

# Sete Textos de Bigu Yang Shen

O caminho do Espírito Original



Tradução: Monge Tai Yin Yi

Tradição Kunlun Shan Xian Shu

## Sumário

Três trechos de LunHeng – Balanceando o Discurso – Wang Chong 80 d.C. ....	1
Zhong Huang Jing – Clássico da Luminescência Dourada – Autor Desconhecido – Publicado em 700 Dc.....	2
Capítulo I .....	2
Capítulo II .....	3
Capítulo III .....	4
Fragmentos de DongShen Mingzang Jing – Embedadando o Qi na Respiração Primordial .....	4
Capítulo 12 - O qi perfeito das cinco vísceras é a flor do fungo mágico .....	4
Capítulo 5 .....	5
Daoji Tuna Jing – Clássico da Fundação do Tao sobre expelir e engolir – Autor Desconhecido... 5	
Tuna Jing – Escritura sobre expelir e absorver - autor desconhecido .....	6
Tai Hua ShouShi Jing – Clássico do grande desabrochar para a Mãe/Pai de todas as coisas .....	6
Fragmento de Yun Ji Qi Qian – Complicado pelo Imperador ZhengTong em 1445 d.c. ....	7
Três Hun .....	8
胎光 Tai Guang – a Luz Primordial .....	8
爽靈 Shuang Ling – O brilho do espírito .....	8
幽精 You Jing – Luz da Tranquilidade .....	8
Sete Po.....	8
吞賊 Tun Zei – Ladrão Apreendido – Bem Estar .....	8
尸狗 Shui Gou – Cadáver de Cachorro – Raiva .....	9
除穢 Chui Hui – Remove Sujeira – Tristeza .....	9
臭肺 Chou Fei – Pulmão Fedido – Alegria.....	9
雀阴 Qiao Yin – Yin do Pardal – Amor, paixão .....	9
非毒 Fei Du – Limpa Toxinas – Ódio .....	9
伏矢 Fu Shi – Flecha Escondida – Medo .....	9

## Três trechos de LunHeng – Balanceando o Discurso – Wang Chong 80 d.C.

1 - Quando Chung Hang Yin of Chin estava próximo da morte, ele chamou um alto sacerdote para ouvi-lo: “As vítimas que foram imoladas para mim, não tinham gordura e nem brilho. Você não observou através das regras do jejum com reverência, e acredito que esta é a causa da ruína do meu estado. Não é?”

2 – Pela fusão do qi do Céu e da Terra todas as coisas do mundo são produzidas espontaneamente, é como a mistura dos fluidos do macho e da fêmea que dão nascimento aos filhos espontaneamente. Isto produz criaturas com sangue nas veias, sensíveis a fome e a frio. Veja os grãos que podem ser comidos, eles são utilizados como alimento e outras substâncias podem produzir roupas. Algumas pessoas acreditam que o Céu produz grãos com o propósito de alimentar a humanidade, seda e grãos que podem produzir tecidos com o propósito de agasalhá-los. Isto é equivalente a fazer o céu como seu fazendeiro e seu tecelão. Não está de acordo com a espontaneidade, esta opinião é muito questionável e inaceitável.

De acordo com os princípios dos taoistas nós encontramos o Céu emitindo fluidos em todos os lugares. Dentre as muitas coisas deste mundo, grãos dispersam a fome, e roupas dispersam o frio. Por isto o homem comem grãos e veste roupas. O céu não produz grãos e matéria-prima para roupas com o propósito de servir a humanidade, acreditar nisso produz calamidades e é necessário mudar isto. As coisas são produzidas espontaneamente, o homem veste e as come, os fluidos mudam espontaneamente, e o homem é afetado por isto. Não seria espontâneo se o Céu fizesse isso propositalmente e onde estaria a inação (wu wei)?

