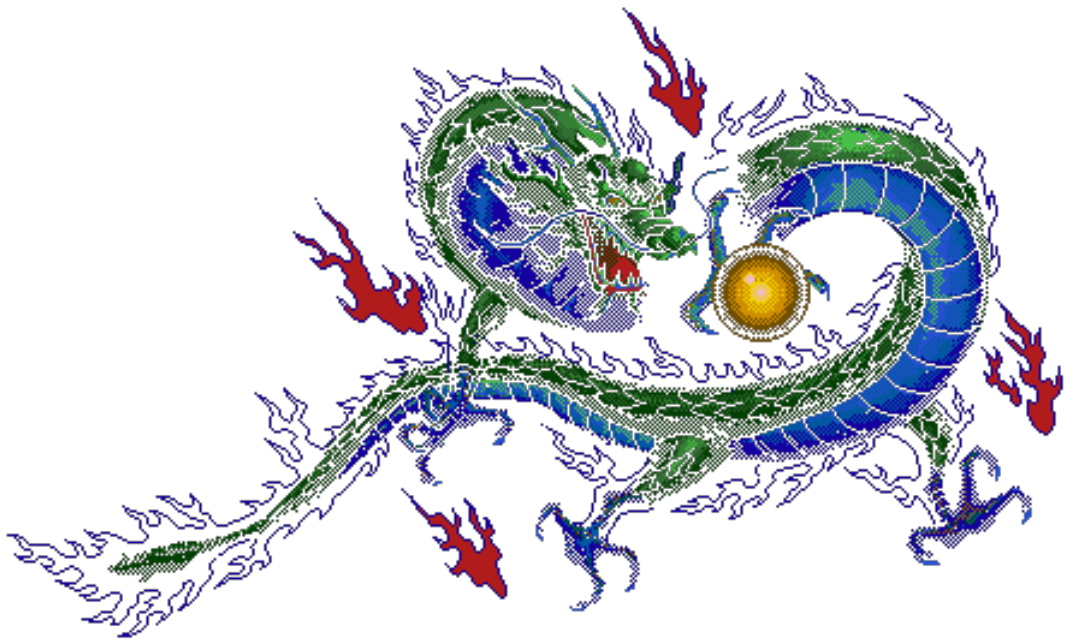


# ***Kung Fu***

*Estudos Avançados*

**Volume 12 - Edição Especial**



**Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional  
1983**

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

*“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)*

# EDITORIAL

Esta publicação é o **12º 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 !

# SUMÁRIO

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL.....	5
ENSINANDO SEM VIOLÊNCIA.....	7
LUZ DA SABEDORIA PARA TODOS.....	9
QUANDO ALCANÇAMOS A SABEDORIA?.....	11
DISCORDANDO DE NÓS.....	13
NEM TUDO É MUITO SIMPLES COMO VEMOS.....	15
RETRIBUIÇÃO.....	18
SEMENTES DE SABEDORIA.....	21
O VALOR DO TEMPO.....	24
TUDO É GRANDE.....	26
IMPEDIMENTOS.....	28
SEMPRE EM MOVIMENTO.....	30
SER DE VERDADE.....	32
OPINIÕES DIFERENTES.....	34
VIDA OU MORTE.....	37
POR QUE DEVEMOS REALIZAR.....	39
NÃO SOMENTE O QUE VEMOS.....	41
MAIS SOBRE OS ESTILOS.....	43

## 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 autoaperfeiçoamento. 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, há 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 autoaprimoramento, 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 automelhoria. Um propósito realmente elevado...

Que a paz esteja com você !

## ENSINANDO SEM VIOLÊNCIA

**Discípulo:** Observando na Humanidade a imensa quantidade de homens maus, não se recomenda medidas drásticas em favor da disciplina e da ordem Mestre?

**Mestre:** É a forma de comportamento que determina os resultados. - Atente bem:

Nem gritos, nem xingamentos.

Nem cadeia, nem força.

Nem chicote, nem vara.

Nem castigo, nem imposição.

Nem abandono aos infelizes, nem flagelação aos transviados.

Nem lamentação, nem desespero.

**Discípulo:** Como assim, Mestre?

**Mestre:** Devemos sempre acrescentar algo de bom às situações em desequilíbrio. - Isso equivale a dizer:

Sustenta os companheiros mais necessitados que tu mesmo.

Não te desanimes perante a rebeldia, nem condenes o erro, do qual a lição benéfica surgirá depois.

Ajuda ao próximo, ao invés de vergastá-lo.

Educa sempre.

Revela-te por trabalhador fiel.

Seja exigente para contigo mesmo e ampara os corações enfermiços e frágeis que te acompanham os passos.

Se plantares o bem, o tempo se incumbirá da germinação, do desenvolvimento, da florescência e da frutificação, no instante oportuno.

Não analises, destruindo.

O inexperiente de hoje pode ser o mestre de amanhã.

Alimenta a "boa parte" do teu irmão e segue para diante.

A vida converterá o mal em detritos e o Mestre Maior fará o resto.



## LUZ DA SABEDORIA PARA TODOS

**Discípulo:** A sabedoria é alcançada por todos Mestre?

Não há diferença entre homens bons e homens maus?

**Mestre:** Crês que há um só Deus: fazes bem. Também os demônios o creem, e estremecem. - Essa advertência é de essencial importância no aviso espiritual.

Esperar benefícios do Céu é atitude comum a todos. Adorar o Mestre Maior pode ser trabalho de justos e injustos.

Admitir a existência do Governo Divino é traço dominante de todas as criaturas.

Aceitar o Supremo Poder é próprio de bons e maus.

**Discípulo:** Então há diferença entre crer na Sabedoria Divina e fazer-lhe a vontade, Mestre?

**Mestre:** A inteligência é atributo de todos. A cognição procede da experiência.

O ser vivo evolue sempre e quem evolue aprende e conhece.

A diferenciação entre o gênio do mal e o gênio do bem permanece na direção do conhecimento.

**Discípulo:** O que o senhor quer dizer, Mestre?

**Mestre:** O demônio, como símbolo de maldade, executa os próprios desejos, muita vez desvairados e escuros.

O anjo identifica-se com os desígnios do Mestre Maior e cumpre-os onde se encontra.

Recorda, pois, que não basta a escola religiosa a que te filias para que o problema da felicidade pessoal alcance a solução desejada.

Adorar o Senhor, esperar e crer n'Ele são atitudes características de toda a gente.

O único sinal que te revelará a condição mais nobre estará impresso na ação que desenvolveres na vida, a fim de excetuar-lhes os desígnios, porque, em verdade, não adianta muito ao aperfeiçoamento o ato de acreditar no bem que virá e sim a diligência em praticar o bem, hoje, aqui e agora.

## QUANDO ALCANÇAMOS A SABEDORIA?

**Discípulo:** Quando alcançamos a sabedoria, Mestre, qual o nosso comportamento?

**Mestre:** Em todas as atividades da vida, há quem alcance a maioria natural entre os seus parentes, companheiros ou contemporâneos.

Há quem se faz maior na experiência física, no conhecimento, na virtude ou na competência.

De modo geral, contudo, aquele que se vê guindado a qualquer nível de superioridade costuma valer-se da situação para esquecer seu débito para com o espírito comum.

**Discípulo:** Como assim, Mestre?

**Mestre:** Muitas vezes quem atinge a maioria financeira torna-se avarento, quem encontra o destaque científico faz-se vaidoso e quem se vê na galeria do poder abraça o orgulho vão.

A Lei da Vida, porém, não recomenda o exclusivismo e a separatividade.

Segundo os princípios divinos, todo progresso legítimo deve se converter em bênçãos para a coletividade inteira.

**Discípulo:** Mas não é difícil praticar isso, Mestre?

**Mestre:** A própria Natureza oferece lições sublimes nesse sentido:

Cresce a árvore para a frutificação.

Cresce a fonte para benefício do solo.

Se cresceste em experiência ou em elevação de qualquer espécie, lembra-te da comunhão fraternal com todos.

O Sol, com seus raios de luz, não desampara a fuma barrenta e não desdenha o verme. Desenvolvimento é poder.

