Tai-Chi-Chuan

“Ciência” Da Espiritualidade

“CIÊNCIA” DA ESPIRITUALIDADE

Introdução à Filosofia Oriental - O *Tao* como caminho

São Paulo, 30 maio de 2012

Mitiyo Oshiro Takemoto - Terapeuta Holística - CRT 38660

SINTE – Sindicato dos Terapeutas – Holística – 2012

SUMÁRIO

- Introdução III
- Missão por uma causa nobre..... III
- Dores – *Holoyoga*: a terapia filosófica - autoconhecimento..... IV
- A Terapia Holística – terapia do ser total IV
- Rejuvenescimento - autoestima..... IV
- Postura e elegância: cultura ancestral V
- *Tao* V
- Mensagem do *Tao* V

Tai-Chi-Chuan

- Alquimia VI
- O estudo do *Yin* e do *Yang* VII
- Criação VII
- Mutabilidade VIII
- O princípio do *Yin* e do *Yang* IX
- Os samurais X
- Esotérico-*Yin* e Exotérico *Yang* XI
- O mundo “Terra *Yin*” e o outro mundo “Céu *Yang*” XII
- O mundo após a morte XII
- Material e metodologia XIV
- Discussão XIV
- Conclusão XIV
- Bibliografia XV

Introdução

O homem evoluiu vertiginosamente na “ciência” do capitalismo, o ‘Ter’. Assim 1% escraviza 99% da população. Negligenciou-se na ciência da espiritualidade.

Tai-Chi-Chuan

Infelizmente a humanidade se perdeu no tempo, a capacidade de enxergar a verdadeira mediunidade (conhecimento e sabedoria) a verdadeira 'Iluminação', sendo que é perfeitamente possível, qualquer ser pode acessar a sua mediunidade que está adormecida no inconsciente é a *kundalini* adormecida, que pode ser despertada. Mas antes é preciso fazer o treinamento moral orientado por um mestre elevado.

O *I Ching* sempre me diz: “A simplicidade diante de Deus não é uma vergonha”. Sou muito simples e com muita dificuldade em expressar os meus pensamentos em palavras escritas ou verbalmente, e tenho muita consciência de que acabo deixando muitas coisas ou assuntos no ar. Por isso peço encarecidamente que, tenham muita paciência e compreensão.

Ter paciência e compreensão também é uma virtude, porque as pessoas aprendem a pensar sobre qualquer motivo ou assunto, e é assim que se aprende a filosofar. Hoje entendo perfeitamente que simplicidade é o propósito *Tao* (natureza).

A natureza é muito simples, ela ensina tudo, olhem mais para a natureza (*Yin e Yang*) com muito amor, paciência e compreensão. Eles ensinam tudo.

O meu objetivo maior é trabalhar sobre o legado que se deteriorou, pois o *I Ching* sempre me orientou nesse sentido. O intuito maior é ajudar os seres humanos em sua evolução pessoal e espiritual na simplicidade do *Tao*.

O *Tao* ensina tudo através do *Yin* e do *Yang* (A sublime unidade). O que será levado em consideração é o autoconhecimento elevando a autoestima, afeto e compreensão, eliminando os conceitos que anuviam a mente que cria a prisão mental, da qual a sua essência fica 'engaiolada'.

Com a eliminação dos conceitos, crenças e dos paradigmas que não funcionam o ser liberta a sua essência adquirindo vida. A vida é construir situações que desejam vivenciar e não viver as situações aleatórias e desagradáveis que são atraídos inconscientemente. O que será ensinado são os caminhos necessários para a evolução pessoal, respeitando a capacidade de cada ser que será despertado de forma necessária: suave, médio ou intenso, de acordo com a necessidade de cada um naturalmente, desde que esteja aberto e disposto para a transformação e a libertação do ser.

Missão: Por uma causa nobre

Na comunidade todos são livres para participar de forma que sejam espontâneos. O trabalho será organizado de maneira que todos participem, formando uma equipe de boa vontade. Uma equipe é mais que um grupo de pessoas, é uma união de todas em torno de um objetivo, é o sincronismo de todos que leva a resultados notáveis.

Vou dizer mais uma vez: “Compartilhar é necessário para evoluir todos juntos e compartilhar a alegria de viver. Compartilhar a felicidade é felicidade em dobro, compartilhar a dor é sofrimento pela metade, compartilhar o conhecimento é conhecimento redobrado. Isso é sabedoria, isso é *Tao*”.

“Ser nobre não é ser melhor do que um milhão de pessoas, a verdadeira nobreza é ser melhor do que foi no passado.”

Tai-Chi-Chuan

Provérbio Hindu

Dores – *Holoyoga*: a terapia filosófica – autoconhecimento

Holoyogaterapia como auto-cura.

Fundamento: Filosofia do *Chi*

Todos nós somos “autocuradores” por natureza, existimos por causa do alimento material e da combinação exclusiva das forças que nos cercam (o *Tai Chi – Yin Yang*). A necessidade diária de calorias gira em torno de 6 mil unidades, basicamente obtemos 2 mil calorias dos alimentos que vem da terra. As outras 4 mil calorias saem das forças ao nosso redor, acima e abaixo de nós. Essas forças que nos cercam são a eletricidade, o magnetismo, a energia das partículas cósmicas, a luz, a cor, o som e o calor que são alimentos da nossa alma “o corpo *etérico*”. Se não soubermos como absorver e transformar esse alimento cósmico, precisamos depender dos outros para nos abastecer. Então precisamos consultar um padre, um monge ou uma pessoa santa para nos dar o nosso alimento espiritual diário.

