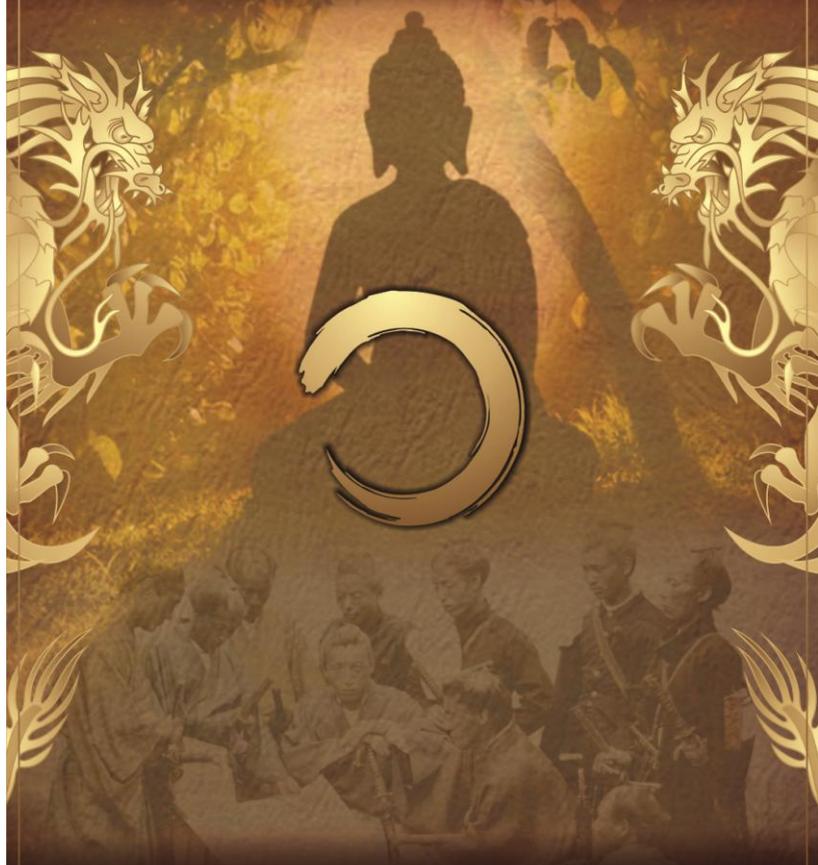


Ensino dos Mestres

os benefícios das artes marciais ao alcance de todos



Ricardo Serravalle Guimarães

3ª edição
revista e ampliada



«A espada é forjada no fogo, em brasa a massa de ferro incandescente recebe seguidas marteladas para que vá se moldando, e volta ao fogo tantas quantas vezes for preciso, e recebe mais marteladas até que, por fim, é mergulhada em água fria e o choque térmico finalmente dá a sua forma final, mas ainda falta polir, afiar e finalmente acertar os detalhes. O processo da espada é muito lento e não pode ser feito com pressa e isso não é assim tão diferente do que ocorre com todos nós no dia-a-dia, mas existe uma primordial diferença entre a espada e o ser-humano. A consciência. Esta é a única capaz de dizer o tempo necessário para que a nossa espada esteja finalmente apta a ser bramida».

*Bônus com fotografias e descrição dos principais golpes do Thai Kickboxing.

武道

Ensino dos Mestres

Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos

3ª edição revista e ampliada

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

Prefácio

Tenho uma vida dedicada a marcialidade, incluindo pesquisas e treinamentos. Apesar de termos diferenciações cronológicas em termos de idade e iniciação marcial - pois sou mais velho do que este autor - tenho certeza, pois o conheço muito bem para assim afirmar que possuímos semelhanças em relação aos pensamentos metafísicos e epistemológicos que envolvem as Artes Marciais. Seguimos Caminhos diferentes para chegarmos ao mesmo objetivo.