Repara como empregas as vantagens de que a tua existência foi acrescentada.

O Espírito Mais Alto de quantos já se manifestaram na Terra aceitou o sacrifício supremo, a fim de auxiliar a todos, sem impor condições.

Não te esqueças de que, segundo o Estatuto Divino, o "menor é abençoado pelo maior".

## DISCORDANDO DE NÓS

**Discípulo:** Porque muitas pessoas discordam de nós, Mestre?

**Mestre:** Precisamos ser valorizados pelas nossas obras, e não pelas nossas palavras.

**Discípulo:** Como assim, Mestre?

**Mestre:** Todos experimentamos a tendência de consagrar a maior estima apenas àqueles que leiam a vida pela cartilha dos nossos pontos de vista. Nosso devotamento é sempre caloroso para quantos nos esposem os modos de ver, os hábitos enraizados e os princípios sociais, todavia, nem sempre nossas interpretações são as melhores, nossos costumes os mais nobres e nossas diretrizes as mais elogiáveis.

Daí procede o impositivo de desintegração da concha do nosso egoísmo para dedicarmos nossa amizade e respeito aos companheiros, não pela servidão afetiva com que se liguem ao nosso roteiro pessoal, mas pela fidelidade com que se norteiam em favor do bem comum.

**Discípulo:** Então não podemos nos guiar pelas aparências, Mestre?

**Mestre:** Se amamos alguém tão só pela beleza física, é provável encontremos amanhã o objeto de nossa afeição a caminho do monturo.

Se estimamos em algum amigo apenas a oratória brilhante, é possível esteja ele em aflitiva mudez, dentro em breve.

Se nos consagramos a determinada criatura só porque nos obedeça cegamente, é provável estejamos provocando a queda de outros nos mesmos erros em que temos incidido tantas vezes.

**Discípulo:** O senhor quer dizer, então, que nós, com nosso egoísmo, podemos nos prejudicar e também a nossos semelhantes, Mestre?

**Mestre:** É imprescindível aperfeiçoar nosso modo de ver e de sentir, a fim de avançarmos no rumo da vida Superior.

Busquemos as criaturas, acima de tudo, pelas obras com que beneficiam o tempo e o espaço em que nos movimentamos, porque, um dia, compreenderemos que o melhor raramente é aquele que concorda conosco, mas é sempre aquele que concorda com o Mestre Maior, colaborando com ele, na melhoria da vida, dentro e fora de nós.

## NEM TUDO É MUITO SIMPLES COMO VEMOS

**Discípulo:** Muitas pessoas vêm tudo como muito simples, isso é correto Mestre?

**Mestre:** Não faça tu comum o que a Sabedoria Divina purificou.

**Discípulo:** Como assim, Mestre?

**Mestre:** Existem expressões de ensinamento que, à maneira de flores a se salientarem num ramo, devem ser retiradas do conjunto para que nos deslumbremos ante o seu brilho e perfume peculiares.

A voz sublime da sabedoria abrange horizontes muito mais vastos que nossos problemas individuais.

**Discípulo:** Então significa que não estamos vendo as coisas como elas são, ou não estamos conseguindo aprender os ensinamentos, Mestre?

**Mestre:** O homem comum está rodeado de glórias na Terra, entretanto, considera-se num campo de vulgaridades, incapaz de valorizar as riquezas que o cercam.

Cego diante do espetáculo soberbo da vida que lhe emoldura o desenvolvimento, tripudia sobre as preciosidades do mundo, sem meditar no paciente esforço dos

séculos que a Sabedoria Infinita utilizou no aperfeiçoamento e na seleção dos valores que o rodeiam.

**Discípulo:** Será que o homem não consegue perceber as riquezas do mundo, Mestre?

**Mestre:** Será que conseguimos responder algumas destas questões?

Quantos milênios terá exigido a formação da rocha?

Quantos ingredientes se harmonizam na elaboração de um simples raio de Sol?

Quantos óbices foram vencidos para que a flor se materializasse?

Quanto esforço custou a domesticação das árvores e dos .animais?

Quantos séculos terá empregado a paciência do céu na estruturação complexa da máquina orgânica em que o espírito encarnado se manifesta?

**Discípulo:** São questões que de difícil resposta Mestre. Acredito que são mais para reflexão, do que para explicação.

**Mestre:** A razão é luz gradativa, diante do sublime.

Não te esqueças de que o Mestre Maior te situou a experiência do dia a dia num verdadeiro paraíso, onde a semente minúscula retribui na média do infinito por um e onde águas e flores, solo e atmosfera te convidam a produzir, em favor da multiplicação dos Tesouros Eternos.



Cada dia, agradeça a Sabedoria Divina que te agraciou com as oportunidades valiosas e com os dons divinos.

Pensa, estuda, trabalha e serve; por isso, não suponhas comum e muito simples o que Deus purificou e engrandeceu ao longo do tempo.

## RETRIBUIÇÃO

**Discípulo:** O que receberemos em troca por sermos bons, Mestre?

**Mestre:** Sua pergunta exprime a atitude de muitos corações nos templos religiosos.

**Discípulo:** Porque Mestre?

**Mestre:** Consagra-se o homem a determinado círculo de fé e clama, de imediato: — "Que receberei?"

**Discípulo:** Isto é errado, Mestre?

**Mestre:** A resposta a essa questão se derrama, silenciosa, através da própria vida.

O que recebe o grão maduro, após a colheita? - O triturador que o ajuda a purificar-se.

Que prêmio se reserva à farinha alva e nobre? - O fermento que a transforma para a utilidade geral.

Que privilégio caracteriza o pão, depois do forno? - A graça de servir.

**Discípulo:** Isto significa que precisamos sofrer sem esperar por recompensas, Mestre?

**Mestre:** Não se formam bons homens para adornos vivos do mundo, e sim, para a ação regeneradora e santificante da existência.

Isso não é sacrifício e nem exige recompensas.

**Discípulo:** Mas esse desejo do homem não foi sempre assim, Mestre?

**Mestre:** Outrora, os servidores da realeza humana recebiam o espólio dos vencidos e, com eles, se rodeavam de gratificações de natureza física, com as quais abreviavam a própria morte.

No caminho do bem, contudo, o quadro é diverso. - Vencemos, em companhia do Mestre Maior, para nos fazermos irmãos de quantos nos partilham a experiência, guardando a obrigação de ampará-los e ser-lhes úteis.

Muitos que desejaram saber qual lhe seria a recompensa pela adesão à Boa Nova, viram, de perto, a necessidade da renúncia.

Quanto mais se lhe acendrou a fé, maiores testemunhos de amor à Humanidade lhe foram requeridos.

Quanto mais conhecimento adquiriu, a mais ampla caridade foi constrangido, até o sacrifício extremo.

Se o homem deixar, pois, por devoção ao Mestre Maior, os laços que o prende às zonas inferiores da vida, recordará que, por felicidade sua, receberá do Céu a honra de ajudar, a prerrogativa de entender e a glória de servir.

## SEMENTES DE SABEDORIA

**Discípulo:** Porque nossos orientadores nos dizem que devemos nos contentar com pouco, Mestre?

**Mestre:** Tendo, porém, sustento e com que nos cobrirmos, estejamos com isso contentes.

**Discípulo:** O que significa isso, Mestre?

**Mestre:** Avalie com atenção:

- O monopolizador de trigo não poderá abastecer-se à mesa senão de algumas fatias de pão, para saciar as exigências da sua fome.
- O proprietário da fábrica de tecidos não despenderá senão alguns metros de pano para a confecção de um costume, destinado ao próprio uso.
- Ninguém deve alimentar-se ou vestir-se pelos padrões da gula e da vaidade, mas sim de conformidade com os princípios que regem a vida em seus fundamentos naturais.

**Discípulo:** Então acumular riquezas é uma ilusão, Mestre?

**Mestre:** Por que esperas o banquete, a fim de ofereceres algumas migalhas ao companheiro que passa faminto?

Por que reclamas um tesouro de moedas na retaguarda, para seres útil ao necessitado?