Os *taoístas* descobriram que podemos aprender a absorver essas energias circundantes e universais através da pele e dos principais centros de energia. Para nos projetarmos na imensidão das galáxias e do universo e reunir reservas ilimitadas de *Chi* cósmico para melhorar a saúde, devemos dar os primeiros passos dessa jornada dentro de nós mesmos. Para “sair” precisamos primeiro “entrar”.

Terapia Holística – Terapia do ser total

“O homem deve harmonizar o espírito e o corpo.”

Hipócrates

É incontestável que o homem por sua própria iniciativa volte-se agora para terapia natural, desiludido não pelos resultados, mas pelos métodos muitas vezes brutais, das medicinas oficiais.

A terapia natural mergulha suas raízes na noite dos tempos e das civilizações: terapia indiana, *ayur-védica*, tradicional, chinesa, hipocrática, egípcia e etc..

Um fator comum se levanta no meio desses métodos de saúde: a concepção de que o espírito e o corpo, a energia e a matéria estão em conexão íntima e influem naturalmente um sobre o outro (mente sã e corpo são). Assim toda terapeuta deve agir de modo a harmonizar a mente e o corpo no verdadeiro trabalho psicossomático que Hipócrates descrevia da seguinte forma: “Preservar o doente do perigo e da injustiça”.

Tai-Chi-Chuan

Milhões de anos atrás da descoberta de Einstein a respeito da relatividade, o homem já sabia a integração da energia da matéria. Todas as tradições antigas e as medicinas naturais mais recentes reconhecem uma força ativa de ligação entre o pensamento e o corpo: a energia vital, a harmonização pela energia da natureza.

Rejuvenescimento – Base: 7 *chacras*, 2 cérebros e 3 *tan tiens*

Rejuvenescer ganhando um corpo vibrante de energia.

Fortalecer o corpo físico é importante, mas se quisermos realmente rejuvenescer, é necessário também fortalecer o corpo *etérico*, o ser. Exercitar e fortalecer os intrincados músculos esfínteres internos M.E.1. São 6 diafragmas que se ligam com os 6 *chacras*, assim fortalecendo órgãos e endócrinos, como também o sistema nervoso. Isso se deve a ativação da energia vital, trazendo a melhora do reflexo dos sentidos e da lucidez.

Postura e Elegância – cultura ancestral – Base: 7 *chacras*, 2 cérebros e 3 *tan tiens*

Correção da postura para a saúde e manutenção da coluna, também rejuvenesce e enaltece, pois com a postura correta a pessoa fica elegante, se sente autoconfiante e eleva a autoestima.

Tao

O mundo pulsa, expande e explode. A dança cósmica do *Yin* e do *Yang* impulsiona o universo transformando, evoluindo e iluminando.

Mensagem do *Tao* – *Tao* filosófico

Desembaraçando os fios de seda emaranhados, juntando-os em meadas, assim se desvenda os mistérios e segredos orientais da antiguidade.

“O antigo será de novo útil.” *Lao Tse*.

O *Tao* como base das doutrinas filosóficas mentais e, hoje também, ocidentais é palavra chinesa que significa caminho, via; isto é, a sobreposição do feminino e do masculino, chamado *Yin* e *Yang*. O *Tao* não significa uma soma de um e outro, mas tais forças existem concomitante e sincronicamente.

Tai-Chi-Chuan

O *Tao*, como caminho e como fusão de tais elementos é o sentido de ordem, é um princípio organizador. É a reunião do caos e das polaridades. É gás dispersivo, conseqüente aos movimentos de fricção se transforma em gás de combustão do próprio movimento deixando um rastro. Ao seguir o *Tao* vocês seguem esse rastro, os movimentos, os fluxos da vida e do caminho até que, perdendo a polaridade, vocês se transformam no próprio caminho, no *Tao*.

O *Tao* condena a idolatria e diz: “O mestre *Tao* não tem nome, ele é oculto, vive no anonimato meditando (filosofando), praticando, aprendendo, orientando e semeando o bem, o cultivo da serenidade, meditando entre o céu e a terra.”.

O homem recebeu do céu uma natureza essencialmente boa para guiá-lo em todos os seus movimentos. Entregando-se a esse principio divino dentro de si, o homem alcança uma inocência incontaminada. Ela o conduz ao bem com certeza instintiva e livre de intenções ulteriores de recompensa ou vantagem, essa certeza instintiva traz supremo sucesso e favorece através da perseverança. Nem tudo que é instintivo é também natural, nesse sentido mais elevado da palavra, mas somente o que é correto, aquilo que corresponde à vontade dos céus. Uma forma de agir instintiva e irrefletida, que não possua retidão, só poderá causar infortúnio.

Confúcio comentava a respeito: “Aonde irá àquele que se afasta da inocência? A vontade e as bênçãos dos céus, não acompanham seus atos.” – conceito do *I Ching*.

O céu é puro, mas a terra é impura, o homem está entre o céu e a terra, entre o puro e o impuro. Certo ditado antigo diz o seguinte: “O *Tao* não possui qualquer forma; no entanto, confere vida ao céu e à terra. O *Tao* é destituído de emoções; no entanto, move o sol e a lua. O *Tao* é destituído de nome; no entanto, nutre todas as coisas da natureza.” O *Tao* possui tanto aspectos puros quanto impuros. Às vezes permanece imóvel, às vezes move-se. O céu é puro e a terra impura, todas as coisas percorrem o seu respectivo curso. A origem da pureza reside na impureza. Por esse motivo nos remetemos à meditação “reflexão”. O movimento é a fundação de quietude. Se as pessoas puderem constantemente permanecer puras e imóveis, então ficaremos no estado de serenidade.