Nos primórdios dos meus escritos marciais em livros e revistas, realizei muitos pecados ao atacar de forma raivosa aqueles que não conseguiam perceber a dimensão das minhas ideias e ideais nas Artes Marciais. Era muito jovem e queria impor as minhas opiniões e convicções de formas agressivas e severas. Estava cometendo um erro, pois, dentro da podridão é que nasce a flor de lótus. Desta forma, acabei revendo minha postura, verbalização, maneira de escrever, falar e deixei que os exemplos significassem mais do que as palavras ditas e escritas de formas capciosas. Devido a este fato observo os escritos deste autor como algo que representa uma flor de lótus no atual meio marcial que, infelizmente, constantemente foge da sua verdadeira essência que é o Caminho Espiritual.

Acredito que a marcialidade é, inclusive, um dos caminhos que conduz o homem até Deus, pois, dos princípios ontológicos desta vertente. Tanto é verdade que o Taoísmo, Zen-Budismo, Confucionismo, Xintoísmo e outras linhas religiosas estão contidas direta ou indiretamente, nas Artes Marciais. Isto a priori pode até causar espanto, porém, à medida que temos um aprofundamento espiritual marcial percebemos o quanto de verdade estou afirmando.

Esta é uma obra ímpar, haja vista que o autor a fez pensando no contexto Ocidental da Paideia, sendo este o método educativo da Grécia antiga que possibilitava uma formação holística, desde a mais

tenra idade para os seus cidadãos. Já no Oriente encontramos ampla semelhança quando as formações educacionais são feitas dentro dos princípios do Budo, algo que é muito bem apresentado neste livro.

Ao adentrarmos o século XXI nos deparamos com uma volta aos ideais relacionados à espiritualidade. Observamos críticas severas às concepções do Positivismo e adentramos na valorização do ser enquanto contexto existencial e ontológico, algo que a marcialidade já prega faz anos.

O leitor irá perceber que a cada página lida desta obra possibilita uma escala de evolução na cadeia das suas necessidades, levando-o até o nível da “Self Realization” defendida por Maslow.

Parabenizo Ricardo Serravalle por ter tê-la escrito, permitindo assim uma maior abertura do universo marcial para algo que está atualmente esquecido. O “TER” é substituído pelo “SER” e os fundamentos marciais são jogados de forma clara e objetiva para todos, inclusive para você que está lendo-a.

José Augusto Maciel Torres

Sumário

I - Introdução	16
II - O que nos conta a história. Evolução e racionalização	17
III - O Caminho (DO)	20
IV - O Zen-Budismo e o Templo Shaolin do Norte	31
V - A Influência do Kung-Fu Shaolin nas Artes Marciais	34
VI - Outras Artes Marciais no mundo	39
VII - Artes Marciais e Esportes de Combate	44
VIII - A Arte Marcial interna	48
IX - Chi, Qi, Ki ou Prana	53
X - A Arte Marcial no meu dia-a-dia	55
XI - Arte Marcial. O que eu tenho a ver com isso?	63
XII - Autoconhecimento	67
XIII - Humildade	74
XIV - Equilíbrio	77
XV - Inteligência emocional	80
XVI - Disciplina	83
XVII - Respeito	87
XVIII - Filosofia	90
XIX - Serenidade	94
XX - Combate ao Estresse	98
XXI - Amor	101
XXII - TEXTO I: O verdadeiro significado da Faixa Preta	102
XXII - TEXTO II - Bushido	108
XXIV - Epílogo	112
XXV - CONTO: Espírito Guerreiro. O Lutador	115
XXVI - CONTO: Ensaio Sobre a Guerra	120
XXVII - ANEXO: Técnicas de Kickboxing	122

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

Serravalle, Ricardo Guimarães

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

Ricardo Serravalle Guimarães – Bahia – Editora AgBook 2002 – 3ª edição Out. 2013

Agradecimentos

Aos familiares e amigos,

Desde muito cedo tive a oportunidade de ter em minha vida pessoas maravilhosas que me ajudaram na formação do meu caráter e consequente visão de mundo mais ampla e sem preconceitos.

A minha iniciação ao espiritualismo e minha admiração e dedicação aos estudos budistas foi um fator preponderante, fato este que me leva a possuir além do amor incondicional que sinto por minha mãe, um sentimento muito grande de gratidão, respeito e admiração eternos.

