



# KUNG FU

*Estudos Avançados*  
*Edição Especial*



Volume  
5

1983

2a Edição

[www.centrofilosoficodokungfu.com.br](http://www.centrofilosoficodokungfu.com.br)

© *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*

*“Se atravessarmos a vida convencidos de que a nossa é a única maneira de pensar que existe, vamos acabar perdendo todas as oportunidades que surgem a cada dia”*

*(Akio Morita)*

Esta publicação é o **5º volume** da coletânea de textos e provérbios publicados na home-page do *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*, que visa a orientação e o aprimoramento cultural dos artistas marciais.

É muito interessante para o leitor divulgá-la no meio das artes marciais; pois estará contribuindo para a formação de uma classe de artistas e praticantes de melhor nível que, com certeza, nosso meio estará se enriquecendo.

Bom trabalho !

Um abraço !

|  |    |
|--|----|
| CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL ..... | 5  |
| O PODER DA INTELIGÊNCIA.....                       | 7  |
| O PERIGO DAS PAIXÕES.....                          | 9  |
| A HISTÓRIA DO KUNG FU CHINÊS.....                  | 12 |
| QUE TIPO DE HOMEM VIVE AQUI ? .....                | 19 |
| CORAÇÕES DISTANTES .....                           | 21 |
| O LÁPIS .....                                      | 23 |
| APERFEIÇOAMENTO .....                              | 25 |
| CONQUISTAS .....                                   | 27 |
| EQUILÍBRIO .....                                   | 28 |
| ALARMES DA CONSCIÊNCIA .....                       | 32 |
| A LÍNGUA E O DESTINO .....                         | 34 |
| O SORRISO.....                                     | 36 |
| ESTÍMULOS .....                                    | 38 |
| TRANQUILIZANTE .....                               | 40 |
| EM FAVOR DE UM MUNDO MELHOR .....                  | 43 |
| A CHAVE DA VIDA.....                               | 45 |
| VOCÊ É FORTE? .....                                | 47 |
| EDUCAÇÃO INTERIOR.....                             | 50 |
| NECESSÁRIO ACORDAR.....                            | 52 |
| O BAMBU CHINÊS .....                               | 54 |
| CORAÇÃO HUMILDE.....                               | 56 |
| A CORAGEM.....                                     | 59 |
| NUNCA DESISTINDO DO BOM COMBATE .....              | 61 |
| O FURTO.....                                       | 64 |
| ACORDAR .....                                      | 66 |
| VIDA MENTAL.....                                   | 68 |
| PERSEGUIDOS.....                                   | 70 |
| COOPERAÇÃO .....                                   | 73 |
| REFUGIO EM PAZ.....                                | 76 |
| HERDEIROS DO PASSADO .....                         | 79 |

## **CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL**

O CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - Internacional possui uma coletânea de informações, minuciosamente elaboradas, que revive o grande espírito das artes marciais e que agora está à sua disposição.

Esta coletânea é atualizada com frequência, procurando manter os estudantes das artes marciais sempre sintonizados com importantes informações sobre o seu auto-aperfeiçoamento. Ao mesmo tempo em que se exercitam, em busca de um corpo mais bem preparado, têm aqui a oportunidade para exercitar sua mente e seu espírito em busca do equilíbrio, da renovação de conceitos e do crescimento moral e intelectual.

Mas aí vem uma pergunta: Como poderemos nos aprimorar moral e intelectualmente através de apostilas, textos e provérbios ?

Confúcio, um dos mais conhecidos sábios chineses foi intitulado, em sua época, ha mais de 2.800 anos, como O SÁBIO DE MIL GERAÇÕES. Confúcio foi um dos Mestres que pautaram a "história das artes marciais chinesas"; o tempo tratou de sedimentar seus conhecimentos sobre a conduta moral dos indivíduos, que hoje são respeitados mundialmente. Assim, o CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU INTERNACIONAL vem com a proposta de relembrar grandes conceitos e

pensamentos, não só de Confúcio, mas também, de grandes sábios que já passaram pela humanidade. Cabe a cada um de nós tirar ou não proveito para o próprio crescimento.

Outra questão relevante é compreender qual a finalidade suprema das artes marciais. - No templo de Shaolin, por exemplo, cada encontro dos mestres com outras pessoas era precedido da frase: "Que a paz de Buda esteja com você !" - Qual o significado disso? Na verdade, a cultura das artes marciais sempre teve sua maior batalha travada no próprio interior dos indivíduos, uma luta contínua contra as próprias fraquezas e imperfeições. É praticamente impossível buscar um aprimoramento pessoal, seja nas artes marciais, seja em outro esporte que exija maior domínio, sem antes se melhorar como pessoa.

Ao contrário do que se deduz, a arte de lutar é a arte da paz. O verdadeiro lutador treina mil dias mesmo sabendo que poderá utilizar seus conhecimentos em um único dia; e talvez nunca utilizá-los. Contudo, seu esforço maior é para o auto-aprimoramento, a melhoria de si mesmo e a conseqüente construção de um mundo melhor. - Mesmo o guerreiro ama os dias de paz. Assim, nós não poderíamos ter outro propósito, senão, o de contribuir para a construção de um caminho de paz, harmonia, aprimoramento moral e contribuição para que o homem seja sempre diferente a cada dia, sempre diferente para melhor. Que utilize seus braços, suas pernas e, principalmente, sua visão, para alcançar as alturas em benefício de seu próximo. - Pratique a arte marcial com um propósito; um propósito de paz, de crescimento e de auto-melhoria. Um propósito realmente elevado...

Que a paz esteja com você !

## O PODER DA INTELIGÊNCIA



**Discípulo:** Por que se diz que a inteligência é um poder, Mestre?

**Mestre:** Na vida há muitos poderes, e a inteligência é um deles; contudo, não podemos nos ensoberbar do que sabemos. Esse saber tem limites muito estreitos no mundo em que habitamos.

**Discípulo:** Isso significa que precisamos saber ponderar nossas ações e não utilizar nossa inteligência de maneira errada, Mestre?

**Mestre:** Não podemos nos supor uma sumidade em inteligência. Nenhum direito temos de nos envaidecer. Se nascemos num meio onde podemos desenvolver a nossa inteligência, é que devemos utilizá-la para o bem de todos; é uma missão que nos foi colocada nas mãos. É um instrumento com o qual podemos desenvolver, por vossa vez, as inteligências retardatárias de outros e conduzi-las ao entendimento.

**Discípulo:** Mas como podemos ver isso, Mestre?

**Mestre:** A natureza do instrumento não indica sua utilização? A enxada que o jardineiro entrega a seu ajudante não mostra a este último que lhe cumpre cavar a terra? - Que diríeis, se esse ajudante, em vez de trabalhar, erguesse a enxada para ferir o seu patrão? Diríeis que é horrível e que ele merece ser expulso. Pois bem: não se dá o mesmo com aquele que se serve da sua inteligência para destruir uma boa idéia? Não levanta ele contra o seu senhor a enxada que lhe foi confiada para arrotear o terreno? Tem ele direito ao salário prometido? Não merece, ao contrário, ser expulso do jardim? Sê-lo-á, não duvideis, e atravessará uma vida miserável e cheia de humilhações, até que se curve diante daquele a quem tudo deve.

**Discípulo:** Então podemos dizer que a inteligência é como uma ferramenta em nossas mãos, Mestre?

**Mestre:** A inteligência é rica de méritos para o futuro, mas, sob a condição de ser bem empregada. Se todos os homens que a possuem dela se servissem de conformidade com a vontade da natureza, fácil seria a tarefa de fazer com que a humanidade avance.

**Discípulo:** Mas porque isso não se realiza como deveria, Mestre?

**Mestre:** Infelizmente, muitos tomam a própria inteligência como instrumento de orgulho e de perdição contra si mesmos. Muitos abusam da inteligência como também de todas as suas outras faculdades e, no entanto, não lhe faltam ensinamentos que o advirtam de que a poderosa mão da natureza pode retirar dele o que ela própria lhe concedeu.

## O PERIGO DAS PAIXÕES



**Discípulo:** Como se poderá determinar o limite onde as paixões deixam de ser boas para se tornarem más, Mestre?

**Mestre:** As paixões são como um corcel, que só tem utilidade quando governado e que se torna perigoso desde que passe a governar.

**Discípulo:** Não entendi, Mestre?

**Mestre:** Uma paixão se torna perigosa a partir do momento em que deixais de poder governá-la e que dá em resultado um prejuízo qualquer para vós mesmos, ou para outrem.

**Discípulo:** O senhor quer dizer que as paixões têm um grande poder, tanto quando são bem controladas, como quando fogem ao nosso controle, Mestre?

**Mestre:** As paixões são alavancas que decuplicam as forças do homem e o auxiliam na execução dos desígnios superiores. Mas, se, em vez de as dirigir, deixa que elas o dirijam, cai o homem nos excessos e a própria força que, manejada pelas suas mãos, poderia produzir o bem, contra ele se volta e o esmaga.

**Discípulo:** Então significa que nós precisamos compreender nossas paixões para poder tirar proveito delas, Mestre?

**Mestre:** Todas as paixões têm seu princípio num sentimento, ou numa necessidade natural. O princípio das paixões não é, assim, um mal, pois que assenta numa das condições providenciais da nossa existência. A paixão propriamente dita é a exageração de uma necessidade ou de um sentimento. Está no excesso e não na causa e este excesso se torna um mal, quando tem como consequência um outro mal qualquer.

