



COMO NOS DEVEMOS COMPORTAR NO JARDIM DO DHARMA DURANTE O CURSO DE CAPACITAÇÃO EM TAI CHI CHUAN TRADICIONAL DA FAMILIA YANG

PROTOCOLO SUGERIDO

Um das indagações mais freqüentes dos que ingressam pela primeira vez em nossa escola ou quando nos encontramos com os Mestres Yang Zhenduo, Yang Jun, Roque ou Ângela, ou quando somos visitados por outros mestres, é “como devo proceder, o que devo fazer?” Uma resposta detalhada nem sempre está acessível, mas uma regra prática básica é que ao tratar com personagens, lugares ou situações religiosas guardemos sempre **RESPEITO**.

RESPEITO –

O respeito devido a um Mestre pode ser evidenciado de modo bem simples. Para cumprimentá-lo de maneira tradicional, segundo os costumes Chineses ou Tibetanos.

Se forem os Mestres da Família Yang: unem-se o punho direito e a mão esquerda aberta cobrindo o punho, e dirigindo-se a eles como **YANG LAO SHU HAO (Mestre Yang Bom Dia!) ou YANG LAO SHU TSAI CHIEN (Mestre Yang até logo)**

Se for um Lama da tradição Tibetana, é costume prosternar-se três vezes ao chegarmos diante dele, e uma vez ao partirmos, caso se trate de uma situação formal. No Ocidente, para os não budistas, é possível mostrar respeito com uma pequena inclinação do corpo, mãos juntas, seguindo o estilo japonês, ou simplesmente com um aperto de mãos, seguindo o estilo ocidental. O importante é ter em mente que um Lama é um dignitário religioso e tratá-lo como tal.

No caso dos Mestres Roque ou Ângela, é mais simples. Simplesmente ficando em pé, guardar silêncio, esperando que eles o convidem a tomar assento ou que se inicie o treino.

ESPERANDO OS MESTRES -

Dentro das tradições Orientais O aluno sempre necessita esperar em silêncio que o Mestre venha a oferecer seus ensinamentos. O Mestre representa a Tradição Iluminada que provem dos lugares mais sagrados do Oriente, então é fácil entender o respeito que o aluno deve para com seus instrutores e em especial com seus Mestres.

DIRIGINDO-LHES A PALAVRA -

Quando nos dirigimos a um Mestre, chamamo-lo (no caso de um Lama) ““Lama-la”, o sufixo “la” designando respeito, no idioma tibetano ”. Ou No caso dos Mestres Yang “Yang Lao Shu” no caso dos Mestre Roque ou Ângela “Mestre Roque ou Mestra Ângela”.

Na tradição do Tai Chi Chuan é considerado Mestre quem ultrapassa os 30 anos de treino e ensino da arte.

NA PRESENÇA DOS MESTRES –

Quando na presença dos Mestres tem que se mostrar deferência a eles em todas as circunstâncias. Quando eles entram num recinto, em especial o salão do altar, nos lugares onde são realizadas as práticas deve ser oferecida uma cadeira. Caso haja uma única cadeira no recinto, esta deve ser reservada ao Mestre, os demais permanecendo de pé ou sentados no chão. Se eles necessitarem de assistência para se levantarem ou saírem, esta deve ser imediatamente oferecida. Em geral, os Mestres são muito humildes e não expressam todas as suas necessidades. A humildade e o desapego que demonstram, no entanto, não significa que não tenham necessidades. Por isso, suas necessidades devem ser cuidadosamente atendidas, o que às vezes exige muito planejamento e observação, notadamente por ocasião de visitas de Lamas e Mestres ao nosso Centro. Por exemplo, o Mestre pode ter alguma necessidade relacionada a sua alimentação e pode não mencioná-la para não incomodar aqueles que o estão hospedando. Se não se pergunta nada a ele a respeito, aceitará a comida que lhe será oferecida, embora isso até possa ser prejudicial para a saúde.

