

VIET-CHI POST N°27

1^{er} Avril 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Lettre n°301

LE PRINTEMPS

« L' APPRENTISSAGE DE TOUTE UNE VIE »

Une série de lettres d'Enseignement de Maitre Phan Hoang

La façon dont vous apprenez est la façon dont votre vie dépend.

LE PRINTEMPS.

Nous sommes maintenant vraiment aux premiers jours du printemps. Au Canada, quand le printemps est de retour, tout le monde se sent excité car l'hiver dure depuis si longtemps, avec de lourdes chutes de neige et des températures très basses, facilement en dessous de moins 10 ou moins 20 degrés Celsius. Quand le printemps arrive, on continue à voir la neige au sol, dans les rues, partout dans les parcs, mais bientôt cette neige disparaîtra sous le soleil et le ciel bleu. J'aime le ciel bleu du Canada au printemps, une sorte de ciel bleu inaltérable qui recouvre une atmosphère légère encore assez froide, nous donnant une sensation d'immensité et de pureté. Le Canada est un pays si vaste, le peuple canadien semble tranquille et heureux peut-être grâce au climat froid et à la façon dont nous avons appris à vivre en bonne compréhension réciproque et à être tolérant. Quand le printemps arrive, les jeunes conduisent beaucoup plus vite qu'en hiver, alors vous entendez un peu plus de bruit dans les rues, de coups de klaxons, et vous savez que c'est le signal pour se préparer à sortir profiter du printemps après une si longue période d'hiver glacial. Les cafés et restaurants en ville d'Ottawa deviennent spécialement actifs en gagnant de nouveaux clients. La semaine dernière, lors de la fête de la St Patrick, les Pubs irlandais étaient pleins toute la journée et les gens faisaient la queue patiemment. A un coin de rue de By Ward Market, un joueur de cornemuse en habit irlandais coloré lançait les sons aigus de sa musique nostalgique qui dominaient toute la place. Je suis resté un moment de l'autre côté de la rue à observer sa façon d'inspirer et expirer, remplissant la poche d'air de la cornemuse. C'était légèrement similaire à la façon dont je m'y prends pour jouer de la flûte vietnamienne : garder le rythme d'écoulement de l'air. Et il y a quelque chose de similaire aussi entre la pratique de la flûte vietnamienne et la pratique de nos Quyên de respiration, à savoir : garder le rythme de la respiration. La durée de l'écoulement de l'air, entrant et sortant, n'est pas nécessairement égale tout le temps, mais le rythme doit toujours être respecté, comme dans la musique. La respiration est musique, ainsi que mathématique.

Pourquoi certains se sentent fatigués quand le printemps arrive ? Il est bien connu que le taux de mortalité des gens malades est plus élevé au début du printemps que pendant l'hiver.

L'une des réponses est que le changement de saison suit la course naturelle de l'évolution cosmique, alors que nos activités au jour le jour, pour beaucoup de raisons y compris notre style de vie moderne, ne sont pas ajustées à notre corps, notre énergie vitale, aux changements de Mère Nature. Vendredi dernier, à la pagode TUAN à Ottawa, j'ai enseigné les méthodes et exercices pour préparer corps et esprit à s'accommoder au changement de saison. Le jour suivant je suis allé à un parc voisin pour faire, sous un très vieux arbre, les exercices que vous pouvez voir sur les images du document attaché. Un arbre n'est qu'un arbre, si notre esprit ne peut pas voir autre chose au-delà de la forme physique. Mais un arbre peut nous raconter un tas d'histoires et nous enseigner beaucoup de choses si nous ouvrons nos yeux, notre esprit et notre âme. Au moins il peut témoigner de la force ou de la faiblesse de notre respiration, le

jour où nous faisons nos exercices à son pied, la puissance ou la faiblesse de nos sons émis qui ont résonné au travers de ses feuilles et de son tronc. A la fin de mes exercices, je me sentais vraiment heureux d'avoir travaillé avec ce beau vieux Maître Arbre. Il m'a dit que s'il a vécu si longtemps, c'est qu'il occupait une place où sa présence était utile aux autres, personne ne voulait le voir partir. Il m'a dit pourquoi il pouvait s'élever si haut ; c'est que en s'élevant, il a permis à toutes les branches de grandir afin de garder l'ensemble de l'arbre en équilibre, de sorte que le vent violent ne peut pas le détruire. J'ai reçu aussi d'autres leçons de l'arbre à propos du sol, du soleil, du vent, de la neige, de la couleur des feuilles, etc...J'étais vraiment heureux.

Le bonheur est quelque chose que vous pouvez partager avec d'autres, cela ne vous coûte que du temps et votre volonté de le faire. J'ai pensé que ce serait bien que je vous montre les exercices que j'ai pratiqués ce jour là sous le vieil arbre : les 4 mouvements de « BÀI TIẾP XUÂN »(LE PRINTEMPS), joints à cette lettre. On ne sait jamais, peut-être un jour vous aurez la chance de rendre visite à ce Maître Arbre et exécuter les mêmes mouvements que moi, et vous sentirez peut-être quelque chose comme un étrange phénomène vers les autres, mais complètement compréhensible pour vous.

Des questions ?

Soyez à l'aise pour envoyer votre message e-mail à vovietmailbox@vovietjournal.org

Je vous souhaite de bien profiter du joli temps du printemps.
Phan-Hoàng, Ottawa, 25 Mars 2009.

En Pièce Jointe :

TITRE : BÀI TIẾP XUÂN / PRINTEMPS (Bienvenue au Printemps)
(Titre complet : BÀI TIẾP-XUÂN KHAI-QUAN (Ouvrir les Sources d'Énergie vitale pour le Printemps)

ORIGINE : VIET-KHI-PHAP dans le groupe VIET-CHI

REFERENCE : Inspiré et adapté à partir de l'enseignement de Maître Hai Thuong (ca 1788).

DESCRIPTION : BÀI TIẾP XUÂN comprend 4 séquences :

I- KHOI-A

II- TUOI-DAO

III- KHAI-QUAN

IV- PHI-YEN

Ces 4 séquences sont à exécuter séparément, 9 fois de suite. Ensuite, l'ensemble sera exécuté comme un petit Quyên, plusieurs fois.

INTEGRATION : « BÀI TIẾP XUÂN » est pour la préparation du Printemps. Les 3 autres, respectivement pour l'ÉTÉ, l'AUTOMNE et l'HIVER, sont :
« BÀI VO-HA », « BÀI CHO-THU » et « BÀI CHUAN-DONG ».

SEQUENCE I – KHOI-A / Elever le son et l'énergie première.

(images)

Suite dans VIET-CHI POST N°28.