3 – Algumas pessoas acreditam que os praticantes de Bigu são os aqueles que possuem as técnicas do Tao. Eles dizem que pessoas como Wang Ziqiao (um imortal lendário citado em Chuci) diferem das crenças comuns pela sua forma de dieta, eles não comem coisas físicas (gu). Eles transcenderam o mundo depois de centenas de anos e se tornaram imortais.

Isto, novamente é falso. Quando as pessoas nascem, elas são embebidas com um impulso natural de comer e de beber. Elas possuem boca e dentes na parte superior do seu corpo e orifícios na parte inferior, comem com a boca e os dentes na parte superior e excretam com os orifícios na parte inferior. Isto é de acordo com os impulsos naturais e também de acordo com as leis do Céu. Aqueles que vão contra este impulso estão contradizendo o motivo pelo qual foram criados.

As pessoas que não comem são como um corpo que não utiliza roupas. Mantemos nosso corpo aquecido com roupas e a barriga cheia com alimentos. Se o corpo está aquecido e a barriga cheia, o espírito será limpo e vigoroso. Se você sente fome e não se alimenta, ou se o seu corpo sente frio e você não se protege, vai adoecer e ficar perturbado. Como pode alguém que está congelando e incomodado viver uma vida longa? Desta forma, as pessoas se nutrem

retirando o qi dos alimentos, as plantas o qi do solo. Se você arrancar as raízes das plantas do solo, elas vão esfriar e morrer. Se você fechar a boca de uma pessoa e ela não comer, vai ficar perturbada e não vai viver muito tempo.

## Zhong Huang Jing – Clássico da Luminescência Dourada – Autor Desconhecido – Publicado em 700 Dc.

### Capítulo I

Na primavera durante o terceiro mês do calendário lunar, o adepto deve ir para uma câmara de meditação equipado com uma escrivaninha, cama e incenso para queimar. Deve queimar incenso constantemente. A meia noite deve começar sua meditação. Deita de costas, fecha os olhos e relaxa sua mente. Depois de bater seus dentes trinta e seis vezes, deve apertar seus dois punhos e proceder para engolir ar. Durante o curso da respiração, não se deve exalar o ar dos pulmões, depois segure o ar em sua boca e o engula, enviando o ar pelo esôfago até o estômago. Continue até sentir o estômago cheio. Engolir o ar pode ser feito sempre que o praticante sentir fome.

Durante esse processo a boca e a garganta vão inevitavelmente se ressecar. Então o praticante pode fazer gargarejo com certos tipos de substâncias como sementes de sésamo, pó de tukahoe (fuling, pachyma cocos) e leite com mel ou pode optar por beber vinho matrimonial (gouqi, lycium chinês) que podem ser bebidos até quatro vezes por dia, mas estas coisas fazem o adepto ficar preso ao desejo por alimentação física. Eventualmente se deve fazer o jejum sem beber nada. Conforme o adepto for seguindo no jejum, sem intestino vai expurgando todos os resíduos sólidos contidos nele.

A urina pode começar a se tornar amarela-aralanzada, o que é sinal de desidratação), e pode se sentir constantemente agitado ou deprimido. Entretanto, não se preocupe, se for perseverante vai “compreender naturalmente os princípios maravilhosos”.

Os níveis mais altos só podem ser atingidos com a abstenção de líquidos e sólidos.

Quando o bigu é sustentado por muitos dias, os três campos de elixir se tornam cheios de energia vital:

.: Após trinta dias o primeiro DanTien se torna pleno e o praticante não é mais afligido pela fome.

.: Após sessenta dias, o DanTien médio se torna pleno e o praticante não será mais afligido por cansaço com o permear profundo do qi no corpo, também se vai sentir luz nos pés sempre.

.: Após noventa dias o DanTien Superior se torna pleno, o praticante é tomado por um aspecto radiante e saudável, sua mente será livre de confusões. Nesse momento se ganha muitos insights sobre as possibilidades das coisas. Espiritualmente, aqui o adepto reside no reino do sagrado e é abiu a iniciar a “respiração do embrião imortal”.

