
CARTA DE MESTRE PHAN HOANG**INVERNO, SEIS ANOS ATRÁS**

Há seis anos, sexta-feira 9 de Janeiro de 2004 estava um dia muito frio. Hoje, sexta-feira 29 de Janeiro de 2010 está também um dia frio. A temperatura é de apenas 20 graus negativos mas no parque aqui perto o vento faz com que se sinta como se estivessem 36 graus negativos. Ouvi dizer que este ano o Inverno está também muito frio na Europa, especialmente na Polónia. A temperatura chegou há uns dias atrás aos 30 graus negativos em Varsóvia.

Já estive na Polónia várias vezes, mas o dia mais frio do qual me lembro foi na segunda metade de Novembro de 2006 e não foi algo que desencorajasse alguém de visitar Varsóvia debaixo do esplendor do Outono. Em Maio de 2008 regresssei e encontrei Varsóvia cheia de vitalidade primaveril. Mestres, cintos negros, estudantes, estavam todos com muito dinamismo quando os encontrei. Centros de prática, treinos, competições, campeonatos, encontros, foi tudo maravilhoso.

Naquela altura não tinha nenhuma experiência de Varsóvia a 30 graus negativos. Contudo, pude imaginar como esta baixa temperatura podia causar dano a muita gente e criar condições difíceis em muitas actividades. Os meus pensamentos calorosos estavam com todos os nossos queridos amigos e discípulos que lá vivem e estou certo que quão mais frio está mais fortes ficam os nossos amigos polacos.

Há seis anos atrás escrevi uma carta intitulada **CONDIÇÃO EXTREMA** para alguns de vós, e hoje quero reenviá-la a todos vós. Seria um grande prazer para mim receber uma imagem vossa a fazer algum exercício (qualquer exercício) num parque ou em qualquer lado, depois de terem lido esta carta. A tua imagem ou mensagem pode ser enviada para qualquer um dos meus usuais endereços de correio electrónico que conhecem:

vovietblackbelt@yahoo.com; gphanhoang@vovietjournal.org; vovietmailbox@vovietjournal.org

Na vida existe um grande número de pessoas, cheias de vontade de fazer coisas, mas elas nunca têm tempo de começar a fazer as coisas que prometem fazer. Algumas, pelo contrário, têm sempre tempo de fazer aquilo que muitos outros não podem. Chamámo-los as pessoas bem sucedidas.

CONDIÇÃO EXTREMA

Data: sexta-feira, 9 de Janeiro de 2004

Caros Discípulos,

Quero partilhar convosco um momento precioso: esta manhã de sexta-feira, 9 de Janeiro de 2004, Otava, Canadá onde a temperatura exterior é cerca de 30 graus negativos. Não há nada de especial a dizer acerca dessa baixa temperatura porque durante o Inverno o tempo frio é normal no Canadá. Mas precisamente o que eu tenho para falar é sobre as condições normais e naturais que podem modificar a nossa vida enquanto muita gente apenas presta atenção a eventos anormais.

ESTE É O MEU RELATÓRIO DE TREINO PARA VOCÊS:

Às 6 da manhã saí para o meu treino diário num pequeno parque perto de minha casa. No meu programa: TU DIEU HANH CONG (Quatro Maravilhosos Movimentos de Caminhar), KHUNG HAN KHI CONG (Energia Interna em Condições de Frio Extremo), TAM NIEM CHIEU (Cinco Movimentos Diários do Coração), LOI HO (Tigre do Trovão), and TAM KIEN (Paciência). A maioria de vós conhece bem estes Quyens, mas poucos de vós poderiam ter tido as mesmas condições de treino que eu tive nessa manhã: 30 graus negativos num parque deserto ao amanhecer.

A lua cheia foi apenas há dois dias e nesta manhã ainda está a tomar a forma de um belíssimo círculo brilhante no céu azul-escuro. Olhei cautelosamente para a lua enquanto erguia as minhas mãos lentamente para o LUU CHI NGUONG NGUYET CAU (segundo movimento do TU DIEU que significa mestre Luu Chi a olhar para a lua).

Apercebi-me que estava a olhar tanto para a lua como a minha própria mão, mas não estava a confundir a minha mão com a lua ou a lua com a minha mão. A temperatura extremamente baixa forçou-me a mudar o ritmo da minha respiração e também o modo de fazer estes Quyens. A alta pressão que exerci em cada movimento, cada músculo, até cada célula debaixo de estas condições de frio extremo tem um efeito de estímulo no meu cérebro e fortalecimento de todo o corpo.

Em especial, praticar o LOI HO (Tigre do Trovão) nessas condições é muito benéfico. Mas o estranho é que não iriam facilmente reconhecer este bem conhecido Quyen se eu tivesse feito um vídeo nesta fria manhã. Não iriam sequer reconhecer a cara do vosso mestre sob o chapéu de Inverno canadiano sem óculos. O Tigre do Trovão não foi exercitado na sua ordem normal de movimentos, mas de algum modo numa ordem que o corpo reivindicava que devia ser, uns movimentos foram repetidos mais do que outros, mais e mais rápido. O Tigre tornou-se agora no Tigre Siberiano!

O meu Pensamento: condições normais fazem pessoas normais, condições extremas ajudam pessoas normais a desenvolver capacidades extraordinárias.

Alguns de vós podiam dizer: Bem, não vivo no Canadá, como posso ter treino extraordinário? Eu respondo: Precisamente, porque vocês não vivem no Canadá para terem as mesmas condições que eu, ainda assim vocês treinam todos os dias como eu, então vocês realizam esforços EXTRAORDINÁRIOS que merecem apreço, suporte e continuidade. Condições extremas existem em todo o lado, cabe a nós descobri-las.

O Novo Ano Lunar do Macaco inicia-se a 22 de Janeiro. Expresso todos os meus melhores desejos para vós e os vossos. Que o novo Ano traga Alegria, Saúde e Paz para todos nós.

Mestre Phan Hoang

vovietblackbelt@yahoo.com