Aos meus Mestres Antonio “Toni” Carlos de Oliveira do Kickboxing e Ricardo Carvalho do Jiu-Jitsu, por me darem a oportunidade de treinamento, abrindo as portas do Dojo e dos seus conhecimentos para o meu amadurecimento técnico e espiritual, pelo exemplo de caráter e conduta demonstrados durante todos os anos de treinamento e que hoje, em comunhão com os ensinamentos adquiridos pela prática e estudos religiosos me proporcionaram a realização desta obra.

Aos meus irmãos, amigos e Débora que compartilham meus sonhos e realizações, percalços e decepções, sempre me amparando em tudo o que foi preciso e servindo como base de uma estrutura sólida e consistente.

Por fim, agradecer ao Tempo, Senhor da Razão, que tem colocado a minha frente os desafios que tenho procurado superar e que tem me proporcionado a compreensão e a serenidade para aceitar os que ainda não pude.

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre esta obra.
Após sua leitura envie um e-mail através do endereço eletrônico ricardoserravalle@gmail.com e contribua com críticas, elogios ou sugestões.
Boa leitura!

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

Ricardo Serravalle Guimarães

Prefácio do Mestre José Augusto Maciel Torres

Ensino dos Mestres
Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos

3ª edição revista e ampliada

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

Apresentação

Tenho observado após muitos anos de prática de Artes Marciais que apesar da evolução de algumas técnicas e do grande número de praticantes que a sua essência está se perdendo no Ocidente.

A filosofia das Artes Marciais é no Oriente parte da cultura milenar do povo com características profundas e diferenciais que se contrapõem ao modo de vida ocidental; e é neste ponto que ocorreu e ainda ocorre o processo de dissociação e perda da sua essência.

A maioria dos Grandes Mestres orientais que vieram para as Américas e difundiram por aqui suas artes possuíam tais características. Entre outras, as que mais se dissociaram do modo de vida ocidental era a introspecção. Este fato foi preponderante para a falta de adaptação dos conceitos orientais para a sua continuidade no modo de vida ocidental.

Com o passar do tempo esses Grandes Mestres estão nos deixando e por essa não identificação da filosofia oriental com o modo de vida ocidental os seus ensinamentos estão se perdendo, se dissimulando. A Arte Marcial passou a ser praticada principalmente com o fim esportivo e de competição, e assim está se desenvolvendo somente em seus aspectos técnicos.

Muitos dos novos “Mestres”, não tiveram acesso aos ensinamentos filosóficos das Artes Marciais e se acomodaram restringindo-se a passar os conhecimentos técnicos dos movimentos,

não se preocupando em obter o verdadeiro conhecimento de suas origens, o Caminho.

Neste livro, conversaremos sobre anos de prática. Procuramos resgatar alguns desses conhecimentos abordando a contribuição das Artes Marciais em seus aspectos técnicos e principalmente filosóficos como uma terapia para o ser humano que busca em tempos de globalização e competitividade o contato com o seu verdadeiro “eu”, a descoberta dos sentidos, a razão e essência das coisas que nos rodeiam.

A Arte Marcial proporciona o encontro com nós mesmos e essa experiência vai muito além do Dojo, quando conseguimos absorver os seus ensinamentos e colocá-los em prática no curso da vida diária. Encontro este, que pode ser evidenciado nas religiões/filosofias orientais, que confundem a sua própria história com a das Artes Marciais.

O budismo e sua prática estão se difundindo rapidamente em todo o mundo. É a religião que atualmente atrai um maior número de novos adeptos, principalmente por seus aspectos filosóficos e praticidade.

Esse crescimento é compreendido, pois do sentimento de competição eterna, da falta de conforto e esperança, frutos do modo de vida ocidental. Deste modo, e sem preconceitos às outras religiões, o conforto adquirido com os conhecimentos orientais, seus conselhos, estórias e ensinamentos também mostram o caminho ao qual devemos seguir nos fazendo rever toda uma postura diante do mundo; a sermos mais tolerantes, compreensivos, generosos e principalmente a termos mais respeito e compaixão com o próximo.