**Discípulo:** Então se pode dizer que o equilíbrio ou o desequilíbrio das paixões pode levar o homem ao sucesso, como também podem levá-lo ao fracasso, Mestre?

**Mestre:** Toda paixão que aproxima o homem da natureza animal afasta-o da natureza moral. Todo sentimento que eleva o homem acima da natureza animal denota predominância superior sobre a matéria e o aproxima da perfeição.

**Discípulo:** Então, significa que poderia sempre o homem, pelos seus esforços, vencer as suas más inclinações?

**Mestre:** Sim, e, freqüentemente, fazendo esforços muito insignificantes. O que lhe falta, muitas vezes, é a vontade e o interesse em melhorar-se.

## A HISTÓRIA DO KUNG FU CHINÊS



**Discípulo:** O Kung Fu Chinês é muito antigo e teve origem nos nossos antepassados. O senhor pode me contar um pouco dessa história, Mestre?

**Mestre:** Os primeiros registros históricos do Kung Fu foram encontrados em ossos e cascos de tartarugas da dinastia Shang (1766-1122 a.C.). Huang-ti, o terceiro dos Três Imperadores do Outono, usava espadas de cobre para o combate. O período de 770-481 a.C. foi chamado de “Era da Primavera e do Outono”. Durante esta época, o Kung Fu foi chamado de ch’uan yung, e a arte começou a florescer. O período dos Estados Guerreiros (480-221 a.C.) produziu muitos estrategistas que enfatizaram a importância do kung Fu na construção de um exército forte. Dos notáveis mestres do Kung Fu em lutas de espadas naquele tempo, muitos eram mulheres. Uma delas, Yuenu, foi convidada pelo imperador

Goujian, para expor suas teorias sobre a arte de combate com armas.



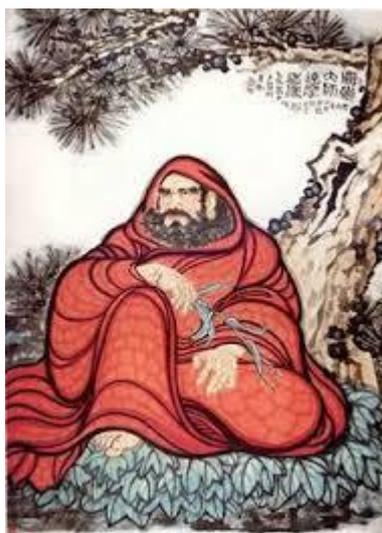
**Discípulo:** Então significa que o Kung Fu teve sua construção durante várias dinastias da antiga China, Mestre?

**Mestre:** Exatamente. O Kung Fu foi construído ao longo de várias gerações. As dinastias Ch'in (221-206 a.C.) e Han (206 a.C. - 220 d.C.) presenciaram o crescimento de artes marciais como o Jiaodi, uma contenda na qual os participantes se defrontam com chifres de boi nas cabeças. Várias novas armas foram incorporadas à arte, e o taoísmo começou a influenciar a filosofia de luta. Nesta dinastia também um famoso médico chamado Hua Tuo criou uma seqüência de exercícios para a saúde que imitavam os movimentos do tigre, do cervo, do urso, do macaco e do pássaro. Na dinastia Jin (265-439 d.C.), o Kung Fu foi pesadamente influenciado pelo budismo e pelo taoísmo. Ge Hong (284-364 d.C.) famoso médico e filósofo taoísta, integrou o Chi Kung (importante ramificação da Medicina Chinesa Tradicional) ao Kung Fu. Suas teorias em relação a ação externa (yang) e interna (ying) no Kung Fu são conhecidas por

nossos grandes Mestres.

**Discípulo:** Mas Mestre, muito se fala que o Kung Fu foi influenciado pelos povos da Índia, isso é verdade?

**Mestre:** Um grande desenvolvimento na história do Kung Fu ocorreu durante as dinastias do Norte e do Sul, quando da chegada do monge Bodhidharma à China. Bodhidharma foi um príncipe na Índia, que tornou-se um mestre budista (28º Patriarca do Budismo) e que peregrinou pela China. Depois de muitos contratempos, por fim hospedou-se em um dos Templos de Shaolin, na montanha Song Chan, e segundo a lenda, teria meditado durante nove anos voltado para uma parede de pedra, que absorveu sua tênue imagem e que hoje é preservada no Templo.



**Discípulo:** Mas o que Bodhidharma realmente fez para o Kung Fu, Mestre?

**Mestre:** No templo ele transmitiu conhecimentos filosóficos do budismo e também uma série de exercícios físicos para que os monges fossem capazes de suportar as longas horas de meditação. Bodhidharma era um príncipe guerreiro e trazia consigo uma grande experiência das técnicas de combate com armas e

sem armas e, com isso, vários conhecimentos sobre condicionamento e preparação física. Essa habilidade de Bodhidharma foi um grande aliado na preservação do Templo de Shaolin, que foi atacado, incendiado e invadido diversas vezes durante sua história; se não fosse a sabedoria em arte de combate passada aos moradores do Templo, hoje nossa história seria bem diferente. Na verdade, Bodhidharma codificou uma série de movimentos que foi exaustivamente praticada por seus seguidores.

**Discípulo:** Já ouvi dizer, em tempos passados, que o Kung Fu foi proibido. Isso é verdade, Mestre?

**Mestre:** Durante a dinastia Qing (1644-1911), apesar de um Decreto Imperial que proibia a prática do Kung Fu entre o povo, estabeleceu-se uma grande quantidade de sociedades secretas dedicadas a preservação dessa arte. Contudo, em tempos mais recentes, o Kung Fu passou a ser ensinado em todo o país e adquiriu grande prestígio.

**Discípulo:** O que significa a palavra Kung Fu, Mestre?

**Mestre:** O termo “Kung Fu” é aplicado às artes marciais há séculos e significa “trabalho duro”. Essa descrição se encaixa nos rigores envolvidos no aprendizado e prática das artes marciais chinesas que, naquela época, era voltado para a defesa da vida em combates muito duros. De um praticante de Kung Fu espera-se a prática diligente. Estas devem envolver fé, resistência, muitas horas de treino e fidelidade. Combinando isso a altos padrões de moral, caráter e disciplina mental

**Discípulo:** Então o termo Kung Fu também tem uma história, Mestre?

**Mestre:** Antigamente Kung Fu era uma expressão que no dialeto cantonês queria dizer “trabalho”, “jornada de trabalho” ou “saber fazer” dependendo da forma que era encontrada no texto. Fora do Cantão (região sul da China) esse termo não era conhecido, porque não aparecia nas escritas. A expressão correta para designar a arte marcial fora do Cantão é KUOSHU ou WU SHU. Além de Kung Fu, existem outros termos para as artes marciais chinesas: Kuen Su (arte dos punhos), Wu Shu (arte marcial) e Kuo Shu (arte nacional). Porém, nenhum desses termos conseguiu ser tão popular e conhecido como o “Kung Fu”.



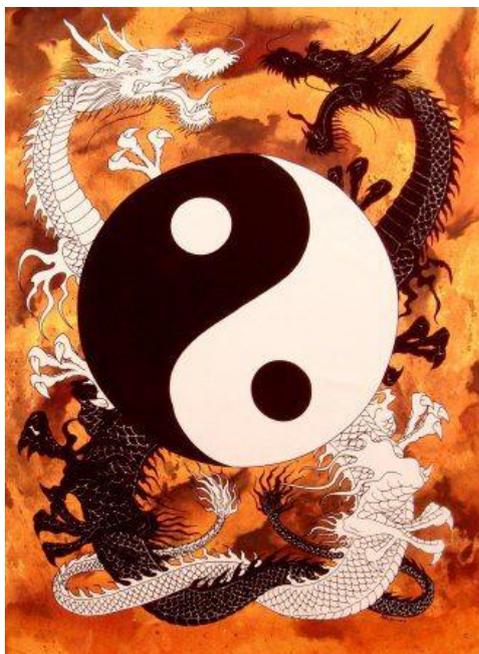
**Discípulo:** Com toda essa história significa que o Kung Fu evoluiu muito também, Mestre?

**Mestre:** O Kung Fu está impregnado na história do povo Chinês e, além de uma forma saudável de exercícios físicos e sistema de defesa pessoal altamente eficiente, traz um enorme benefício mental e espiritual aos seus praticantes. O corpo não pode agir sem a interferência da mente e esta deve ser orientada a acalmar o espírito. A prática do verdadeiro Kung Fu exige que os seus ensinamentos influenciem no dia-a-dia, em cada aspecto de vida do praticante. O Kung Fu une mente, corpo e espírito. Habilita as ações harmoniosas entre os elementos da vida. O termo KUNG FU pode ser traduzido também como “TEMPO DE HABILIDADE” ou “GRANDE HABILIDADE”, que pode ser usado para designar o TEMPO DE HABILIDADE NO DOMÍNIO DE UMA ARTE, seja ela qual for.

**Discípulo:** Como o Kung Fu teve muitas influências no decorrer da sua história, é verdade que hoje existem muitos estilos diferentes de Kung Fu, Mestre?

