

COMO RECONHECER UM PROFESSOR

E SEGUIR A SUA ORIENTAÇÃO

1 – INTRODUÇÃO

As características peculiares e os efeitos surpreendentes para a saúde e o bem-estar que resultam da prática do Taiji Quan (Tai Chi Chuan) e do Qin Gong (Chi Kung) estão a atrair a atenção das sociedades ocidentais.

Estas duas disciplinas estão intimamente relacionadas entre si. O Chi Kung é uma arte milenar a que o Tai Chi Chuan, que existe como tal há pouco mais de duzentos anos, foi buscar muitos dos seus princípios fundamentais.

Não aconselhamos a praticar Taiji Quan sem que se pratique também Qi Gong. Na realidade a grande riqueza do Taiji só é manifestada quando praticado como Qi Gong em movimento. Em nossa opinião se o Taiji Quan for encarado apenas como um sistema de educação física, como uma arte marcial ou como ambas, fica esvaziado da sua valência mais profunda.

O Qi Gong opera no âmago das estruturas celulares para transformar todo o ser. O Taiji Quan reeduca o sistema neuromotor, aprofunda a vivência do espaço e do tempo. Ambos participam na criação de uma relação mais consciente com o Ser e com a Natureza.

Para apreender estas artes é indispensável ser-se iniciado nos seus segredos. As intenções, os objectivos e os princípios técnicos estão ocultos pela filosofia que as enquadra e a cultura de que emanam.

Só a orientação adequada e o exercício perseverante podem levar o praticante a decifrar as subtilidades das técnicas corporais, invisíveis aos não iniciados, que constituem o interior do vocabulário gestual visível destas artes. O seu exercício permite compreender, criar e consolidar um controle incomum do corpo, das emoções e dos pensamentos.



Figura 1 - Exercitando-se no Taiji Quan



São práticas que transfiguram a vivência do corpo. Robustecem-no a partir do interior. Revigoram os tecidos conjuntivos, os ossos, os órgãos internos e os sistemas fisiológicos. Desenvolvem a sensibilidade, aprofundam o sentido cinestésico, aumentam a força vital e elevam o ânimo. Estas artes são métodos de equilíbrio e desenvolvimento humano sendo o objectivo mais importante do Qi Gong o conhecimento espiritual.

No Taiji Quan, a calma, a harmonia, a suavidade e a beleza fazem lembrar a delicadeza de movimentos de um bailado. Estas características peculiares chamam a atenção e fixam-se na memória.

A visão consumista têm-se apropriado destas características e veiculado a ideia de que a prática do Taiji não necessita de esforço, é agradável, salutar e está na moda. Acções de divulgação promovidas no espírito da sociedade-consumo são enganadoras porque se baseiam em razões superficiais que ignoram a essência destas artes. Atraem um público curioso, desejoso de experiências fáceis e, que, portanto, vêm a estas artes pelas razões erradas. Na generalidade dos casos não estão dispostas a desenvolver o trabalho paciente, firme e continuado que é necessário. Querem resultados rápidos, saber depressa, aprender depressa e, por isso, desistem face às primeiras contrariedades.

Infelizmente, por razões mercantilistas, por ignorância ou por ambas, existem professores que praticam e ensinam estas artes, levemente, sem a preparação técnica e pedagógica adequada.

Nunca é demais sublinhar que, para se atingir um bom nível em qualquer área do conhecimento, para se evoluir na aprendizagem de um ofício, de uma ciência ou de uma arte são imprescindíveis paciência, esforço e dedicação mas, especialmente, é indispensável orientação conhecedora. É fundamental encontrar professores que gostem e saibam ensinar. O Taiji e o Qi Gong não fogem a este princípio.

Quem se sentir atraído para a prática destas artes deve informar-se, o melhor que puder, sobre os seus métodos e filosofia para poder avaliar até que ponto correspondem às suas expectativas. Depois, é necessária muita atenção à escolha do professor que será o guia através das várias etapas de desenvolvimento, acessíveis aos praticantes empenhados.

Contrariamente à voz corrente, não é obrigatório investir muito tempo para atingir um desempenho técnico relativamente elevado. Como em todas as áreas de aprendizagem nestas também são necessárias vontade de aprender, dedicação, perseverança, humildade e a orientação de um professor sabedor, que seja bom praticante e goste de ensinar. Nada mais é necessário.

Esperamos que as considerações abordadas ao longo deste artigo ajudem a clarificar os papéis dos protagonistas da relação pedagógica que se estabelece para a aprendizagem destas artes e que se desenvolve ao longo de anos de prática.

2 – MOTIVAÇÕES INICIAIS

A principal motivação para iniciar a prática do Chi Kung e do Tai Chi pode focar-se num dos seguintes três conjuntos de objectivos:

1. Melhorar a saúde e prevenir ou curar doenças.
2. Aumentar a energia vital, o equilíbrio emocional e o entusiasmo para lutar pelos objectivos de vida.
3. Desenvolvimento humano e espiritual.

Cada uma destas finalidades engloba a(s) anterior(es). Por exemplo, além dos exercícios serem meios de desenvolvimento humano e espiritual são também formas de manter a saúde, de aumentar a energia vital e de desenvolver capacidades para vencer os desafios da vida.

Se os exercícios forem ensinados apenas como formas de aumentar a energia vital e as capacidades marciais, também contribuem para melhorar a saúde mas, podem não ajudar no desenvolvimento humano ou até prejudicá-lo.

Praticar para manter a saúde é o propósito mais generalizado uma vez que estas disciplinas fazem parte da Medicina Tradicional Chinesa e, neste domínio, têm resultados bem comprovados ao longo do tempo, que no caso do Chi Kung ultrapassa os cinco mil anos.

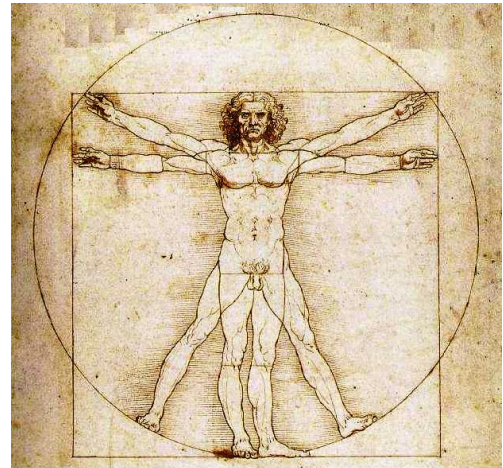


Figura 2 - Multidimensionalidade humana

A metodologia destas artes inclui grande variedade de exercícios aperfeiçoados ao longo de gerações. São instrumentos de desenvolvimento, preciosos e requintados, realmente adequados aos objectivos referidos.

