



Being Tao

Informativo dos praticantes
de Being Tao



Ano 1 - Número 1

Março de 2003

Quem somos? A Associação Cultural Brasil-China agrega um grupo de praticantes de Tai Chi Chuan e de Chi Gong, sob a direção do Mestre Moo Shong Woo. Esta publicação trimestral tem como objetivo divulgar conhecimento sobre Being Tao, a arte de viver conforme os ensinamentos filosóficos e científicos do Tao.

O significado de “Being Tao”

(Extraído de uma entrevista com o Mestre Moo Shong Woo publicada na revista “Sintonia Holística”, Ano 1 número 8, dezembro de 2000)

O que significa “Being Tao” ? O original da expressão vem do chinês Ming Dao (ou Tao). Ming significa Vida e Dao quer dizer Caminho. Being Dao, seu equivalente em inglês, quer dizer “Caminho da Vida” ou “Caminho do Ser”. Being Dao é muito mais do que praticar Tai Chi Chuan ou Chi Gong ou outra Arte Marcial. É viver de acordo com uma filosofia de vida baseada na harmonia com toda natureza, com todos os homens, é viver na procura da Paz e do amor fraterno. “É preciso saber viver e saber viver é fazer as coisas no momento certo. Tem a hora de trabalhar, de dormir, de comer. É muito bom saber ouvir o coração, porque ele ensina muitas coisas”, disse o Mestre Woo. Ele enfatiza sempre que temos de ter paciência, disciplina e alegria. Isto mostra o caminho para a felicidade.. Being Dao significa respeito a todas as religiões e correntes de pensamento. É a procura de entender o outro, de seu modo de ser e de se comportar. Não pregamos uma unificação de todas as correntes, mas sim uma convivência harmoniosa e respeitosa.

Associação Cultural Brasil-China - ACBC
International Institute of Being Tao - IIBT

EQN 104/105, Asa Norte, Brasília DF

Diariamente das 6 às 7 horas e das 20:30 às 21:00 horas

[Http://www14.brinkster.com/acbc](http://www14.brinkster.com/acbc)

acbc_iibt@hotmail.com

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

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 produzida deve ser ingerida para harmonizar a flora intestinal.

Tai Chi Chuan

Uma das nossas práticas principais é o Tai Chi Chuan. É a arte chinesa para a harmonização do corpo e da mente, cuja prática proporciona elevado nível de saúde e longevidade através do equilíbrio obtido do movimento e da serenidade.

O Tai Chi Chuan, hoje, é o mais popular sistema de treinamento da energia interior - CHI - pois sua prática diária acalma a mente e relaxa o corpo, habilidades essenciais à sobrevivência. Como arte marcial, tem grande eficácia não somente para a autodefesa mas, também, para a melhoria geral da saúde como auxiliar na cura.

O Tai Chi Chuan desenvolve-se por uma linha de movimentos calmos e suaves que promovem o equilíbrio vital, ajudando o corpo a cumprir suas funções com maior eficiência, potencializando sua energia e abrindo a percepção sensorial.



Mestre Woo



Flor de Pêssego,
um símbolo nacional
de Taiwan



Taiwan

Dr. Joseph Moo Shong Woo MD of Tao

O Mestre Moo Shong Woo nasceu no dia 3 de março de 1932 em Chai no [Taiwan](#). De uma família onde do lado paterno a gerações se estuda e pratica o Tai Chi Chuan e outras modalidades de Artes Marciais, e do lado materno existe uma tradição de prática e estudo da tradicional medicina chinesa, o Mestre se familiarizou desde jovem com estas duas tradições. Ainda não existiam cursos universitários nestas ciências; o conhecimento era transmitido de pai para filho, mantendo-se um certo segredo familiar das práticas. Ainda no [Taiwan](#), que naquela época se encontrava sob o domínio do Japão, Moo Shong Woo (por exigência do Japão adotava o nome japonês de Mutsuo Matsuga) se formava em Arquitetura. Motivado por seu avô paterno se dedicava sempre mais à medicina e às Artes Marciais. Foi aos Estados Unidos, onde estudou medicina ocidental numa universidade do Alabama.(nos anos 1955, 1956)

Em março de 1961 mudou-se para o Brasil, passando breves períodos em Minas Gerais e São Paulo. Finalmente veio para Brasília, onde reside até hoje. Mestre Moo Shong Woo recebeu **três** condecorações como **Comendador** e foi proposto pelo Governo do Brasil para receber um Prêmio Internacional como “Exemplo para a humanidade”.

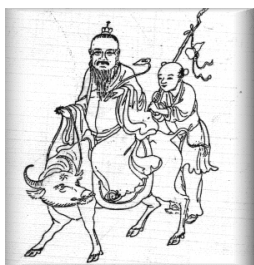
Em Brasília, o Mestre se dedica à prática da medicina chinesa (tem diversos convênios) e ao ensino das Artes Marciais, especialmente o Tai Chi Chuan e Chi Gong.

Tao Te King

Não é possível falar do Tao e do Taoísmo, seja na sua forma religiosa, seja na forma filosófica e científica e sua aplicação para a saúde, sem falar do livro que está na origem deste pensamento, o "Tao Te King" de Lao Tzu.

