquan e Qigong, o principal objetivo é se obter equilíbrio e harmonia. Esta unidade é mais que física. Também significa manter um estado de equilíbrio mental e espiritual.

O fator crucial é permanecer equilibrado para que se tenha uma mente calma e pacífica. Manter a mente livre

aumenta a percepção das condições internas enquanto que, ainda mais importante, a preocupação constante e o diálogo mental exaurem a energia.

A maior parte das pessoas não morre de velhice e sim de doença. Doenças são causadas pelo desequilíbrio de Yin e Yang. O desequilíbrio precede as enfermidades e contribui para que elas se instalem. Estresse mental e atividade constante são o principal fator de esgotamento físico e desequilíbrio das energias do corpo.

“Calma dentro do movimento. Mover dentro da calma”. Este é um conceito importante dentro da prática do Taijiquan. Mas, essa calma não é a mesma como quando se vai dormir ou ficar simplesmente relaxado; esta calma quer dizer percepção consciente.

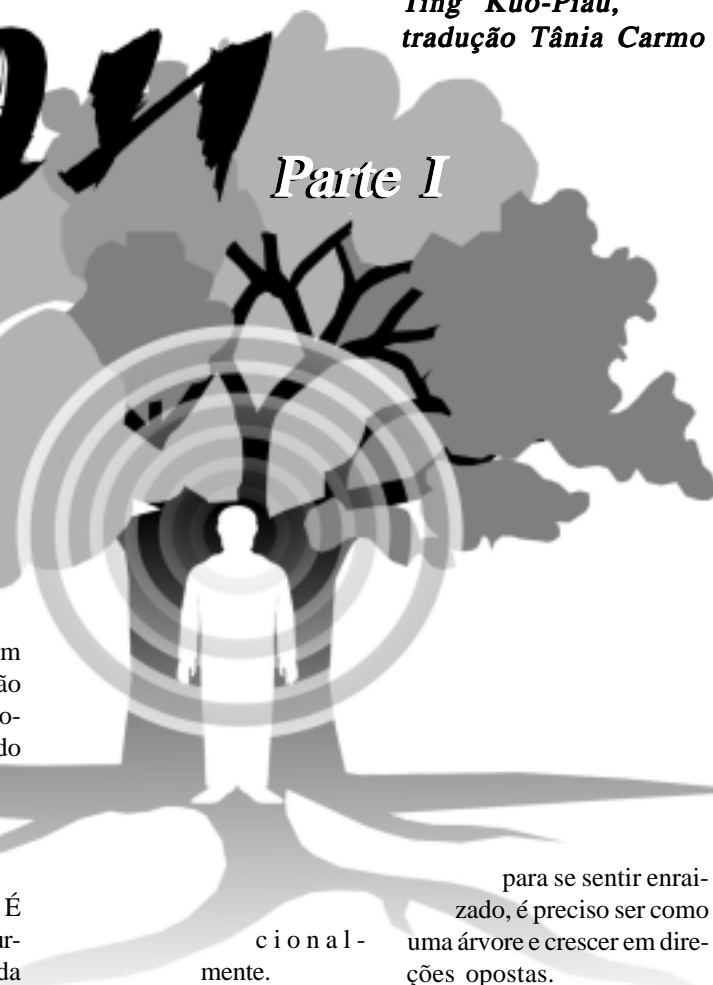
A base para uma boa prática de Taijiquan é a combi-

nação entre Yi, Zing e Chi, mente, postura e energia.

Há praticantes que, para obter a calma mental, forçam suas mentes à concentração em algum ponto. Este método leva ao desequilíbrio do Chi e da fluidez de sangue neste ponto de concentração à custa do resto do corpo. É importante lembrar que o curso do Chi segue a direção da mente.

Boa postura acalma a mente e faz o Chi fluir regular e suavemente. Mas como ter uma boa postura?

É dito que se deve estar enraizado. Uma árvore ao crescer, não aumenta apenas o tamanho das raízes que se aprofundam terra adentro, mas também os galhos e as folhas expandem-se propor-



para se sentir enraizado, é preciso ser como uma árvore e crescer em direções opostas.

Quando se está buscando o enraizamento tem-se que abrir as juntas, sentir os pés como se eles se estendessem para dentro da terra. Durante a prática, a coluna parece se expandir em ambas as direções: o chão e o céu.

Na China se diz que é o homem que faz a união entre o céu e a terra. De modo que,

para se sentir enraizado, é preciso ser como uma árvore e crescer em direções opostas.