Tais conhecimentos que por muito foram indissociáveis à prática das Artes Marciais orientais, contribuíram para o desenvolvimento físico, mental e espiritual do indivíduo.

Outrora as Artes Marciais foram preponderantes para que o ser humano ocupasse o topo da cadeia alimentar predominando e povoando o planeta, agora, é chegada a hora de descobrimos o poder da tríplice aliança e como as Artes Marciais podem nos guiar e ajudar a alcançar o Caminho da Iluminação.

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

I - Introdução

Conceito: Arte Marcial

Arte: Maneira de fazer uma coisa segundo as regras / Modo pelo qual se obtém êxito; habilidade, dentre outras.

Marcial: Vem do deus grego Marte também chamado de Ares na mitologia grega que significa Guerra.

Os estudos das Artes Marciais se dividem em diversas áreas de interesse como Militar, Defesa Pessoal, Esportes, Espectáculos, Artes, Cultura, Pedagogia, História, Filosofia, Religião, Terapia e Saúde.

II - O que nos conta a história. Evolução e racionalização



Fig.1

Remonta-se o surgimento das Artes Marciais ainda em um estágio primário desde o surgimento da vida em nosso planeta, podendo ser chamada neste período como a “arte da sobrevivência” onde se encaixa perfeitamente nos parâmetros da teoria da evolução das espécies através de uma seleção natural defendida pelo britânico Charles Darwin, sendo fator preponderante na manutenção, adaptação e, em alguns casos, até extinção de espécies quando da luta pela sobrevivência onde os mais fortes e adaptáveis sobreviveram dando continuidade a sua linhagem.

Há muitos relatos que dizem que as Artes Marciais surgiram inicialmente na China, mas como vimos, é muito difícil se

diagnosticar com precisão onde surgiu já que a Arte da Guerra sempre se fez presente aos seres vivos desde o seu surgimento até os dias atuais, associado com o que também podemos chamar de “instinto de sobrevivência”.

No consagrado filme de 1968 intitulado: “2001 Uma Odisseia no Espaço” (Fig.1), o cineasta Stanley Kubrik em parceria com o roteirista Arthur C. Clarke nos ilustra de forma brilhante um conceito que teria sido, talvez, o momento mais importante e crucial da história de nosso planeta, onde um pré-homem tem, pela primeira vez, um lampejo de racionalidade e transforma os instintos de sobrevivência em estratégia de combate.

Há época os pré-homens viviam em grupos organizados e viviam em harmonia com outros animais, de certo já existiam os líderes dos grupos, geralmente o mais forte e, desta forma dominante. Eles compartilhavam sua comida e espaço com outros animais, no entanto, quando havia uma baixa oferta de alimentos necessários para a sobrevivência surgiam atritos e o instinto acabava aflorando fazendo com que essa harmonia fosse rompida e animais de outras espécies eram normalmente abatidos pelo grupo. De certo o contrário também acontecia, onde os pré-homens eram atacados por animais de outras espécies e utilizavam, assim como os demais, apenas os seus corpos para se defenderem em puro instinto.

Ilustra o referido filme o momento em que um pré-homem, permeia entre o esqueleto de um animal abatido e, ao encarar aquela carcaça toma pela mão um dos ossos expostos e, ao batê-lo contra o chão e a própria carcaça percebe, pela primeira vez, que poderia utilizar aquele instrumento como ferramenta de forma extensiva ao seu corpo, seja para conquistar a liderança do seu grupo, seja para ajudar no abate de outros animais para a alimentação. Deste lampejo surge, definitivamente, os primeiros vestígios do que se denominaria mais tarde de Arte Marcial, porém, ainda desprovido de outros fatores que foram agregados ao longo da história como veremos mais a frente como os conceitos da filosofia e da religião.

A evolução deste acontecimento foi o abastecimento com maior quantidade de alimento e conseqüente fortalecimento e

predominância desta espécie. O que acontece a partir de então é uma maior disputa ante a liderança dos grupos, assim, outros pré-homens passaram a utilizar das mesmas ferramentas e aprender a manuseá-las não só para a caça, mas contra os da mesma espécie e assim se deu início a sua predominância e conseqüentemente evolução.