.: Após cem dias, o praticante pode ver as cinco vísceras.

.: Após trezentos dias, pode-se ver espíritos do mal a sua volta e se tornar invulnerável a sua influência.

.:Após mil dias, o nome do praticante é “Recordado no Registo do Imperador Divino” e o seu “Corpo Entra na Suprema Sublimidade”.

O processo é extremamente árduo e o adepto encontrará muitos obstáculos que se sucederão.

## Capítulo II

A primeira dificuldade está no enfraquecimento do corpo e acontece nos primeiros estágios do bigu. Nas primeiras semanas o corpo se torna livre de resíduos sólidos no intestino e o praticante começa a sentir o corpo exausto e completamente cansado. Apesar disso, não se deve temer pela sua saúde e bem-estar, não há dúvida de que o Bigu pode ter sucesso. O corpo se sente cansado pois o “Qi primordial ainda não pode acessar o estômago”. Se o adepto continuar a engolir ar, o qi vai penetrar e fluir profundamente dentro do corpo dia após dia. Eventualmente, quando o primeiro DanTien estiver cheio, o praticante não será mais afligido pela fome. Neste ponto, talvez o qi não pode permear a carne e a pele, o adepto pode continuar sentindo fraqueza. Pode se tornar magro e ter aspectos de doente (amarelado). Entretanto o adepto não deve ter medo, uma vez que a força será gradualmente restaurada e preservada durante o bigu. Ao iniciado é dito: “Aquele que tiver medo da fraqueza, magreza, e amarelamento não poderá se cultivar”.

As próximas três dificuldades pertencem aos princípios malevolentes no corpo e são chamados de “Três cadáveres” ou “Três vermes”. Esses demônios permanecem nos campos de elixir, e cada um trabalha com suas travessuras.

\*Verme Superior – Peng Ju – Sua emanção é branca e azul. Ele faz o adepto se atrair pela forma, concepção das coisas e se prender nelas, nos seus desejos pelas delícias dos sabores e vários outros desejos físicos ligados as formas e aos julgamentos.

\*Verme Medial – Peng Zhi – Sua emanção é branca e amarela. Faz o adepto ser acometido por ganancia e uma profunda miséria, ser afetado fortemente pelas emoções, principalmente a alegria e o ódio desestabilizando totalmente o praticante.

\*Verme Inferior – Peng Jiao – Sua emanção é branca e preta. Faz o adepto encontrar prazer em roupas chiques, bebidas e sexo.

Quando o adepto começa o bigu, o qi não consegue penetrar suficientemente e é constantemente atacado pelas travessuras dos vermes. Isto pode causar tristeza e ansiedade. O adepto se torna facilmente tentado pelas experiências sensuais ou as ilusões das delícias culinárias, que na verdade possuem pouco qi primordial. Então deve-se fazer constantes esforços e ser forte para resistir as tentações para que se possa ser nutrido da força original e desenvolver as verdadeiras capacidades que todo ser possui.

-Nota de Tai Shang ShengXuan Jing – O verme superior morre após 30 dias, o verme medial morre após 60 dias e o verme inferior morre após 90 dias. Após 100 dias, o corpo do adepto se torna saudável e forte e a mente se torna purificada.

Neste nível o praticante pode se tornar livre da escravidão dos seus desejos. Através dessa realização o praticante pode ver os “Cinco Brotos”, o qi das cinco vísceras que é descrito como “Qi pertencente aos cinco agentes”.

### Capítulo III

Existem dentro das comidas os cinco sabores: agridoce, azedo, salgado, doce e apimentado. Eles podem ser abandonados completamente quando se produz o “qi miraculoso” das cinco vísceras e se afastar de todas as coisas e desejos. Quando as cinco vísceras se tornarem plenas de qi primordial, o qi de cada órgão vai se manifestar como uma deidade interior. O adepto encontrará um alto nível de espiritualidade e percepção para compreender aquilo que rege as “leis do mundo humano”.