O espírito tende para a pureza, a mente para a quietude, mas é contrariada pelo desejo de equilibrar-se. Se fores capaz de controlar, então a mente permanecerá imperturbável e puro. Aqueles que estão impossibilitados de atingir o *Tao* são aqueles destituídos de clareza mental e que ainda se acham escravos das emoções.

Suportar a quietude gradualmente entrarás no verdadeiro caminho denominado *Tao*, não existe nada para ser atingido, mas sim para sentir. *Lao Tse* dizia: “Aqueles que são honrados não tem porque discutir. Os que não são preferem se entregar a discussões.”.

Aqueles que possuem elevadas virtudes não necessitam de virtude. Quando a mente permanece selvagem o espírito torna-se distraído devido a existência da ansiedade e do estresse, o corpo e a mente são afligidos por tensões.

Se viveres na decepção e na ansiedade afundará no oceano do sofrimento e sempre vaguearás para fora do verdadeiro caminho. Se fores capaz de perceber intuitivamente, viverás o caminho natural, se intuitivamente entenderes o *Tao*, sempre será puro e imóvel. Todas as meditações que fazemos são essencialmente internas, você fecha seus olhos e imaginam todas essas coisas (tais como o sofrimento dos seres e o desejo de que sejam felizes); Mas não pense que isto vai simplesmente perder-se no espaço e não vai produzir nada. Ao imaginar certas coisas você faz com que elas se tornem realidade, se você

Tai-Chi-Chuan

todos os dias fica irritado, não se surpreenda se continuar ficando irritado se você mantém pensamentos de irritação em sua mente, “Eu detesto ele, eu detesto ele.”, não se surpreenda se um dia acabar por dar um soco no nariz dele, porque o que o corpo e a fala fazem é simplesmente seguir aquilo que a mente está fazendo, porque eles se iniciam na mente. Refletir, pensar, oração mental, examinar atentamente, ponderar, considerar, reconsiderar, isso é meditar.

Como qualquer outra coisa, você tem que treinar antes de agir, não é possível simplesmente entrar em um carro e sair dirigindo, é necessário treinar primeiro. Antes de tocar piano você tem que treinar e treinar. Você tem que treinar-se no desenvolvimento do amor e da compaixão e tudo isso, por fim, o tornará apto a espontaneamente expressa-los em corpo e fala, isso é algo razoável.

Alquimia - Adquirir conhecimento e sabedoria aprendendo a filosofar.

Para refletir, filosofar, pensar: “Aprender sem pensar é inútil. Pensar sem aprender é perigoso.” *Confúcio (Kung Fu Tse)*.

Filosofia do *Chi*: metafísica, física moderna, física quântica é a ciência geral dos primeiros princípios e das primeiras causas, conhecimento, sabedoria, força moral, (elevação espiritual) que leva próximo a Deus; conhecimento de verdades morais, conhecimento absoluto que procura a intuição direta das coisas; conhecimento racional único possível de alcançar a essência das coisas, modo de pensamento intermediário entre teológico e o positivo; método de abordar os fenômenos da natureza; aprofundar, refletir, filosofar, raciocinar, pensar e discernir, é a adequação entre o ser e a inteligência, ou seja, espírito de reflexão de crítica e de superação.

O estudo do Yin e do Yang

A fertilidade da natureza é uma forma de expressão e um espelho do movimento contínuo de criação que se processa incessantemente em todos os níveis de vida no Universo.

Criação – Yin e Yang – Co-criação

No momento da criação, da unidade nasceu a multiplicidade, o ser sem forma se separou inicialmente em duas formas básicas de energia; uma força fecundante masculina e uma força receptora feminina “o nascimento do *Tao*”. Os chineses deram a essas forças primárias a alguns milhares de anos a denominação de *Yin* e *Yang*, do jogo dessas energias surgiu a criação.

O *Yin* feminino é fecundado continuamente pela força masculina do *Yang* dando origem a vida e a morte, em suas infindáveis e múltiplas formas: físico, pensamento, idéias, atos, intenções, emoções, formas, momentos, tempo, espaço e etc.. É a energia que nunca morre, ela se transforma infinitamente, que também pode ser comparado com o nosso “cérebro macaco”, que nunca para de pensar.

Tai-Chi-Chuan

As forças do *Yin* e do *Yang* se manifestam no universo inteiro como polaridade, tudo para poder existir, tem um pólo contrário, “o nosso cérebro também é assim”. Um pólo só subsiste pelo outro pólo, se uma polaridade desaparece, a outra também desaparece.

Essa regra fundamental é aplicável a tudo. Assim, só podemos exalar quando inalamos, se deixarmos de exalar também deixamos de inalar. O interior condiciona o exterior, o dia condiciona a noite, a luz condiciona a sombra, o nascimento, à morte, a mulher, o homem, etc., no que as duas polaridades são sempre intercambiáveis, cada pólo necessita para seu complemento, um pólo contrário. O *Yin* e *Yang* simbolizam de modo evidente o movimento rítmico de tudo o que é dotado de alma. Nesse sentido, o *Yin* representa um lado da totalidade, o feminino, expansivo, intuitivo, passivo e inconsciente, e o *Yang* representa o lado masculino, concentrador, racional, ativo, e consciente. Isso, contudo não envolve nenhuma avaliação no sentido de “melhor”, o equilíbrio que existe no universo que nos envolve é o resultado dos relacionamentos entre os pares contrários. Como tudo no universo se encontra num fluxo constante de movimento, tanto o *Yin* como o *Yang* já estão presentes de forma latente no pólo contrário, isso é simbolizado pelo ponto branco, no *Yin* preto, e pelo ponto preto, no *Yang* branco. Cada um dos dois pólos já encerra em si, em forma de semente o pólo contrário, e é apenas uma questão de tempo para que uma polaridade se transforme na outra. Em alguns planos, esta transformação ocorre numa fração de segundo, como por exemplo, na esfera atômica.