**Mestre:** A existência de vários estilos de KUNG FU, tanto ao sul quanto ao norte da CHINA, deve-se à situação geográfica do meio ambiente onde se praticam esses estilos. Os estilos dos que viviam nas montanhas, diferenciam-se dos que viviam em planícies, nos pântanos ou sobre as barcas, nos rios e nas orlas marítimas e em outras regiões da China. E assim, surgiu o conceito “NAKUEN PATTUI”, que significa: MÃOS NO SUL E PÉS NO NORTE. Os habitantes das regiões montanhosas, do norte, possuem pernas bastante fortes, habituados aos exercícios no solo acidentado, desenvolveram técnicas voltadas para o domínio dos membros inferiores. Já os habitantes do sul, que vivem sobre as barcas, se especializaram no uso dos membros superiores, por causa da flutuação que exigia o apoio das pernas. Os habitantes do sul também desenvolveram os membros superiores, devido ao trabalho nas plantações de arroz. Onde eram obrigados a trabalhar com água pelos joelhos, já que o plantio era feito em terrenos alagados das grandes planícies. Há também as influências religiosas

que dividem os estilos do sul e do norte, com os pensamentos confucionistas e taoísta, que deu origem as escolas internas (NEI CHIA) e aos templos Budistas (CHAN) deram origem as escolas externas (WAI CHIA).



**Discípulo:** Mesmo com tantas variantes, é verdade que o praticante busca sempre uma unidade, Mestre?

**Mestre:** A harmonia que deve existir em um praticante de Kung Fu também deve ter origem na “escola” de Kung Fu, onde deve ser ensinado ao discípulo: respeito aos instrutores, respeito ao próximo, à sociedade em que vive e, principalmente, respeito a si mesmo. Em todos os estudantes, repousa a responsabilidade no cuidado com o próximo. Dessa forma, uma escola de Kung Fu age como uma família. Na tradição chinesa os membros de uma escola são denominados “irmãos” (si-hing). O mestre é visto neste contexto como “pai” da escola. O mestre da escola de Kung Fu é conhecido pelo respeitoso termo “Si-fu” e não é apenas um professor de artes marciais, mas sim responsável em guiar e agir como exemplo para os discípulos.

## QUE TIPO DE HOMEM VIVE AQUI ?



**Discípulo:** Algumas pessoas dizem que cada um de nós é responsável pela formação do ambiente em que vivemos, isto é verdade Mestre ?

**Mestre:** Em grande parte sim. Conta uma lenda popular, que um jovem chegou à beira de um oásis junto a um povoado e aproximando-se de um velho perguntou-lhe:

"Que tipo de pessoa vive neste lugar ?

"Que tipo de pessoa vivia no lugar de onde você vem ?" perguntou por sua vez o ancião.

"Oh, um grupo de egoístas e malvados. - replicou o rapaz - Estou satisfeito de ter saído de lá."

A isso o velho replicou: "A mesma coisa você haverá de encontrar por aqui."  
No mesmo dia, um outro jovem se acercou do oásis para beber água e vendo o ancião perguntou-lhe:

"Que tipo de pessoa vive por aqui ?"

O velho respondeu com a mesma pergunta: que tipo de pessoa vive no lugar de onde você vem ?

O rapaz respondeu: "Um magnífico grupo de pessoas honestas e muito amigas.

Fiquei muito triste por ter de deixá-las".

"O mesmo encontrará por aqui"- respondeu o ancião.

Um homem que havia escutado as duas conversas perguntou ao velho : "Como é possível dar respostas tão diferente à mesma pergunta?

Ao que o velho respondeu : "Cada um carrega no seu coração o meio ambiente em que vive. Aquele que nada encontrou de bom nos lugares por onde passou, não poderá encontrar outra coisa por aqui. Aquele que encontrou amigos ali, também os encontrará aqui, porque na verdade, a nossa atitude mental é a única coisa na vida sobre a qual podemos manter controle absoluto".

**Discípulo:** Então essa lenda tem um grande fundo de verdade, Mestre ?

**Mestre:** O primeiro requisito essencial a todo homem para encontrar uma vida digna de ser vivida é ter uma atitude mental positiva e, principalmente, seguida de ações positivas para que tudo se concretize.

## CORAÇÕES DISTANTES



**Mestre:** Por que as pessoas gritam quando estão aborrecidas?

**Discípulo:** Gritamos porque perdemos a calma, Mestre.

**Mestre:** Mas, por que gritar quando a outra pessoa está ao seu lado?

**Discípulo:** Bem, gritamos porque desejamos que a outra pessoa nos ouça.

**Mestre:** Então não é possível falar-lhe em voz baixa? O fato é que, quando duas pessoas estão aborrecidas, seus corações se afastam muito. Para cobrir esta distância, precisam gritar para poderem escutar-se mutuamente. Quanto mais aborrecidas estiverem, mais forte terão que gritar para ouvir um ao outro, através da grande distância. Por outro lado, o que sucede quando duas pessoas estão

enamoradas? Elas não gritam. Falam suavemente. E por quê? Porque seus corações estão muito perto. A distância entre elas é pequena. Às vezes estão tão próximos seus corações, que nem falam, somente sussurram. E quando o amor é mais intenso, não necessitam sequer sussurrar, apenas se olham, e basta. Seus corações se entendem. É isso que acontece quando duas pessoas que se amam estão próximas.

**Discípulo:** Então significa que jamais devemos discutir com as pessoas, Mestre?

**Mestre:** Jamais devemos deixar que nossos corações se afastem uns dos outros. Jamais devemos dizer palavras que os distanciem, pois chegará um dia em que a distância será tanta que nossos corações não mais encontrarão o caminho de volta.

## O LÁPIS



**Discípulo:** O senhor está escrevendo uma carta Mestre ?

**Mestre:** Não é bem uma carta gafanhoto, mas fala um pouco sobre você.

**Discípulo:** Sobre mim, Mestre ?

**Mestre:** Estou escrevendo sobre você, é verdade. Entretanto, mais importante do que as palavras é o lápis que estou usando. Gostaria que você fosse como ele, quando crescesse.

**Discípulo:** Mas Mestre não vejo nada de especial nesse lápis. Ele é igual a todos os lápis que vi em minha vida!

**Mestre:** Tudo depende do modo como você olha as coisas. Há cinco qualidades nele que, se você conseguir mantê-las, será sempre uma pessoa em paz com o mundo.

**Primeira qualidade:** você pode fazer grandes coisas, mas não deve esquecer nunca que sempre existe uma Mão que guia seus passos. Esta mão nós chamamos de Bondade Divina, que deve sempre conduzi-lo em direção ao bem.

**Segunda qualidade:** de vez em quando eu preciso parar o que estou escrevendo, e usar o apontador. Isso faz com que o lápis sofra um pouco, mas no final, ele está mais afiado. Portanto, saiba suportar algumas dores, porque elas o farão ser uma pessoa melhor.

**Terceira qualidade:** o lápis sempre permite que usemos uma borracha para apagar aquilo que estava errado. Entenda que corrigir uma coisa que fizemos não é necessariamente algo mau, mas algo importante para nos manter no caminho da justiça.

**Quarta qualidade:** o que realmente importa no lápis não é a madeira ou sua forma exterior, mas o grafite que está dentro. Portanto, sempre cuide daquilo que acontece dentro de você.

Finalmente, a **quinta qualidade** do lápis: ele sempre deixa uma marca. Da mesma maneira, saiba que tudo que você fizer na vida irá deixar traços, por isso, procure ser consciente de cada uma de suas ações para que seus traços deixados sempre possam servir de exemplos construtivos aos outros.

## APERFEIÇOAMENTO



**Discípulo:** Poderei alcançar perfeição e felicidade algum dia, Mestre?

**Mestre:** A felicidade e a perfeição não é um atributo da alma, mas o resultado de um demorado e difícil processo de burilamento do ser no seu evoluir constante.

**Discípulo:** Processo, Mestre ?

**Mestre:** Exatamente. Um conjunto de atitudes e ações que levam a um resultado; portanto, se é o resultado de um processo, é também a consequência da vontade bem dirigida, tanto no sentido de se conquistar e consolidar virtudes, quanto no de desfazer-se de maus hábitos advindos de nosso passado recente ou remoto.

**Discípulo:** Então tudo depende de nós mesmos, Mestre?

**Mestre:** A infelicidade e imperfeição que em nós vemos, quaisquer que sejam a sua causa aparente, as explicações e justificativas que para ela arranjemos, é, na verdade, o processo de aperfeiçoamento em curso, durante o qual tropeçamos e caímos inúmeras vezes, erramos de boa ou má fé, sendo para nós, também, uma escola onde sempre aprendemos com os altos e baixos da vida; por isso, podemos concluir que nossa felicidade está na proporção direta da diminuição de nossas imperfeições.

## CONQUISTAS



**Discípulo:** Como posso alcançar grandes conquistas na vida, Mestre?

**Mestre:** Cada pessoa é aquilo que crê; fala do que gosta; retém o que procura; ensina o que aprende; tem o que dá e vale o que faz. Por isso, é sempre fácil para cada um de nós reconhecer os esquemas de vivência em que nos colocamos.

**Discípulo:** Mas Mestre, embora isto pareça simples de dizer não é muito difícil de se alcançar?

**Mestre:** Se estamos no campo de batalha da vida e esperamos tão somente caminhos sem problemas, paz sem obrigações, dias de céu azul, vantagens sem trabalho, conquistas sem suor, direitos sem deveres, apoio sem serviço e vida sem provações, podemos estar muito equivocados quanto à nossa maneira de ver as coisas...

## EQUILÍBRIO



**Discípulo:** Muitos falam que o mundo lá fora está desequilibrado, isto é verdade Mestre?

**Mestre:** Se olharmos o mundo lá fora, com mais atenção, encontraremos, aqui e ali, os irmãos doentes por desajustes emocionais. Quase sempre, não caminham. Arrastam-se. Não dialogam. Cultuam a queixa e a lamentação.