Para que estas práticas sejam verdadeiramente eficazes não basta memorizar, repetir e apurar os movimentos técnicos, é necessário apreender os segredos que fazem com que o manuseamento destas ferramentas conduza à concretização completa dos propósitos visados. À medida que o praticante evolui vai sentindo os efeitos benéficos destas artes. Surgem novas sensações que o enriquecem e que, transformam e aprofundam as suas motivações iniciais.

O professor que cada um escolher deve ser adequado às suas motivações iniciais. Nem todos os professores terão a formação apropriada. Uns estão mais preparados no campo da terapêutica, outros na actividade marcial. Quanto a nós, relativamente poucos têm os conhecimentos e o nível de desempenho técnico, energético e humano, que lhes permita guiar os alunos no seu desenvolvimento mais abrangente.

A Ain Soph Aur – Academia de Artes Orientais é uma escola onde o Chi Kung e o Tai Chi são praticados e ensinados de forma a abranger os três conjuntos de motivações referidos. O nível e a qualidade do ensino do Mestre Li

Naiguang de quem os professores da Ain Soph Aur são discípulos, merecem-nos o maior reconhecimento nesta via.

3 – O PROFESSOR

«O professor medíocre descreve, o professor bom explica, o professor ótimo demonstra e o professor excepcional inspira.»

William Arthur Ward

Para a transmissão de experiência constituir um fluxo dinâmico, criativo e interativo, o professor deve ter espírito de missão para a sua intuição e idealismo serem veículos da energia criativa e construtiva universal. Assim, cada momento pedagógico de uma aula transformar-se-á num milagre educativo que influenciará positivamente a vida do aluno.

A actividade pedagógica autêntica é o resultado do encontro entre o espírito de serviço, a competência técnica e a receptividade genuína. Exige que o professor compreenda o aluno para criar a abertura psicológica adequada e estimular e alimentar as suas motivações.

A transmissão da informação genérica e dos conteúdos programáticos específicos deve ser facilmente perceptível para que os destinatários os utilizem para progredir com segurança.

A transmissão é feita por duas vias que se completam e que a Tradição refere como Som e Luz. O Som é a manifestação da energia do pensamento que o produz e pode ser associado às explicações orais e à utilização de sons sagrados (mantras). A Luz surge em obediência à ordem sonora - *"Fiat Lux"* - e, no caso das aulas de Chi Kung e Tai Chi, concretiza-se em esquemas desenhados, projecções de imagens e nas exemplificações do professor.

Nestas artes há excelentes executantes que, por serem praticantes acima da média, se assumem como mestres. Pior ainda, há maus praticantes convencidos de que são bons mestres. A força da sua ilusão facilmente contagia os alunos. O ego está sempre á espreita! Portanto ao se eleger um professor é preciso usar, em toda a sua extensão, o discernimento e o bom senso para analisar criteriosamente cada caso e evitar adoptar o joio pensando que é trigo.

Também é preciso ter em atenção que nem todos os professores são os indicados para todos os tipos de temperamentos. Ao longo do percurso de um aluno é natural que o professor varie. Um pode ser o adequado a determinada

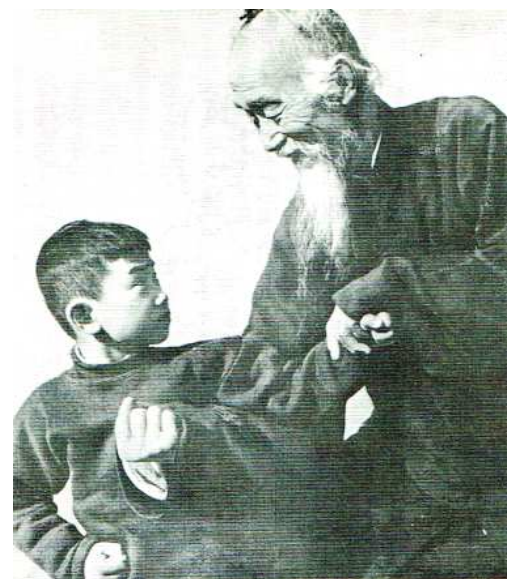


Figura 3 - Comunicação entre gerações



fase de desenvolvimento e outro o indicado para um estágio de maior maturidade em que as motivações e os interesses do aluno tenham, como é natural, evoluído.

Como é o aluno que faz o seu próprio caminho, é ele que deve sentir se o ensino que recebe é adequado, isto é, se o auxilia a evoluir tecnicamente e, principalmente, como pessoa. Isto não quer dizer que tenha autoridade para opinar sobre a acção do professor. Todo o aluno deve ser ensinado por quem sabe mais e a sua atitude deve ser humilde e diligente. No entanto, paralelamente deve manter-se sempre receptivo à voz do seu Sábio Guia (intuição).⁶

É com a sensibilidade e compreensão, sugeridas pelo seu Sábio Guia, que o aluno deve olhar para a coerência do professor e analisar os efeitos da interacção pedagógica consigo e com os seus colegas de treino. O professor deve ser um exemplo do que ensina e os resultados pedagógicos positivos.

São estes aspectos que permitem desenvolver uma opinião fundada sobre a qualidade do professor. Fora do âmbito da relação pedagógica não cabe ao aluno pronunciar-se sobre a personalidade do seu professor. No entanto, pode acontecer que a partir de determinado momento, um professor manifeste uma natureza e um comportamento que quebrem os laços com o aluno. Estes aspectos são imprevisíveis, podem acontecer, e devem ser vividos com compreensão e distanciamento.

Um professor deve ser um exemplo de coerência e honestidade intelectual. Além disso, no que se refere ao Chi Kung e ao Tai Chi Chuan, deve ser uma referência visual sólida. A coerência e simplicidade devem impedi-lo de dar a entender que é capaz de fazer coisas para as quais não desenvolveu a capacidades necessárias. Tudo o que diz que faz tem que realizar. Pode até realizar coisas que não revele.

Um bom professor destas disciplinas tem, forçosamente, que continuar a ser um bom estudante/praticante. Deve continuar a percorrer um caminho de aprendizagem e de desenvolvimento sem o qual o seu ensino será destituído de vida. Se não se exercita, não evolui e, não se encontrando num processo de aprendizagem e de desenvolvimento, o seu ensino é letra morta, vazio de experiência.

Além disto, não se sentindo confrontado com os desafios do seu próprio desenvolvimento perde a sensibilidade para compreender os obstáculos íntimos dos seus alunos. É a consciência das suas próprias dificuldades que dá ao professor a actitude simples que torna a comunicação pedagógica um êxito. Assim o professor pode ajudar cada aluno a enfrentar e a resolver adequadamente os seus problemas.

Cada momento na relação do professor com os alunos é único, não se repete. Por isso a acção pedagógica deve ser viva para, por um lado, acompanhar a contínua transformação das circunstâncias e, por outro, responder à fluidez mental criativa que a intuição imprime a cada instante de uma aula.

⁶ Consultar o artigo "Desmascar o ego".

