

VIET-CHI POST No. 30

Maggio 15, 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Lettera No. 303 (continua)

ANNAFFIANDO L'ALBERO DI PESCHE

(testo inedito)

“IMPARARE TUTTA LA VITA”

Serie di insegnamenti

del Maestro Phan-Hoang

Il modo in cui
impari è il modo
in cui si direziona
la tua vita.

Lettera No. 303

Nella lettera precedente, la Lettera No. 302, avete imparato come eseguire il **MOVIMENTO DUE: TUOI-DAO/ANNAFFIANDO L'ALBERO DI PESCHE**

Anche il movimento TUOI-DAO implica cinque aspetti collegati, come per il movimento precedente:

1. **Forma fisica** - Il movimento, nella fase iniziale e in quella dell'inspirazione, è dolce, scorrevole e profondo; poi diventa sempre più deciso e forte nella fase di espirazione.

Fisiologia – Stimola il buon funzionamento dei polmoni, dell'intestino tenue e del grosso intestino.

2. **Metodo di respirazione** - *Tho-Phoi-Bung*: Inspirare con movimenti ampi del torace, usando i muscoli della respirazione in maniera dinamica, espirando con la pressione del *dan-dien* (ventre).

3. **Energia interna e punti vitali** – Con riferimento all'energia interna (noi-khi), lo scopo del movimento TUOI-DAO è quello di assicurare l'equilibrio del PHE-DAN. Ciò significa mantenere l'equilibrio fra l'energia alta, quella che scorre nella parte superiore del nostro corpo e l'energia più profonda, che dorme nella parte bassa del nostro corpo.

I punti vitali da tenere a mente sono:

-*Meridiano dei polmoni*: P5 (xich-trach), P7 (liet-khuyet) e P11 (thieu-thuong).

-*Meridiano del grosso intestino*: GI1 (thuong-duong), GI11 (khuc-tri) e GI20 (nghinh-huong).

-*Meridiano dell'intestino tenue*: IG1 (thieu-trach), IG4 (uyen-cot) e IG8 (thieu-hai).

4. **Mente e pensiero**: Mentre eseguite il movimento TUOI-DAO/ ANNAFFIANDO L'ALBERO DI PESCHE immaginate di camminare lungo un tranquillo sentiero, delimitato da molti alberi di pesche e di susine in fiore. Sotto un immenso cielo azzurro, questi fiori rosa, i fiori più belli preferiti dalle persone spirituali, vi fanno

sentire felici, ottimisti e liberi. Siete liberi di crescere nel modo in cui volete, di avere il sogno più bello della vostra vita. Quando eseguite questo movimento con le braccia e con il corpo, sembrerà che stiate annaffiando un albero di pesche, l'albero della longevità. Vi sentirete felici e potrete aiutare anche altre persone ad essere felici come voi. Potrete essere insegnanti, perché potrete mostrare agli altri qualcosa di meraviglioso, che voi stessi avete sperimentato con questo movimento dell'”Annaffiare l'albero di pesche”.

5. **Simbolismo**- In Vietnam il pesco (dao) non cresce ovunque e, quando le persone ne trovano uno, lo tengono con grande cura per riuscire ad ottenere fiori meravigliosi e frutti deliziosi. La pesca simboleggia la longevità ed il fiore simboleggia la primavera e l'amore.

Comportamento - “Annaffiando l'albero di pesche” ci insegna che, per ottenere le cose buone della vita, si deve lavorare molto, con pazienza e perseveranza, lavorando però con piacere. Potete cambiare la vostra mente ed il vostro mondo semplicemente sorridendo ogni volta che vedrete i fiori di pesco o qualsiasi altro fiore.

STORIA

Il sogno di raggiungere l'immortalità è sempre stato quasi universale, specialmente in Asia. In tempi antichi esistevano, presumibilmente, due modi di realizzare questo sogno: il processo chimico, che oggi definiamo come alchimia, ed il processo naturale, cioè quello che ai nostri giorni potremmo identificare come il magico metodo “verde”.

Il famoso imperatore Qin Shi-Huang/ Tan Thuy-hoang (vissuto nel 3° secolo a.C.), colui che ordinò la costruzione della Grande Muraglia al costo di migliaia di vittime, seguì un processo chimico, somministrandosi ogni giorno una piccolissima dose di arsenico. Dopo alcuni anni, come risultato del processo, egli raggiunse davvero l'immortalità, ma non sulla terra, bensì sotto terra, in un'immensa tomba tenuta segreta per ventidue secoli!

Con riferimento, invece, al magico metodo “verde” si credeva che, in qualche posto sconosciuto, esistesse un pesco di mille anni, che impiegava cento anni per produrre un unico frutto chiamato Dao-bat-tu/La pesca immortale. Chi mangiava quel frutto, diventava immortale. La leggenda narra che, molti secoli fa, un uomo arrivò al cospetto reale offrendo al Re un finto Frutto dell'Immortalità. Mentre il Re non aveva ancora dato neppure attenzione al prezioso frutto, uno dei suoi ministri aveva rapidamente afferrato e mangiato la Pesca Immortale. Il Re si infuriò e ordinò di giustiziare il ministro. In ginocchio davanti al Re il ministro implorò pietà: “Maestà! Sono innocente. Quest'uomo ha finto che il frutto fosse immortale. Io l'ho solo mangiato ed ora sono in pericolo di vita. Anche Vostra Maestà sarebbe stato in pericolo di vita, se avesse mangiato la pesca. Dovremmo punire coloro che predicano delle false credenze alla nostra società e premiare, invece, coloro che osano rischiare la propria vita alla ricerca della verità. Il buon Re ascoltò, annuì e rispose amabilmente.