A caridade não depende da bolsa. É fonte nascida no coração.

É sempre respeitável o desejo de algo possuir no mealheiro para socorro do próximo ou de si mesmo, nos dias de borrasca e insegurança, entretanto, é deplorável a subordinação da prática do bem ao cofre recheado.

**Discípulo:** Fazer o bem independe das posses que temos, Mestre?

**Mestre:** Descerra, antes de tudo, as portas da tua alma e deixa que o teu sentimento fulgure para todos, à maneira de um astro cujos raios iluminem, balsamizem, alimentem e aqueçam.

A chuva, derramando-se em gotas, fertiliza o solo e sustenta bilhões de vidas.

Aprenda a dividir o pouco, e a insignificância da boa vontade, amparada pelo amor, e isso se converterá com o tempo em prosperidade comum.

**Discípulo:** O senhor quer dizer que nossas ações são como sementes que plantamos, Mestre?

**Mestre:** Observe bem: Algumas sementes, atendidas com carinho, no curso dos anos, podem dominar glebas imensas.

Estejamos alegres e auxiliemos a todos os que nos partilhem a marcha, porque, segundo a sábia palavra do Mestre, se possuímos a graça de contar com o pão e com o agasalho para cada dia, cabe-nos a obrigação de viver e servir em paz e contentamento.

## O VALOR DO TEMPO

**Discípulo:** Muitas vezes parece que temos todo o tempo do mundo. Esse sentimento é correto, Mestre?

**Mestre:** Quase sempre, enquanto a criatura humana respira na carne jovem, a atitude que lhe caracteriza o coração para com a vida é a de uma criança que desconhece o valor do tempo.

Dias e noites são curtas para a internação em alegrias e aventuras fantasiosas.

**Discípulo:** Mas isso não é normal, Mestre?

**Mestre:** Na verdade não.

Engodos mil da ilusão efêmera que obscurecem o olhar e as horas que se esvaem num turbilhão de anseios inúteis.

Raras pessoas escapam de semelhante perda.

Geralmente, contudo, quando a maturidade aparece e a alma já possui relativo grau de educação, o homem reajusta apressado a conceituação do dia.

**Discípulo:** Com o amadurecimento o homem muda de pensamento quanto ao verdadeiro valor da vida, Mestre?



**Mestre:** Se observarmos o correr da vida, vemos que a postura do homem vai se alterando conforme amplia-se o seu grau de entendimento.

A semana é reduzida para o que lhe cabe fazer.

Compreende que os mesmos serviços, na posição em que se encontra, se repetem a determinados meses do ano, perfeitamente recapitulados, qual ocorre às estações de frio e calor, floração e frutescência para a Natureza.

Agita-se, inquieta-se, desdobra-se, no afã de multiplicar as suas forças para enriquecer os minutos ou ampliá-los, favorecendo as próprias energias.

E, comumente, ao termo da romagem, a morte do corpo surpreende-o nos ângulos da expectativa ou do entretenimento, sem que lhe seja dado recuperar os anos perdidos.

**Discípulo:** Isto significa que existe uma barreira entre a realidade e a ilusão no que pensamos Mestre?

**Mestre:** Não te embrenhes na selva humana, despreocupado de tua habilitação à luz espiritual, ante o caminho eterno que tens a percorrer.

Vale-te, pois, do tempo e não te faças tardio na preparação para o teu próprio crescimento.

## TUDO É GRANDE

**Discípulo:** Como a natureza nas dá lições de crescimento, Mestre?

**Mestre:** Observe atentamente alguns acontecimentos:

- Quando o vaso se retirou da cerâmica, dizia sem palavras:  
— Bendito seja o fogo que me proporcionou a solidez.
- Quando o arado se ausentou da forja, afirmava em silêncio:  
— Bendito seja o malho que me deu forma.
- Quando a madeira aprimorada passou a brilhar no palácio, exclamava, sem voz:  
— Bendita seja a lâmina que me cortou cruelmente, preparando-me a beleza.
- Quando a seda luziu, formosa, no templo, asseverava no íntimo:  
— Bendita seja a feia lagarta que me deu vida.
- Quando a flor se entreabriu, veludosa e sublime, agradeceu, apressada:  
— Bendita a terra escura que me encheu de perfume.
- Quando o enfermo recuperou a saúde, gritou, feliz:  
— Bendita seja a dor que me trouxe a lição do equilíbrio.

Por isso, devemos agradecer a tempestade que renova, a luta que aperfeiçoa, o sofrimento que ilumina, a alvorada que é a maravilha do céu que vem após a noite na Terra.

## IMPEDIMENTOS

**Discípulo:** Porque aparecem obstáculos em nossa caminhada, Mestre?

**Mestre:** Por onde transites, na Terra, transportando o vaso de tua fé a derramar-se em boas obras, encontrarás sempre impedimentos a granel, dificultando-te a ação.

- Hoje, é o fracasso nas tentativas iniciais de progresso.
- Amanhã, é o companheiro que falha.
- Depois, é a perseguição descaridosa ao teu ideal.
- Afligir-te-ás com o fel de muitos lábios que te merecem apreço.
- Sofrerás, de quando em quando, a incompreensão dos outros.
- Periodicamente encontrarás na vanguarda obstáculos mil, induzindo-te à inércia ou à negação.
- A carreira que nos está proposta, no entanto, deve desdobrar-se no roteiro do bem incessante...

**Discípulo:** O que fazer com as pessoas e circunstâncias que nos compelem ao retardamento e à imobilidade, Mestre?

**Mestre:** Pondo de lado todo o impedimento.

**Discípulo:** Mas isso resolve os problemas, Mestre?

**Mestre:** Colocar a dificuldade à margem, porém, não é desprezar as opiniões alheias quando respeitáveis ou fugir à luta vulgar.

É respeitar cada individualidade, na posição que lhe é própria, é partilhar o ângulo mais nobre do bom combate, com a nossa melhor colaboração pelo aperfeiçoamento geral.

E, por dentro, na intimidade do coração, prosseguir com o Mestre Maior, hoje, amanhã e sempre, agindo e servindo, aprendendo e amando, até que a luz divina brilhe em nossa consciência, tanto quanto inconscientemente já nos achamos dentro dela.

## SEMPRE EM MOVIMENTO

**Discípulo:** Porque a inércia nos destrói, Mestre?

**Mestre:** Mesmo diante das maiores dificuldades da vida, devemos sempre nos erguer e prosseguir:

- Sair da cova escura da ociosidade para o campo da ação regeneradora.
- Erguer-se do chão frio da inércia para o calor do movimento reconstrutivo.
- Elevar-se do vale da indecisão para a montanha do serviço edificante.
- Fugir à treva e penetrar a luz.
- Ausentar-se da posição negativa e absorver-se na reestruturação dos próprios ideais.

**Discípulo:** Podemos dizer que cada dia é uma nova oportunidade para nossa melhoria, Mestre?

**Mestre:** Quantos de nós, filhos pródigos da Vida, depois de estragarmos as mais valiosas oportunidades, clamamos pela assistência do Mestre, de acordo com os nossos desejos menos dignos, para que sejamos satisfeitos?

Quantos de nós descemos, voluntariamente, ao abismo, e, lá dentro, atolados na sombria corrente de nossas paixões, exigimos que o Todo Misericordioso se faça presente, ao nosso lado, através de seus divinos mensageiros, a fim de que os nossos caprichos sejam atendidos?

Se é verdade, no entanto, que nos achamos empenhados em nosso soerguimento, coloquemo-nos de pé e retiremo-nos da retaguarda que desejamos abandonar.

Aperfeiçoamento pede esforço.

Panorama dos cimos pede ascensão. - Se aspiramos ao clima da Vida Superior, adiantemo-nos para a frente, caminhando com os padrões do Mestre Maior.

## SER DE VERDADE

**Discípulo:** Alguns amigos me disseram que nem sempre somos verdadeiros em nossas ações, o que quer dizer isso Mestre?

**Mestre:** Em toda parte, há pessoas que começam a crer e que já creem, nas mais variadas situações.

Aqui, alguém aceita aparentemente os bons conselhos para ser agradável às relações sociais.