É bem possível e muito provável que esta evolução se deu não inicialmente em um determinado grupo, mas em diversos deles em momentos distintos ou simultâneos em várias partes do planeta. Com o passar dos anos as técnicas de abate e combate foram refinadas, as técnicas mais eficazes foram predominando de grupo para grupo e quando do embate entre grupos as experiências eram trocadas e assimiladas.

Com a comida mais farta e, portanto, menor energia focada apenas na sobrevivência aos poucos nossos ancestrais foram despertados para outros interesses sendo, desta forma, a Arte da Guerra fator decisivo na história de nossa evolução.

Os orientais costumam denominar as técnicas de Artes Marciais externas, ou seja, baseadas apenas na utilização dos golpes com ou sem armas de Bujutsu.

Nos dias atuais muitos ainda se questionam o que tem haver com Artes Marciais, porém a história comprova que a evolução da espécie humana está diretamente conectada a ela. Prova disso é o estudo da obra “A Arte da Guerra” de Sun Tzu, onde são explanadas, estratégias militares. Obra que veio a servir como objeto de estudo e prática por generais e líderes mundiais, sendo posteriormente, reconhecido como a principal base de consulta estratégica de guerra utilizada dos vietcongs para a submissão de americanos e franceses na guerra do Vietnã. Mais tarde o Departamento de Defesa dos Estados Unidos incorpora a leitura e estudos obrigatórios do livro aos oficiais, sendo também adotado como base de conhecimento e consulta estratégica em diversas outras guerras.

III - O Caminho (DO)



Fig. 2

Com mais tempo livre o homem começa a questionar o mundo que o cerca. Nota-se as épocas de bom viver, onde há comida farta, clima favorável, fertilidade e pouca guerra, em outra fase falta de comida, clima adverso, infertilidade, azar e guerras. Observam-se os fenômenos naturais e, para o que não se consegue alguma explicação lógica dá-se a primeira conotação a possíveis deuses, responsáveis pelos fenômenos naturais como chuva e seca, fartura e escassez de alimentos, fertilidade e infertilidade, sorte ou azar, guerra e paz, entre outros, exemplo disso é o Xintoísmo, religião e filosofia que até os tempos atuais ainda tem muita força no Japão. Assim, ao redor do mundo, os seres humanos buscavam nos seus deuses a explicação para os fenômenos e passavam a oferecer sacrifícios e oferendas acreditando que estariam agradando a estes que, em troca, lhe dariam como retorno a execução do desejo proferido.

Dá-se um salto no tempo, à espécie humana como conhecemos já habita diversas regiões do planeta, houve a evolução dos costumes, ainda existem grupos nômades, mas a grande maioria, principalmente os grupos estabelecidos em regiões de clima e solo favorável já aprendeu a arar a terra, a cultivar o alimento, a domesticar animais, já existe uma certa cultura social e muitos já reverenciam seus próprios deuses responsáveis não só pelos fenômenos naturais, mas já se tem uma conotação de espiritualidade do indivíduo, sendo ofertados também intenções aos espíritos de familiares e guerreiros antigos do seu clã, principalmente clamando por proteção e sabedoria.

Grandes territórios passam a ser conquistados e demarcados em todo o mundo, a arte da guerra já remonta a treinamento ostensivo de um grupo de soldados e guerreiros, treinados geralmente por um experiente combatente em guerras. Como nos primórdios cada região desenvolve suas próprias técnicas e ferramentas de combate e há um pleno desenvolvimento da estratégia. Os homens guerreiam não só pela sua sobrevivência ou pela defesa dos seus territórios, mas já é latente a condição aprimorada do ego e ambição pelo poder. Na maioria dos casos o ser humano conota ao desejo dos deuses a sua própria intenção e validação de suas lutas. Surgem também os esportes de combate, inicialmente como competições entre os próprios guerreiros sejam como parte do treinamento de guerra ou ainda para pleito ou ocupação de um cargo vago de liderança no exército.