No ser humano essa mudança de polaridade do masculino para o feminino ou vice-versa, é possível através de várias encarnações. O dia e a noite necessita em média doze horas para essa mudança e o exalar e o inalar precisam apenas de alguns segundos.

Todas as coisas chegam e afastam, se movimentam e se alteram com base no intercâmbio e na ação recíproca dessas forças básicas do universo. Entretanto, somente os dois ciclos resultam na respectiva unidade perfeita.

Também a relação entre a mulher e o homem é baseada nessa regra, dois pólos se empenham em formar uma unidade, atraindo-se como os dois pólos de um ímã. Quando é atingida a união das forças opostas há um intercâmbio entre elas, esse fenômeno também se aplica na direção da rotação dos *chacras*.

Na homossexualidade, vê-se, por exemplo, uma polaridade energética oposta a normal, a questão da homossexualidade hermafrodita e andrógena, também faz parte da natureza (química). Tudo pode transformar ou voltar transformando.

Entre os mundos visíveis e invisíveis dentro do universo, existem duas forças ou essências primárias: *Yin* - a obscuridade, e o *Yang* - a claridade. A força *Yin* tem poder de concentração, recolhimento, de se tornar mais pesada, mais densa, é o processo de materialização. Como todas as matérias físicas, por ser mais pesada, torna-se mais lenta, receptiva e quieta.

A força *Yang* tem poder de expansão, de diluição de se tornar mais leve, mais dilatada e flutuante, é a antítese da materialização, e por ser leve e flutuante *Yang* simboliza a inquietação e o movimento.

Yang tem tendência ascendente: *Up*, alegria, euforia, ansiedade.

Yin tem tendência descendente: *Down*, depressão, tristeza, apatia.

O dinamismo de *Yang* lembra o fogo: seu movimento é para cima, sua qualidade energética é de diluição e expansão. O dinamismo de *Yin* é como a água: dirige-se para baixo, sua qualidade energética é de

Tai-Chi-Chuan

concentração ou coagulação; pode-se ainda relacionar a energia *Yin* com as matérias mais densas de cosmo (planetas), e a *Yang* com as matérias sutis do cosmo (as luzes das estrelas).

Às mulheres é atribuído o símbolo *Yin* pela quietude do feminino, e aos homens o símbolo *Yang*, pela inquietação do masculino. Percebe-se, entretanto, que nem o homem nem a mulher são inteiramente *Yin* ou *Yang*, a mulher, apesar de ser respectiva (*Yin*), é normalmente mais suave e leve (*Yang*), o homem, apesar de ser impulsivo (*Yang*), é mais rígido e tenso (*Yin*).

O símbolo *Tai Chi* mostra que no interior de *Yang* existe um núcleo *Yang*. Os núcleos representam o centro ou essência, que é a camada mais profunda do ser, sendo o restante, camadas periféricas. A mulher é *Yin*, mas dentro dela ainda existe o aspecto *Yang*, e vice-versa para homem. Os nossos órgãos também se movimentam dessa maneira. Os núcleos representam os centros de gravidade do *Yin* e do *Yang*, para que a unidade seja mantida é necessário que o *Yang* tenha um núcleo *Yin*, assim como que o *Yin* tenha um núcleo *Yang*.

Centro de gravidade *Yang*, núcleo *Yin*, centro de gravidade *Yin*, núcleo *Yang*. As energias *Yin* e *Yang* se manifestam simultaneamente no Universo. Pode-se ter como exemplo, o sol do nosso sistema solar, que irradia luz para todas as direções e ao mesmo tempo retém todos os planetas em torno de si; essa irradiação é *Yang* e a retenção é *Yin*. Do centro a periferia, ou seja, do Um ao infinito é o processo *Yang*; da periferia ao centro, isto é, do infinito ao Um, é o processo *Yin*. Já pensaram sobre o Buraco Negro?

Mutabilidade

Os movimentos da natureza são a alternância do *Yin* e do *Yang*. Essa alternância no *I Ching* chama-se mutabilidade. Como a maioria dos estudos místicos, o *I Ching* dedica uma boa parte a questão do destino, compreender o destino é compreender o sentido da vida dentro do tempo e do espaço. Segundo o *I Ching*, o destino é feito de alternância. Tudo que tiver ascensão terá queda. Todos os que viverem lado *Yang* conscientemente viverão o lado *Yin* inconscientemente. Os que estão conscientes no lado *Yin* tem seu inconsciente no lado *Yang*.

A alternância do *Yin* e do *Yang* no destino é um processo natural e inevitável, assim como a vida e a morte. Os momentos do destino são momentos sucessivos, não há bem nem mal, são apenas momentos feitos de uma contínua mutação, em que passado e futuro projetam-se infinitamente.

O princípio do *Yin* e do *Yang* – *Tai Chi*, a sublime Unidade (código de Deus)

Diagrama do *Tai Chi*. Em chinês, esse conhecido símbolo que representa a integração *Yin* -, e *Yang* +.

Yin e *Yang* é, na filosofia chinesa, uma representação do princípio da dualidade de *Yin* e *Yang*. O conceito tem sua origem no *tao*, base da filosofia e metafísica da cultura chinesa.

Princípios complementares

Tai-Chi-Chuan

Segundo este princípio, duas forças complementares compõem tudo que existe, e do equilíbrio dinâmico entre elas surge todo movimento e mutação. Essas forças são:

- *Yang*: o princípio ativo, diurno, luminoso, quente.

- *Yin*: o princípio passivo, noturno, escuro, frio.

Também é identificado como o tigre e o dragão representando os opostos.