Ali, um indagador procura o campo da fé, tentando acertar problemas intelectuais que considera importantes.

Além, um enfermo recebe o socorro da caridade e se declara seguidor da Boa Nova, guiando-se pelas impressões de alívio físico.

Amanhã, todavia, ressurgem tão insatisfeitos e tão desesperados quanto antes.

**Discípulo:** Então todos somos superficiais, Mestre?

**Mestre:** Nos arraiais da aprendizagem, tais fenômenos são frequentes.

Encontramos grande número de companheiros que se afirmam pessoas de



fé, por haverem identificado a sobrevivência de algum parente muito doente, porque se livraram de alguma dor de cabeça ou porque obtiveram solução para certos problemas da luta material; contudo, amanhã prosseguem duvidando de amigos respeitáveis, acolhem novas enfermidades ou se perdem através de novos labirintos do aprendizado humano.

**Discípulo:** Labirinto, Mestre?

**Mestre:** Sim.

Que tipo de espírito habita nosso interior?

O da fascinação? O da indolência?

O da pesquisa inútil?

O da reprovação sistemática às experiências dos outros?

Se não abrigamos o espírito de santificação que nos melhore e nos renove para o bem, a nossa fé representa frágil candeia, suscetível de apagar-se ao primeiro golpe de vento.

## OPINIÕES DIFERENTES

**Discípulo:** Alguns dizem que os homens se confrontam e se matam por terem opiniões diferentes e um não compreende o outro; isso é verdade, Mestre?

**Mestre:** A fraternidade é uma das maiores dificuldades do homem.

Ele tenta explicar o inexplicável, muitas vezes impondo o entendimento pela força.

Analise com cuidado o nosso comportamento:

- Organizamos concílios célebres, formulando atrevidas conclusões acerca da natureza Divina e da Alma, do Universo e da Vida.
- Incentivamos guerras arrasadoras que implantaram a miséria e o terror naqueles que não podiam crer pelo diapasão da nossa fé.
- Disputamos o sepulcro do Divino Mestre, brandindo a espada mortífera e ateando o fogo devorador.
- Criamos comendas e cargos religiosos, distribuindo o veneno e manejando o punhal.

- Acendemos fogueiras e erigimos cadafalsos, inventamos suplícios e construímos prisões para quantos discordassem dos nossos pontos de vista.
- Estimulamos insurreições que operaram o embate de irmãos contra irmãos, em nome do Mestre Maior que testemunhou com seu sacrifício o devotamento à Humanidade inteira.
- Edificamos palácios, famosos pela suntuosidade e beleza, pretendendo reverenciar-lhe a memória, esquecidos de que ele, em verdade, não possuía uma pedra onde repousar a cabeça.

E, ainda hoje, alimentamos a separação e a discórdia, erguendo trincheiras de incompreensão e animosidade, uns contra os outros, nos variados setores da interpretação.

Entretanto, a palavra do Mestre é insofismável.

Não nos faremos titulares da Boa Nova simplesmente através das atitudes exteriores.

Precisamos, sim, da cultura que aprimora a inteligência, da justiça que sustenta a ordem, do progresso material que enriquece o trabalho e de assembleias que favoreçam o estudo; no entanto, toda a movimentação humana, sem a luz do amor, pode perder-se nas sombras.

Seremos admitidos ao aprendizado superior, cultivando o Reino de Deus que começa na vida íntima.

Estendamos, assim, a fraternidade pura e simples, amparando-nos mutuamente.

Fraternidade que trabalha e ajuda, compreende e perdoa, entre a humildade e o serviço que asseguram a vitória do bem.

Atenda-mo-la, onde estivermos.

## VIDA OU MORTE

**Discípulo:** Porque para alguns a vida é vida e para outros a vida é morte, Mestre?

**Mestre:** Se perguntássemos ao grão de trigo que opinião alimenta acerca do moinho, naturalmente responderia que dentro dele encontra a casa de tortura em que se aflige e sofre; no entanto, é de lá que ele se ausenta aprimorado para a glória do pão na subsistência do mundo.

Se indagássemos da madeira, com respeito ao serrote, informaria que nele identifica o algoz de todos os momentos, a dilacerar-lhe as entranhas; todavia, sob o patrocínio do suposto verdugo, faz-se delicada e útil para servir em atividades sempre mais nobres.

Se consultarmos a pedra, com alusão ao buril, certo esclarecerá que descobriu nele o detestável, perseguidor de sua tranquilidade, a feri-la, desapiedado, dia e noite; entretanto, é dos golpes dele que se eleva aos tesouros terrestres, aperfeiçoada e brilhante.

Assim, a alma.

Assim, a luta.

Peçamos o parecer do homem, quanto à carne, e pronunciará talvez impropriedades mil.

Ouçá-mo-lo sobre a dor e registraremos velhos disparates verbais.

Solicitemos-lhe que se externe com referência à dificuldade, e derramará fel e pranto.

Contudo, é imperioso reconhecer que do corpo disciplinado, do sofrimento purificador e do obstáculo asfixiante, o espírito ressurge sempre mais aformoseado, mais robusto e mais esclarecido para a imortalidade.

Não te perturbes, pois, diante da luta, e observa.

O que te parece derrota, muita vez é vitória.

E o que se te afigura em favor de tua morte, é contribuição para o teu engrandecimento na vida eterna.

## POR QUE DEVEMOS REALIZAR

**Discípulo:** Quando começar, Mestre?

**Mestre:** Os homens esperam pelo Mestre e o Mestre espera igualmente pelos homens.

Ninguém acredita que o mundo se redima sem almas redimidas.

O Mestre, para estender a sublimidade do seu programa salvador, pede braços que o realizem e intensifiquem.

**Discípulo:** Mas como assim, Mestre?

**Mestre:** O Mestre Maior começou seu apostolado, buscando o concurso de seus discípulos, para atacar o serviço da regeneração planetária.

E, desde o primeiro dia da Boa Nova, convida, insiste e apela, junto das almas, para que se convertam em instrumentos de sabedoria e progresso, dando-nos a perceber que a redenção procede do Alto, mas não se concretizará entre as criaturas sem a colaboração ativa dos corações de boa vontade.

**Discípulo:** E porque o Mestre se preocupa em acompanhar seus discípulos?

**Mestre:** É que, se a Humanidade não pode iluminar-se e progredir sem a orientação Divina, o Mestre Maior não dispensa os homens na obra de soerguimento e sublimação do mundo.

A Seara é realmente grande, mas poucos são os ceifeiros.

Semelhante afirmativa prova a importância por ele atribuída à contribuição do indivíduo.

Amemos e trabalhemos, purificando e servindo sempre.

Onde estiver um seguidor do Mestre Maior aí se encontra um mensageiro Celestial para a obra incessante do bem.



## NÃO SOMENTE O QUE VEMOS

**Discípulo:** Porque nem tudo é realmente como vemos, Mestre?

**Mestre:** Aprenda a ver com os olhos do coração:

- Não somente agasalho que proteja o corpo, mas também o refúgio de conhecimentos superiores que fortaleçam a alma.
- Não só a beleza da máscara fisionômica, mas igualmente a formosura e nobreza dos sentimentos.
- Não apenas a eugenia que aprimora os músculos, mas também a educação que aperfeiçoa as maneiras.
- Não somente a cirurgia que extirpa o defeito orgânico, mas igualmente o esforço próprio que anula o defeito íntimo.
- Não só o domicílio confortável para a vida física, mas também a casa invisível dos princípios edificantes em que o espírito se faça útil, estimado e respeitável.
- Não apenas os títulos honrosos que ilustram a personalidade transitória, mas igualmente as virtudes comprovadas, na luta objetiva, que enriqueçam a consciência eterna.

- Não somente claridade para os olhos mortais, mas também luz divina para o entendimento imperecível.
- Não só aspecto agradável, mas igualmente utilidade viva.
- Não apenas flores, mas também frutos.
- Não somente ensino continuado, mas igualmente demonstração ativa.
- Não só teoria excelente, mas também prática santificante.
- Não apenas nós, mas igualmente os outros.