⁶⁶ Fluxo é conceito proposto pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi que se caracteriza por um estado mental em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, caracterizado por um sentimento de total envolvimento e de sucesso no processo da actividade. (Wikipedia)

Quando o professor se encontra no estado que os psicólogos denominam “fluxo” ☯, funciona como canal e, nessa condição, utiliza os conteúdos formais como instrumentos da expressão criadora da vida que flui através da sua mente estimulando a criatividade e assertividade.

Esta atitude pedagógica é absolutamente oposta à daquele professor que se refugia ou acomoda na mediocridade da transmissão mecânica, repetitiva, de conteúdos estereotipados. Esta atitude é fria e mata a dinâmica relacional que é o fundamento e o centro da acção pedagógica.

Segundo Rodolf Steiner “o que um professor leva para as aulas, não é apenas aquilo que sabe mas principalmente aquilo que ele é”.

A propósito dos mestres e professores, **Sogyal Rinpoche no “Livro Tibetano da Vida e da Morte”, refere** no capítulo nove intitulado “O Caminho Espiritual”:

«Porém, nesse mesmo Ocidente, sem os padrões e critérios de uma florescente e ampla cultura de sabedoria, é quase impossível estabelecer a autenticidade dos denominados «mestres», pois, ao que parece, toda a gente se pode apresentar como sendo um deles e atrair um vasto grupo de «fiéis».

[...] Reconhecer quem é e quem não é um verdadeiro mestre é um assunto muito subtil e exigente. Numa era como a nossa, viciada nos entretenimentos e nas soluções rápidas e fáceis, os atributos mais sóbrios e menos teatrais de um mestre espiritual passam muitas vezes despercebidos. As nossas ideias sobre a santidade, que consideramos pia, suave e mansa, podem deixar-nos cegos para as dinâmicas e muitas vezes exuberantemente alegres manifestações dos mestres iluminados.

(pag. 161,162)

(...) os verdadeiros professores são bondosos, cheios de compaixão, incansáveis no seu desejo de partilharem a sabedoria que adquiriram dos seus mestres, sem nunca abusarem ou manipularem os discípulos, seja em que circunstância for, sem jamais os abandonarem, servindo a grandeza dos ensinamentos e não os seus próprios fins, e mantendo-se sempre humildes.»

(pag.163)

A Ain Soph Aur – Academia de Artes Orientais tem como palavras-chave para a sua actividade de divulgação e ensino do Chi Kung e do Tai Chi - Força, Coragem e Paz com o propósito de contribuir para a Harmonia e a Paz individual e colectiva.



Figura 4 . Importância da posição da coluna vertebral



Os professores da Ain Soph Aur desejam produzir efeitos positivos na vida dos alunos e bem como nas suas próprias vidas. Sabem que as Artes Orientais, quando correctamente orientadas, são meios privilegiados para reforçar a saúde, fortalecer o corpo e promover na personalidade as qualidades humanas superiores. Por isso cultivam uma actitude que procura:

- A Força e a Perseverança do idealismo para realizar objectivos profundamente humanos consolidados por horizontes culturais amplos e inclusivos.
- Agir com coerência, dignidade e espírito de serviço.
- Transmitir conhecimentos e partilhar experiências que levem cada aluno a:
 - Cultivar hábitos de vida saudáveis.
 - Desenvolver pensamentos construtivos.
 - Estimular a vontade dinâmica para escolher e manter o caminho, difícil, da realização pessoal: *«Aquilo que decidir fazer realizo-o imediatamente, não deixo para a tarde o que puder fazer de manhã»*
- Usar a relação pedagógica para alimentar os processos criativos de desenvolvimento interior.
- Ver em cada pessoa o seu valor humano, o universo em expansão que cada um é.
- Apreciar todas as pessoas por igual, porque a todos foram dados talentos que muitos ainda não tiveram oportunidade de manifestar.
- Respeitar as características e cada aluno, por exemplo, o seu ritmo de aprendizagem.
- Guiar os alunos na superação dos seus obstáculos com a consciência de que a obtenção de um pequeno avanço técnico pode:
 - Resultar de uma introspecção atenta.
 - Revelar maior criatividade e liberdade interiores.
 - Traduzir mais auto-disciplina.
 - Resultar de maior inteligência, sensibilidade e dinamismo da força de vontade.
 - Ser um grande passo em frente na evolução da consciência individual e do auto-conhecimento.
- Valorizar mais a persistência e a dedicação ao trabalho que as aptidões físicas.

FORÇA CORAGEM PAZ

palavras que expressam a orientação
ética e pedagógica
da



Figura 5 - Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais

- Colaborar com cada aluno no desenvolvimento das suas capacidades, auxiliando-os a manterem-se humildes, a evitarem a vaidade e o orgulho.
- Agir com a consciência, a fé, de que tudo é passageiro e que existe em cada ser humano algo eterno e sagrado.
- Ser, em todas as circunstâncias, agradecido pela vida de que desfrutamos e que sendo nossa, na realidade não o é exclusivamente porque é parte indissociável da corrente de Vida do Universo.

4 – A aprendizagem

O Shifu Li Naiguang ensina que, no Qi Gong e no Taiji, o processo de aprendizagem implica: - ver, ouvir, pensar e treinar (Jie, Din, Hwei).

Ver - Corresponde também a ler e a estudar.

Ouvir – É escutar com atenção as explicações do professor e memorizá-las.

Pensar - É reflectir sobre o assunto que se estudou e ouviu, para o compreender melhor, e, contemplá-lo, meditar sobre ele para estimular o pensamento intuitivo.

Treinar – Trata-se de executar com o corpo os exercícios com base na compreensão que se alcançou com ver, ouvir, pensar e treinar.

Treinar é praticar para desenvolver capacidades. É um processo de investigação e de descoberta incessante. A prática física promove a síntese do corpo com o pensamento e permite alcançar o conhecimento por vivência que supera a compreensão intelectual. Para treinar correctamente é necessário:

- Ver e ouvir correctamente,
- Pensar com clareza, humildade e sem preconceitos,
- Ser receptivo a correcções,
- Ter todas as dúvidas esclarecidas.

Comparando o que foi dito com a sequência **Shen → Yi → Chi → Li**, ver e ouvir corresponde a Shen, pensar corresponde a Yi e treinar é o procedimento que permite estabelecer a ligação entre Yi e Chi (força vital) de forma a manifestar correctamente a movimentação técnica que corresponde a Li. [©]

Nestas artes não há aprendizagem apenas vendo, ouvindo e pensando, sem treinar. A compreensão intelectual por si só é insuficiente e exercitar o corpo, sem



Figura 6 – Força de vontade dinâmica e a inteligência da força vital

[©] Consultar o artigo sobre as imagens mentais e o Chi.

a informação e a compreensão indispensáveis, também não promove a aprendizagem. É necessário que exista uma teoria que dê coerência à informação específica para que a prática promova vivências enriquecedoras. Só a repetição técnica inteligente criteriosamente orientada promove o desenvolvimento global desejado.