Essas qualidades acima atribuídas a cada uma das dualidades são não definições, mas analogias que exemplificam a expressão de cada um deles no mundo fenomênico. Os princípios em si mesmos estão implícitos em toda e qualquer manifestação.

Os exemplos não incluem qualquer juízo de valor, e não há qualquer hierarquia entre os dois princípios. Assim, referir-se a *Yang* como positivo apenas indica que ele é positivo quando comparado com *Yin*, que será negativa. Esta analogia é como a carga elétrica atribuída a prótons e elétrons: os opostos complementam-se, positivo não é bom ou mau, é apenas o oposto complementar de negativo.

O diagrama do *Tai Chi* simboliza o equilíbrio das forças da natureza, da mente e do físico. *Yang* (branco) e *Yin* (preto) integrados num movimento contínuo de geração mútua representam a interação destas forças.

A realidade observada é fluida e em constante mutação, na perspectiva da filosofia chinesa tradicional. Portanto, tudo que existe contém tanto o princípio *Yin* quanto o *Yang*. O símbolo *Tai Chi* expressa esse conceito: O *Yin* da origem ao *Yang* e o *Yang* da origem ao *Yin*.

Desde os primeiros tempos, os dois pólos arquetípicos da natureza foram representados pelo claro e pelo escuro, pelo inflexível e pelo dócil, pelo acima e pelo abaixo. O *Yang*, o poder criador era associado ao céu e ao Sol, enquanto o *Yin* corresponde a terra, ao receptivo, à Lua, o céu está cima e esta cheio de movimento.

A terra – na antiga concepção geocêntrica – está em baixo e em repouso, dessa forma, *Yin* passou a simbolizar o repouso, e *Yang*, o movimento. No reino do pensamento, *Yin* é a mente intuitiva, complexa, ao passo que *Yang*, é o intelecto, racional e claro. *Yin* é a tranqüilidade contemplativa do sábio, *Yang* a vigorosa ação criativa do rei.

A base da teoria de *Yin* e *Yang* é a harmonia e o equilíbrio. As forças complementares de *Yin* e *Yang* são o pilar central em todo o pensamento chinês. Considera-se que estas forças afetam tudo no universo, incluindo a nós mesmos. Tradicionalmente, o *Yin* é o feminino, o escuro, o passivo, o frio e o negativo, e o *Yang* é o masculino, o claro, o ativo, o quente e o positivo. Outro modo mais simples de considerar o *Yin* e o *Yang* é que há dois lados em tudo – felicidade e tristeza, cansaço e vigor, frio e quente e demais opostos.

Yin e *Yang* são os opostos que criam o todo. Cada um deles não pode existir sem o outro e nada é completamente um ou o outro, em nenhum momento.

Tai-Chi-Chuan

Há graus variados de cada um deles dentro de tudo e de todos nós. O símbolo do *Tai Chi* ilustra como o *Yin* e *Yang*, fluem de um para outro com um pouco de *Yin* sempre dentro do *Yang* e um pouco de *Yang* sempre dentro do *Yin*.

No mundo, o sol e o fogo são *Yang*, enquanto a terra e a água são *Yin*. A vida só é possível por causa da interação entre estas forças. As duas forças são necessárias para a existência da vida. Veja a relação abaixo para entender a relação entre *Yin* e *Yang*.

Forças *Yin*: Feminino; Escuro; Lua; Água; Passivo; Descendente; Contração; Frio; Inverno; Interior; Pesado; Osso; Frente; Interior do corpo.

Forças *Yang*: Masculino; Claro; Sol; Fogo; Ativo; Ascendente; Expansão; Quente; Verão; Exterior; Leve; Pele; Dorso; Externo do corpo.

O corpo, a mente e as emoções estão sujeitos às influências de *Yin* e *Yang*. Quando as duas forças adversárias estão em equilíbrio nos sentimos bem, mas se uma força dominar a outra se provoca um desequilíbrio que pode resultar em doença.

A acupuntura é uma terapia de natureza *Yang* porque atua do exterior para o interior. Por outro lado, as terapias *herbáceas* e nutricionais são terapias de natureza *Yin*, porque atuam do interior ao longo do corpo. Muitos dos órgãos principais do corpo são classificados em pares de *Yin-Yang*, que trocam influências saudáveis e insalubres.

O *Chi* é a energia essencial que constitui a base de todas as terapias holísticas: *I Ching*, *Reiki*, da acupuntura, *moxa*, *feng shui*, *tai chi chuan*, *cromoterapia*, *cristalterapia*, enfim, uma infinidade. Pode se ouvir o som da energia pelas mãos, pode se ouvir também o som inaudível denominado seis sons do *Lao Tse*. Tudo isso é possível devido a existência dos *chacras* em nosso corpo. As cores do arco-íris, 7 notas musicais também são atraídas pelos 7 *chacras* (7 níveis de energia – *Aura* pessoal).

Duas forças complementares compõem tudo que existe, e do equilíbrio dinâmico entre elas surge todo movimento e mutação. Essas forças são:

***Yang*: O princípio ativo, diurno, luminoso, quente, masculino.**

***Yin*: O princípio passivo, noturno, escuro, frio, feminino.**

Os Samurais

Os samurais não estudavam somente os ensinamentos das escolas do Budismo esotérico, mas também estudavam música, a doutrina de Confúcio e muitos outros ramos do conhecimento, como, por exemplo, a teoria do equilíbrio do *Yin* e do *Yang*. Na cosmologia chinesa, esses são os dois pólos fundamentais do

Tai-Chi-Chuan

universo, respectivamente o princípio negativo e o princípio positivo. Os japoneses chamam os de *In* e *Yo*.