Bom gosto, harmonia e dignidade na vida exterior constituem dever, mas não nos esqueçamos da pureza, da elevação e dos recursos sublimes da vida interior, com que nos dirigimos para a Eternidade.

## MAIS SOBRE OS ESTILOS

**Discípulo:** Será que o senhor poderia fazer um comparativo dos principais estilos, Mestre?

**Mestre:** Os mais de 300 estilos que temos hoje foram construídos com a história da China, durante muitas batalhas, culturas e crenças dos seus imperadores e dinastias. - Relatar todos seria quase que impossível em tão pouco tempo; mas posso destacar algumas características dos mais conhecidos:

HUNG GAR	
CARACTERÍSTICAS	HISTÓRIA
Hung Gar é um dos principais estilos de Kung Fu. O estilo Hung Gar é formado por cinco técnicas principais: Dragão, Serpente, Tigre, Leopardo e Garça. O estilo é caracterizado por base de pernas e mãos fortes. Sua principal característica é a utilização do ataque e defesa ao mesmo tempo.	<p>Surgiu na Dinastia Ching, no ano de 1734, época em que o imperador Yung Jing Ordenou a destruição do Templo Shaolin .</p> <p>Depois da destruição do templo, somente cinco monges sobreviveram ao massacre, sendo eles: Ng Mui, Gee Sin, Pak Mei, Miu Hin, Fung To Tak. - Desses sobreviventes, o monge Gee Sin teve como discípulo um rapaz de nome Hung Hei Kun, que mais tarde construiu um novo templo Shaolin onde ensinava o Kung Fu nos moldes tradicionais, sendo o seu estilo conhecido mais tarde como Hung Gar (Familia Hung).</p> <p>Nos ultimos cem anos em Cantão, região Sul da China, existiram dez mestres que se destacaram por sua habilidade inigualavel.</p> <p>Por alcançarem grande fama, chegando a ser conhecidos como os Dez Tigres de Cantão. Dentre eles, cinco eram mestres de Hung Gar: Tii Kiu San, Sou Rak Fuú, Wong Fei Hung. - O introdutor do estilo na America do Sul e Brasil, foi o Mestre Lee Hon Kay(Li Hon Ki).</p>

LOUVA A DEUS	
CARACTERÍSTICAS	HISTÓRIA
<p>O inseto cuja aparência é de maior devoto do mundo, tem que ser o Louva-a-Deus. Com as patas dianteiras costumeiramente posicionadas de forma a sugerir as mãos juntas de um devoto, ele se tornou o inseto mais referido em todas as artes marciais. Esse inseto se tornou tão venerado, não por causa da sua aparente aura de religiosidade, mas por causa de sua reconhecida ferocidade, combatividade e tenacidade de vida. Há trezentos e cinquenta anos um mestre de luta, Wang Lang, exaltava a pequena mas ativa criatura, criando o estilo Louva-a-Deus de auto defesa.</p>	<p>Wang um notável guerreiro que tinha habilidades com a espada foi ao Templo Shaolin e publicou um desafio aos monges para testar suas habilidades contra ele em duelo amigável. Devido á sua insistência, o monge mestre permitiu a Wang que um novato fosse enviado para lutar contra ele. - Para a surpresa e vexame de Wang, ele foi decisivamente derrotado por um noviço. Se isolando nas montanhas Wang estava determinado a provar suas habilidades aos monges. - Ele treinou diligentemente seu estilo "Caminho da Espada" (T sien Tao) enquanto constantemente se exercitava e fortalecia seu corpo. Ele voltou ao monastério convencido que estava pronto a mostrar aos monges sua superioridade. Os monges aceitaram mais uma vez o convite para testar suas habilidades. - Novamente ele enfrentou o monge mais novo. Com um sentimento de entusiasmo ele venceu o jovem monge principiante. Derrotou ainda outro monge, de baixa graduação, e outro de categoria mais elevada. Wang estava começando a sentir confiança em sua invencibilidade, até que enfrentou o monge mestre. Com a ordem Shaolin observando, Wang não foi capaz de tocar o mestre.</p> <p>Novamente, para tratar de seu corpo e do seu orgulho ferido, Wang desapareceu na floresta para contemplação. Um dia, enquanto descansava debaixo de uma árvore, Wang ouviu a longa nota aguda de uma cigarra em um galho baixo no arbusto acima dele. Olhando para o alto, Wang reparou em um frágil e com aparência quase quebradiça Louva-a-Deus engajado em uma luta de vida ou morte com a grande cigarra. - A cigarra estava fazendo o máximo. Sua cabeça contra o Louva-a-Deus quase o imobilizava com sua tenacidade. Foi quando o Louva-a-Deus reagiu com ferocidade usando sua forte virada de patas e mordendo a boca para agarrar a robusta cigarra e desfaze-la da posição em que estava. - O carnívoro Louva-a-Deus consumiu a sua vítima. Altamente impressionado com o que vira Wang decidiu capturar o inseto vitorioso e então observar os seus movimentos defensivos e ofensivos.</p> <p>Usando um graveto de pequeno comprimento ele provocava o Louva-a-Deus em todas as direções. Invariavelmente o Louva-a-Deus, com sua cabeça capaz de virar para qualquer direção, se defendia quando provocado de frente ou de costas. O perseverante inseto tornou-se a inspiração de Wang para o seu novo sistema de combate.</p> <p>Com cuidado meticuloso, ele ordenava os movimentos defensivos e ofensivos do inseto em uma arte de luta humana. Ele a dividiu em três principais</p>

categorias:

- Peng Pu, método importante de bater ou tirar o antagonista de seu balanço;
- Lan T'seh, usado para restringir ou reduzir a força do oponente; e
- Pa Tsou, a defesa "oito cotovelos".

Depois de sua preparação pessoal, ele finalmente acreditou que estava pronto para testar seu novo estilo de luta contra o mestre dos monges.

Armado com seus movimentos inspirados no Louva-a-Deus, Wang extraordinariamente derrotou o mestre dos monges com suas táticas de inseto selvagem nunca antes usadas por um homem.

Os monges aceitaram respeitosamente a sua derrota, mesmo com surpresa, e procuraram aprender o novo e estranho sistema. A palavra de sua vitória se espalhou pelas províncias. Wang Lang era o novo herói das artes marciais. Sendo logo rodeado por discípulos. O sonho das artes marciais de Wang Lang foi finalmente realizado. Sua escola de auto defesa do Louva-a-Deus se tornou extremamente proeminente no Nordeste da China, considerada por alguns como sendo a maior durante seu tempo de vida.

O venerável Wang morreu anos mais tarde, feliz e famoso mestre de luta. De qualquer forma, sua cuidadosa herança do estilo Louva-a-Deus se dividiu na dinastia Ch'ing quando quatro discípulos, cada um desejando fazer inovações e se desligaram da escola fundadora.

O Mestre Louva-a-Deus disse então que seus desejos poderiam ser satisfeitos com uma condição, que cada discípulo nomeasse seu sistema individualmente, de acordo com as marcas das costas de um Louva-a-Deus capturado por cada um.

Um tinha a aparência do símbolo Yin-Yang (Tai T'si), outro parecia com uma flor de ameixa (Mei Hua) e no outro um conjunto de marcas que tinham a aparência de sete estrelas (Tsi T'sing) .

Houve um Louva-a-Deus que não tinha marca aparente. Este estilo ficou conhecido como estilo despido (estilo sem marca – Kwong P'an).

