

CARTA SU-LO

Serie de cartas del Maestro Phan-Hoang

a los Discípulos de la Escuela de los Maestros.

Copia: Cinturones Negros de la Paz, Viet-Chi Post, Vo-Viet Journal

CARTA del 1 de diciembre de 2009

EL PODER INTERNO DEL MANTRA PARA LA RESPIRACIÓN

Durante las sesiones de entrenamiento en Pisa, el pasado mes de octubre, habéis aprendido el quyen Ky-Mon. En este quyen el movimiento 11.a (ver página 60 del libro SU-LO, KY-MON QUYEN) significa: “Buscando el libro Bat-Nha”. La correcta realización de este movimiento implica que vuestras piernas estén cruzadas y el cuerpo agachado mientras tomáis una larga y profunda respiración. En caso de entrenamientos de nivel avanzado podréis mantener la posición durante uno o más minutos. Esta información va dirigida a los niveles *Hinh* y *Thuan*. ¿Y qué es de *Y* (el significado) del movimiento 11.a?

El “verso” relacionado a este movimiento dice: “*Buscando el libro Bat-Nha*”.

El libro Bat-Nha es un texto muy conocido bajo el nombre Prajnaparamita, El Sutra del Corazón. Pero, ¡no salgáis corriendo hacia la librería más cercana para buscar una copia! “*Buscando*”, en el contexto del KY-MON, significa poner todas nuestras fuerzas para alcanzar la esencia, la parte más importante de la enseñanza del Sutra del Corazón.

¿Qué es un *sutra*? Este término llega del sánscrito *sutram*. Se emplea sea en el Hinduismo que en el Budismo. En el Hinduismo *sutra* se refiere a varios resúmenes aforísticos doctrinales creados para la memorización, generalmente entre el 600 y el 200 a.C.; en el Budismo, un *sutra* es un escrito narrativo, un texto o un libro considerado como un discurso de Buda. El Sutra del Corazón es un pequeño libro de tan solo 260 palabras, según la gente contó y refirió (yo descubrí que esta contabilización de palabras era errónea, de hecho el libro se compone de una cantidad muy inferior a las 260 palabras, pero esta cuestión no representa la finalidad de esta carta). Ahora el reto es encontrar el núcleo, la esencia del Sutra del Corazón que ya es una versión concentrada de un *sutra* mayor llamado Prajnaparamita y que significa *la perfección de la sabiduría*. Muchas personas instruidas concuerdan en que la esencia de las enseñanzas del Sutra del Corazón se encuentra en el último párrafo en el siguiente mantra: “*gate gate paragate*

parasamgate bodhi svaha". Un mantra es una fórmula verbal sagrada repetida en forma de oración, meditación o encantamiento, o una sílaba o porción de escritura que posee potencialidades místicas. Este mantra es muy conocido y los vientamitas lo pronuncian en su lengua de la siguiente forma:

“Yet-de yet-de bala yet-de bala tang yet-de bo-de sa-va-ha”

«¡Ve! ¡Ve! ¡Ve más allá! ¡Ve realmente más allá, para alcanzar la Iluminación universal!»

Este mantra es realmente popular y poderoso. Cada día, alrededor del mundo, lo repiten millones de personas. Pero, en nuestro caso, deberíamos dejar de lado el aspecto religioso de este mantra y descubrir su enseñanza profunda y universal. Según mi conocimiento, podríamos incluso acortar el mantra, que así se quedaría en una sola palabra: “¡VE!”. Esto no significa el mismo “¡Ve!” de “¡Ve al supermercado!”, sino que debería resonar como un “¡VE!” cargado del poder de un terremoto, con la finalidad de ayudar a la gente a alcanzar la Iluminación universal. Esta es la forma con la cual estoy practicando este mantra muy respetado. El mantra debería estar relacionado con nuestros Métodos de Respiración, nuestros ejercicios de los Cinco Sonidos, nuestra Meditación dinámica, nuestro entrenamiento cotidiano del Cuerpo y de la Mente. Felicidad, Poder interior, Bienestar y Respeto son las cosas que deberíamos conquistar a través de nuestros esfuerzos, practicando el entrenamiento cotidiano que hemos elegido. Ser un maestro significa ser capaz de discernir una nueva vía de un camino ya marcado. ¡No os sentéis para repetir el mantra, haced que éste camine, corra, cante y respire con vosotros cada día!

El pasado sábado 28 de noviembre de 2009, a petición de los organizadores de un acontecimiento para la recaudación de dinero a favor de las personas discapacitadas, el Centro Viet-Chi de Ottawa realizó dos actuaciones en el teatro de la Universidad de Ottawa. Había alrededor de dieciocho grupos procedentes de diferentes contextos y países que presentaron danzas preciosas: danza moderna, danza del vientre, danza folk y VIETTAICHI. En el teatro había trescientas personas y nuestras actuaciones fueron muy apreciadas y aplaudidas. Yo realicé el THAP BAT DIEU/18 Pájaros, y Tue-Tinh Loc Mai presentó la Respiración “Yet-De”, enseñando la manera en la que nos entrenamos, manteniendo mentalmente la enseñanza del Mantra y usando dos bastones para expresar la filosofía de la dualidad y la unidad. Tue-Tinh Loc Mai realizó una maravillosa actuación. Fue difícil sacar buenas fotos bajo la escasa luz en la que los actores se movían rápidamente. Sin embargo, Khiem-Long Karen consiguió hacer lo mejor que pudo en estas condiciones, y ahora tenemos algunas fotos de la actuación que podemos compartir a través del archivo PowerPoint adjunto al VIET-CHI POST Número 43.

La temporada de las vacaciones se aproxima y deseo a todos vosotros y a vuestros familiares mucha FELICIDAD y BIENESTAR.

«Yet-de yet-de bala yet-de bala tang yet-de bo-de sa-va-ha ».

Phan-Hoang