Em todos os domínios da actividade física/desportiva, deve existir uma teoria que guie os esforços dos praticantes em direcção aos objectivos. Como normalmente as metas se situam no nível do desempenho físico, seja na obtenção de resultados desportivos, seja na manutenção e aumento das capacidades físicas e saúde do corpo, estas teorias estão circunscritas à área fisiológica.

Actividades como o Chi Kung e o Yoga têm objectivos que apontam para o desenvolvimento integral do ser humano até ao ponto em que a sua consciência, incluindo a consciência do corpo, se harmonize e se funda com a consciência do universo. O Mestre Paramahansa Yogananda aconselha, nos seus escritos, a *“desenvolver a consciência do corpo até ao infinito”*...

Estas são artes de desenvolvimento humano suportadas por teorias multimilenares que apontam para a soberania da mente sobre a matéria, isto é, para a utilização científica da influência dos pensamentos, da vontade dinâmica, da imaginação criativa e da auto-sugestão sobre o funcionamento do corpo físico. Estas hipóteses estão hoje a ser redescobertas no ocidente com experiências que apontam para a obtenção de dados cientificamente aceitáveis nestes domínios.

Igualmente a física quântica parece abrir perspectivas que permitem começar a compreender cientificamente os conhecimentos milenares que permitem que mestres destas artes realizem actos que, até há pouca décadas atrás, eram considerados cientificamente inexplicáveis ou até impossíveis.

Cita-se como exemplo a realização de operações em que a anestesia é obtida, sem tocar o paciente, apenas pela efeito da energia que os mestres de Chi Kung sabem projectar para o corpo do paciente a partir das pontas dos dedos das mãos.

Outro exemplo, cientificamente ainda inexplicável, é o de olhar directamente para o sol quando está no zénite, durante uma hora, sem que daí resultem danos irreversíveis. Este é um exercício que o Mestre Li Naiguang pratica regularmente, já presenciado por praticamente todos os seus alunos.



Figura 7 – Shifu Li Naiguang olhando directamente para o sol

Assim podemos deduzir que estas artes permitem aceder a capacidades que ainda nos são estranhas e a campos de experiência que estão a alargar as fronteiras do conhecimento científico actual.

☞ Consultar o trabalho do biólogo Bruce Lipton no Youtube. Este autor escreveu o livro “A Biologia da Crença” onde desenvolve uma teoria científica sobre a influência das crenças no funcionamento das células do corpo.

No processo de aprendizagem do Chi Kung e do Tai Chi Chuan tudo isto deve ser levado em consideração. Compete ao professor desenvolver os métodos e procurar, em cada circunstância, as acções pedagógicas que melhor ajudem os alunos a apreenderem as finalidades específicas dos exercícios para, cientes do que estão a fazer, se exercitarem com mais consciência e intensidade, e, evoluírem rapidamente.

“Nunca será demais salientar que o mais importante é a verdade dos ensinamentos e nunca a personalidade do professor. Foi o que Buda nos disse em “As Quatro Confianças”:

- Confia na mensagem do professor e não na sua personalidade;
- Confia no significado e não apenas nas palavras;
- Confia no significado real e não apenas no provisório;
- Confia na tua mente de sabedoria e não na tua mente vulgar e preconceituosa.”

(Sogyal Rinpoche – livro supracitado, pag.164)

Compete ao aluno a aceitação confiante das instruções do professor quanto ao rigor técnico dos exercícios, das suas intenções e objectivos. Compete-lhe estar atento às correcções, memorizá-las, e integrá-las prática.

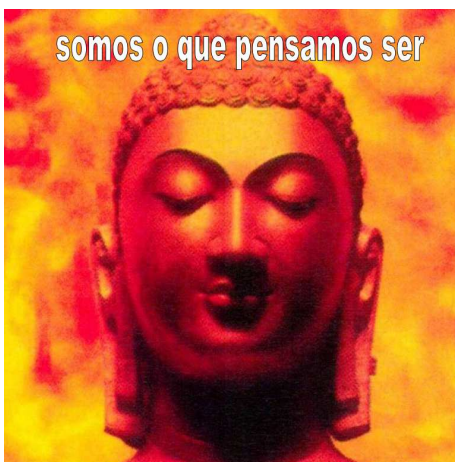


Figura 8 - O poder do pensamento positivo

Sobretudo, o aluno, além de humilde deve ser exigente consigo próprio. Deve cultivar a abertura de espírito que lhe permite ser receptivo a novas perspectivas. Deve desejar desenvolver uma visão integrada e abrangente do conhecimento que vai desbravando com o seu esforço, numa espiral ascendente de compreensão.

Além disso, o aluno deve ter sempre em mente que a tarefa do professor é auxiliá-lo guiando-o no seu caminho. Razão pela qual o aluno que se comporte como referimos estará sempre desejoso de ser corrigido.

Benjamim Franklin dizia: “*Quem não quer ser ajudado não pode ser auxiliado*”. Esta afirmação que à primeira vista parece uma evidência cheia de bom senso, na realidade revela falta de humildade e de caridade. É uma afirmação que nunca poderá ter o acordo de um professor verdadeiramente empenhado no êxito da sua acção pedagógica que consiste, essencialmente, na missão de auxiliar todos os alunos, sem qualquer excepção, a melhorarem. Não querer ser auxiliado é revelar um estado de ignorância espiritual que o professor deve procurar dissipar pelos meios mais subtis que conhecer. Qualquer que seja a actitude de um aluno, mesmo de ingratião, o professor deve desejar que saia da ignorância que o torna presa fácil do ego e deve continuar sempre disponível para o auxiliar.

5 – AS DESILUSÕES NA APRENDIZAGEM

«Só depois de se tirarem os óculos cor de rosa a cor de rosa existe»

Vergílio Ferreira

O Chi Kung e o Tai Chi Chuan são artes com métodos e exercícios que aumentam a sensibilidade e desenvolvem a consciência.

Quando o aluno se empenha na aprendizagem, com inteligência e coração, passa por experiências que o farão aperceber-se das ilusões que deve ultrapassar para continuar o seu desenvolvimento em direcção à sua verdade interior.

A aprendizagem do Chi Kung e do Tai Chi facilita a deteção e a remoção de ilusões, algumas das quais o ego construiu com muita perícia e que, por exemplo, podem provir da vaidade física ou de demasiada intelectualização.

O ego é um actor muito hábil que se metamorfoseia a seu bel-prazer valorizando as sensações e as percepções segundo a sua conveniência. Impõe-nos a sua interpretação das experiências da vida prendendo-nos a teias de ilusões, a realidades virtuais, a estados de inconsciência, formas de cegueira que desfiguram a visão da realidade.

À remoção de uma ilusão chama-se desilusão. Normalmente o sofrimento anda associado às desilusões.