<b>LEOPARDO / PANTERA</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>O principal golpe do Leopardo é um punho veloz e penetrante, semelhante a uma machadada, para atacar pontos vitais e costelas. Sua técnica desenvolve a força muscular e a velocidade. Os movimentos são rápidos, poderosos e procuram a imobilização.</p>	<p>Desenvolvido pelo monge Mot, o estilo do Leopardo vem da família do estilo do Tigre e é usado para desenvolver velocidade e força.</p> <p>Esse estilo tem movimentos não ortodoxos, ritmo quebrado, e técnicas rápidas. Sua característica principal é o ataque com o punho de maneira rápida e veloz.</p>

<b>MACACO</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>Estilo de Kung Fu do norte e é considerado por muitos ser um dos estilos mais incomuns e não ortodoxos das artes marciais. É composto de movimentos, características, e espírito dos macacos. Este estilo é muito forte nas pernas e saltos.</p>	<p>A história de Ta Sheng, ou Kung Fu de Macaco, começa próximo ao fim da Dinastia Ching (1644-1911), quando um lutador do norte da China, Kou Sze estava preso por matar um aldeão. O castigo para esse crime era morte ou prisão perpétua. Para salvar Kou Sze de qualquer penalidade um amigo íntimo e influente conseguiu subornar o juiz para reduzir a pena de Kou Sze a oito anos de prisão. Para Kou Sze, a prisão se tornou uma bênção.</p> <p>A prisão ficava situada em uma floresta nos arredores de cidade. Por um estranho destino a janela da cela dava de frente para um bosque de árvores altas que abrigaram uma colônia de macacos tagarelando brincando e balançando de árvore em árvore.</p> <p>Fascinado pelas artimanhas brincalhonas dos macacos entre a árvore, Kou Sze gastou horas os observando todos os dias no habitat natural deles. Ele cuidadosamente estudou o comportamento deles em situações diferentes, e depois de longos anos era capaz de distinguir as características diferentes dos macacos.</p> <p>Depois de categorizar cada macaco por sua habilidade e técnicas, Kou Sze percebeu que estas ações eram compatíveis com o Tei Tong , um Kung Fu que ele tinha aprendido de infância. Kou Sze decidiu combinar então este o Tei Tong com os movimentos de macaco.</p> <p>O fim do termo de prisão dele marcou o verdadeiro começo da arte de Ta Sheng (o Grande Salva). Kou Sze nomeou este macaco especial que</p>

	<p>luta em honra de Sol Wu Kung, o Rei de Macaco legendário na Viagem de folclore “chinesa para o Oeste “.</p> <p>Kou Sze fundou a arte de Ta Sheng em vários princípios de manobras que incluem agilidade, agarrar, cair e saltar.</p> <p>Através do estudo cuidadoso dos hábitos do macaco Kou Sze pôde destiguir as reações dos macacos e os categoriza-los em cinco personalidades diferentes, criando as cinco formas do macaco:</p> <p>O Macaco alto  O Macaco de madeira  O Macaco Perdido  O Macaco de Pedra  O Macaco Bêbedo</p> <p>Esse estilo foi passado de geração em geração até que o Mestre Chat de Cho Ling decidiu passar no inteiro Arte de Pekkwar e todas as cinco formas do macaco e ensinou a Paulie Zink que passou ao seu amigo intimo Mestre Michael Matsuda.</p> <p>Um grande mestre tambem que conheceu esta arte do Macaco foi Wang Lang, criador do sistema Louva-a-Deus, que aproveitou algumas características do macaco para aperfeiçoar o seu estilo.</p>
--	---

<b>SERPENTE DIVINA</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>O estilo Shen She Chuen (serpente divina) originou-se na província de Fujien quando um Monge do Templo do Bambu ministrou a Hsu Yin Fong uma técnica particular do templo chamada Hok She Tchu (união da Garça e da Serpente).</p>	<p>Após a morte do Monge Hsu estas técnicas foram aprimoradas e em homenagem ao Monge, o estilo foi batizado de Shen She Chuen, que significa “Punho da Serpente Divina”, uma vez que o Ideograma “Shen” para os chineses significa Deus.</p> <p>Consiste em defesa e trabalha movimentos ofensivos com apunhalar e movimentos de espada cortantes. Há foco na velocidade dos giros e movimentos de corpo contínuos.</p> <p>O estilo Shen She Chuen é executado com as mãos esculpindo a cabeça de uma serpente em uma mistura de “duro” e “suave”.</p> <p>Contando com movimentos lentos e suaves, o adversário pode surpreender-se com sua flexibilidade, velocidade e força, desde que bem concentrado chi (Energia</p>

	<p>Interior). Seu objetivo nos ataques é a busca dos pontos vitais como olhos, garganta, plexos, vão entre as côxas e abdômem.</p> <p>O estilo chegou ao Brasil em 1980 sob supervisão do Mestre Hu Chao Tien, discípulo e filho do Mestre Hu Shi Wen. Hoje o estilo tem a supervisão do Mestre Dani Hu (Hu Chao Hsil), filho do Mestre Hu Chao Tien. “O Punho da Serpente” possui seis fases afim de desenvolver os cinco conceitos do estilo, que são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade: atacar com batidas rápidas e inesperadas, usando passos rápidos, ágeis e leves;</li> <li>- Envolvimento: a curta distância, envolver os membros do oponente confundindo suas posturas e usando-as a seu favor. Quando a longa distância, aguardar a abertura de uma postura adequadamente contida;</li> <li>- Surpresa: atacar em diferentes ângulos continuamente;</li> <li>- Saltos: para trás ou para os lados, evitando ataques desnecessários e não comprometendo os membros principais para locomoção e equilíbrio;</li> <li>- Fuga: quebrando o contato e escapando quando o golpe não obtiver a penetração adequada;</li> </ul> <p>É representado no Brasil por Dani Hu que começou a praticar o estilo com seis anos de idade em Macao, um porto território português no Mar da China.</p>
--	---

<b>BÊBADO</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>Essa técnica situa em como se o praticante estivesse embriagado. Combina movimentos como tropeçar, balançar e cair exatamente como um bêbado. As mãos se posicionam como se estivesse segurando uma xícara chinesa ou um copo em que os bêbados tomam suas bebidas. O estilo do bêbado exige muita habilidade, flexibilidade pois usa chutes, voadoras, semi-mortais,</p>	<p>A lenda conta que existiam oito imortais que dedicavam o tempo à prática da meditação. Combinavam as técnicas antigas de Yoga Chinesa (Kai Men / Chi Kung) obtendo habilidades extraordinárias. Com o passar do tempo eles aprenderam e desenvolveram técnicas avançadas como o estilo bêbado. Estes oito grandes mestres aprenderam a dominaram o controle da energia (Chi Kung em seu nível mais avançado).</p> <p>Dentro deste grupo havia uma monja que era hábil no manejo de todas as técnicas de pernas que se desenvolveu através da Chi Kung marcial.</p> <p>Este estilo foi levado ao templo Shaolin para ser ensinado aos alunos</p>



<p>rolamentos para confundir o oponente.</p> <p>O praticante têm que ser rápido e fingir defesa enquanto está tentando atacar e apontando em uma direção mas atacando em outro.</p> <p>Vários graus de embriaguez são demonstrados por gamas diferentes de movimentos e expressões no olho.</p>	<p>mais avançados. Após a destruição do Templo vários monges escaparam e se esconderam em aldeias, e para não serem reconhecidos trocavam seus nomes e se vestiam como mendigos.</p> <p>Em cada aldeia deixavam ensinamentos que os aldeões os melhoravam adaptando a seus costumes e estruturas físicas.</p> <p>Nessas transformações surgiu o estilo do bêbado do sul da China, que não é tão vistoso e sim efetivo na luta, nesse momento nasce o bastão do mendigo do sul, nome dado em honra a um monge que caminhava pelas aldeias fazendo-se passar por mendigo cego e que manejava seu bastão com grande habilidade.</p> <p>O estilo do bêbado com o tempo foi aperfeiçoando, mas perdia sua essência por ser um estilo difícil de aprender e executar. Todos estamos aptos para esta tarefa, mesmo sendo necessária uma preparação física, mental e espiritual muito refinada.</p> <p>Este estilo se destaca pela habilidade de enganar o inimigo utilizando o desequilíbrio, giros, saltos, esquivas e acrobacias, utilizando a força do oponente confundindo-o.</p> <p>As técnicas são utilizadas com energia interna desde o Tan Tien, força do abdome, quadris e ombros, que se combinam para lançar golpes de punhos e pernas seguidos de rasteiras.</p> <p>A finalidade do estilo é manter o corpo em bom estado no plano físico para transformar e armazenar energia (Chi Kung) que é usada em níveis mais avançados.</p> <p>À prática do estilo bêbado é um conjunto de técnicas altamente refinadas, e por isso é considerada como o limite máximo do plano físico dos lutadores .</p>
---	--