Todos esses estudos desempenhavam um papel na vida do guerreiro. A teoria do *Yin* e do *Yang* era usada, por exemplo, quando ele queria construir uma casa ou, se fosse rico e poderoso, fundar um castelo. Numa ocasião dessas, ele estudaria o equilíbrio entre o *Yin* e o *Yang* para determinar a melhor localização e orientação para o edifício. Sabia que, por mais esforço que empenhasse na fortificação, isso de nada valeria se os arredores não fossem condizentes com o seu objetivo.

Seguindo a tradição chinesa, os guerreiros do Japão ocupavam-se não só da interação entre os dois pólos fundamentais do universo como também dos cinco elementos que se combinam de infinitas maneiras para criar tudo o que existe no mundo.

Os nomes dos dias da semana correspondem aos princípios do *Yin* e *Yang*. O primeiro dia da semana é o dia do sol; o segundo, o dia da lua; e os outros cinco dias recebem os nomes dos cinco elementos físicos, determinados pelo estudo dos princípios positivo e negativo, estudo esse que foi feito na Ásia, nos tempos antigos. Os nomes dos dias são os nomes dos cinco elementos fogo, água, madeira, metal e terra. Segundo os princípios do *Yin* e do *Yang* esses cinco elementos podem dispor-se de duas maneiras. A primeira é uma ordem na qual geram um ao outro, uma ordem harmônica; a segunda é uma ordem na qual os elementos se dispõem de acordo com suas rivalidades. Nesta segunda ordem, os diversos elementos inevitavelmente destroem uns aos outros.

No relacionamento harmonioso entre os cinco elementos, a madeira produz fogo, que por sua vez transforma a madeira em cinza, ou seja, produz terra. A terra gera o metal; o metal gera a água e a água gera a madeira.

A segunda ordem, baseada no conceito da rivalidade dos elementos, começa com a madeira. Esta quebra a terra; a terra absorve ou impõe limites à água; a água apaga o fogo; o fogo derrete o metal e o metal corta a madeira. O estudo das forças positiva e negativa no universo; o estudo do Budismo dos encantamentos e magias, chamado *mikkyo*; o estudo dos cinco elementos; e os estudos das fórmulas mágicas – todos esses estudos foram reunidos e desempenhavam um papel na formação dos homens de guerra e generais militares do passado. Esses estudos constituíam a base do currículo deles.

O verdadeiro conteúdo do que tradicionalmente se chama de ‘artes marciais’ não são simplesmente as técnicas de matar. Há muito mais coisas envolvidas. O fundador da *Shinto Ryu*, *Choisai Sensei*, propôs estudos que conduzissem ao desenvolvimento da harmonia e de uma coexistência essencialmente pacífica entre o homem e a natureza e entre o homem e seus semelhantes. É nisso que ele pensava quando disse que as artes marciais devem ser as artes da paz.

Os melhores guerreiros e generais do passado conheciam, além da arte de matar outros seres humanos, uma larga variedade de outras artes. Sem o seu conteúdo filosófico, as artes marciais não seriam nada além da aquisição de uma força bruta semelhante à dos animais.

Esotérico – *Yin* e Exotérico - *Yang*

O esotérico – *Yin* é espiritual, procura o divino, o eu verdadeiro (o ser) dentro de si, se interiorizando e

Tai-Chi-Chuan

sentindo a presença do mesmo. Esse ser se conecta com Deus através do canal chamado *Chitrini*: o fio de luz oculto. (oriental – *Yin*).

“O exotérico – Yang é a religião “religarê”, procura o Deus Cristo, os Budas, os Santos e anjos, distante exterior” que estão no céu. (ocidental – Yang).

O mundo “terra-*yin*” e o outro mundo “céu-*yang*”

“De onde vim e para onde vou quando morrer?” Essa é uma pergunta vital que reside em algum recanto da nossa mente, mas para a qual pouquíssimas pessoas podem dar uma resposta clara. A razão disso é que, para dar a resposta, é necessário um esclarecimento sobre a relação entre este mundo e o outro mundo. Do modo como as coisas estão agora, infelizmente, não há suficiente acúmulo de conhecimento sobre o assunto nem uma metodologia estabelecida que possam dar uma explicação.

As únicas pistas que podemos encontrar por menores que sejam vêm das atividades dos médiuns que têm aparecido na Terra de tempos em tempos. No entanto, existem muitos tipos de médiuns e, embora alguns mereçam confiança, a grande maioria ainda tem uma personalidade ligeiramente desequilibrada, motivo pelo qual as pessoas deste mundo não conseguem acreditar em suas revelações. Por exemplo, um médium pode afirmar ter falado com um determinado espírito, que lhe preveniu sobre certo acontecimento. No entanto, não há nenhuma maneira de se provar isso, o que provoca incerteza e faz com que seja muito difícil confiar na palavra do médium. O mesmo acontece quando se trata de uma explicação deste mundo e do outro. A raiz da incerteza encontra-se em nossa incapacidade de reproduzir as experiências do médium.

Se todos nós pudéssemos compartilhar as mesmas experiências mediúnicas, ninguém duvidaria da existência do outro mundo. Mas, infelizmente, essa habilidade limita-se apenas a poucas pessoas especiais. Como resultado, a maioria das pessoas não sabe da existência do outro mundo. Pessoas de senso comum não querem aceitar a existência do outro mundo ou da relação entre ele e o mundo no qual vivemos atualmente.