É preciso expelir o “qi embruxado” dos outros seres para podermos nos nutrir do qi primordial que flui da fonte. Há inúmeros deuses habitando dentro de nós, mas eles só se manifestam quando o corpo está livre de impurezas, desta forma eles voltam a tomar suas verdadeiras moradas. Quando o corpo está restaurado a seu estado sagrado os ferimentos desaparecem do corpo.

## Fragmentos de DongShen Mingzang Jing – Embebedando o Qi na Respiração Primordial

### Capítulo 12 - O qi perfeito das cinco vísceras é a flor do fungo mágico

.:O fígado está na mudança do leste e sua cor é azul

Se puder segurar firmemente por mil respirações a cor azul vai fluir naturalmente

.:O coração está na mudança do sul e a sua cor é vermelha

Se puder segurar firmemente por mil respirações a cor vermelha vai emergir

.:O pulmão está na mudança do oeste e a sua cor é branca

Se puder segurar firmemente por mil respirações esta cor chegará no seu climax

.:O baço-pâncreas está na transformação do centro e sua cor é amarela

Se puder segurar firmemente por mil respirações esta cor desabrochará

.:Os rins estão na mudança do norte e sua cor é preta

Se puder segurar firmemente por mil respirações esta cor será adquirida

## Capítulo 5

Se houver uma única abertura, centenas de doenças vão surgir. Se um simples vaso está bloqueado, as 100 passagens estarão em desordem. Se você estiver embebido em energia, não haverá doenças e os muitos vasos serão naturalmente interpenetrados. Um homem/mulher do Tao é imortal pelo motivo de não haver substâncias bloqueando seu ventre.

## Daoji Tuna Jing – Clássico da Fundação do Tao sobre expelir e engolir – Autor Desconhecido

.Quando um taoista cultiva seu corpo e jejua no sentido de expelir e engolir por dez dias (um xu) sua energia vital (jingqi) se sente levemente febril, e o adepto se torna abatido e amarelado.

.Depois de vinte dias, se sentirá atordoado e será desajeitado em seus movimentos, suas juntas vão doer. Os movimentos do intestino grosso serão dificultosos e a urina vai ser vermelho-amarelada. As vezes haverão movimentos no intestino como se lá houvesse barro firme posteriormente.

.Após trinta dias seu corpo estará definhando e se sentirá pesado e cansado quando andar.

.Após quarenta dias seu complexo facial será saudável e sua mente se sentirá a vontade.

.Após cinquenta dias as cinco vísceras serão harmoniosamente reguladas e a energia vital será nutrida interiormente.

.Após sessenta dias o corpo será restaurado a sua força original e suas funções serão bem reguladas.

.Após setenta dias o coração será silencioso e suas aspirações serão voar até as alturas.

.Após oitenta dias terá contentamento e paz, será sereno na solidão, vai compreender as técnicas e métodos.

.Após noventa dias terá o brilho da glória e a elegância, e seus sons serão ouvidos com clareza.

.Após cem dias a força vital fluirá por completo com plenitude, e a eficácia aumentaria dia após dia.

.Se praticar sem cessar, seu tempo de vida naturalmente será estendido.

.Após três anos, suas queimaduras e cicatrizes desaparecerão, de sua aparência fluirá radiância.

.Depois de praticar por seis anos, a medula dos ossos será abundante e seu cérebro será pleno. Terá conhecimento e clarividência sobre a existência e o perecimento.

## Tuna Jing – Escritura sobre expelir e absorver - autor desconhecido

..:Bigu é o caminho do Espírito Primordial. (Yang Shen)

..:Depois de um ou dois dias o qi dos grãos ainda não foi conquistado, sua aparência facial vai ser melancólica e amarelada.

..:Depois de três dias, o Qi dos grãos vai ter sido expelido do corpo, e a energia vital vai começar a surgir.

..:Depois de quatro ou cinco dias, o yin e o yang vão ser harmoniosos.

