

## **CARTA SU-LO**

*Série de cartas do Mestre Phan-Hoang*

*Para discípulos da Escola de Professores.*

Cópia: Cintos Negros da Paz, Viet-Chi Post, Vo-Viet Journal

*CARTA 1 de Dezembro de 2009*

### **O PODER INTERNO DO MANTRA PARA RESPIRAÇÃO**

Nas nossas sessões de treino em PISA em Outubro passado vocês aprenderam o quyen Ky-Mon. Neste quyen, o movimento 11.a (ver página 60 do livro SU-LO, KY-MON QUYEN) significa: “Procurando o livro Bat-Nha”. O treino correcto deste movimento exige que as pernas devam estar cruzadas e o corpo baixado enquanto estiver a respirar longa e profundamente. Treino avançado poderia ser ficar nesta posição até um minuto ou mais. Esta informação é para o nível de Hinh e Thuan, e agora qual o Y (sentido) deste movimento 11.a?

A “letra” deste movimento diz: “*Procurando o livro Bat-Nha*”.

O livro Bat-Nha é um livro muito conhecido chamado Prajnaparamita Sutra do Coração. Não corra imediatamente para a próxima livraria próxima de si para ter uma cópia do mesmo! “Procurando” no contexto do KY-MON significa colocar todos os seus esforços para alcançar a essência, a parte mais importante, do ensinamento do Sutra do Coração.

O que é um sutra? Este termo é do Sânscrito: *sutam*. É usada tanto no Hinduísmo como no Budismo. No Hinduísmo, sutra é para qualquer um dos vários resumos doutrinários aforísticos produzidos para a memorização, geralmente entre 600 e 200 AC; no Budismo, um sutra é uma narrativa das escrituras, um texto ou um livro, considerado como um discurso do Buda. O Sutra do Coração é um pequeno livro composto por apenas 260 palavras, como as pessoas tradicionalmente contaram e relataram (eu descobri que a contagem das palavras estava errada, na realidade, o livro tem um número de palavras muito inferior a 260. Porém, esta questão não faz parte do objectivo desta carta). Agora o desafio é encontrar o núcleo, a essência do Sutra do Coração, que já é uma versão condensada de um gigante chamado Sutra Prajnaparamita, que significa a *perfeição da sabedoria*. Muitas pessoas concordaram que o principal ensinamento do Sutra do Coração está no último parágrafo do Sutra do Coração, é um mantra, como segue: “*gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*”.

Um mantra é uma fórmula sagrada verbal repetida em oração, meditação ou encantamento ou uma sílaba ou porção da escritura que contém potencialidades místicas. Este mantra é muito conhecido e os vietnamitas pronunciá-lo na sua língua como:

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

*« Vai, vai, vai mais além, mesmo muito além, atingindo o Iluminismo universal »*

Este mantra é realmente popular e poderoso. Ao redor do mundo, todos os dias milhões de pessoas repetem-no. Mas para nós, devemos pôr de lado o aspecto religioso deste mantra, e descobrir o seu ensinamento profundo e universal. No meu entendimento, nós poderíamos fazer o mesmo mantra muito mais curto, poderia ser apenas uma palavra: “VAI”! Isto não é um “vai” como em “vai ao mercado”, deve ser um grande som “VAI”, que carrega a potência de um terramoto ajudando as pessoas a mudar e chegar à iluminação universal. Essa é a maneira que eu pratico este altamente respeitado mantra. O mantra deve ser ligado aos nossos métodos de respiração, a nossa prática dos Cinco Sons, a nossa meditação dinâmica, o nosso treino diário do Corpo e da Mente. Felicidade, Poder-Interno, Boa Saúde, Respeito são as coisas que devemos adquirir pelos nossos próprios esforços de acordo com o nosso treino diário. Ser professor é ser capaz de discernir uma nova via de um caminho batido. Não se sente a repetir este mantra, faça-o a andar, correr, cantar, respira com o seu dia!

No último sábado, 28 de Novembro de 2009, a convite dos organizadores de um evento de angariação de fundos para apoiar as pessoas com deficiência, o Centro de Viet-Chi em Ottawa aceitou apresentar dois espectáculos no Teatro da Universidade de Otava. Havia cerca de dezoito grupos de diversas origens e países que apresentaram bonitas danças: dança moderna, dança do ventre, dança folclórica, e VIETTAICHI. O teatro estava cheio com três centenas de pessoas e as nossas performances foram muito apreciadas e aplaudidas. Eu executei o THAP BAT DIEU / 18 pássaros, e Tue-Tinh Loc Mai apresentou “Yet-De” respirando, mostrando a maneira como nos podemos treinar, mantendo o ensinamento do mantra na mente e com duas varas para expressar a filosofia em dualidade e unidade. Tue-Tinh Loc Mai teve um desempenho maravilhoso. Foi difícil tirar boas fotos sob a luz fraca, enquanto o actor se estava a mover rapidamente. No entanto, Khiem-Long Karen conseguiu fazer o melhor que pode nestas condições, e agora temos algumas fotos da performance para partilhar com vocês, no formato PowerPoint apresentado no VIET-CHI POST n ° 43.

A época das Festas está-se aproximando rapidamente, e eu desejo-lhe a si e à sua família o melhor para a FELICIDADE e BOA SAÚDE.

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

Phan-Hoang