<b>CHIN'NA</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>Chin'Na ("Chin" significa apresar, agarrar, "Na" significa controlar) é uma técnica Chinesa muito antiga, desenvolvida</p>	<p>Chin'Na é a arte de lutar agarrando e controlando o oponente. Suas raízes vêm do Tien Hsueh (ataque aos pontos vitais) e Shuai Chiao (luta que consiste em lançar o oponente), que datam de milhares de anos atrás – muito antes do moderno Aikido de hoje e do Jiu-Jitsu</p>

<p>principalmente pelos monges Shaolin e aperfeiçoada posteriormente pelo famoso guerreiro Yeuh Fei, que visava principalmente o controle e domínio do adversário, sem ser necessário matá-lo</p>	<p>serem organizados na sociedade moderna.</p> <p>Chin'Na Shaolin é a mãe de todas as artes que agarram. Desde que os monges de Shaolin se comprometeram com uma vida de não-violência as técnicas de Chin'Na eram uma forma importante de defesas para eles. Permitiria neutralizar o ataque de um oponente sem o golpear!</p> <p>Embora o Chin'Na tenha sido usado de uma forma ou de outra por muitos anos, os monges de Shaolin o transformaram numa arte ao invés de somente técnicas.</p> <p>O Chin'Na é uma técnica altamente efetiva que é ensinada atualmente as polícias em todo o mundo.</p> <p>No início de 1600 os funcionários do governo buscaram métodos mais coercivos para subjugar os criminosos sem os matar. O Chin' Na evoluiu em um sistema completo de capturar e deter, que foram desenvolvidos na dinastia Ch'ing (1644-1911 d.C.). Foi quando o Chin'Na se tornou parte do programa de treino básico para o exército chinês e policia da província.</p> <p>O Shuai Chiao é uma forma de lutar na qual é combinada a força física com a técnica para lançar os oponentes de uma posição parada. O Chin'Na usa manipulação para lançar o oponente. Chin'Na é usado para imobilizar qualquer parte do corpo de uma posição em pé ou de uma posição no chão.</p> <p>Ao contrário da convicção popular, o Chin'Na trabalha no chão. Na realidade é melhor no chão do que de pé porque não há como o oponente se esquivar, uma vez que suas articulações foram imobilizadas.</p> <p>O Chin'Na não tem formas, só técnicas de apresamento básicas e avançadas (Tsouh Guu – deslocando os ossos) executadas com muitas variações. Acrescente a isso, técnicas de dividir o músculo/tendão (Fen Gin) impedindo a respiração (Bih Chi), impedindo ou bloqueando a veia/artéria (Duann Mie), pressionar a artéria, e pressionar as cavidades (Tien Hsueh), e você tem um sistema extremamente efetivo de controlar seu oponente. Na realidade, é um sistema muito científico baseado nos movimentos mecânicos.</p>
---	--

	<p>Em geral, dividir o músculo/tendão, deslocar o osso e algumas técnicas de impedir a respiração são relativamente fáceis de aprender, e a teoria que os envolve é fácil de entender. Já bloquear a veia/artéria e cavidades são técnicas altamente avançadas que exigem conhecimento detalhado do local onde são aplicadas. Estas técnicas podem causar a morte, assim o instrutor deve ser muito cuidadoso a quem passar este conhecimento.</p>
--	--

<b>DRAGÃO</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>O Dragão é um animal místico com poderes incríveis sobre o céu e a terra. É conhecido por suas formas de ataques e defesas fechadas e pegadas muito perigosas e destrutivas, como ataques ao joelho, tornozelo, juntas e cotovelo.</p> <p>Os movimentos são longos, contínuos e coerentes.</p>	<p>A origem deste estilo enigmático é frequentemente questionado, muitos estudiosos dizem que o estilo teve origem nos anos 1750 – 1800 e foi desenvolvido pelo monge Budista tailandês – Yuk.</p> <p>Durante um festival chamado Yue Shen, para qual vinha lutadores de Kung Fu de toda a China, Yuk conheceu Lan Yiu Kwai que fazia demonstrações neste festival. Yuk lhe disse que o seu Kung Fu era bonito mas não tinha uso pratico. A Monja Lan ao ouvir isso ordenou que 11 estudantes o atacassem, mas os mesmos não foram capazes nem de tocar Yuk.</p> <p>Impressionada ela própria o ataca e ordenou também que seus estudantes atacassem novamente. Mas desta vez Yuk derruba todos os estudantes menos Lan. Diante desta pura demonstração de Kung Fu a monja Lan cai ao pé de Yuk e pede que a aceite como discípulo.</p> <p>Yuk aceitou e começou a ensinar a Monja que se tornou um dos “5 tigres de Cantão” e Yuk ficou conhecido como um Mestre de Dragão. Este estilo é conhecido por defesas e ataques fechados e “Mok Kiu” (entrelaçar os braços). Possui cinco formas que mostram o poder do Dragão, que são conhecidas como: NGAN (olhos), SUN, (mente), SAU ( palma), YIU (cintura), MA (posição de cavalo).</p> <p>O praticante precisa dominar estas cinco formas que correspondem externamente a Oração, Ar, Fogo, Água e Terra e internamente íncio, espírito, respiração(Chi), fluência e estabilidade interior.</p> <p>Quando o praticante domina estas cinco formas associadas externa e internamente ele está apto a perceber o poder do Dragão.</p> <p>TREINAMENTO</p>

	<p>O treinamento deste estilo é complexo, pois utiliza diversas transições de posições. Em aprendendo os movimentos, o estudante golpeará duro em bloco, fazendo com que o seu corpo fique fortalecido. Este estilo tende a desenvolver exaustivamente o Chi (Energia Interna).</p>
--	---

<b>GARÇA BRANCA</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>HISTÓRIA</b>
<p>Garça Branca conhecido por seus movimentos ágeis de chutes, torções e ataques perigosos.</p>	<p>O sistema Pai Ho de Kung Fu (Garça Branca) foi originado na Dinastia Ming (1368-1644), por um lama Tibetano, Adato (Orddoto, Atatuojun, Ah Dat Ta, etc.), nascido em 1.426 antes de Cristo no começo do reino Hsun Chung na dinastia Ming.</p> <p>Adato estava meditando pacificamente no outro lado da montanha do Tibete, e durante sua meditação ele, avistou uma elegante Garça Branca, aquecendo-se ao sol quando, subitamente, um macaco selvagem apareceu da floresta próxima e atacou a Garça agarrando-a pelas asas.</p> <p>O pássaro estava assustado, mas este fugiu do ataque do macaco e vingou-se usando seu longo bico para bica-lo. Seguiu-se uma batalha violenta. O macaco que era normalmente considerado ativo e ágil não era par para a Garça. Adato observou a luta muito atentamente.</p> <p>Ele estava fascinado pela esperteza exibida pelos dois animais. A luta terminou completamente por um tempo e o macaco estava começando a demonstrar sinais de cansaço quando subitamente, como um raio, o bico da Garça golpeia um dos olhos do macaco que proferiu um grito agudo de dor enquanto o sangue fluía do olho danificado.</p> <p>O macaco começou a saltar e fugiu para o abrigo na floresta de onde havia saído.</p> <p>No início da luta, Adato apenas observou mas não pensou muito sobre ela. Porém, quando ele observou mais atentamente, começou a notar que os dois animais usavam métodos diferentes de luta e que suas técnicas eram sistemáticas e meticulosas. Os movimentos da Garça Branca eram particularmente evasivos, anulando cada movimento de ataque do macaco, não importando a velocidade em que eram desferidos.</p> <p>Depois de observar os movimentos de luta dos dois animais, Adato formou</p>

um sistema de técnicas de punhos e pernas em sua mente. Como resultado de muita experimentação e prática, o Kung Fu Garça Branca começou a se formar.

