

VIET-CHI POST Nº 27

01 de Abril de 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Carta Nº 301

A PRIMAVERA

(texto não editado)

O modo como aprendemos diz do modo como a nossa vida se encaminha.

“APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA”

Uma série de Cartas de Ensino
do Mestre Phan-Hoang

A PRIMAVERA

Estamos agora nos primeiros dias de Primavera. No Canadá, quando a Primavera regressa, há entusiasmo por todo o lado porque o Inverno dura tanto, com pesadas quedas de neve e temperaturas muito baixas, facilmente abaixo dos menos dez, menos vinte graus Célsius. Quando chega a Primavera, a neve continua a ser vista pelo chão, nas estradas, por todo o lado nos parques, mas, em breve, desaparecerá sob o sol e o céu azul. Adoro o céu azul do Canadá na Primavera, uma espécie de céu azul inalterável que cobre uma atmosfera leve, ainda suficientemente fria para nos dar uma noção da sua imensidade e pureza. O Canadá é um país tão vasto e os canadianos parecem calmos e felizes, talvez devido ao clima frio e ao modo como aprendemos a viver em bom entendimento uns com os outros e a ser tolerantes. Quando chega a Primavera, os jovens conduzem os automóveis muito mais depressa do que no Inverno. Então, ouve-se um pouco mais de barulho nas ruas, mais buzinas cláxon a serem tocadas, e sabemos que é sinal para nos prepararmos para sairmos e gozarmos a Primavera após um tão longo período de Inverno gelado. Os cafés e restaurantes na Baixa de Otava tornam-se particularmente activos, ganhando novos clientes. Na semana passada, no dia de S. Patrício, os pubs irlandeses estiveram cheios o dia todo e as pessoas formaram filas pacientemente. Na esquina do Mercado *ByWard*, um tocador de gaita-de-foles, com coloridas vestes irlandesas, soprava em sons agudos a sua música nostálgica que dominava todo o lugar. Permaneci, durante algum tempo, na outra esquina da rua, a observar o modo como ele inspirava e expirava, enchendo de ar os foles da sua gaita. Havia algo vagamente semelhante ao modo como eu tocava a flauta vietnamita: mantendo o ritmo do ar a fluir. E também há algo de semelhante ao tocar flauta vietnamita nos nossos Quyens de exercícios respiratórios, isto é: manter o ritmo da nossa respiração. A quantidade de ar flui, para dentro e para fora, não tem de ser sempre igual, mas o ritmo tem de ser sempre respeitado, como em música. Respirar é música, assim como matemática. Porque ficam as pessoas por vezes cansadas quando chega a Primavera? É sabido que a taxa na morte de pessoas doentes é maior no início da Primavera do que

durante o Inverno. Uma das respostas é: a mudança de estação segue um curso natural de evolução cósmica, enquanto que as nossas actividades diárias, por variadas razões, incluindo o estilo de vida moderno, não estão organizadas de modo a ajustar o nosso corpo, a nossa energia vital, à mudança da Mãe-Natureza. Sexta-feira passada, no Pagode TU-AN em Otava, ensinei métodos e exercícios para preparar o corpo e a mente a acomodarem a mudança de estação. Depois, no dia seguinte, fui a um parque próximo dali para fazer os exercícios debaixo de uma árvore muito velha, podem vê-la nas fotografias do documento que anexei. Uma árvore é apenas uma árvore se a nossa mente não consegue ver para além da forma física. Mas uma árvore pode contar-nos muitas histórias e ensinar-nos muitas coisas se a ela abirmos os olhos, a mente e a alma. Pelo menos, pode testemunhar quão forte ou quão fraca estava a nossa respiração no dia em que fizemos os exercícios a seus pés, quão poderosos ou quão fracos os sons que fizemos, que ressoaram através das suas folhas e pelo seu tronco. No final dos meus exercícios, senti-me realmente feliz por ter estado a trabalhar com aquela bela velha Mestre Árvore. Ensinou-me que, se conseguiu viver tanto tempo porque ocupou um lugar onde a sua presença foi usada por outros, ninguém a quis fora dali. Disse-me o porquê de poder erguer-se tão alto, porque, quando se ergueu, fez com que todos os ramos se erguessem de modo a manter toda a árvore em equilíbrio, de maneira a impedir que o vento forte a pudesse destruir. Também tive outras lições dela sobre o solo, o sol, o vento, a neve, a cor das folhas, etc. Fiquei realmente feliz.

A felicidade é algo que podemos partilhar com os outros, custa apenas o nosso tempo e requer simplesmente a nossa vontade em o fazer. Pensei que seria bom mostrar-lhes os exercícios que fiz nesse dia sob a velha árvore: os quatro movimentos do “Bai TIEP-XUAN” (PRIMAVERA), anexados abaixo. Quem sabe, talvez um dia tenham a possibilidade de visitar esta Mestre Árvore e fazer os mesmos exercícios que eu fiz, e poderão sentir algo que seria um fenómeno estranho para outros, mas perfeitamente compreensível para vocês.

Se tiverem questões, por favor, enviem a vossa mensagem de email para vovietmailbox@vovietjournal.org

É meu desejo que aproveitem o bom tempo da Primavera.
Phan-Hoang, Ottawa 25 de Março de 2009
(Anexado: Bai TIEP-XUAN)

TÍTULO: Bai TIEP-XUAN / PRIMAVERA (Acomodar à Primavera)
(Título completo: Bai TIEP-XUAN KHAI-QUAN / Abrir fontes de energia vital para a Primavera)

ORIGEM: VIET-KHI-PHAP no grupo VIET-CHI

REFERÊNCIA: Inspirado e adaptado a partir do ensinamento do Mestre Hai-Thuong (ca. 1788)

DESCRIÇÃO: Bai TIEP-XUAN compreende quatro movimentos:

I-KHOI-A

II-TUOI-DAO

III-KHAI-QUAN

IV-PHI-YEN

Estes quatro movimentos destinam-se a ser feitos separadamente, nove vezes cada. Depois, a seguir, o conjunto inteiro será executado como um pequeno Quyen várias vezes.

INTEGRAÇÃO: “Bai TIEP-XUAN” é para a preparação para a Primavera; os outros três, para o VERÃO, OUTONO E INVERNO, respectivamente, são “Bai VO-HA”, “Bai CHO-THU” e “Bai CHUAN-DONG”

MOVIMENTO I - KHOI-A /Elevando o som e energia primitivas





(continuação na THE VIET-CHI POST No 28)

