

## VIET-CHI POST Nº 30

15 de Maio de 2009

[www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)

[vovietmailbox@vovietjournal.org](mailto:vovietmailbox@vovietjournal.org)

### Carta Nº 303 (continuação) **REGANDO O PESSEGUEIRO**

A tua vida segue  
o sentido da tua  
aprendizagem.

## “APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA”

Série de Cartas Educativas  
de Mestre Phan-Hoang

### Carta Nº 303

Na carta anterior, Carta nº 302, aprenderam como executar o

#### **MOVIMENTO DOIS: TUOI-DAO / REGANDO O PESSEGUEIRO**

Este movimento TUOI-DAO também implica cinco aspectos relacionados, tal como no movimento anterior:

- 1. Forma Física** - O movimento, no início e durante a fase de inalação, flui calmamente e profundamente e depois fica cada vez mais firme e forte na fase de expiração.  
**Fisiologia**- Estimular o bom funcionamento dos pulmões e intestinos.
- 2. Método de respiração**- *Tho-Phoi-Bung*: Inspirar com movimentos torácicos largos usando actividade muscular respiratória dinâmica; expirar com pressão *dan-dien* (barriga).
- 3. Energia interna e pontos vitais** – Em termos de energia interna (noi-khi), o objectivo do movimento TUOI-DAO é garantir o balanço do PHE-DAN. Isto significa manter o balanço entre alta energia que flui na parte superior do corpo e a energia profunda “adormecida” na parte baixa do nosso corpo.  
**Pontos Vitais** a ter em mente são:  
-*Meridiano dos Pulmões*: P5 (xich-trach), P7 (liet-khuyet), e P11 (thieu-thuong)  
-*Meridiano do intestino grosso*: GI1 (thuong-duong), GI11 (khuc-tri), e GI20 (nghinh-huong)  
-*Meridiano do intestino delgado*: IG1 (thieu-trach), IG4 (uyen-cot), e IG8 (thieu-hai)
- 4. Mente e Pensamento**: À medida que faz este movimento TUOI-DAO/REGANDO O PESSEGUEIRO, imagine que está a andar por um caminho tranquilo rodeado por muitos pessegueiros e ameixoeiras em flor. Sob um imenso céu azul, estas flores côr-de-rosa, as mais belas flores preferidas pelas pessoas espirituais, fazem-no sentir

feliz, otimista e livre. Fica livre para crescer da forma que quiser, para ter o mais belo sonho da sua vida. Quando faz estes movimentos com os braços e com o corpo, parece regar um pessegueiro, a árvore da longa vida. Sente-se feliz e pode ajudar outros a também se sentirem felizes. Pode ensinar porque pode mostrar aos outros algo de maravilhoso que experienciou com este movimento do Regar o Pessegueiro.

5. **Simbolismo-** No Vietname, o pessegueiro (dao) não cresce por todo o lado e quando as pessoas o encontram, cuidam muito bem das árvores para terem belas flores e frutos deliciosos. O pêsego simboliza a Longevidade e a flor da Primavera e o Amor.

**Comportamento-** “Regando o pessegueiro” ensina que, para se obterem coisas boas na vida, tem de se fazer por isso, com paciência e perseverança. Mas trabalhando com prazer. Pode mudar a sua mente e o seu mundo apenas com um sorriso de cada vez que vê flores de pessegueiro ou qualquer flor.

## HISTÓRIA

O sonho de atingir a imortalidade era quase universal, especialmente na Ásia. Na antiguidade, supostamente haveria duas maneiras de realizar isto: o processo químico, agora chamado alquimia, e o processo natural, que era aquilo a que hoje se poderia chamar o modo “verde” mágico.

O famoso imperador Qin Shi-Huang/ Tan Thuy-hoang (Séc. III a.C.), o que ordenou a construção da Grande Muralha a custo de milhões de almas, seguia um processo químico, administrando a si mesmo uma pequena dose de arsénico todos os dias. Como resultado, após alguns anos, atingiu de facto a imortalidade. Não na terra, mas debaixo da terra, num túmulo imenso mantido secreto durante vinte e dois séculos!

Relativamente à via verde mágica, as pessoas acreditavam que, num sítio qualquer, existia um pessegueiro específico com mil anos que levou cem anos a produzir um pêsego especial, chamado Dao-bat-tu/O pêsego imortal. Quem o comer, torna-se imortal. E assim reza a lenda. Uma vez, há muitos séculos, um homem veio a uma corte real oferecer um Pêsego Imortal falso ao rei. Quando o rei ainda não tinha olhado para o precioso fruto, um dos seus ministros agarrou velozmente o Pêsego Imortal e comeu-o rapidamente. O rei ficou furioso e ordenou que o ministro fosse executado. Ajoelhando-se, este implora ao rei que tenha piedade: Majestade! Estou inocente. Este homem fingia que o pêsego era um pêsego imortal; acabei de o comer e agora, a minha vida está em perigo. Também a vossa estaria, Majestade, se tivésseis comido o pêsego. Deveríamos punir aqueles que pregam crenças falsas à nossa sociedade e premiar aqueles que se atrevem a arriscar as suas vidas na descoberta da verdade. O bom rei escutou, acenou e riu-se agradavelmente.

Phan-Hoang, Primavera 2009