Tao Te King é um dos maiores livros da humanidade. Escrito há mais de seiscentos anos antes de Cristo por Lao Tzu, um dos mais profundos pensadores intuitivos da China milenar, é um permanente best seller em todas as nações civilizadas.

Junto com o Bhagavad Gita de Krishna e a Mensagem Viva do Cristo, representa a sabedoria espiritual, que orienta o ser humano para a auto-realização.



Lao Tzu

A suavidade e a flexibilidade são manifestações da vida.

*"Ao nascer, o homem é suave e flexível;
quando morre, é duro e rígido.*

*Ao nascer, as plantas são tenras e frágeis,
quando morrem, são secas e fortes.*

A rigidez e a força são sinais da morte,

Um arco rígido não sairá vitorioso;

uma árvore que não se curva, tombará.

O que é duro e rígido perece.

O que é suave e flexível prospera"

LAO TZU

Os dez pontos importantes do Tai Chi Chuan segundo Yang Chengfu

Yang Chengfu (1883 a 1936) é neto de Yang Lu-Chan (1799 a 1872), o fundador do estilo Yang de Tai Chi Chuan.

Existem diversas formas de seqüência, como o estilo de 108 formas, tradicional, e o estilo simplificado de 24 formas, uma seqüência estabelecida numa grande reunião de mestres de Tai Chi promovido pelo governo da China. Todos os estilos porém observam estes dez pontos:

- 1. Energia leve e sensível no topo da cabeça*
- 2. Afundar o peito e arredondar as costas*
- 3. Relaxar a cintura*
- 4. Discernir cheio e vazio*
- 5. Afundar os ombros e cotovelos*
- 6. Usar a mente e não a força*
- 7. Coordenar o superior e o inferior*
- 8. Harmonia entre o interno e o externo*
- 9. Importância da continuidade.*
- 10. Tranquilidade no movimento*

Meditação e combate ao Stress

Para os chineses, meditar significa “sentar no silêncio”. Isto é possível? Sim. Concentrando nossa mente, nossa atenção, na respiração, nós conseguimos relaxar e esquecer o corpo, os diálogos interiores, os ruídos externos, o ego. Largamos nossos problemas do dia-a-dia para trás e descansamos corpo, mente e espírito. Deixamos alguns instantes, de ser pressionados e disputados. Fora da meditação nos aborrecemos e nos preocupamos com todas as coisas que acontecem. Se conseguimos reservar quinze, trinta ou sessenta minutos do nosso dia para praticar a meditação, para sentar e esquecer, é como tirar umas férias dentro de nosso quarto, da nossa casa. Nestes momentos podemos relaxar até que entramos num estado de meditação. Estando livres neste momento, podemos ser nós mesmos, sem obrigação, sem normas e formalidades. Conforme relaxamos, podemos sentir que dentro de nossa alma se abre uma nova dimensão e mergulhamos nesta nova realidade.

Cada vez que nos sentamos e esquecemos tudo, o corpo fica inteiramente relaxado e aí jogamos todo lixo e tensão que está dentro de nós para fora e nossa energia consegue fluir desimpedida. Meditando com regularidade, os efeitos serão percebíveis cada vez mais tempo na nossa vida mesmo estando fora do estado de meditação.

Milhões de chineses com a cultura e o conhecimento milenares estão praticando o Tai Chi Chuan como uma das formas e um instrumento para ter saúde, prolongar a vida e alcançar a felicidade.

O Mestre Woo diz “fazer as coisas no momento certo”. Nosso coração diz que este é o momento de plantar a semente do Jornal do Being Tao (Dao), repassando informações e orientações sobre saúde, espiritualidade e filosofia. Então, poderemos colher harmonia, paz, tolerância e equilíbrio tão necessários para nossas vidas e para os homens e mulheres responsáveis pelo Planeta Terra.

Somos agradecidos pelo acesso aos ensinamentos e às práticas diárias do Being Tao – Tai Chi Chuan, Chi Gong, auto-massagem, oração e harmonização – e os excelentes resultados até agora obtidos. Por isso, sentimos no dever da divulgação destes ensinamentos para a nossa comunidade e para o nosso País. Estamos vivenciando rápidas mudanças, a ocasião é favorável para que nossos irmãos interessados alcancem uma excelente qualidade de vida e a conseqüente transformação em um mundo melhor.

Apreciaremos e agradeceremos pelas opiniões e sugestões apresentadas pelos leitores.

Já faz trinta anos, quando o Mestre Woo, natural de Taiwan, começou a ensinar a prática do Tai Chi Chuan na Praça da Harmonia Universal situada na EQN 104/105.

A Associação Cultural Brasil - China, ACBC, foi fundada pelo Mestre Woo e um de seus primeiros alunos, o Padre Mira SJ, para dar suporte às atividades de Tai Chi Chuan.

O International Institute of Being Tao, que engloba a ACBC, é uma organização internacional e conta com adeptos em Brasília-DF, Florianópolis-SC, San Marino-Itália e 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 com sua criatura. Trabalhar para o bem-estar dos homens e para uma conservação consciente da Natureza é ponto central do ideal do Being Tao.

*Todas as atividades da
ACBC são gratuitas.*

Léia no próximo número:

(Junho de 2003)

- O que é Chi Gong
- Yang e Yin, os opostos que se completam
- Explicação dos pontos importantes do Tai Chi Chuan