O crescimento interior anda a par de uma visão mais clara da realidade. O crescimento acontece sempre que se afasta uma ilusão que é o mesmo que dizer sempre que nos desiludimos. E, sempre que nos desiludimos, sofremos. Como ninguém gosta de sofrer, podemos concluir que ninguém gosta de se desiludir.

A aprendizagem que visa o desenvolvimento humano é um processo de crescimento interior que desfaz ilusões, que é o mesmo que dizer que produz desilusões e o sofrimento que daí decorre.

O professor deve preparar o aluno para este facto, alertá-lo para o seu efeito desagradável. A acção pedagógica deve animar o aluno inculcando-lhe esperança nos benefícios que alcançará apesar do sofrimento associado a este processo. O professor deve ser um exemplo positivo e fazer ver ao aluno que ao sofrimento, resultante de uma desilusão, se segue um estado de maior autodomínio, maior disciplina e maior nível de consciência e, conseqüentemente um estado de maior conhecimento e liberdade.



Figura 9 - Ilusões do ego

«A disciplina produz frutos preciosos; a indisciplina produz frutos amargos. Por isso é



preferível o sofrimento da disciplina que o sofrimento da frustração, do desalento e do fracasso.»

Quando o aluno se sentir desagradado, reagindo negativamente a uma observação do professor, deve pensar que ela é útil para a sua evolução, porque se assim não fosse o seu ego aceitá-la-ia de bom grado. ☺

«É mais fácil um homem perdoar àquele que o iludiu do que àquele que lhe desfez a ilusão.»

(Vergílio Ferreira em Pensar)

Se pudéssemos e soubéssemos, todos evitaríamos o que nos desilude porque as desilusões são sempre desagradáveis. No entanto quem se quer desenvolver deve preparar-se para as enfrentar, chegando até ao ponto de as desejar como oportunidades de esclarecimento e de revelação.

Trata-se de assumir conscientemente um processo que a vida a todos oferece quer queiramos quer não: desilusões que tornam a visão da realidade mais clara e mais madura. Nos milenares Sutras Indianos este processo designa-se por eliminar “Avidya” a Ignorância ou “retirar os Véus de Maya, as Ilusões, que impedem a passagem da Luz Espiritual”.

O ensino que visa o desenvolvimento humano, a educação ou a reeducação, tem, forçosamente, que ter presente este processo, ajudando a identificar e a eliminar ilusões, auxiliando os alunos não apenas tecnicamente, mas, principalmente, enquanto seres humanos.

Quem deseja desenvolver-se espiritualmente não tem uma tarefa fácil. Optou pela via mais árdua que é a indicada pelos Seres que são as grandes referências para a humanidade. Como temos muitas ilusões sobre nós próprios, o caminho da Verdade, associado ao sagrado e ao eterno, nem sempre é agradável e é geralmente o mais difícil de conquistar.

«Nunca foi mais difícil escutar a pouca lisonjeira voz da verdade, e jamais foi tão árduo segui-la depois de a ter ouvido, porque no mundo à nossa volta nada há que apoie a nossa escolha e toda a sociedade parece negar a própria ideia de um significado sagrado e eterno.»

(Sogyal Rinpoche – livro supracitado, pag.161)

Como ninguém gosta de se desiludir, a maioria das pessoas atraídas para o Qi Gong e o Taiji pela publicidade ou pela moda, acaba por fugir das escolas em que o ensino se baseia neste processo. Preferem uma prática fácil, superficial, pouco exigente. Por isso, devem inscrever-se nas escolas onde o aluno é, muitas vezes até, apapricado pelo professor, pensando este que o está a motivar, quando na realidade está a alimentar o ego do aluno e, portanto, a dificultar a sua evolução como pessoa. ☹☹

Quem compreende este caminho revela maturidade. Está consciente da sua utilidade e da sua inevitabilidade. Aceita-o e submete-se-lhe. Procura gerir, com

☺ Ler o artigo “Desmascarar o ego”.

☹☹ Este é mais um caso em que a qualidade é inversamente proporcional à quantidade.



bom senso, o seu envolvimento neste processo doloroso. Sabe que, como tudo, também o sofrimento é passageiro. Depois fica sempre maior experiência, conhecimento, maturidade e a certeza de que a firme coerência entre ideais e pensamentos e entre sentimentos e acções permite ultrapassar todos os obstáculos e vencer todas as dificuldades.

Neste labirinto de ideias e emoções, para se progredir em direcção à claridade, é indispensável orientação de quem já passou pelo caminho que falta percorrer e que, por isso, é desconhecido. Sem orientação este processo conduz a resultados divergentes dos desejados. As ilusões vão sendo subtilmente substituídas por outras mais enganosas, de aparências sempre mais verdadeiras, num ciclo contínuo de armadilhas que enredam, cristalizam atitudes e criam preconceitos, podendo, no limite, levar ao fanatismo.

O ego é sempre inteligente e subtil na escolha dos meios mais eficazes para nos atropelar no Caminho da Evolução Espiritual, se possível definitivamente, porque este caminho é letal para a sua hegemonia.

Pensar que se pode evoluir sózinho é pura ignorância. É sempre necessária a ajuda de quem mostre o caminho e nos puxe para cima. A ignorância muitas vezes gera a arrogância da auto-suficiência. A arrogância e a ignorância andam de mãos dadas, apoiando-se e reforçando-se mutuamente. São indícios inequívocos de que o ego ainda domina a personalidade.

Esta ilusão é das mais perigosas. Pensando que se pode evoluir sozinho recusam-se todas as ajudas que perturbam e prejudicam a supremacia do ego. Na realidade o que acontece é que se está a ser cada vez mais dominado pelo ego sem se ter essa noção. O sono é cada vez mais profundo e o sonho cada vez mais enganador.

Ao longo do percurso nestas artes o aluno esclarecido vê nas desilusões incentivos que aumentam a sua motivação. Tem a experiência de que identificar e resolver uma desilusão é mais um passo em frente no auto-conhecimento.

Esta atitude liberta-o de preconceitos tornando-o acolhedor de críticas construtivas, mais receptivo a novas instruções de trabalho, mais aberto, mais dinâmico, mais intuitivo e mais criativo.

Se trabalhar mantendo esta atitude a sua evolução continuará sempre.

6 – DIFICULDADES E PERSEVERANÇA

Ao longo dos anos temos verificado que há duas classes de alunos que desistem extemporaneamente, não atingindo os níveis que poderiam alcançar. São os dotados de maior facilidade física e aqueles com tendência para a compreensão intelectual dos exercícios.