**Discípulo:** Mas isto é uma doença, Mestre?

**Mestre:** A cada dia que passa, a tensão emocional das pessoas se dilata. Insegurança, conflito íntimo, frustração, tristeza, desânimo, cólera, inconformidade e apreensão, com outros estados negativos da alma, espancam sutilmente o indivíduo, abrindo campo a moléstias de origem obscura, que com o passar do tempo, dilapidam o cosmo orgânico, trazendo o desequilíbrio.

**Discípulo:** Mas qual o antídoto para este ataque, Mestre?

**Mestre:** Se conseguirmos aceitar a existência de uma força Divina que nos protege e a prática de bons hábitos e pensamentos, estaremos nos preservando de semelhante desequilíbrio.

**Discípulo:** Mas Mestre, como colocar isto em prática?

**Mestre:** Comece seguindo alguns princípios ensinados pelos mais antigos sábios:

- Aceita a própria vida, tal qual é, procure melhorá-la com paciência.
- Aprenda a estimar os outros, como se te apresentem, sem exigir-lhes mudanças imediatas.
- Dedica-te ao trabalho que te sustenta, sem desprezar a pausa de repouso ou o entretenimento que te restaurem as energias.
- Serve ao próximo, tanto quanto puderes, sem esperar recompensas.
- Detenha-se no lado melhor das situações e das pessoas, esquecendo o que te pareça inconveniente ou desagradável.
- Não carregues ressentimentos, pois os ressentimentos são fardos pesados e inúteis.
- Cultiva a simplicidade, evitando a carga de complicações e de assuntos improdutivos que te furtem a paz.

- Admita o fracasso por lição proveitosa, quando o fracasso possa surgir.
- Tempera a conversação com o fermento da esperança e da alegria.
- Tanto quanto possível, não te faças problema para ninguém, empenhando-se a zelar por ti mesmo.
- Se amigos te abandonam, busca outros que te consigam compreender com mais segurança.
- Quando a lembrança do passado não contenha valores reais, esqueça o que já se foi, usando suas experiências para a edificação de um futuro melhor.
- Se o inevitável acontecer, aceita corajosamente as provas, na certeza de que todas as criaturas atravessam ocasiões de amarguras e lágrimas.
- Ofereça um sorriso de simpatia e bondade, seja a quem for.
- Quanto à morte, não penses nisso, guardando a convicção de que ninguém existiu no mundo, sem a necessidade de enfrenta-la.

**Discípulo:** Mas Mestre, isto é uma verdadeira lição de vida dos antigos sábios !

**Mestre:** É trabalhando e servindo sempre, sem esperar outra recompensa que não sejam as bênçãos da paz na própria consciência, que se eliminam as tensões e desequilíbrios que criam o desencanto e as doenças. Se não pudermos

fazer tudo que desejamos, devemos acreditar que o Poder Divino estará fazendo por nós sempre o melhor, e que devemos sempre seguir em frente com garra e determinação...Um lutador nunca cai, apenas luta em baixo...

## ALARMES DA CONSCIÊNCIA



Tan San

**Discípulo:** Porque muitos dizem que a nossa consciência é um alarme para nossas ações, Mestre?

**Mestre:** Se procurarmos avaliar com toda atenção nossos pensamentos, iremos encontrar alguns sinais que podem ser considerados desequilíbrios:

- Quando entramos na faixa da impaciência;
- Quando acreditamos que a nossa dor é a maior;
- Quando passamos a ver ingratidão nos amigos;
- Quando imaginamos maldade nas atitudes dos companheiros;

- Quando comentamos o lado menos feliz dessa ou daquela pessoa;
- Quando reclamamos apreço e reconhecimento;
- Quando supomos que o nosso trabalho está sendo excessivo;
- Quando passamos o dia a exigir esforço alheio, sem prestar o mais leve serviço;
- Quando pretendemos fugir de nós mesmos, através dos vícios;
- Quando julgamos que o dever é apenas dos outros.

**Discípulo:** Mas Mestre como podemos nos livrar desses pensamentos?

**Mestre:** Toda vez que um desses sinais venha a surgir no transito de nossas idéias, a sabedoria superior nos recomenda acender a luz do discernimento.

## A LÍNGUA E O DESTINO



**Discípulo:** Como nossa língua pode interferir em nosso destino, Mestre?

**Mestre:** Embora pequena e leve, o uso que se faz da língua é determinante para o nosso destino, observe:

- Ponderada - favorece o juízo;
- Leviana - descortina a imprudência;
- Alegre - espalha otimismo;
- Triste - semeia desânimo;

- Generosa - abre caminho à elevação;
- Maledicente - cava despenhadeiros;
- Gentil - provoca o reconhecimento;
- Atrevida - traz a perturbação;
- Serena - produz calma;
- Fervorosa - impõe a confiança;
- Descrente - invoca a frieza.

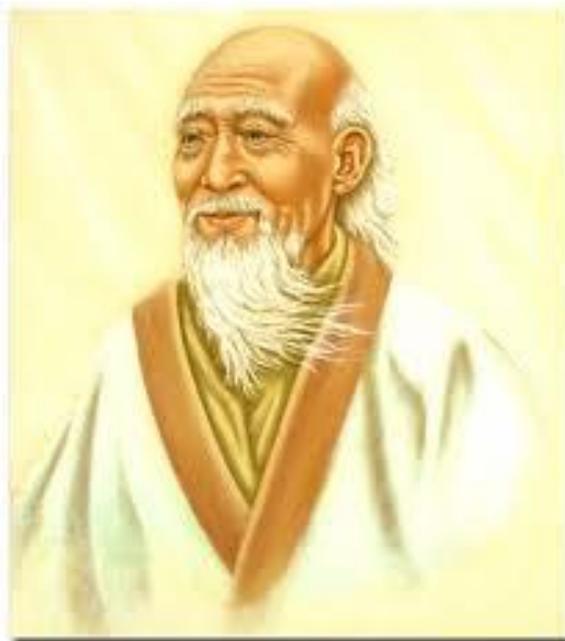
**Discípulo:** O senhor quer dizer que a nossa língua tem todo esse poder, Mestre?

**Mestre:** Como já disse, a língua influencia todo o nosso destino; e o mais perigoso ainda, é que pode influenciar o destino daqueles que nos rodeiam, nos tornando co-responsáveis pelo fracasso daqueles com quem conversamos de forma negativa.

**Discípulo:** Mas como fugir dessa armadilha, Mestre?

**Mestre:** A partir do momento em que temos consciência do poder de nossa língua, é sábio refletir ponderadamente antes de proferir qualquer palavra menos digna, que após emitida não mais poderemos controlá-la...

## O SORRISO



Lao Tsé

**Discípulo:** Porque as pessoas quase não sorriem, Mestre?

**Mestre:** Talvez por que não conheçam o verdadeiro valor de um sorriso.

**Discípulo:** Como assim, Mestre?

**Mestre:** Um sorriso praticamente não custa nada e rende muito. Enriquece quem o recebe, sem empobrecer quem o dá. Dura somente um instante, mas seus efeitos perduram para sempre. Ninguém é tão rico que dele não precise. Ninguém é tão pobre que o não possa dar a todos. Leva a felicidade a todos e a toda parte. É o símbolo da amizade, da boa vontade. É alento para os desanimados; repouso para os cansados; raio de sol para os tristes; renascimento para os desesperados. Não se compra e nem se empresta. Nenhuma moeda do mundo pode pagar o seu valor.

**Discípulo:** Mas se o sorriso é tão valioso, por que a maioria das pessoas continua sem um sorriso no rosto, Mestre?

**Mestre:** Não há ninguém que precise tanto de um sorriso como aquele que não sabe mais sorrir.

## ESTÍMULOS



**Discípulo:** Porque todos nós precisamos de estímulos na vida, Mestre?

**Mestre:** Quando você, de alma ferida, entrega-se ao desgosto, perde muito tempo. Porém, se você não sofre contrariedades e desapontamentos; se não encontra opositores; se não precisa lutar para vencer obstáculos; se não tem alguém difícil que lhe ajude o coração a curvar-se perante os outros; se não necessita servir por amor de alguém; se não carrega algum impedimento orgânico; se não suporta problemas íntimos; se não conhece pessoas que lhe abrem caminho a provas e tentações... então, você estará correndo o risco de permanecer indefinidamente nas retaguardas da evolução.

**Discípulo:** Então o senhor quer dizer que as dificuldades que encontramos pelo caminho devem ser transformadas em estímulos para o nosso crescimento, Mestre?

**Mestre:** Lembre-se: a obra-prima de escultura é arrancada do bloco de pedra pelo artista, a golpes de buril; igualmente, nós outros, sem o concurso da dificuldade e do sofrimento não seremos arrebatados ao mármore dos impulsos primitivistas. E se a obra-prima, antes de se corporificar, é sempre o ideal do artista dormindo na pedra, no mármore dos instintos, antes da necessária sublimação, cada um de nós é um sonho Divino adormecido, que somente será livre quando passar pelos obstáculos que a vida sabiamente nos impõe.

## TRANQUILIZANTE



**Discípulo:** Porque as pessoas são tão agitadas, Mestre?

**Mestre:** Muitas vezes a agitação é um efeito psicológico das pessoas. Um efeito que tem sua causa na impaciência e na não-aceitação da condição em que o indivíduo se encontra.

**Discípulo:** Não entendi muito bem, Mestre?

**Mestre:** Na verdade não são os problemas da vida em si que nos agravam a tensão nervosa. São os outros problemas que nascem de nossas dificuldades para aceitar a dificuldade principal.

