

VIET-CHI POST No. 30

May 15, 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Lettre No 303

ARROSER LE PECHER

«APPRENDRE TOUTE LA VIE»

Serie de lettres de formation de Maitre Phan Hoang

The way you
learn is the way
your life heading.

Lettre No 303

Dans la lettre precedente n°302, vous avez appris a executer le **MOUVEMENT 2 : TUOI DAO /ARROSER LE PECHER.**

Cette sequence inclut 5 aspects :

1/ **Forme Physique:**

au debut et pendant la phase d'inspiration, ce mouvement est doux et profond, puis devient de plus en plus puissant dans la phase d'expiration.

Physiologie : stimule les fonctions des poumons et des intestins.

2/ **Methode de respiration (Tho Phoi-Bung):**

inspirer avec de larges mouvements thoraciques, utilisant les muscles respiratoires. Expirer avec pression du *dan dien*.

3/ **Energie interne et Points Vitaux:**

En terme de Noi Khi, le role des mouvements TUOI DAO est d'assurer l'equilibre du PHE DAN. Ceci signifie d'assurer l'equilibre entre la haute energie de la partie superieure de notre corps et l'energie profonde enfouie dans la partie inferieure de notre corps.

Points Vitaux a retenir :

- Meridien des poumons : P5 (xich-trach), P7 (liet-khuyet), P11 (thieu-thuong)
- Meridien du gros intestin : GI1(thuong-duong), GI11(khuc-tri), GI20(nghinh-huong)
- Meridien de l'intestin : IG1(thieu-trach), IG4(uyen-cot),IG8(thieu-hai).

4/ **Esprit et Pensee:**

Pendant que vous executez ce mouvement TUOI DAO/ARROSER LE PECHER imaginez que vous marchez le long d'un chemin paisible bordé de nombreux pechers et pruniers.

Sous un immense ciel bleu, ces fleurs roses, préférées des gens spirituels, vous rendent heureux, optimistes et libres. Vous êtes libres de grandir comme vous voulez, de rêver les plus beaux rêves de votre vie. Pendant que vous exécutez ces mouvements avec vos bras et votre corps, vous semblez arroser le pecher, l'arbre de la longue vie. Vous vous sentez heureux, et vous pouvez aider d'autres à être heureux aussi. Vous pouvez être un professeur parce que vous pouvez montrer à d'autres quelque chose de merveilleux que vous avez expérimenté vous-même avec ces mouvements d'arroser le pecher.

5/ Symbole:

Au Viet Nam, le pecher (dao) ne pousse pas n'importe où, et quand les gens le découvrent ils en prennent grand soin pour obtenir de magnifiques fleurs et des fruits délicieux. La pêche symbolise la Longévité, et la fleur, le Printemps et l'Amour.

Comportement:

« Arroser le Pecher » nous apprend que pour obtenir de bonnes choses de la vie nous devons travailler pour cela, avec patience et persévérance. Mais travailler avec plaisir. Vous pouvez changer votre humeur et votre monde juste en souriant chaque fois que vous voyez des fleurs de pecher, ou même d'autres fleurs.

HISTOIRE

Le rêve d'atteindre l'immortalité était presque universel, surtout en Asie. Dans l'ancien temps, on supposait qu'il y avait 2 voies pour y parvenir : le processus chimique, appelé comme alchimie, et le processus naturel, que de nos jours nous appellerions la voie magique « verte ».

Le fameux empereur Qin Shi-Huang/Tan Thuy-Hoang (3^e siècle avant JC) qui a ordonné la construction de la Grande Muraille de Chine au prix de millions d'âmes, a suivi le processus chimique en s'administrant tous les jours une dose minime d'arsenic. Après quelques années, il atteignit réellement l'immortalité. Non pas sur terre, mais sous terre dans une immense tombe tenue secrète pendant 22 siècles !

Concernant la magie verte, les gens croient qu'il existe un endroit ou existait un pecher vieux de mille ans, qui ne produisait que tous les 100 ans un fruit unique appelé Dao-bat-tu/la Pêche de l'Immortalité. Celui qui la mange devient immortel. Et voilà la légende. Un jour, il y a des siècles de cela, un homme vint à la cour royale pour offrir au Roi une prétendue Pêche d'Immortalité. Pendant que le Roi n'avait pas encore fait attention au précieux fruit, un de ses ministres avait subtilisé la Pêche d'Immortalité et la mangée rapidement. Le Roi devint furieux et ordonna l'exécution du ministre. Se mettant à genoux, celui-ci implora son pardon : Majesté, je suis innocent. Cet homme prétendait que sa pêche était d'immortalité. Je l'ai mangée et maintenant ma vie est menacée. La vôtre l'aurait été aussi, si vous l'aviez mangée. Nous devrions punir ceux qui prêchent des choses fausses à la société, et récompenser ceux qui osent risquer leur vie pour découvrir la vérité. Le bon Roi écouta, hocha de la tête, et rit de plaisir.

Phan Hoang, Printemps 2009.