..:Depois de seis dias, o espírito sutil vai ser estável e você vai ter clareada a visão e a audição. Andar vai se tornar mais fácil e você se tornará cada vez mais forte.

Depois de sete dias, você estará constantemente a beira da levitação. Graças ao Supremo Tao, você estará em comunicação com os deuses quando estiver sonhando e quando estiver acordado.

..:Depois de oito dias, seu espírito vai viajar através dos oito limites. Você será capaz de ser silencioso. Sempre sua boca sentirá um gosto doce. Sua mente e seu corpo naturalmente se tornarão fortes.

..:Depois de nove dias o espírito sutil estará em ordem. Seu corpo estará desperto e se tornará forte. Seu espírito e o Qi divino coagularão e se tornar mais palpáveis a cada dia. Mesmo sem ir, você naturalmente estará longe. Sem vir, você naturalmente estará perto. Sua aparência se tornará cada dia mais jovem.

## Tai Hua ShouShi Jing – Clássico do grande desabrochar para a Mãe/Pai de todas as coisas

..:O qi primordial envolve as transformações de todas as coisas.

..:Quando se espalha se torna nos seis sentidos (ladrões – olhos, boca, nariz, ouvidos, corpo e mente).

..:O qi interno é o conhecimento e o útero do qi é o espírito. Se você praticar a respiração fetal retornará a infância e permitirá a sua alma hun retornar. Disto aparecerá o Estado Divino, o qi refinado será absorvido pelas entidades que constituem a mente e a capacidade sensorial do praticante. Assim se procederá quando a forma divina for sentida e permear o corpo para fortalecê-lo e transformá-lo, o adepto adquirirá grande poder e percepção.

..:O qi do fígado e do coração podem ser utilizados para curar doenças atacando-as.

..:O qi radiante do pulmão pode ser utilizado para ver através de objetos sólidos e procurar tesouros enterrados além de olhar a longas distâncias. Isto pode ser utilizado para perceber a intenção pura das pessoas.



.:O qi do Baço-pâncreas pode ser utilizado para atravessar barreiras sólidas.

.Segurar a respiração pode ser utilizado para ganhar antecipação nos reinos celestiais.

-É necessário que o adepto esteja em reclinado em uma câmara de meditação, deve observar o tempo presente e conte o número de respirações que faz durante a noite sendo aos iniciantes necessária supervisão para o praticante não entrar em exaustão e dormir.

-Deve deitar e fechar os dedos firmemente ao redor dos polegares e esvaziar sua mente. O qi miraculoso vai surgir gradualmente, aos poucos a respiração vai cessar. Conte o intervalo entre as respirações sem controlar, expandindo para 10, 15, 20 até chegar a 100.

-Ao chegar no intervalo de 100 contagens por respiração o praticante começará a ter visões das três almas hun e das sete almas po. Após isto pode embarcar num vôo místico no céu junto com os três hun. Quando isto acontecer, os sete po para guardá-lo e mantê-lo intacto até que o praticante retorne com os três hun.

.Ao perceber a presença dos sete po o praticante deve evocar a Mãe Negra (Mãe Divina) e reconhecer seus po como uma manifestação da sua divina luz.

\*Mãe Divina, Mãe da escuridão e da luz, mestra e senhora dos meus cadáveres. Mantenha meus ossos aqui e sustente meus tendões. Não me abandone e proteja o meu corpo. Junto com meu pai (hun) vou passear no céu.

.Após a corporificação da presença da mãe divina, sinta os sete po se abrirem para proteger o corpo e sentindo seu desligamento dele se foque nos três hun, o pai divino.

.O adepto deixa sua forma com mais de mil deuses do “Palácio Superior”. Se olhar para baixo, verá o qi primordial nos três campos de elixir como se tivessem nuvens brancas emitindo uma forte radiância. Então o adepto evoca os três hun chamando-os pelo nome, e acompanhado dos deuses do palácio superior elevam o YangShen alto nos céus.