**Discípulo:** Mas isso não acontece com todo mundo, Mestre?

**Mestre:** Basta observar com mais atenção os pequenos desequilíbrios que nos rodeiam:

- Quantas vezes, em nosso caminho, sofremos emoções desequilibradas, diante de pessoas que não desejam, por agora, o nosso modo de ser?
- E em quantas outras nos atormentamos inutilmente, perante obstáculos complexos que claramente não nos será possível liquidar em apenas um dia?

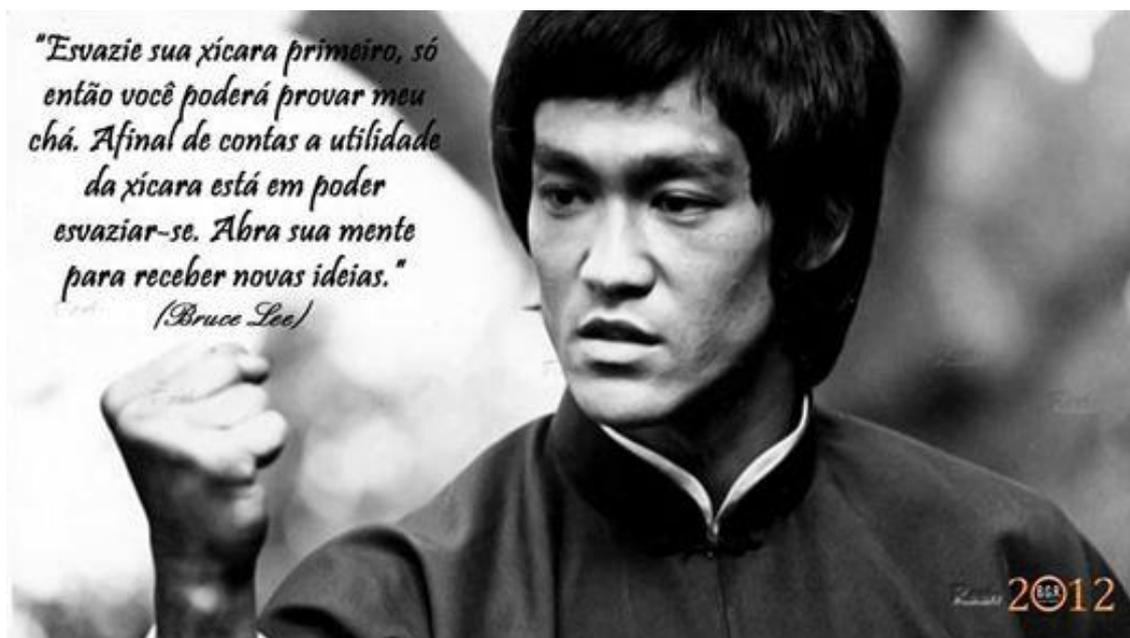
Entretanto, observemos:

- Enfermidades aparecerão sempre, pedindo tratamento e não inconformidade para as melhoras precisas;
- Entes amados em luta são telas de rotina, solicitando entendimento e não atitude condenatórias para alcançarem o equilíbrio novamente;
- Erros nossos e faltas alheias fazem parte do nosso aprendizado na escola da experiência, exigindo calma e não censura para serem corrigidos;
- Tentações são inevitáveis, em todos os sentidos, nos climas de atividade indispensáveis à nossa formação de resistência, reclamando serenidade e não agitação para serem extintas.

**Discípulo:** O senhor quer dizer que precisamos ter paciência para seguir nosso caminho, Mestre?

**Mestre:** Em todas as situações aflitivas, use a meditação como sendo o melhor tranqüilizante no campo do espírito. E quando problemas aparecerem, não se deixe arrastar nas labaredas da angústia. Você pode ficar em paz. Para isso, basta que você trabalhe e deixe a Sabedoria Divina decidir.

## EM FAVOR DE UM MUNDO MELHOR



**Discípulo:** Mestre, por que os grandes sábios dizem que precisamos trabalhar em favor de um mundo melhor?

**Mestre:** Antes de olhar para mundos brilhantes que evoluem no mais alto, lembre-se da Terra amorosa que te acolhe e bendiz.

**Discípulo:** Mas Mestre, a Terra em que vivemos não é muito conturbada para esperarmos uma grande melhoria?

**Mestre:** Preste atenção à gleba em que te encontras. Espinheiros e flores se misturam. Pedra e lama impedem a sementeira digna de crescer em vastas regiões que se fazem inóspitas. Vermes e plantas venenosas perturbam grandes linhas da paisagem. - Esta é a casa de trabalho em que nos situamos.

**Discípulo:** Então o senhor quer dizer que precisamos trabalhar para melhorar o lugar em que estamos, Mestre?

**Mestre:** Esforce-se por fazer alguma coisa para melhorá-la, embelezá-la ou engrandecê-la.

**Discípulo:** Mas como fazer isso Mestre?

**Mestre:** Aprenda a observar os pequenos gestos: auxilia ao trabalhador na conservação do bom ânimo. Ajuda o enfermo a restaurar-se. Ampara as sementes ocultas do bem. Inspira a coragem aos que fraquejam. Acende alguma luz para as sombras. Amassa o pão do reconforto para quem te reclama o concurso fraterno. Produzes a gota de remédio que regenera o doente. Defende a fonte cristalina. Planta uma árvore valiosa no caminho em que transitas ou fazes um vaso humilde florir à porta do lar e estarás enriquecendo o berço em que nasceste, elevando a existência, a favor daqueles que virão depois dos teus passos.

**Discípulo:** Estes pequenos gestos são realmente importantes e podem produzir alguma coisa Mestre?

**Mestre:** Quem não valoriza a candeia próxima, dificilmente entenderia a glória da estrela distante. Quem despreza o alfabeto não atinge a ciência. É preciso começar com o bem e persistir com ele se desejamos a perfeição. Cada qual, porém, avança na senda que lhe é própria. Ninguém caminhará para a frente sobre o esforço dos outros. Antes de pretendermos o ingresso nos mundos virtuosos é preciso que salvemos o chão em que nos firmamos, construindo o mundo mais feliz de amanhã pela melhoria de nós mesmos. Não vale contemplar sem agir, nem sonhar sem fazer.

## A CHAVE DA VIDA



**Discípulo:** Mestre, como poderemos nos dar bem com os outros?

**Mestre:** Se desejarmos penetrar nos corações que parecem trancados, devemos nos lembrar de que o sorriso é a luz que lhes bate à porta.

**Discípulo:** Mas Mestre, às vezes nos falta muito para darmos aos outros?

**Mestre:** Não admita sem valor a migalha com que possa socorrer o companheiro em necessidade. A tua doação, que imagina insignificante demais, será talvez o único recurso com que ele contará para sobreviver ainda hoje, a fim de prosseguir sua caminhada por longos dias.

**Discípulo:** Então o senhor quer dizer que sempre podemos dar um pouco de nós, Mestre?

**Mestre:** Continue lembrando de que o sorriso é a luz que bate à porta dos corações endurecidos, mas somente a humildade é a chave capaz de abri-los.

## VOCÊ É FORTE?

頤南拳術 林嘉榮遺技 林世榮著



上字伏虎拳

**Discípulo:** Mestre, como poderemos ser fortes na vida?

**Mestre:** A vida é sempre cheia de surpresas; mas é, ao mesmo tempo, um campo de batalha onde está em jogo a sabedoria e o bom senso.

**Discípulo:** Não entendi muito bem, Mestre?

**Mestre:** Precisamos, para sair vitoriosos na vida, saber nos comportar com sabedoria e bom senso, veja:

- Conservando a própria fé, de tal modo, que não possamos nos afligir, excessivamente, em nenhuma dificuldade.

- Guardando otimismo, com tamanha elevação que os contratempos da vida não nos venham a ferir.
- Habitando-se à tolerância com tanta fidelidade, que consigamos nos ver sempre na posição da pessoa menos simpática, evitando o ressentimento ou a censura.
- Cultivando o amor ao próximo, com tanto empenho que não consigamos nos fixar em qualquer aversão.
- Credo na influência e na vitória do bem, com tanta convicção, que não possamos nos prender a qualquer ideia do mal.
- Sustentando a própria compreensão, de tal maneira, que não disponhamos de meios para ver inimigos e sim amigos e instrutores em toda parte.
- Resguardando-nos no trabalho, com tanta dedicação ao bem, que não contemos com qualquer ensejo de atrapalhar aos outros.
- Fazendo o melhor que pudermos, em qualquer situação, com tamanho devotamento à felicidade alheia que não soframos arrependimento ou remorso, em tempos de crise.
- Atendendo a harmonia, onde estiver, com tanta pontualidade, que não encontremos motivos para perder a própria segurança.

- Consagrando-nos a descobrir o "lado bom" das criaturas e das situações, com tanta pertinácia, que não achemos oportunidades para criticar a ninguém.

**Discípulo:** Mas Mestre, isso não é muito difícil de colocar em prática?

**Mestre:** Na vida não existem dificuldades ou facilidades, tudo depende da hora em que começamos a tratar cada situação. Se seguirmos esses princípios nos momentos certos, assim venceremos.