Após terminada a pesquisa e análise, foram criadas 8 (oito) técnicas fundamentais dos movimentos naturais da Garça Branca e adotado alguns jogos dos pés do macaco. Adato incorporou as técnicas novas ao arsenal marcial que ele havia aprendido no templo e a isto deu o nome de “O rugir do leão”, mais tarde o estilo foi renomeado para Kung Fu Pai Ho ou Pak Hok no dialeto cantonês.

O Kung Fu da Garça Branca é conhecido como a arte Imperial durante a dinastia Ching (1644-1912), porque os guardas reais treinaram o Kung Fu Garça Branca para proteger a família real. Também é considerado como um dos mais elegantes e bonitos estilos do Kung Fu Chinês.

Com o passar dos séculos, o Kung Fu Garça Branca teve muitos mestres famosos que o desenvolveram em vários sistemas diferentes: Lama Pai, Hop Gar, o Rugido de Leão, Pak Hok, Si Jih Hao, Garça Branca e Lama Kung Fu.

Nos anos entre 1.850 e 1.865 durante a dinastia Ching, o grande Monge Hsing Lung Lo Jung, um dos primeiros discípulos de Adato, viajou para o sul da China com seus quatro discípulos monges Ta Chi, Ta Wei, Ta Yuan e Ta Chueh. Eles começaram a propagar as técnicas de mãos da estrela cadente e estilo do norte de Kung Fu segundo seu atual título de estilo “Pai Ho”.

O grande Hsing Lung e seus quatro discípulos estavam enclausurados no mosteiro Lótus, na montanha Ting Hu, do distrito de Chao Ching, Kwang Tung. Foi lá que o Monge Hsing Lung aceitou quatro alunos, os quais não eram monges, e passou para eles os segredos do Kung Fu Pai Ho. Esses quatro discípulos eram Wong Yan Lam, Chan Yun, Chou Heung Yuen e Chu Chi Yiu. Depois um outro, chamado Wong Lam Hoi, se juntou aos quatro. Wong Lam Hoi era irmão de sangue de Wong Yan Lam e era de Nan Hai distrito de Kwang Tung.

Eles foram os cinco grão-mestres que ficaram responsáveis pela propagação do Kung Fu Pai Ho no Sul da China, logo após sua criação. Os seguidores acima mencionados como os cinco grão-mestres, haviam nomeado Ng Siu Chung como o principal expoente do estilo Pai Ho.

Uma estatueta do Buda feita de ouro foi dada juntamente por Wong Yan Lam e Chu Chi Yiu à Ng Siu Chung. Esta estatueta foi herança do estilo Pai Ho e somente o grão-mestre do estilo estava incumbido da responsabilidade de guardá-la. Naquele tempo, Ng Siu Chung tornou-se o guardião ou timoneiro do estilo Pai Ho de Kung Fu. Os grão-mestres Chan Yun e Chou Heung Yuen morreram cedo. A tarefa de propagação da arte marcial Pai Ho estava principalmente sobre Wong Yan Lam e Chu Chi Yiu.

Chan Hak Fu (Chen Ke Fu): Um dos mestres mais famosos de Kung Fu Garça Branca, apresentou ao mundo sua organização: a Federação Internacional de Kung Fu Pak Hok (White Crane) na Austrália em 1972. Ele abriu suas escolas em Hong Kong, Macau, Austrália e vários locais nos Estados Unidos, como Nova Iorque, Califórnia, San Francisco etc.

O monge Ah Dat Ta, eventualmente, ensinou o estilo a outro monge do templo esse monge era o grande Sing Lung o qual, mais tarde, ampliou o sistema criando as técnicas de mãos da estrela cadente (Lau Sing Kuen). Muitas técnicas dentro da forma Fei Hok Sau (mãos de garça voadora) estavam extremamente avançadas para principiantes e assim a divisão “punhos da estrela cadente” foi criada para conter as formas mais básicas.

Elas são: Luk Lek Kuen (Forma das seis forças), Chuit Yap Bo Kuen (Forma avançar e recuar o passo), Tit Lin Kuen (Forma da cadeia de ferro), Siu Ng Ying Kuen (Forma dos cinco pequenos animais), Tin Gong Kuen (Forma da urso maior), Lo Han Kuen (Forma de Bodhisattva, Santo Budista), Siu Kam Kongo Kuen (Forma do pequeno diamante), Tai Kam Kongo Kuen, (Forma do maior diamante), Tai Ng Ying Kuen (Forma dos cinco grandes animais), Kun Na Sau Kuen (Forma de agarramento com as mãos), Tsui Ba Hsien Kuen (Forma dos oito imortais bêbedos), Tsui Lo Han Kuen (Forma de Bodhisattva bêbedo), Lo Han Chut Dong Kuen (Forma Bodhisattva encerra a caverna), Kuai Jih Kuen (Forma do Bandoleiro), Lo Han Yi Sap Sei Jang Kuen (Forma de vinte e quatro cotovelos de Bodhisattva) e Tsui Kam Kongo Kuen (Forma de diamante bêbedo).

Os movimentos das formas acima são principalmente circulares e muito compactos. Porém, essas são, portanto, as principais formas do estilo. As técnicas mais avançadas são as formas:

- Mui Fa Kuen (Forma da flor de ameixa), a execução dessa forma simboliza a flor de ameixa abrindo suas pétalas, mostrando sua

beleza (conhecimento) e perfume (Chi), e incorpora a essência dos movimentos da garça combinados com o Kung Fu clássico.

- Fei Hok Sau (Mão de garça voadora), essa forma foi dedicada a todo o nível fundamental das técnicas de luta do sistema Pai Ho e estava composta de ambos os golpes de punhos e técnicas de mãos abertas.
- Nei Lah Sau, essa forma foi dedicada às técnicas de luta avançadas e estava composta de agarramento e técnicas de torções. Com especialização em combate nos pontos vitais do oponente.
- Dou Lo Sau, essa forma é fundamental no Kung Fu Pai Ho e está inclusa na forma intitulada “Agulha envolvida no algodão”.
- Min Loi Jam Kuen (Forma agulha envolvida no algodão), essa forma é um pouco do Kung Fu estático que enfatiza a função da mente. A mente controla os movimentos do corpo e membros. De modo que a forma “agulha envolvida em algodão” pode ser considerada, de certa forma, Kung Fu interno o qual é o ponto de partida para os mais altos estágios de trabalho interno chamado “trabalho interno Pai Ho”. Aquele que é bastante preparado para praticar estes trabalhos internos será capaz de usar sua mente para controlar não só a respiração mas também a circulação sanguínea e o metabolismo do corpo, executando, dessa forma, em perfeita harmonia com o universo.

Além das formas mencionadas acima são realizados movimentos como técnicas complementares das formas do macaco (Hou Chuen), do tigre (Fu Jiao), do leopardo (Pao Ch'uan), do dragão (Long Chuen) e da serpente (She Chuen).

O estilo Pai Ho (garça branca) também utiliza armas em suas formas.

No total são mais de 10 (dez) as principais armas ensinadas no estilo Pai Ho.

São elas:

- Bastão normal (Shang Kuan Shu),

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nunchaku de duas partes (Lan Tih Kuan),</li><li>• Facão de gume simples (Tan Tao Kuen),</li><li>• Faca de borboleta (Wu Tip Tao),</li><li>• Lança de uma ponta ou uma cabeça (Tan Tou Ch'iang),</li><li>• Gancho orelha ou cabeça de tigre (Hu Tou Kou),</li><li>• Facão em forma de meia-lua ou facão de Kwan Kun (Kuan Tao),</li><li>• Nunchaku de três partes (San Tih Kuan),</li><li>• Punhal duplo (Erh Pi Shou), Garfo de três pontas – tridente com bastão (San Ch'a Kuan) e</li><li>• Espada simples e dupla (Chien Tao).</li></ul>
--	---

### IMPORTANTE:

Esta coletânea é o 12º volume da série e é fornecida gratuitamente.

Consulte nossa pagina na INTERNET com frequência.

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

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