Como o Mestre é um precioso detentor dos ensinamentos, agindo de maneira não egoísta, às vezes às custas de sua própria saúde, cabe àqueles que o recebe zelar par que suas necessidades sejam atendidas, protegendo-o do que lhe pode ser nocivo. Isso vai desde pequenas coisas como lhe garantir suficiente quantidade de chá ou água quando está ensinando, comida adequada, até mesmo verificar se sua agenda

não está sobrecarregada. A este respeito, como qualquer outra pessoa, o Mestre necessita de tempo para repouso e meditação. Também, não é apropriado perguntar-lhe questões sobre os ensinamentos durante refeições, período de repouso etc., ou em locais não apropriados como num carro, num restaurante, etc. Tudo o que se deseja do Mestre deve ser precedido de sua permissão, marcando-se local (que pode ser a própria casa de quem solicita, o salão de altar, o quarto do Lama etc.) e horário para o atendimento do que foi solicitado.

ENQUANTO OS MESTRES OFERECEM ENSINAMENTOS SÃO CONSIDERADAS FALTAS GRAVES -

Chegar atrasado. Neste caso há que ficar esperando fora do recinto do treino até que os Mestres o autorizem a entrar.

Sair do recinto sem pedir permissão.

Deitar dirigindo as pernas abertas para o altar ou ao Mestre.

Dormir enquanto está se oferecendo ensinamentos.

Interromper o Mestre com perguntas antes dele não abrir para as questões.

Falar com os colegas, enquanto está se oferecendo os ensinamentos, realizar comentários desnecessários, atender telefonemas, falar vulgarmente ou ofensivamente ao respeito de um irmão de treino.

COMPREENDA QUE -

A disciplina nos recintos de treino em toda Ásia e Oriente é tão estrita que se um aluno infringir uma destas regras é convidado a se retirar imediatamente.

Ao se realizar algum treinamento de Dharma (meditação), os sapatos devem ser removidos antes de se ingressar no recinto, chapéus ou bonés não são permitidos.

As roupas devem ser apropriadas a um recinto sagrado, roupas sujas, bermudas, saias curtas, roupas que chamam muito a atenção, decotadas ou colantes devem ser evitados, Às vezes, pode ser útil se ter um xale para cobrir as pernas quando sentado.

Fumar ou beber álcool ou utilizar algum tipo de entorpecente está absolutamente proibido, em toda a área do Jardim do Dharma.

NO CENTRO DO DHARMA –

Um Centro Budista ou o salão do altar, onde as práticas são realizadas, são espaços reservados para que a pessoa entre em contato com os mais elevados aspectos de sua natureza. São locais apropriados para que a natureza búdica presente em cada um de nós se manifeste, para experienciá-la por meio da transmissão de um mestre espiritualmente avançado e para ouvir os ensinamentos. **É, portanto, um recinto sagrado e deve ser abordado com todo respeito.** Quando se entra no salão do altar o praticante budista faz três prosternações em direção ao altar, mãos juntas. Quando o Lama está presente as prosternações são feitas depois que ele se sentou. Para muitos ocidentais a prosternação pode parecer um ato um pouco estranho, singular. Entretanto, este não é o caso, já que as prosternações demonstram o desapego de si mesmo, o abandono das atitudes egoístas para o benefício de todos os seres. Trata-se de uma reafirmação do voto de bodhisattva, ou seja, a doação de si mesmo para servir os outros e para engendrar a mente do despertar. Em geral, no salão reservado ao altar ou à meditação há almofadas ao invés de cadeiras. A postura conveniente é a de sentado nas almofadas com as pernas cruzadas, na postura do lótus, o que pode ser desconfortável para alguns. Essa postura é universalmente adotada no Oriente e é considerada como aquela que propicia a adequada atitude de contemplação, respeito e receptividade aos ensinamentos. Nos casos de grande desconforto ou por problemas físicos, é aceitável a utilização de uma cadeira. Durante uma sessão longa de ensinamento ou cerimônia, a postura sentada com as pernas cruzadas pode ser um pouco desconfortável. É permitido mexer-se um pouco para contrabalançar o desconforto, mas o ideal é que se possa permanecer na postura adequada por longos períodos, visto que esta habilidade deve ser adquirida com o passar do tempo por todo praticante sério do budismo.