

# Entrevista com a Mestre Helen Wu

Gostaríamos de lhe agradecer pela presença, Mestre Helen Wu, pela realização do *Workshop*, por todos os ensinamentos preciosos e pela oportunidade de realizarmos esta entrevista. Desejamos que muitas pessoas se beneficiem com esses ensinamentos.

No Brasil, observamos que a maior parte das pessoas buscam a prática do Chi Kung e do Tai Chi Chuan para a saúde e uma outra parte menor, para aprender a arte marcial. Como você entende isso?

**Mestra Helen Wu** *Os dois treinamentos têm objetivos diferentes. Se o objetivo for a saúde, o treinamento usa mais a energia interna, fortalece o sistema imunológico e ajuda na melhoria do funcionamento dos órgãos internos. Se o objetivo for conquistar força e poder para as artes marciais, o tipo de treinamento será diferente, fortalecendo mais os ossos e os músculos. De um ponto de vista mais elevado, os dois treinamentos se complementam, porque esse nível elevado demanda uma moral mais elevada, caso contrário não se alcança esse nível elevado.*

A motivação das pessoas influencia nos benefícios que a prática proporciona?

**Mestra Helen Wu** *A motivação é muito importante, pois, de acordo com Lao Tzu, devemos focar em uma coisa de cada vez. Devemos começar a fazer algo, nos empenhar e continuar até se tornar natural e confortável. Se quiser praticar algo, você pode treinar por 1.000 dias para sentir se o caminho está adequado; pratique por 1.000 dias para realmente sentir grandes benefícios e se o caminho é correto; ou, então, se é necessário buscar outra prática.*

O que é importante buscar na prática? É possível se praticar somente para a saúde ou só para o trabalho interior? As duas coisas podem ser separadas na prática?

**Mestra Helen Wu** *Deve-se estar em harmonia com duas leis: a primeira, é verificar se você está em harmonia com as regras sociais, com a ordem social, que inclui viver sem estresse, sem problemas financeiros etc.; a segunda, é verificar se você está em harmonia com as normas do universo, ou seja, estar feliz com o que se tem e estar feliz da maneira como se é. Tudo deve estar em equilíbrio: se um lado da balança está em desequilíbrio, tudo estará em desequilíbrio. O melhor caminho para avaliar a sua vida é verificar se essas duas leis estão em equilíbrio. A mudança acontece o tempo todo e o equilíbrio é afetado em todos os momentos. Por isso, é importante cultivar a moral elevada. Essas mudanças constantes nos fazem perceber a impermanência de todas as coisas e que podemos valorizar todos os momentos de nossas vidas da melhor maneira.*

O trabalho estressante, a enorme correria, a falta de tempo etc. fazem parte da vida “moderna” que levamos. Como o Chi Kung e o Tai Chi Chuan podem nos ajudar?

**Mestra Helen Wu** *A prática do Chi Kung pode ajudar muito a melhorar esse problema. As pessoas estão muito ocupadas, querem ser a número um e não estão contentes com o que têm, por isso estão sempre ocupadas. Se elas conseguirem encontrar a felicidade com o que têm, poderão achar tempo para praticar o Tai Chi Chuan e o Chi Kung. As pessoas criam essas ocupações e buscam algo pelo sucesso, e nesse caminho de competição nunca estarão satisfeitas e felizes. Podemos viver uma vida mais simples, cultivando nossa energia interior e uma mente mais tranquila.*

Como podemos ajudar as pessoas com nossa prática?

**Mestra Helen Wu** *Nós não devemos procurar a oportunidade para ajudar as pessoas, devemos ajudar as pessoas que estão perto de nós. Na maioria das vezes, as pessoas não ajudam aqueles que estão por perto. O jeito natural é tentar ajudar as pessoas ao nosso redor. Os mais próximos são os que realmente precisam de nossa ajuda, mesmo, às vezes, nos fazendo sentir desconfortáveis. É necessário disciplina para esquecer-se de si mesmo e ajudar os outros. Se uma pessoa recusa nossa ajuda, naturalmente, ela poderá voltar e agora pedir por nossa ajuda. Não devemos criticar as outras pessoas, pois não sabemos a razão de o porquê as coisas serem como são. Quando alguém realmente precisa de ajuda, a oportunidade para ajudá-la aparecerá.*

Em seu ponto de vista e pela sua experiência de ensino no Ocidente, o que é importante para o ocidental, é entender a cultura oriental e, conseqüentemente, compreender as práticas que realiza e que são dela originárias?

**Mestra Helen Wu** *Na Região Sul da China, há uma laranja muito doce e as pessoas da Região Norte levaram a fruta, do Sul para o Norte, para plantar e comer; mas, no Norte, as laranjas ficavam muito amargas por causa das condições naturais, que eram muito diferentes. Assim, o objetivo principal é focar no aprendizado interno; não adianta nos compararmos com os outros, pois precisamos nos aceitar como somos. De acordo com a Medicina Chinesa, às vezes, é necessário o açúcar para ajustar o sabor da comida e, outras vezes, é necessário o amargo para resfriar o corpo. Não importa se a laranja é do Sul ou do Norte, mas, sim, que devemos nos focar em seu valor nutricional.*

Por favor, Mestra, deixe uma mensagem final para nossos leitores.

**Mestra Helen Wu** *Espero que todos possam cuidar melhor de suas saúdes e realmente agir para mudar e melhorar. Buscar práticas que possam realmente ajudar a melhorar a saúde física e mental. E o mais importante é a busca do equilíbrio. Se vocês realizam práticas externas, busquem treinar o interno. E se praticam algo para o interno, busquem o externo. Com o crescimento dos problemas de saúde, temos cada vez mais de buscar formas para melhorá-la. É importante cultivar e investir no que realmente tem valor para nós: a nossa saúde!*

Esta entrevista com a Mestra Helen Wu foi realizada no final do Workshop de Chi Kung, nos dias 17 e 18 de abril de 2010, conduzida e organizada pelos Profs. Fernando De Lazzari e José Luiz de Castro Junior, traduzida por Maria Carolina Novak S. de Freitas e revisada por Rogério Romero.

Todas as informações aqui contidas foram autorizadas e consentidas pela Mestra Helen Wu. Os desvios de linguagem são de nossa inteira responsabilidade. Agradecemos imensamente a Mestra Helen Wu por esta grande oportunidade!