Os que, em relação aos colegas de treino, têm mais desenvoltura motora, não encontram dificuldades de maior na execução dos exercícios. Consequentemente não vêm a necessidade de batalhar para melhorar o desempenho. Não fortalecem, por essa razão, a força interior que resulta dos esforços disciplinados e continuados necessários para se realizar, nem que seja pequena, uma vitória sobre si próprios. Não desenvolvem a decorrente energia

anímica e desconhecem o prazer que daí advêm. Por isso, as suas motivações desvanecem-se. Mais cedo ou mais tarde, desviam-se do caminho ou, pura e simplesmente, desistem.

Os que são mais dotados intelectualmente correm o risco de que a sua percepção racional se adiante às suas realizações físicas. Porque compreendem, julgam que sabem. Porque julgam que sabem, pensam que são capazes. Confrontados com as dificuldades de execução desenvolvem justificações e formas de as contornar. Executam os movimentos à sua maneira adulterando subtilmente os exercícios e deformando posições e técnicas. Em geral, estes alunos são reactivos a correcções. Os caminhos técnicos ínvios que escolhem acabam por os levar a desistir, salvo se acordarem a tempo.

Enquanto a facilidade dispensa a concentração e a perseverança, as dificuldades estimulam-nas e reforçam-nas. Por outro lado, a compreensão racional sem investimento físico, desvia do caminho que disciplina o ego, originando desempenhos deficientes que conduzem à desmotivação e ao abandono da prática.

Ambos os casos são o resultado de ilusões que o ego acomodou na personalidade. Num é a vaidade física que domina, no outro a intelectual. São exemplos de universos culturais limitados. Revelam a falta de ideais que mantenham vivo o desenvolvimento interior ao longo de toda a vida.

Para aceitar este facto é necessário compreender que o desempenho físico não é um objectivo em si mesmo. Deve ser encarado como um meio para trabalhar a força anímica que desenvolve qualidades e capacidades para ultrapassar obstáculos.

As causas que mantêm os alunos a praticar Qi gong e Taiji ao longo do tempo resultam de um conjunto de processos internos que devem ser continuamente estimulados para que as motivações se reforcem e evoluam. Nestas artes o desenvolvimento real avalia-se não apenas pela técnica, mas pela riqueza das acções internas que a prática envolve e pelas qualidades que ajuda a desenvolver.

Sempre que a vontade está determinada em vencer dificuldades, por exemplo falta de flexibilidade, a perseverança e a concentração são reforçadas. Mesmo um pequeno avanço técnico é o culminar de esforços que consolidaram a força de vontade e a determinação. Os mais pequenos triunfos fortalecem as motivações e o aluno evolui como praticante. Por isso, dão real valor a uma vitória que, se avaliada com base em padrões externos, pode até ser considerada insignificante.

Estes alunos conservam a frescura da curiosidade e da auto-descoberta que os fixa num percurso e de evolução continua. Revelam a maturidade que os mantém como praticantes entusiastas ao longo dos anos.



Figura 10 - Lao Tsé

Lao Tzé em Tao Te King (500 anos AC)



afirma:

«Quando um espírito superior escuta o TAO, pratica-o com zelo. (Fé)»

Quando um espírito médio escuta o TAO, ora o preserva, ora o abandona. (Inconstância)»

Quando um espírito inferior^{☹☹} escuta o TAO, ri-se dele às gargalhadas, se não risse o TAO deixaria de ser o TAO.» (Ignorância)»

7 – A APRENDIZAGEM POR HARMONIZAÇÃO

Como já foi referido, no processo de desenvolvimento de um aluno nem todos os professores, por mais credenciados e competentes, são os indicados.

Para se alcançarem bons resultados educativos deve estabelecer-se entre professor e aluno uma relação de harmonia. No processo pedagógico devem ser evitados os apegos das personalidades, quer da parte do aluno, quer do professor. O respeito e a dedicação mútuos são realidades muito diferentes que devem ser cultivadas por ambos e que, no caso do professor, se deve pautar pelo espírito de serviço.

Se isto é verdadeiro para qualquer disciplina é determinante na aprendizagem do Chi Kung e do Tai Chi. Nestas artes existem canais subjectivos de comunicação que se constroem, se consolidam e se ampliam na medida em que se estabelecerem laços de confiança, respeito e estima mútuos.

No tipo de aprendizagem em que o desempenho do corpo físico e do corpo energético têm um papel primordial só a harmonia permite ao aluno colocar-se numa posição de ressonância, de afinidade vibratória, com o professor. Neste estado de receptividade, o aluno pode absorver todos os sinais que o professor emite na sua acção pedagógica. É como se o corpo do aluno passasse a agir e a reagir de forma mimética com o do professor.

Este estado de receptividade, em que o aluno se deve saber colocar para poder apreender o que é invisível ao olhar comum, é fundamental para tornar mais profundo o processo de aprendizagem nestas artes orientais.

8 – A SABEDORIA

O conhecimento verdadeiro é inefável. Transforma a personalidade em impersonalidade. O egoísmo em altruísmo. Irradia impulsos construtivos e criativos através da humildade do homem sábio. Surge com o tempo. É o produto decantado das sucessivas leituras que a inteligência e a sensibilidade fazem sobre os bons e os menos bons momentos da vida.

Se a personalidade do homem se nutrir e se fortalecer com este alimento espiritual, pode chegar o momento em que um “Mestre Sábio” lhe abra a percepção interna e o ajude a ouvir e a obedecer à voz do seu Mestre Interior.

☹ Nota da responsabilidade do autor do presente texto.

☹☹ “espírito inferior” deve ser entendido como “espírito ignorante”

A intuição, voz inteligente daquele Ser Interior, que Sogyal Rimpoché denomina “Sábio Guia,” surgirá então com maior espontaneidade e frequência na sua mente consciente para lhe dirigir a suas acções e transfigurar toda a vida.

“A sabedoria é o que fica depois de se esquecer tudo o que se aprendeu...” este nível de conhecimento não pode ser avaliado pela quantidade de informação e de saberes acumulados e manuseados pela inteligência racional.

“O raciocínio é apenas um instrumento do pensamento e não o pensamento.”

A Sabedoria refere-se ao Conhecimento que resulta do treino espiritual. Possibilita a exteriorização de respostas intuitivas adaptadas às circunstâncias de cada momento. A Sabedoria manifesta-se a partir do nível espiritual superconsciente de que a inteligência intuitiva é o veículo.

Do ponto de vista do saber científico, quantitativo, um Sábio assim pode até ser considerado ignorante por quem não tenha o desenvolvimento necessário para o reconhecer.

A Sabedoria é algo que pertence a uma dimensão, fora do tempo e do espaço, onde não existem nem medidas nem quantidades. A Sabedoria é uma qualidade que atesta o desenvolvimento, os talentos e as capacidades invulgares de quem é sábio e que lhe dão uma dimensão universal, intemporal.

Existe uma história oriental que enfatiza bem este aspecto da Sabedoria. Versa, mais ou menos, assim:

“... Era uma vez um rei, de um longínquo país do oriente, muito rico e poderoso. Era amado pelos seus súbditos porque era bom e justo. Este rei apesar de ser considerado sábio sentia-se insatisfeito com aquilo que já compreendia sobre a vida e o mundo. Era um estudioso muito culto que estava sempre em busca de mais conhecimentos...”