. Ao deixar sua concha irá se penetrar em uma sala escura. Aqui se encontrará demônios e espíritos de vários tamanhos e aparências. Se o iniciado for abatido pelo medo, ele retornará ao seu corpo e o qi primordial vai sair pelo seu nariz, mudando assim o estado atingido e não conseguindo mais deixar o corpo.

.O qi primordial corresponde aos espíritos hun. Quando a energia é turvada no corpo isto afeta diretamente a capacidade dessas forças elevarem o YangShen.

## Fragmento de Yun Ji Qi Qian – Complicado pelo Imperador ZhengTong em 1445 d.c.

- Hun – espiritual, alma etérea, energia yang, conhecida como “espírito da nuvem”, responsável por toda consciência sem forma e pelo San Bao – Jing, Qi e Shen

-Po – substancial, espírito corpóreo, energia yin, conhecida como “espírito branco”. Responsável por toda consciência tangível e pelas sete aberturas: dois olhos, duas orelhas, dois buracos do nariz e a boca.

#### Três Hun

胎光 Tai Guang – a Luz Primordial

.Domina a vida, se residir no corpo por um longo período traz a sensação de renovação e prolonga a vida.

.É a parte mais importante do espírito, se for se ofuscando faz a pessoa definhar, mesmo que ela coma e beba, não conseguirá se nutrir.

爽靈 Shuang Ling – O brilho do espírito

.Surge dos aspectos Yin e pertence aos cinco elementos. Domina a riqueza, restringe o máximo de energia Yang do corpo, distinguem mentalmente as coisas e desenvolver habilidades.

.Determina a inteligência humana, sabedoria, e as reações da mente. Crianças que são deficientes ou autistas tem mais probabilidade de obscurecer este tipo de luminosidade.

幽精 You Jing – Luz da Tranquilidade

.Os aspectos que obscurecem a luz da tranquilidade pertencem ao espírito da terra: domina os fatos humanos, faz as pessoas caírem nos vícios sexuais, nos caos dos pensamentos, vazão da essência, falta de energia divina, deficiência da energia dos rins, bloqueios na energia do estômago e fígado, dos meridianos, faz as pessoas viverem como cadáveres.

Portanto a sua cultivação é a chave para manter a saúde e manter a energia Yang em harmonia.

.Determina a orientação sexual e a sexualidade, também determinando que tipo de pessoa vai nos atrair e nos permitiremos amar.

.:Antes de ir dormir a noite, bata o dente e chame os três hun, se fizer isso diariamente pode aumentar o fluxo de energia divina e cultivar sua essência, as doenças não invadirão o corpo e os fantasmas terão medo de chegar perto.

#### Sete Po

吞賊 Tun Zei – Ladrão Apreendido – Bem Estar

Elimina substâncias prejudiciais a noite quando dormimos.

Ligado ao sistema imune. Está associado a capacidade de relaxar

尸狗 Shui Gou – Cadáver de Cachorro – Raiva

Mantém o estado de alerta durante o sono.

Dá percepção ao corpo. Está associado com o tato.

除穢 Chui Hui – Remove Sujeira – Tristeza

Purifica o corpo é responsável pelo metabolismo de limpeza.

Dá compreensão e permite organizar as coisas. Está associado com a capacidade de entendimento.

臭肺 Chou Fei – Pulmão Fedido – Alegria

Regula a respiração.

Dá consciência ao nariz. Está associado com a capacidade de sentir cheiros.

雀阴 Qiao Yin – Yin do Pardal – Amor, paixão

Regula a função reprodutiva.

Dá consciência a língua. Está associado com a capacidade de sentir gostos.

非毒 Fei Du – Limpa Toxinas – Ódio

Elimina depósitos de energias malignas e doentes.

Dá consciência aos olhos. Está associado com a capacidade de ver.

伏矢 Fu Shi – Flecha Escondida – Medo

Dispersa as toxinas do corpo.