Para realizar esta expansão e praticar o Taijiquan corretamente, deixe-se prestar atenção nas seguintes áreas:

- Há um alinhamento vertical da ponta do nariz até o umbigo. O pescoço deve estar relaxado e confortável sobre os ombros. A posição da cabeça é muito importante. Se a cabeça se inclina para qualquer direção, o

▶ *corpo imediatamente fica sem equilíbrio. Sentir o topo da cabeça como se ele pudesse alcançar o céu, sem usar força, ou como se estivesse suspenso por uma linha no topo da cabeça. Essa sensação de projeção do topo da cabeça para cima permite a abertura das costas e a circulação do Chi ao longo da coluna vertebral.*

*- O queixo deve ficar levemente inclinado para baixo, de maneira que não se veja a garganta, com isso o nariz fica na posição a formar o alinhamento com o umbigo.*

*- Relaxar as pálpebras como uma cortina. Ao se relaxar as pálpebras, a mente se acalma e é capaz de eliminar as tensões dos músculos do corpo. Este é um ponto muito importante.*

*- Os olhos fitam a frente, mas eles “não olham” o que se passa fora. Os olhos observam o movimento interno do corpo e a postura. Isto ajuda a manter a atenção dentro do corpo e aumenta o relaxamento da mente. Se os olhos olham para fora, o Chi se perde porque, mais uma vez, o Chi segue a direção da mente.*

*- Os músculos da face também precisam se suavizar e relaxar. Mais uma vez, a aparência é séria mas não séria em demasia.*

*- A boca fechada mas sem apertar as mandíbulas. a língua toca suavemente o céu da boca, no palato. Isto força a pessoa a respirar pelo nariz, evitando a sede. Ainda mais importante, a língua se torna a ponte que une os dois meridianos do centro*

*- Vaso Governador e Vaso da Conceção – que são os mais importantes canais de energia no corpo. A união desses dois meridianos permite a energia circular através de todo o corpo.*

*- O peito afunda para dentro, as costas naturalmente para fora. Isto quer dizer que os ombros ficam levemente para frente e relaxados, o que alonga os músculos ao longo do ombro e esvazia a cavidade do peito.*

O relaxamento da parte superior do corpo aumenta o alcance dos braços. Com isso, permite às juntas dos braços se expandirem aumentando o fluxo de Chi. Ajuda também a respiração ficar mais lenta e profunda.

**(Continua no próximo número)**

## TAIJIQUAN GRATUITO EM BRASÍLIA

**ACBC** (EQN 104/105 – Asa Norte) – Todos os dias, das 06h00 às 07h00 e das 07h30 às 08h30 - Praça da Harmonização Universal

**Jardim do Hospital Brasília** (QI 7, Lago Sul) – Informações no local

**Ordem Rosacruz/AMORC** – L2 Norte, Quadra 607 – Segunda e Quarta-feiras, das 06h30 às 07h30

**Templo Budista Tera Pura** (315/316 Sul – Informações: 3577-2451

**Lian Gong no Parque da Cidade** – Estacionamento nº 10 – Início às 07h30, aos sábados (08h00) e domingos (09h00)

**UnB** – Aos domingos, a partir das 09h00 – Informações com Tânia Carmo - Fone 3302-1538

**EQS 104/105** - Terças e quintas, com prof.<sup>a</sup> Sônia

## Pratos da Culinária Oriental



### Ingredientes:

- 4 ¼ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de água
- ½ colher de (chá) de sal

### Para o recheio:

- 125g de carne de porco magra picada
- 30g de broto de feijão
- ¼ de repolho pequeno picado
- 2 cebolinhas picadas
- 1 colher (sopa) de maizena
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim

### Para o molho:

- ¼ de xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de maizena
- 1 ¼ de xícara de água
- ¼ de xícara de vinagre
- 1 colher (sopa) de ketchup picante
- 2 colheres (sopa) de molho de soja

### Modo de preparo:

- Numa tigela funda, misture farinha, a água e o sal até virar uma massa homogênea e pegajosa;
- Cubra com um pano e deixe na geladeira por 24h;
- No dia do preparo, aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo até ficar morna;
- Retire um pouco da massa e espalhe pela frigideira, formando uma panqueca bem fina;
- Cozinhe até dourar;
- Vire e deixe cozinhar do outro lado
- Para o recheio, misture todos os ingredientes;
- Coloque uma colher de recheio no centro de cada envelope, feche um dos lados sobre o recheio, dobre os outros

- lados, enrole e sele com água;
- Aqueça o óleo vegetal numa panela grande e frite alguns rolos primavera até dourarem;
- Escorra em papel-toalha;
- Para o molho misture, o açúcar e a maizena numa panela pequena, junte a água e mexa bem;
- Cozinhe, mexendo sempre, até que a mistura engrosse;
- Acrescente os ingredientes restantes, misturando bem;
- Sirva com rolinhos.

**(Nota do Editor: quem é vegetariano pode substituir os ingredientes de origem animal a seu gosto.)**



## ARTE E FILOSOFIA

# Cerimônia de Chá Chanoyu

Por Teresa Adada Sell (\*)

“*Chanoyu* literalmente significa água quente para o chá e tem como objetivo uma comunhão tranqüila, informal entre o anfitrião e seus convidados.”(1)

É o que diz o mestre de chá, Sen’ O Tanaka, presidente da Escola de Chá - *Dai Nihon Chado Gakkai*, no início do seu belíssimo livro- “The Tea Ceremony.”