## EDUCAÇÃO INTERIOR



**Discípulo:** Mestre será que posso aceitar os compromissos de me tornar digno de sempre fazer o bem?

**Mestre:** Perfeitamente, desde que você procure respeitar os três pontos básicos para o serviço...

**Discípulo:** Qual o primeiro?

**Mestre:** Disciplina.

**Discípulo:** Qual o segundo?

**Mestre:** Disciplina.

**Discípulo:** Qual o terceiro?

**Mestre:** Disciplina.

**Discípulo:** Mas preciso tanta resistência assim, Mestre?

**Mestre:** Tentações são inevitáveis, em todos os sentidos, no nosso caminho, indispensáveis à nossa formação de resistência, reclamando serenidade e não agitação para serem extintas.

**Discípulo:** Então o senhor quer dizer que este caminho é longo, Mestre?

**Mestre:** Devemos prosseguir, fazendo o melhor de nós, até que nos sintamos curados das imperfeições que nos caracterizam, com o esmeril do trabalho e ao calor da responsabilidade constante. Lembre-se da proteção sob a qual vieste ao mundo. De nada dispunhas, além do amor com que te acolheram, no entanto, não te faltou apoio para o crescimento nem luz bastante para que se te clareassem os pensamentos. Sempre que nos decidirmos a usar esse processo de imunização muitos males e provações serão automaticamente afastados para sustentação da paz em nós mesmos.

## NECESSÁRIO ACORDAR



**Discípulo:** Mestre porque muitos dizem que nascemos sem saber nada?

**Mestre:** Muitos desconhecem a si mesmos.

**Discípulo:** Não entendi Mestre?

**Mestre:** Um dia, perguntaram a Buda: O senhor é Deus? E ele respondeu: Não. Então, é um anjo, afirmaram. Ele voltou a esclarecer: Também não. E por que é tão pobre, tão puro e fulgurante? Indagaram. Calmamente ele disse: Porque estou desperto.

**Discípulo:** Mas o que ele quis dizer com isso, Mestre?

**Mestre:** A cada um de nós é dado conforme as próprias obras. Na mesma medida. Nem mais, nem menos. É preciso estar desperto e sóbrio para podermos encarar os problemas diante de nós para que não nos transformemos em agentes da perturbação e da sombra.

**Discípulo:** Então o senhor quer dizer que precisamos estar atentos para fazer com que nossas ações construam alguma coisa de bom, Mestre?

**Mestre:** Mesmo com grande sabedoria é essencial nos mantermos com os pés no chão, para que os ensinamentos se transformem em alavancas para as obras que formos capazes de realizar.

## O BAMBU CHINÊS



**Discípulo:** Porque, muitas vezes, nos sentimos impacientes Mestre?

**Mestre:** Muitos de nós esquecemos de duas grandes virtudes que a vida nos cobra todos os dias: Paciência e Persistência.

**Discípulo:** O senhor quer dizer que ser impaciente é uma fraqueza, Mestre?

**Mestre:** Observe o Bambu Chinês: depois de plantada sua semente, não se vê nada durante 5 anos. Todo o seu crescimento é subterrâneo, invisível a olho nu. Mas, uma maciça e fibrosa estrutura de raiz, que se estende vertical e

horizontalmente pela terra está sendo construída. Muitas coisas na vida são iguais ao bambu chinês: você trabalha, ocupa tempo, esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento, e, às vezes não vê nada por semanas, meses, ou anos. Mas, se tiver paciência para continuar trabalhando, persistindo e nutrindo, o seu 5º ano chegara, e, com ele, virão um crescimento e mudanças que você jamais esperava...

**Discípulo:** Então a natureza nos dá uma grande lição, Mestre?

**Mestre:** O bambu chinês nos ensina que não devemos facilmente desistir de nossos esforços, de nossos sonhos. E que devemos lembrar dele para não desistirmos facilmente diante das dificuldades que surgem a cada dia. Devemos ter sempre dois grandes hábitos: Persistência e Paciência, pois desta forma poderemos alcançar grande parte dos nossos sonhos.

**Discípulo:** Mas Mestre, isto não é uma tarefa fácil !

**Mestre:** É preciso muita fibra para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita flexibilidade para se curvar ao chão. Dê algumas oportunidades a você mesmo: oportunidade de querer, oportunidade de tentar e no final terá nos olhos uma simples alegria, a de quem soube aproveitar uma oportunidade. Não queira muito, apenas o necessário. Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim...

## CORAÇÃO HUMILDE



**Discípulo:** Porque muitos dizem que precisamos ser humildes, Mestre?

**Mestre:** A busca da sabedoria não exige que sejamos contra os tesouros culturais da humanidade, mas sim, tenhamos humildade no coração.

**Discípulo:** Mas isto não é tão fácil assim Mestre, como conseguir?

**Mestre:** O grande Mestre recordava-nos que é preciso trazer a mente descerrada à luz da vida para que a sabedoria e o amor encontrem seguro aconchego em nossa alma.

**Discípulo:** Estas atitudes não eram mais fáceis antigamente Mestre?

**Mestre:** Hoje, como antigamente, somos defrontados, em toda parte, pelas criaturas encarceradas nos museus acadêmicos, cristalizadas nos preconceitos

ruinosos, mumificadas em pontos de vista que lhes sombreiam a visão e algemadas à inutilidades do raciocínio ou do sentimento, engrossando as extensas fileiras da opressão, cabendo a cada um de nós clarear o pensamento, diante da natureza, e aceitar a extrema insignificância em que ainda nos agitamos, perante o Universo.

**Discípulo:** Então precisamos aprender com a natureza para sermos vitoriosos, Mestre?

**Mestre:** Precisamos esquecer a paralisia mental em que muitas vezes nos comprazemos, inclinando-nos à adoção da simplicidade para alcançar a sabedoria. Precisamos esvaziar nossos corações de todos os detritos e de todos os fantasmas que experiências inferiores nos impuseram na peregrinação que nos trouxe ao presente. Cada dia é oportunidade para crescermos em nossa existência. Cada companheiro da estrada é campo vivo a que podemos arrojamos as sementes abençoadas da renovação. Cada dor é uma bênção para os que prosseguem acordados no conhecimento edificante. Cada hora na marcha pode converter-se em plantação de beleza e alegria, se caminhamos obedecendo aos imperativos do trabalho constante no infinito Bem. Toda ciência do mundo, confrontada à sabedoria que nos espera, é menos que o riacho singelo diante do corpo ciclópico do oceano. Toda a riqueza dos homens perante a herança de luz que o Pai Celestial nos reserva é minúsculo grão de pó na química planetária.

**Discípulo:** Então significa que vamos alcançando a sabedoria e a humildade em nosso próprio dia-a-dia, Mestre?

**Mestre:** A própria vida é a nossa grande oportunidade. Aprendemos muito com a natureza, por isso ela nos diz para que sejamos simples e espontâneos na senda

em que a atualidade nos situa, aprendendo com a vida e doando à vida o melhor que pudermos, para que, em nos candidatando à láurea dos bem-aventurados, possamos ser realmente discípulos felizes do grande sábio que nos recomendou: "Aprendeis de mim que sou humilde de coração".

## A CORAGEM



**Discípulo:** Quando presenciamos uma cena de maldade ou tristeza porque demoramos reagir para diminuir esse sofrimento, Mestre?

**Mestre:** A multidão que rodeia situações parecidas, muitas vezes, encontra-se repleta de gozadores impenitentes do mundo, campeões da usura, escarnecedores, ignorantes, espíritos fracos que reconhecem a superioridade de quem sofre; às vezes, amigos vacilantes, testemunhas acovardadas, medrosos, com receio de sacrifícios...Mas, contudo, alguém sempre toma uma atitude positiva em benefício de quem sofre Gafanhoto.

**Discípulo:** E como ter essa atitude, Mestre?

**Mestre:** O mundo ainda é uma arena enorme Gafanhoto, congregando criaturas dos mais variados matizes, mas se nos aproximamos dos bons princípios, com sinceridade e fervor, seremos capazes de suportar qualquer fardo. - Daí em diante, seremos compelidos às maiores demonstrações de renúncia, desprezando o cansaço e a angustia. Na condição de servidor, com os mesmos problemas dos outros, demonstraremos um espetáculo de humildade e resistência, heroísmo e lealdade ao bem. - Por isso, nosso Mestre Maior nos ensina: sofre e trabalha, de olhos voltados para a Divina Luz; do Alto descerão para o teu espírito as torrentes invisíveis das fontes celestes, e vencerás com valorosidade. - Por enquanto, a cruz que cada um carrega ainda é o sinal dos aprendizes fiéis. Se não tens contigo as marcas do testemunho pela responsabilidade, pelo trabalho, pelo sacrifício ou pelo aprimoramento íntimo, é possível que ames profundamente o Mestre, mas é quase certo que ainda não te colocas-te, junto dele...

## NUNCA DESISTINDO DO BOM COMBATE



**Discípulo:** Por que recuamos na vida, Mestre?

**Mestre:** Renova-te sempre Gafanhoto. - Ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova, dia a dia.

- Cada dia tem a sua lição;
- Cada experiência deixa o valor que lhe corresponde;
- Cada problema obedece a determinado objetivo.

Há criaturas que, torturadas por temores que na produzem, proclamam a inconformação que as possui à frente da enfermidade ou da pobreza, da desilusão ou da velhice.

Não faltam, no quadro da luta cotidiana, os que fogem espetacularmente dos deveres que lhes cabem, procurando, na desistência do bom combate e no gradual acordo com a morte, a paz que não podem encontrar.

Lembra-te Gafanhoto, de que as civilizações se sucedem no mundo há milhares de anos, e que os homens, por mais felizes e por mais poderosos, foram constrangidos pela perda do seu veículo de carne, para acerto de contas morais com a eternidade.