Estamos sempre refletindo sobre o sentido da vida e nos perguntando qual a razão de existirmos. Essas questões de vital importância não podem ser compreendidas até que façamos uma idéia do tipo de existência que representamos na vastidão do universo. Se, como acreditam os materialistas, a vida começa de súbito no útero materno, continua por sessenta ou setenta anos, e acaba, sendo o corpo consumido no crematório, então devemos viver simplesmente de acordo com isso. Se, porém, como aceitam os religiosos, existe outro mundo do qual nossa alma vem para nascer neste mundo e viver por várias décadas, antes de se graduar e voltar para o outro mundo, onde se empenhará para melhorar ainda mais, então precisamos de uma visão diferente da vida.

Se compararmos a vida à educação, os materialistas, para os quais vivemos apenas uma vez, equivalem àqueles que dizem que a educação está completa após poucos anos de estudo obrigatório. Eles vêm a vida pela limitada perspectiva dessa educação fundamental. Por outro lado, aqueles que acreditam que o mundo espiritual existe e que os seres humanos vivem eternamente, passando pelos ciclos de reencarnação, podem ver a vida como um aprendizado contínuo, terminado o ensino fundamental, há o ensino médio, a universidade, a pós-graduação e, além disso, mais uma infinidade de coisas a aprender.

Tai-Chi-Chuan

Quando analisamos esses dois exemplos, torna-se óbvio que é apenas pela perspectiva da “educação” eterna que os seres humanos podem progredir.

Aqueles que acreditam que sua vida representa uma única e breve permanência no mundo, como um fósforo que se inflama e queima até ser consumido, dificilmente descobrirão a importância ou o significado do tempo que passam aqui. Esses se dedicarão ao prazer, ao materialismo e à decadência, pensando apenas em si mesmos. Se eles acreditam que só viverão algumas décadas, é de se esperar que achem que vão sair perdendo se não aproveitarem a vida ao máximo. De modo diferente, porém, as pessoas que acreditam na vida eterna sabem que os serviços prestados a outros certamente voltarão para eles algum dia como fortalecimento para a alma. Dessa maneira vê-se que ter a perspectiva deste e do outro mundo é vital, quando refletirmos sobre a nossa visão da vida, seus propósitos e missão. Sem isso, é impossível compreender o verdadeiro sentido da vida e dos seres humanos.

O mundo após a morte

Nós nos referimos ao lugar para onde as pessoas vão depois de separadas do corpo físico como o “outro mundo”, mas como é esse lugar? Que tipo de mundo nos espera depois da morte? Como não sabem o que as esperam, as pessoas ficam ansiosas e temerosas, expressando seu apego à vida terrena com as palavras “Não quero morrer”.

Seja o que for que as pessoas possam sentir, acredito que o medo delas é baseado na ignorância com respeito ao mundo após a morte. O fato de o estudo do outro mundo nunca ter sido aceito como uma ciência acaba deixando as pessoas confusas. É por essa razão que precisamos conhecer o mapa “guia” para conhecer o outro mundo. Navegar sem mapa pode ser uma experiência terrível, mas com o mapa certo, pode se fazer uma viagem tranquila. Se soubermos de onde viemos e para onde estamos indo, que continente é nosso destino, se conseguirmos entender os mapas, podemos fazer uma viagem segura. A duração de nossa vida não é algo que possa ser contado em décadas. Não se trata meramente da vida do nosso corpo, mas de algo que existe neste mundo e continua no mundo além deste. Contudo, mesmo em face disso, ninguém quer aceitar a morte. Pacientes internados em hospitais dizem que não querem morrer e os médicos fazem tudo o que podem para que sobrevivam. Mas, se pudesse assistir a tudo isso do outro mundo, veríamos que, quando uma pessoa se aproxima da morte, seu espírito guardião, seus espíritos e os anjos estão ao seu lado, já começaram a se preparar para orientá-la.

Quando a morte finalmente chega, o espírito sai do corpo. No entanto, a princípio, a pessoa não percebe o que está acontecendo e sente-se como se fosse duas: uma está deitada na cama “o corpo físico perecível” e a outra podem mover-se livremente “é o corpo etérico eterno”. Quando o espírito liberto tenta se comunicar com as pessoas à sua volta, vê que elas o ignoram completamente. Ao mesmo tempo, ele descobre que pode atravessar paredes e outros objetos materiais, algo que inicialmente acha muito assustador. Ainda acredita que é o corpo na cama e continua a deitar sobre ele. Você pode imaginar o choque que ele leva quando vê o próprio corpo sendo levado para o crematório. Não sabendo o que fazer, o espírito permanece nas proximidades do crematório. Ninguém nunca lhe disse que tipo de vida o aguarda e, de modo bastante compreensível, ele se sente muito inseguro.

É nesse momento que seu espírito guardião aparece e começa a explicar o que o espera. No entanto, tendo vivido neste mundo durante décadas, o espírito tem dificuldade para compreender a explicação e, apesar de todos os esforços de seu guardião, não se deixa convencer facilmente. Assim, muitas vezes permanece

Tai-Chi-Chuan

na Terra por várias semanas, ouvindo as orientações de seu espírito guardião. Como sugerem os serviços fúnebres budistas, realizados no sétimo e no quadragésimo nono dia depois da morte, o espírito geralmente tem permissão para permanecer na terra entre vinte e trinta dias após a morte. Durante esse período, ele recebe instruções do guardião ou dos espíritos, até estar preparado para retornar ao mundo celestial.

Existem, porém, aquele cujo apego a este mundo é grande demais. São apegados, por exemplo, aos filhos, aos pais, à esposa, ao marido e até a sua terra, casa, riquezas ou negócios. Esses se tornam o que chamam de “espíritos presos à terra”, condenados a vagar por este mundo. São o que as pessoas conhecem como fantasmas, seres que permanecem inconscientes de sua existência como espíritos.

