

---

---

**CARTA DEL MAESTRO PHAN HOANG****INVIERNO, HACE SEIS AÑOS**

Hace seis años, el viernes 9 de enero de 2004, fue un día muy frío. Hoy, viernes 29 de enero de 2010, es un día frío también. La temperatura es de tan solo 20 grados Celsius bajo cero, pero, en el parque cercano, el viento hace que parezcan 36 bajo cero. Escuché que este año el invierno es muy frío también en Europa, sobre todo en Polonia. Hace unos días, en Varsovia las temperaturas alcanzaron los 30 grados Celsius bajo cero. He estado en Polonia varias veces, pero el día más frío que recuerdo fue en la segunda mitad de Noviembre de 2006, y no era tan frío como para desanimarte a visitar Varsovia bajo el esplendor del otoño. Volví en mayo de 2008 y encontré la ciudad llena de vida durante la primavera. Maestros, cinturones negros, estudiantes, todos estaban muy dinámicos cuando los encontré. Asociaciones, sesiones de entrenamiento, competiciones, campeonatos, mítines, todo era maravilloso. Por lo tanto, no tengo ninguna experiencia de Varsovia a 30 grados bajo cero. No obstante, puedo imaginar cómo estas bajas temperaturas puedan perjudicar a muchas personas y causar presión en muchas actividades. Mis pensamientos más cálidos son para todos nuestros queridos amigos y para los discípulos que viven allí; estoy seguro de que más intenso es el frío y más fuertes se hacen nuestros amigos de Polonia. Puesto que la gente no puede cambiar el clima, las personas fuertes siempre logran cambiar la forma de mirar las cosas. De hecho, la disciplina del VIET-CHI, cualquiera de nuestras ocho disciplinas, nos enseña a cambiar las circunstancias externas a través de nuestra visión y poder internos.

Hace seis años escribí una carta titulada **CONDICIONES EXTREMAS**, dirigida a algunos de vosotros; hoy quisiera volver a enviarla a todos. Sería un gran placer para mí recibir una foto de alguno de vosotros mientras os entrenáis en un parque o en otro lugar, después de haber leído esta carta. Podéis enviar vuestra foto o mensaje a cualquiera de mis direcciones habituales de correo electrónico que recordéis:

[vovietblackbelt@yahoo.com](mailto:vovietblackbelt@yahoo.com); [gmpphanhoang@vovietjournal.org](mailto:gmpphanhoang@vovietjournal.org);  
[vovietmailbox@vovietjournal.org](mailto:vovietmailbox@vovietjournal.org)

En la vida encontramos a un gran número de personas animadas por buenas proposiciones para hacer cosas, pero que nunca tienen tiempo para empezar a hacer las cosas que quieren

hacer. Por el contrario, pocas personas siempre tienen tiempo para hacer lo que muchos otros no pueden hacer. Llamamos a estas personas, triunfadoras.

## CONDICIÓN EXTREMA

Fecha: viernes 9 de enero de 2004

Queridos Discípulos,

Quisiera compartir con vosotros un momento precioso: esta mañana, viernes 9 de enero de 2004, desde Ottawa, Canadá, donde las temperaturas externas rodean los 30 grados Celsius bajo cero. No hay nada especial que decir acerca de las bajas temperaturas, porque en invierno el frío es normal en Canadá. Sin embargo, lo que quiero decir se refiere precisamente a aquella condición normal y natural que puede cambiar nuestra vida, mientras que muchas personas sólo se fijan en los hechos anormales.

ESTA ES MI INFORMACIÓN PARA VUESTRO ENTRENAMIENTO:

A las 6 de la madrugada: esta mañana salí para realizar mi entrenamiento diario en un pequeño parque cerca de mi casa.

En el programa: TU DIEU HANH CONG (Cuatro Movimientos Maravillosos para andar), KHUNG HAN KHI CONG (Energía Interna En Condición de Frío Extremo), TAM NIEM CHIEU (Cuatro Movimientos Cotidianos del Ciervo), LOI HO (El Tigre Trueno), y TAM KIEN (Paciencia).

La mayoría de vosotros conocéis bien estos Quyen, pero pocos habéis experimentado la misma condición natural de entrenamiento que yo tuve esta mañana: treinta grados Celsius bajo cero, en un parque desierto, al amanecer.

La luna llena fue sólo hace dos días, y esta mañana todavía tenía la forma de un maravilloso círculo brillante en el oscuro cielo azul. Miré atentamente la luna mientras lentamente levantaba los brazos para hacer el LUU CHI NGUONG NGUYET CAU (Segundo movimiento del TU DIEU que significa Maestro Luu Chi mirando arriba a la luna). Me di cuenta de que estaba mirando hacia arriba a la luna y a mis manos, pero sin confundir la luna con las manos y viceversa. La temperatura extremadamente baja me obligó a cambiar el ritmo de mi respiración y también la manera de hacer estos Quyen. La mayor presión que se hace en cada movimiento, cada músculo y cada célula en condición de frío extremo tiene un efecto estimulante para el cerebro y refuerza todo el cuerpo. Sobre todo practicando el LOI HO (Tigre Trueno) en aquella condición se produce un gran beneficio. Lo extraño es que no habríais reconocido fácilmente este famoso Quyen si lo hubiera grabado en un video durante la fría mañana. Tampoco habríais reconocido el rostro de vuestro maestro, bajo un sombrero invernal canadiense y sin gafas. No realicé el Tigre Trueno según la habitual secuencia de movimientos, sino en un orden diferente que el cuerpo mismo pide, algunos movimientos se repiten más que otros, y son cada vez más rápidos. ¡El Tigre, ahora, se convierte en el Tigre Siberiano!

***Mi pensamiento: Las condiciones normales hacen a las personas ordinarias, las condiciones extremas ayudan a las personas ordinarias a desarrollar capacidades extraordinarias.***

Alguien podría decir: Bueno, pero yo no vivo en Canadá. ¿Cómo puedo tener un entrenamiento extraordinario?

Yo contesto: Precisamente porque no estás viviendo en Canadá y no tienes las mismas condiciones que tengo yo, puedes seguir entrenando cada día como lo hago yo. De esta manera cumples un esfuerzo EXTRAORDINARIO que merece ser apreciado, apoyado y mantenido. Las condiciones extremas existen en cualquier sitio, descubrirlas depende de nosotros.

***El Nuevo Año del Mono empezará el 22 de enero. Mis mejores deseos a todos vosotros y a vuestros seres queridos. Qué el Nuevo Año nos traiga a todos Felicidad, Salud y Paz.***

*Maestro Phan Hoang*

[vovietblackbelt@yahoo.com](mailto:vovietblackbelt@yahoo.com)