Ainda que a prova te pareça invencível ou que a dor se te afigure insuperável, não te retires da posição de lidador, em que a Providência Divina te colocou.

Recorda que amanhã o dia voltará ao teu campo de trabalho.

Permaneça firme, no teu setor de serviço, educando o pensamento na aceitação da Vontade Maior e preste mais atenção:

- A moléstia pode ser uma intimação transitória e salutar da Justiça Celeste a seu favor;
- A escassez de recursos terrestres é sempre um obstáculo educativo;
- O desapontamento recebido com fervorosa coragem é trabalho de seleção do Mestre Maior, a nosso benefício;

- A senectude do corpo físico é fixação da sabedoria para a felicidade eterna.

Seja otimista e diligente no bem, entre a confiança e a alegria, porque, enquanto o envoltório de carne se corrompe pouco a pouco pelo passar dos anos, a alma Imperecível se renova, de momento a momento, para a vida imortal.

## O FURTO



**Discípulo:** O furto é um crime, Mestre?

**Mestre:** Não furtas! - Aquele que furtava não furte mais; antes, trabalhe, fazendo com as próprias mãos o que é bom e útil, para que tenha o que repartir com o que tiver necessidade.

**Discípulo:** Mas por que se fala que muitos de nós furtam a todo instante, Mestre?

**Mestre:** Há furtos de variada natureza, jamais catalogados nos códigos de justiça da Terra, Gafanhoto:

- Furtos de tempo aos que trabalham;
- Assaltos à tranquilidade do próximo;

- Depredações da confiança alheia;
- Invasões nos interesses dos outros;
- Apropriações indébitas, através do pensamento;
- Espoliações da alegria e da esperança.

Com as chaves falsas da intriga e da calúnia, da crueldade e da má fé, almas impiedosas existem, penetrando sutilmente nos corações desprevenidos dilapidando-os em seus mais valiosos patrimônios espirituais...

Por esse motivo, há a palavra de sublime significação: “Aquele que furtava não furtar mais.”

Se aceitas-te o reto caminho por norma de elevação da tua vida, procurando, acima de tudo, ocupar as tuas mãos em atividades edificantes, a fim de que possas ser realmente útil aos que necessitam, com toda certeza alcançará a grande vitória.

Lembre-se Gafanhoto: Na preguiça e na ociosidade está sediada a gerência do mal.

Quem alguma coisa faz, tem algo a repartir. - Busca o teu posto de serviço, cumpre dignamente as tuas obrigações de cada dia e, atendendo aos deveres que o nosso Mestre Maior nos confiou, atravessaremos o caminho terrestre sem furtar a ninguém.

## ACORDAR



**Discípulo:** Por que se diz que muitas pessoas ainda estão dormindo ou mortos para a vida, Mestre?

**Mestre:** Na verdade, um morto é alguém que se ausenta da vida, Gafanhoto.

- Há muita gente que perambula nas sombras da morte sem morrer;
- Fugindo da evolução, cerram-se entre as paredes da própria mente, cristalizados no egoísmo ou na vaidade, negando-se a partilhar a experiência comum;
- Mergulham-se em sepulcros de ouro, de vício, de amargura e ilusão;

- Se vitimados pela tentação da riqueza, moram em túmulos de cifrões;
- Se derrotados pelos hábitos perniciosos, encarceram-se em grades de sombra;
- Se prostrados pelo desalento, dormem no pranto da bancarrota moral, e, se atormentados pelas mentiras com que envolvem a si mesmos, residem sob as lápides, dificilmente permeáveis, dos enganos fatais.

Aprenda a participar da luta coletiva. Sai, cada dia, de ti mesmo, e busca sentir a dor do vizinho, a necessidade do próximo, as angústias de teu Irmão e ajuda quanto possas.

Não te galvanizes na esfera do próprio “eu”.

Desperta e vive com todos, por todos e para todos, porque ninguém respira tão somente para si.

Em qualquer parte do Universo, somos usufrutuários do esforço e do sacrifício de milhões de existências.

Cedamos algo de nós mesmos, em favor dos outros, pelo muito que os outros fazem por nós.

Se encontrares algum cadáver, dá-lhe a bênção da sepultura, na relação das tuas obras de caridade mas, em se tratando da jornada espiritual, deixa sempre “aos mortos o cuidado de enterrar os seus mortos.”

## VIDA MENTAL



**Discípulo:** É certo que devemos zelar pela vida mental, Mestre?

**Mestre:** Procede de todos os lugares, sequiosa de conforto e revelação, multidões de seres em busca de esperança, Gafanhoto. - Não nos esqueçamos, pois, de que abençoada será sempre toda colaboração que pudermos prestar, em nossa condição de aprendizes. Ninguém precisa ser grande sábio ou superior para ajudar alguém a engrandecer-se. Boa vontade e cooperação representam as duas colunas mestras no edifício da fraternidade humana. E contribuir para que a coletividade aprenda a pensar na extensão do bem é colaborar para que se efetive a sintonia da mente terrestre com a Mente Divina.

**Discípulo:** Como fazer isso, Mestre?

**Mestre:** Descerra-se à nossa frente precioso programa nesse particular, Gafanhoto.

- Alfabetização;
- Leitura edificante;
- Palestra educativa;
- Exemplo contagiante na prática da bondade simples;
- Divulgação de páginas consoladoras e instrutivas;
- Exercício da meditação.

Seja a nossa tarefa primordial o despertar dos valores íntimos e pessoais. Auxiliemos o companheiro a produzir quanto possa dar de melhor ao progresso comum, no plano, no ideal e na atividade em que se encontra. Orientar o pensamento, esclarecê-lo e sublimá-lo, é garantir a redenção do mundo, descortinando novos e ricos horizontes para nós mesmos.

## PERSEGUIDOS

|   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
|    |    |    |    |    |    |    |
| Starting.   | Parting The Wild Horse's Mane.<br>3 times.  | White Crane Spreads Its Wings.  | Brush Knee, Push.<br>3 times.   | Playing The Guitar/Lute/Pipa.  | Repulse Monkey.<br>4 times.   | Hold The Ball, Ward Off.  |
|    |    |    |    |    |    |    |
| Grasp The Bird's Tail.  | Press, Sit Back.  | Open up and Push.<br>Repeat the last 4 moves, going right.                          | Single Whip.  | Cloud Hands, going left.   | Single Whip again, High Pat on Horse.   | Right Heel Kick.  |
|    |    |    |    |    |    |    |
| Carry The Tiger Over The Mountain.  | Turn.   | Left Heel Kick.   | Snake Creeps Through The Grass.   | Stand on one leg.<br>Repeat on Right side.   | Shuttle Back And Forth.   | Needle At Bottom Of The Sea.  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fan Through The Back.   | Turn.   | Right Back Fist.  | Parry and Punch.  | Apparent Closing.  | Cross Hands.  | Close.  |

**Discípulo:** Por que muitos de nós somos perseguidos, Mestre?

**Mestre:** Somos imensas caravanas de seres, na estrada evolutiva, a movimentar-se, sob o olhar do Divino Pastor, em demanda de esferas mais altas. Em verdade, se prosseguimos caminho a fora, magnetizados pelo devotamento do Condutor Divino, inegavelmente somos também assediados pelos cães da ignorância, da perversidade, da má-fé.

## **Discípulo:** Cães, Mestre?

**Mestre:** Referindo-se a cães não mentalizamos o animal amigo, símbolo de ternura e fidelidade, mas sim, aos cães selvagens, impulsivos e ferozes. - No rebanho humano, encontraremos sempre criaturas que os personificam.

- São os adversários sistemáticos do bem;
- Atassalham reputações dignas;
- Estimam a maledicência;
- Exercitam a crueldade;
- Sentem prazer com a imposição tirânica que lhes é própria;
- Desfazem a conceituação elevada e santificante da vida;
- Desarticulam o serviço dos corações bem intencionados;
- Atiram-se, desvairadamente, à substância das obras construtivas, procurando consumi-las ou pervertê-las;
- Vomitam improperios e calúnias;
- Gritam, levianos, que o mal permanece vitorioso, que a sombra venceu, que a miséria consolidou o seu domínio na Terra, perturbando a paz dos servos operosos e fiéis.

E, quando o micróbio do ódio ou da cólera lhes excita a desesperação, ai daqueles que se aproximam, generosos e confiantes!

É para esse gênero de pessoas que somos solicitados guardar distância. Para eles, pobres prisioneiros, da incompreensão e da ignorância, resta somente o processo educativo, no qual podemos cooperar, competindo-nos reconhecer, contudo, que esse recurso de domesticação procede originariamente do nosso Mestre Maior.

## COOPERAÇÃO



Ip Man e seus alunos

**Discípulo:** Onde buscamos forças para cooperar, Mestre?

**Mestre:** O divino poder do Mestre Maior permanece latente em todas as criaturas, Gafanhoto. - Todos os homens receberam dele sagrados dons, ainda que muitos se mantenham afastados do campo de trabalho.

**Discípulo:** Todos, Mestre?

**Mestre:** Refiro-me aqui, aos cultivadores da fé, que iniciam o esforço laborioso e longo da descoberta dos valores sublimes que vibram em si mesmos. - Grande parte suspira por espetaculares demonstrações do bem em seus caminhos, e companheiros incontáveis acreditam que apenas cooperam com o Mestre Maior os que se encontram no ministério da palavra, no altar ou na tribuna de variadas confissões religiosas. - Urge, entretanto, retificar esse erro interpretativo. – O

Mestre Maior está conosco em todas as posições da vida e nada poderíamos realizar sem o influxo de sua vontade soberana.