Um dia ouviu que, em determinada ilha dos seus vastos domínios, vivia um Mestre muito famoso, que pela sua sabedoria e capacidades de cura, era considerado um santo, um verdadeiro Mestre Espiritual.

Impelido pela sua sede de conhecimento reuniu a corte e embarcou em busca daquele Mestre...

Chegado ao largo da ilha, mandou ancorar o navio e, com alguns dos seus súbditos mais fiéis remando numa barça, dirigiu-se à praia. Depois de atracar encaminharam-se para uma cabana que havia junto à praia.



Figura 11 – “As mil pétalas de sabedoria”

Lá chegados, bateram à porta que se abriu para deixar ver um homem de longos cabelos brancos, vestido com farrapos.

O rei, a partir do seu pedestal, perguntou àquele homem se conhecia o sábio que vivia na ilha, de que lhe tinham falado na corte e que ele tanto desejava conhecer. O pobre e andrajoso velho respondeu-lhe, com humildade, que sim que o conhecia muito bem, que era ele próprio quem o rei procurava.

O monarca ficou boquiaberto de pasmo! Nem queria acreditar! Nunca imaginara encontrar um verdadeiro sábio naquelas condições tão humildes e que, para ele, eram absolutamente degradantes.

Passado o choque provocado no rei por aquele encontro invulgar, sentaram-se. Então o poderoso rei passou a discorrer com erudição sobre as matérias em relação às quais queria aprofundar os seus conhecimentos. Em seguida começou a apresentar ao humilde velho, que tinha à sua frente, umas após outras, algumas das principais questões que lhe ofereciam dúvidas e em relação às quais ainda não tinha encontrado respostas que o satisfizessem.

A todas as questões do rei o velho sábio, invariavelmente, respondia com um rotundo e sincero e *não sei!*

A cada resposta negativa o rei ficava desapontado, desagradado e cada vez mais irritado. Verificava que lhe tinham dado uma indicação falsa e que aquele homem na realidade não era mestre coisa nenhuma! Era mas era um enorme ignorante! Não sabia nada de nada!

“De forma alguma é possível que um homem tão pobre e com uma ignorância tão grande seja um Mestre santo!” concluiu o rei.

Levantou-se, virou-lhe as costas e dirigiu-se com a comitiva para o bote que tinham deixado na praia e embarcaram em direcção ao navio fundeado ao largo, com o rei sentado na ré de costas para a praia.

A meio caminho, entre a praia e o navio, o rei ouve uma voz atrás dele:

“Ó Rei! Ó Rei! Este manto é teu! Deixaste-o na minha cabana! Toma o teu manto!”

O rei surpreendido virou-se para ver de onde vinha aquela voz que lhe soava mais alta e forte que o som dos remos e do bote trilhando as águas ...

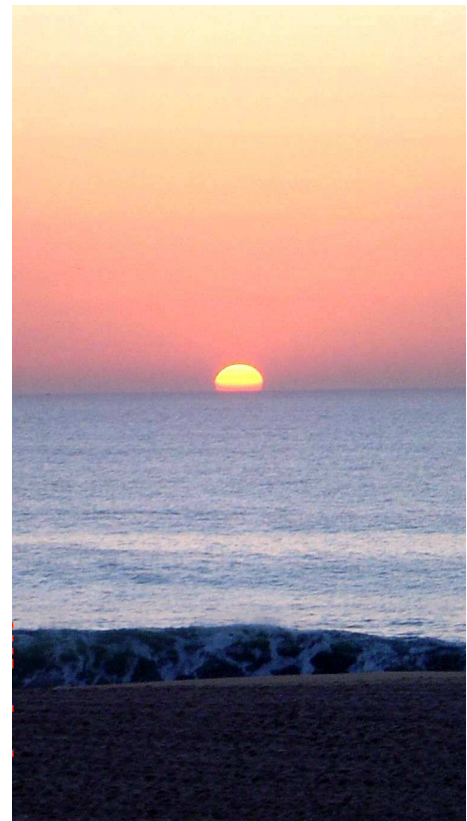


Figura 12 - Terra, água, ar, fogo e vazio cheio

... Era o mestre que corria sobre as águas, de cabelos brancos esvoaçando ao vento, e que, já perto da barcaça, brandia o manto na mão para o entregar ao rei ...

O choque foi tal que levou o rei a compreender que a soberba da sua intelectualidade o estava a desviar do caminho do desenvolvimento humano que conduz à compreensão da Verdade...

Então o rei abandonou tudo e tornou-se, até ao fim dos seus dias, discípulo daquele Mestre que era um tesouro de Verdade, de Sabedoria e de Desenvolvimento Espiritual que o Senhor do Universo, Criador de todas as coisas visíveis e invisíveis, tinha disfarçado de velho andrajoso, e colocado no seu caminho ...”

9 – A APRENDIZAGEM EM GRUPO

A aprendizagem em grupo enriquece o processo pedagógico abrindo-lhe novos horizontes. Oferece aos praticantes novas possibilidades, novos desafios.

A troca construtiva de experiências amplia a visão sobre qualquer assunto. Proporciona melhor compreensão de um problema e do seu contexto. Permite encontrar formas mais correctas de o solucionar. Torna mais fácil descobrir causas e antever consequências. Também aqui a união, de inteligências e de vontades, faz toda a diferença.

Quando a colaboração é sincera e desinteressada, quando as pessoas envolvidas são altruístas e as suas motivações humanistas, cria-se um campo de força anímica, agregadora, dinâmica e criativa. Esta força conjunta ultrapassa, qualitativa e quantitativamente, a soma simples da energia psico-física de cada um dos indivíduos envolvidos.

Se a harmonia se mantiver, o campo criado desta forma aumenta e eleva-se a uma região mental mais subtil que estimula a inteligência dos seus membros tornando a sua acção conjunta mais eficaz.

Num grupo alargado e unido este fenómeno é mais intenso e abrangente. A envolvimento deste campo de energia anímica, que Willhelm Reich denomina energia orgónica, torna os seus membros mais criativos e mais solidários.

Na proporção do empenhamento que cada um coloque na entreaajuda, o seu enriquecimento humano torna-se mais expressivo. Com o passar do tempo a harmonia do trabalho em grupo consolida o campo de energia colectiva que se alarga e torna mais activo. Em consequência todos beneficiam. Os membros do grupo passam a dispor, para a sua evolução pessoal, do apoio do campo de energia orgónica ou Chi que continuam a enriquecer.



Figura 13 - Prática de Chi Kung em grupo



Um grupo torna-se mais unido e mais forte quando os associados se sentem identificados com os seus propósitos e apoiados e estimulados na realização positiva das suas identidades pessoais. Desta forma o trabalho em grupo desenvolve-se no respeito pela liberdade individual e, por isso, a sua diversidade aumenta a riqueza da cooperação na materialização de objectivos específicos.