Material e Metodologia

Esta propositura tem como apoio, o tema Sexualidade e Espiritualidade, que tem como base, o 3º Caminho do *Tao*, cujo fundamento é a energia criativa (*Yin e Yang*). Somado a minha experiência sobre o despertar da *Kundalini* observei atentamente a natureza ao meu redor, elucidando dúvidas a respeito do tema.

Paralelamente procurei descobrir através de exercícios práticos e vivência, explorando o universo dos sentidos na tentativa de apurar a capacidade de auto-percepção, baseada no sentir para ver a energia fluir, circular por dentro e fora de todo o corpo. Constatei que energia é questão de sintonia.

Discussão

De repente, percebi que eu estava filosofando o tempo todo, e descobri que tenho mediunidade, o que sempre neguei. No entanto, reconhecer a sua própria mediunidade é fantástico; Pensando bem, na minha adolescência, curei uma pessoa por puro amor e compaixão, que por acaso, é meu irmão.

Hoje entendo porque precisamos nos dedicar muito no treinamento do amor e da compaixão ao próximo. Para ser um bom médium “curador” de verdade, é necessário o aperfeiçoamento moral, ética, cívica e espiritualidade sob a Luz da Doutrina dos *Chacras* assim elevando a *Kundalini* (despertar). “Não deve ser despertada prematuramente.”.

Conclusão

O Dr. Motoyama pede apelo aos cientistas e médicos jovens que pesquisem e aprofundem no estudo da *Kundalini*, no entanto, eu acredito que o estudo terá mais eficiência na holística, pois isso só é possível no sentir, ela é percebida na mediunidade., intuitivamente. Quanto mais o médium aprofunda no conhecimento, mais a *Kundalini* eleva o médium, elevando a sabedoria e espiritualidade, “Iluminação”.

Tai-Chi-Chuan

Cheguei a conclusão de que mais do que nunca precisamos nos dedicar no estudo da *Kundalini* dentro da holística. Espero poder orientar as pessoas com o apoio do Sr. Henrique Vieira Filho.

Deixo aqui, meus agradecimentos por mais esta oportunidade, muito obrigada.

Mitiyo

Bibliografia

- Sexualidade e Espiritualidade

Mitiyo Oshiro Takemoto – Terapeuta Holística CRT: 38660

Sinte – Sindicato dos Terapeutas

www.sinte.com.br – contato@sinte.com.br

- Dharma Chakra – ensinamento do correto coração

Apostilas – Mitiyo Oshiro Takemoto

mitimoto@ig.com.br

- Revista da Sociedade Taoísta do Brasil – O caminho da transformação interior

- As Leis da Eternidade – Ryuho Okawa

Ed. Cultrix

- Chacras – Mandalas de Vitalidade e Poder

Shalila Sharamom / Bodo J. Baginski – Ed. Pensamento

- Cura cósmica 1- Mantak Chia – Ed. Cutrix

- Internet – www.cefle.org.br

Página 16 / 17

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 16/05/2024 15:18

URL: <https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=25&id=247&artlang=pt-br>

Tai-Chi-Chuan

```
(function(){if(window.jstiming){window.jstiming.c={};window.jstiming.f=1;var e=function(b,a,d){var c=b.t[a],g=b.t.start;if(c&&(g||d))return c=b.t[a][0],void 0!=d?g=d:g=g[0],c-g},l=function(b,a,d){var c="";window.jstiming.pt&&(c+="&srt="+window.jstiming.pt,delete window.jstiming.pt);try{window.external&&window.external.tran?c+="&tran="+window.external.tran:window.gtbExternal&&window.gtbExternal.tran?c+="&tran="+window.gtbExternal.tran():window.chrome&&window.chrome.csi&&(c+="&tran="+window.chrome.csi().tran)}catch(g){}var f=window.chrome;if(f&&(f=f.loadTimes)){f().wasFetchedViaSpdy&&(c+="&p=s");if(f().wasNpnNegotiated){var c=c+"&nnp=1",i=f().nnpNegotiatedProtocol;i&&(c+="&nnpv="+encodeURIComponent||escape(i))}f().wasAlternateProtocolAvailable&&(c+="&apa=1")}var j=b.t,p=j.start,f=[],i=[],h;for(h in j)if("start"!=h&&0!=h.indexOf("_")){var k=j[h][1];k?j[k]&&i.push(h+"."+e(b,h,j[k][0])):p&&f.push(h+"."+e(b,h))}delete j.start;if(a)for(var m in a)c+="&"+m+"="+a[m];(a=d)||((a="https:"==document.location.protocol?"https://csi.gstatic.com/csi": "http://csi.gstatic.com/csi");return[a,"?v=3","&s="+window.jstiming.sn||"_s")+"&action=",b.name,i.length?"&it="+i.join(","):"","",c,"&rt=",f.join(",")].join(""));window.jstiming.getReportUri=l;var n=function(b,a,d){b=l(b,a,d);if(!b)return"";var a=new Image,c=window.jstiming.f++;window.jstiming.c[c]=a;a.onload=a.onerror=function(){window.jstiming&&delete window.jstiming.c[c]};a.src=b;a=null;return b};window.jstiming.report=function(b,a,d){if("prerender"==document.webkitVisibilityState){var c=!1,g=function(){if(!c){a?a.prerender="1":a={prerender:"1"};var f;"prerender"==document.webkitVisibilityState?f=!1:(n(b,a,d),f=!0);f&&(c=!0,document.removeEventListener("webkitvisibilitychange",g,!1))}};document.addEventListener("webkitvisibilitychange",g,!1);return""}return n(b,a,d)};var o=function(b,a,d,c){return 0
```

ID de solução único: #1249

Autor: : Mitiyo Oshiro Takemoto - Terapeuta Holística - CRT 38660

Última atualização: 2012-07-31 14:51