Diz-nos o Mestre com clareza: — “Eu sou a videira, vós as varas.” - Como produzir alguma coisa sem a seiva essencial?

Efetivamente, os aprendizes arguciosos poderão objetar que, nesse critério, também encontraremos os que praticam o mal, alicerçados nas mesmas bases.

**Discípulo:** Como assim, nas mesmas bases, Mestre?

**Mestre:** Consideraremos somente que semelhantes infelizes enxertam cactos infernais na Videira Divina, por conta própria, pagando elevado preço, perante o Governo do Universo.

**Discípulo:** Então podemos diferenciar os homens bons e os homens maus, Mestre?

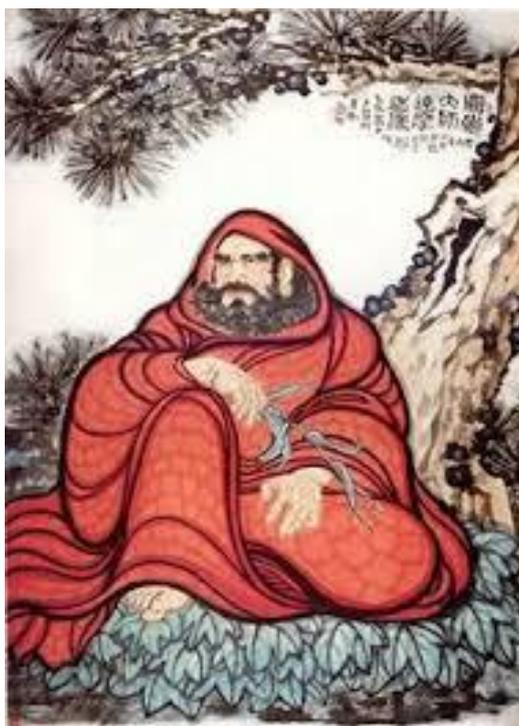
**Mestre:** Refiro-me aos companheiros tímidos e vacilantes, embora bem intencionados, para concluir que, em todas as tarefas humanas, podemos sentir a presença do Mestre Maior, santificando o trabalho que nos foi cometido. Por isso, não podemos olvidar a lição de que seria abençoado qualquer esforço no bem, ainda que fosse apenas o de ministrar um copo de água pura ao enfermo.

O Mestre não se encontra tão somente no serviço daqueles que ensinam a Revelação Divina, através da palavra acadêmica instrutiva ou consoladora, mas sim, acompanha os que administram os bens do mundo e os que obedecem às ordenanças do caminho, concorrendo na edificação do futuro melhor, nas

organizações materiais e espirituais. - Permanece ao lado dos que revolvem o chão do Planeta, cooperando na estruturação da Terra, como também, inspira os missionários da inteligência na evolução dos direitos humanos.

Saibamos cooperar, desse modo, nos círculos de serviço a que fomos chamados para o concurso do bem. Faze, tão bem quanto esteja em tuas possibilidades, a obra parcial confiada às tuas mãos. - Por hoje, talvez te enganes, supondo servir às autoridades terrestres, no entanto, chegará o minuto revelador no qual reconhecerás que permaneces a serviço do Mestre Maior, pois, ao Divino Artífice, em espírito e verdade, porque o problema fundamental de nossa paz é justamente o de saber se vivemos nele tanto quanto ele vive em nós.

## REFUGIO EM PAZ



**Discípulo:** Porque muitos caminham ansiosamente pela vida sem tempo até para comer, Mestre?

**Mestre:** O convite do Mestre Maior, para que os discípulos procurem lugar à parte, a fim de repousarem a mente e o coração, é cada vez mais oportuno Gafanhoto. Todas as estradas terrestres estão cheias dos que vão e vêm, atormentados pelos interesses imediatistas, sem encontrarem tempo para a recepção de alimento espiritual.

- Inúmeras pessoas atravessam a senda, famintas de ouro, e voltam carregadas de desilusões;
- Outras muitas correm às aventuras, sedentas de novidade emocional, e regressam com o tédio destruidor;

- Nunca houve no mundo tantos templos como agora, para as manifestações de religiosidade, e jamais apareceu tamanho volume de desencanto nas almas;
- As atividades diárias vem reduzindo, gradualmente, o uso das mãos como nunca; no entanto, em tempo algum surgiram preocupações tão angustiosas como na atualidade;
- As máquinas da civilização moderna limitaram espantosamente o esforço humano, todavia, as aflições culminam, presentemente, em guerras de arrasamento científico;
- Avançou a técnica da produção econômica em todos os setores, selecionando o algodão e o trigo por intensificar lhes as colheitas, mas, para os olhos que contemplam a paisagem mundial, jamais se verificou tamanha escassez de pão e vestuário;
- Aprimoraram-se as teorias sociais de solidariedade e nunca houve tanta discórdia;

Como acontecia ao longo dos tempos, a maioria dos homens permanece no vaivém dos caminhos, entre a procura desorientada e o achando falso, entre a mocidade leviana e a velhice desiludida, entre a saúde menosprezada e a moléstia sem proveito, entre a encarnação perdida e a desencarnação em desespero.

**Discípulo:** Mas como resolver isso, Mestre?

**Mestre:** Se adotaste efetivamente o aprendizado com o Divino Mestre, retira-te a um lugar à parte, e cultiva os interesses de tua alma Gafanhoto.

É possível que não encontres o jardim exterior que facilite a meditação, nem algum pedaço de natureza física onde repouses do cansaço material, todavia, penetra o santuário, dentro de ti mesmo.

Há muitos sentimentos que te animam há séculos, imitando, em teu íntimo, o fluxo e o refluxo da multidão. Passam apressados de teu coração ao cérebro e voltam do cérebro ao coração, sempre os mesmos, incapacitados de acesso à luz espiritual. São os princípios fantasistas de paz e justiça, de amor e felicidade que a vida te impôs.

Em certas circunstâncias da experiência transitória, estes sentimentos podem ser úteis, entretanto, não vivas exclusivamente ao lado deles. Exercerem sobre ti o cativeiro infernal. Refugia-te no templo à parte, dentro de tua alma, porque somente aí encontrarás as verdadeiras noções da paz e da justiça, do amor e da felicidade reais, a que a vida correta nos destinou.

## HERDEIROS DO PASSADO



**Discípulo:** É verdade que carregamos erros que nós mesmos desconhecemos, Mestre?

**Mestre:** Não convém nos concentrarmos em organizações mutáveis do plano material todas as nossas esperanças e aspirações Gafanhoto.

O homem interior renova-se diariamente. Por isso,

- A ciência que lhe atende as reclamações, nos minutos que passam, não é a mesma que o servia, nas horas que se foram, e a do futuro será muito diversa daquela que o auxilia no presente;
- A política do passado deu lugar à política das lutas modernas;
- Ao triunfo sanguinolento dos mais fortes ao tempo da selvageria sem peias, seguiu-se a autocracia;

- A força cedeu à autoridade, a autoridade ao direito;
- No setor das atividades religiosas, o esforço evolutivo não tem sido menor;

**Discípulo:** O Senhor quer dizer que as batalhas que travamos com nós mesmos, hoje, são as mesmas de antigamente, Mestre?

**Mestre:** Em vista de semelhantes realidades, por que nos apaixonamos, com tanta veemência, por criaturas falíveis e programas transitórios Gafanhoto?

Os homens de hoje, por mais veneráveis que sejam, são herdeiros dos homens de ontem, empenhados na luta gigantesca pela redenção de si mesmos. Poderão prometer maravilhosos reinados de abundância e paz, liberdade e harmonia, entretanto, não fugirão ao serviço de corrigenda dos erros que herdaram, não só daqueles que os antecederam, no campo dos compromissos coletivos, mas igualmente de suas próprias experiências passadas, em tenebrosos desvios do sentimento.

- A civilização de agora é sucessora das civilizações que faliram;
- As nações que se restauram aproveitam as nações que se desfizeram;
- As organizações que surgem na atualidade guardam a herança das que desapareceram na voragem da discórdia e da tirania.

As civilizações atuais são herdeiras das civilizações passadas, representadas, muitas vezes, por instituições terrestres que carecem, acima de tudo, de um auxílio espiritual. Assim, como pode a casa sem teto abrigar-nos da intempérie?

**Discípulo:** Então, nem tudo que sai da nossa imaginação é o correto, Mestre?

**Mestre:** A planta do arranha céu, inteligentemente traçada no pergaminho, ainda não é a construção garantida da legítima segurança Gafanhoto. Contudo, não existem razões que justifiquem os tormentos dos aprendizes, angustiados pelas inquietudes da hora que passa. Semelhante estado de alma é simples produto de inadvertência perigosa, porque todos devemos saber que os homens falíveis não podem erguer obras infalíveis e que compete a nós outros, partidários do Mestre Maior, a posição de trabalhadores sinceros, chamados a servir e cooperar na obra paciente e longa, mas definitiva e eterna do bem, que exige correções diárias de nós mesmos para que tenham reflexos no futuro e para as novas gerações.

### IMPORTANTE:

Esta coletânea é o 5º volume da série e é fornecida gratuitamente.

Consulte nossa pagina na INTERNET com freqüência.

[www.centrofilosoficodokungfu.com.br](http://www.centrofilosoficodokungfu.com.br)

[contato@centrofilosoficodokungfu.com.br](mailto:contato@centrofilosoficodokungfu.com.br)