Esta visão é diametralmente oposta à do individualismo egoísta que acaba sempre, mais cedo ou mais tarde, por arruinar qualquer grupo.

Para evitar que o individualismo, às vezes inconsciente, arruíne um grupo, os seus objectivos gerais devem ser explicitados com toda a clareza e receberem a concordância expressa dos seus membros. Paralelamente devem existir regras claras para o funcionamento do grupo, a primeira das quais será:

“Todos se devem considerar fundamentalmente iguais na medida em que:

- *Cada ser humano é uma centelha do mesmo Ser Divino que habita em cada um.*
- *Todos os membros do grupo estão empenhados na procura consciente do desenvolvimento das qualidades superiores da sua humanidade visando a harmonia e o bem estar de todos”.*

A segunda regra deriva da primeira:

“Todos devem a todos, em todas as circunstâncias, respeito mútuo”.

Quando cada um pensa, fala e age, utilizando as suas competências no serviço da comunidade, deve ter o cuidado de não envolver seus interesses particulares, mantendo-os de fora.

Quando diferentes personalidades colaboram na concretização de um propósito comum, surgem sempre circunstâncias propícias a confrontos provocados pela intervenção do ego que as aproveita, com a maior maestria, para se infiltrar e manifestar a sua acção desagregadora. A intolerância, a incompreensão o desejo de afirmação pessoal ou quaisquer outras desinteligências que surjam, expressas ou dissimuladas, são efeitos claros da acção perversa e desarmonizadora dos egos envolvidos.

A sabedoria reside, em primeiro lugar, em estar atento a este facto. Depois, em ver nestas ocasiões, oportunidades douradas para exercitar a paciência, a compreensão e desenvolver a força anímica construindo pontes de harmonia para a comunicação. Pensando e agindo desta forma promove-se a dissolução do egoísmo e o avanço progressivo da consciência impessoal que manifesta, de forma cada vez mais clara, o brilho da Luz do Deus que habita em todos os corações limpos, arejados e luminosos.

Neste, como em todos os domínios *“Não se deve menosprezar a importância dos esforços repetidos, cada vez mais profundos.”* Como refere Swami Parmahansa Yogananda no seu livro *“As afirmações científicas de cura”*, pag. 35.

Para prevenir este tipo de incompatibilidades é preciso desenvolver a perspectiva espiritual que leva á vivência altruística dos problemas que surgem nas relações humanas.

Contribuir activamente, de forma abnegada, para a acção conjunta, colocando os interesses da colectividade acima dos próprios e, ao mesmo tempo, reforçando a sua individualidade, é uma actitude que envolve uma concepção espiritual da vida e uma vontade forte, vigilante e disciplinadora do ego.

Ao contrário dos valores materiais, a esperança, a caridade e o amor ao próximo são ideais que iluminam o caminho da espiritualidade. São os materiais de construção das pontes que dão acesso ao mundo da felicidade e da paz. Só uma perspectiva idealista e espiritual permite que o peso do pragmatismo do todo desenvolva no indivíduo uma vivência pacífica, feliz, construtiva, criativa e desapegada.

O altruísmo e a abnegação são consequências da Lei Universal que promove a entreaajuda e a cooperação e que torna quem a põem em prática mais forte, e, mental e emocionalmente mais sadio, mais livre e mais feliz.

É a Lei ensinada por Jesus Cristo, que encerra o segredo mais profundo da alquimia mais elevada e que Ele demonstrou em absoluto com o exemplo da Sua vida e da Sua morte. É uma Lei, muito singela, que contem o poder de transmutar as pessoas, as sociedades e a civilização.® O ego, usando preconceitos, medos, inseguranças e, principalmente, a dúvida, procura constantemente impedir a Sua aplicação. A Lei é a seguinte:

«Faz aos outros o que queres que te façam a ti.»

É o caminho do Coração, do Amor, designado na Tradição ocidental como “*Caminho do meio*”, que permite colocar em prática esta Lei e vir a compreender, por experiência, que individualidade não é sinónimo de individualismo e muito menos de egocentrismo.

Tudo isto resulta de demorado trabalho no aperfeiçoamento da personalidade. É necessário desenvolver e aprofundar a auto consciência para reconhecer, cada vez melhor, os meandros do ego, os seus impulsos e as suas vozes, para conter e evitar a acção nefasta deste “vírus”.®

Simultaneamente deve fortalecer-se o dinamismo e a capacidade interventiva da força de vontade para, na altura certa, não nos deixarmos

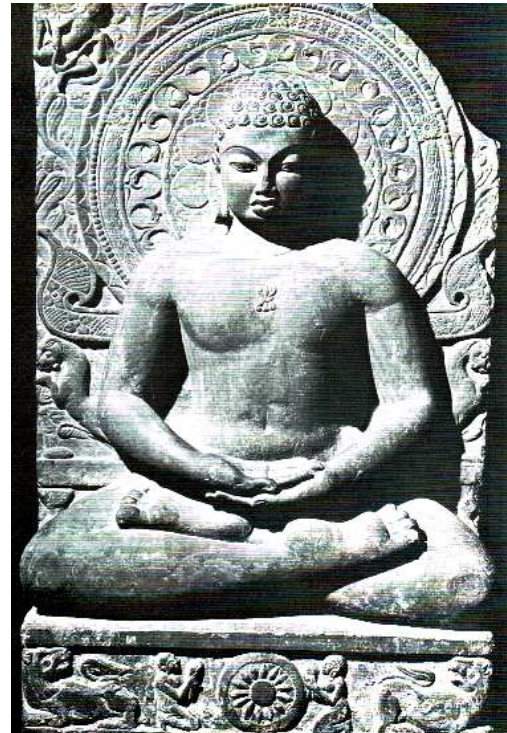


Figura 14 - Meditação - veículo de sabedoria para a iluminação

®ler os livros de Augusto Cury Sobre Jesus Cristo: “o Mestre dos Mestres”, “O Mestre da Sensibilidade”, “o Mestre da Vida”, “O Mestre do Amor”, “O Mestre Inesquecível”, “A experiência de Augusto Cury ao empreender as suas pesquisas”



manipular pelo ego e o mantermos decididamente limitado à esfera de acção que lhe é própria: – servir, e não subverter, os propósitos mais nobres do ser humano.

Num grupo, a pedagogia da expressão e do desenvolvimento das qualidades individuais deve ser apoiada e estimulada com o propósito de que as diferenças de sensibilidade contribuam para o enriquecimento do conjunto, de maneira a que cada um utilize todas as oportunidades para aprofundar o auto-conhecimento e se aproximar verdadeiramente do outro.

Luís Virgílio Cunha

Março de 2013

(revisto Junho 2016)