O chá, proveniente da China, foi levado ao Japão por volta do século IX. O cultivo no Japão começou a partir do século XII com sementes levadas pelo monge zenbudista-Eisai, e encontrou na cidade de Kyoto terreno fértil para seu cultivo, favorecendo a expansão do hábito de beber o chá. (2)

O **Chanoyu** foi idealizado e elaborado por mestres de chá, e tornou-se uma arte que leva em conta conhecimentos de arquitetura, de jardins, de utensílios de chá, de etiqueta, e de espiritualidade.

A partir do século XVI, o mestre Sen Rikyu aprimorou esta arte, constituindo-se o *Chado* - o caminho do chá - que se tornou uma expressão cultural tipicamente japonesa.

Como *Chado*, Rikyu estabeleceu princípios que norteiam a reunião, ou seja a Cerimônia de Chá.

No simples ato de preparar e oferecer uma taça de chá a um convidado, quatro princípios estão presentes: Harmonia, Respeito, Pureza e Tranqüilidade.

**Os princípios do chado e a educação** - O Respeito é parte fundamental como princípio. Todos convidados merecem igual atenção independente de sua posição social.

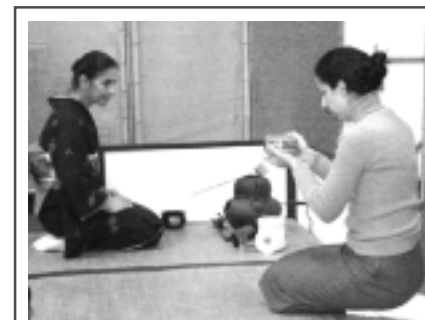
Desaparece no recinto do chá, quaisquer ostentação exterior. Todos adereços pessoais são retirados durante a cerimônia; a Pureza começa no cuidado com a boca e as mãos dos participantes. Estende-se ao cuidado e respeito aos objetos, ao ambiente físico, e à natureza presente nos arranjos de cada estação do ano; a Harmonia - estabelece relações não autoritárias no recinto do chá, deixa de lado conversas inúteis e se concentra na contemplação da beleza; a Tranqüilidade é o estado a que os participantes são levados durante a reunião. O encantamento que a serenidade da Cerimônia de Chá desperta nas pessoas em geral, mostra seu alcance espiritual.

É uma forma tradicional, milenar, mas a aprendizagem de sua técnica contém um potencial educativo, importante aos jovens de hoje, porque, em seus princípios: o Respeito ensina a importância de cada pessoa em sua individualidade, a disciplina, o auto-conhecimento, e auto-estima. No âmbito social procura o cuidado com o meio ambiente, com o bem comum; a Pureza - se refere ao cuidado com seus pensamentos e emoções, a responsabilidade com seu próprio lixo, a manutenção da ordem do espaço comum; a Harmonia - estabelece cuidadosas relações entre as pessoas, aprimorando qualidades de paciência e tolerância; a Tranqüilidade - é o estado que se busca e se encontra ao praticar o Chanoyu. Treinando os movimentos sem dispersão, alimenta-se a energia que faz frente ao stress do cotidiano.

De forma gentil e requintada, a Cerimônia de Chá oferece a beleza aos senti-

dos, harmonia de emoções, melhora da coordenação motora, da atenção, e serenidade de espírito.

“Ichigo Ichie”- uma vida, uma vez. No preparo do chá, os movimentos embora ritualísticos não constituem uma repetição mecânica. Cada pessoa coloca seu corpo e seu espírito no que está fazendo. Nada se repete, um encontro é um encontro único, cada experiência é irrepetível como o são os gestos na cerimônia. O Zen



Cerimônia Chá, do grupo Wulin, em Florianópolis-SC

e a Cerimônia do Chá assim se encontram. Ao preparar e oferecer o chá o que é simples fica envolvido em contemplação e meditação. Mestre Rikyu assim dizia: “Que o Coração que busca seja seu mestre.”

A Cerimônia de Chá é uma arte de rara beleza. Sua solenidade leva todos participantes a um estado de recolhimento, atenção e serenidade.

Em 1995, nosso professor de Taijiquan e Qi Gong, Pe. João Manoel Mira, trouxe do Japão para Florianópolis, os primeiros ensinamentos do Chanoyu. A seguir, nós construímos um *Chashitsu* - uma casa de chá - com 3 *tatamis* e *mizuya*-

uma cozinha. Sempre que Pe. Mira retorna à Florianópolis, continua com seus ensinamentos que são infundáveis, como todo *Do*.

Num pequeno jardim, nosso *Chashitsu* recebe convidados e alunos que desejam entrar do mundo do *Chado*. Todos estão convidados. Só avisem de sua chegada, para que providenciemos o doce que precede o chá, porque a água estará quente e o coração aberto!

### Referências Bibliográficas:

1- O TANAKA, SEN -*The Tea Ceremony*- Tokyo, Kodansha International,2000.

2- VÁRIOS AUTORES- *Do- A Essência da Cultura Japonesa*- São Paulo,Centro Urasenke do Brasil, 2004.

(\*)Teresa Adada Sell - professora do grupo Wulin- de Práticas Orientais.