Fato que a história nos conta que as técnicas marciais eram passadas desde a tenra infância principalmente aos mais nobres para que aprendessem a arte e as estratégias da guerra e pudessem assim liderar a frente do seu exército as grandes batalhas, conquistando, portanto, o respeito e a confiança do povo, exemplo disso era o povo Espartano.

O desenvolvimento Ocidental também foi baseado e sofreu influências diretas das Artes Marciais como o que aconteceu em meados do século XIX na guerra civil norte americana que acabaram por determinar o futuro daquele país.

Surgiam também no mundo grandes pensadores e filósofos que dedicaram suas vidas a observância da espiritualidade, muitos deles antigos soldados, guerreiros que viveram os horrores da guerra externa e, seja por motivos de crença quando ainda em plena capacidade física, seja por invalidez ou velhice buscaram no silêncio, recolhimento e observação o verdadeiro Caminho (Fig.2).

O tema é de profunda complexidade, portanto, iremos focar a abordagem nos principais pensadores, filósofos e religiosos que tiveram maior influência nos aspectos marciais como conhecemos atualmente.

Taoísmo



Fig. 3

Seguimos para a China, por volta do ano 1.300 a.C., onde um sábio chamado Lao Zi ou Lao Tsé como é mais conhecido no Ocidente lança ao mundo os conceitos do Tao, do Yin e Yang (Fig.3), entre outros.

Lao Tsé trabalhou muitos anos como superintendente judicial dos arquivos imperiais da província de Loyang, capital do estado de Ch'u. Este contato com os livros e sua sabedoria inata despertou nele a ampla observação sobre os fenômenos que mais tarde o levou a fundamentar os princípios do Tao, ao qual diz que não há como se definir em palavras, mas que podemos preconizar como sendo: o tudo, o antes, o agora e o depois, o que existe e inexistente ou que virá a ser. É um caminho de caráter panteísta onde se acredita que tudo e todos compõem um Deus abrangente e imanente, seguiu a sua vida de forma contemplativa suprimindo a intenção de qualquer desejo, acreditando que o desejo é a causa de todo sofrimento. Não à vontade com a vida que o cercava na corte resolve partir seguindo em direção a Índia. Os únicos registros escritos de seus ensinamentos são 81 pequenos poemas chamados de Tao Te Ching (Livro do Caminho e Virtude) e que foram escritos a pedido de um guardião de fronteiras que o reverenciou ao ter contato com a sua sabedoria.

O Taoísmo preconiza também os ensinamentos sobre a dualidade de tudo que existe no universo, seria Yin o princípio feminino, a terra, a passividade, escuridão e absorção e o Yang o princípio masculino, o céu, a luz e atividade.

Sendo assim acredita-se que tudo no universo é composto destes dois elementos que se complementam, sendo a sua assimetria a causadora dos transtornos e, portanto, a busca pela sua equação o substrato do modo de vida ideal.

Tudo possui um complemento que depende do outro para existir, tudo está em constante transformação e pode ser observada de diferentes ângulos de acordo com o fator predominante Yin ou Yang de quem observa.

De Lao Tsé veio ensinamentos como, seja como a água, onde diz que embora não exista nada mais mole do que a água, nada a supera para enfraquecer e desgastar o que é duro. Em outras palavras, o fraco pode vencer o forte, e o suave pode vencer o rígido. Diz ainda que um homem bom é como a água. A água nutre e mantém a vida, mas nunca tenta conquistar os pontos elevados. Ela se contenta em fluir nos lugares baixos, porque sabe que os grandes oceanos dominam todas as correntes e rios unicamente porque estão numa posição menos elevada. Assim, se quiseres receber, primeiro você precisa dar. Você precisa ser humilde, colocando-se abaixo dos outros se quiser estar acima deles.

Confucionismo

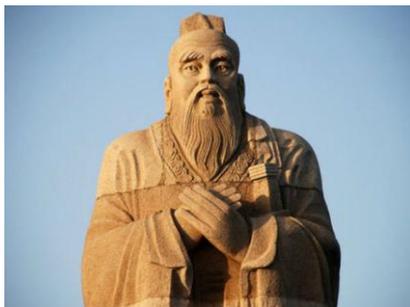


Fig. 4

Fundado por Kung Fu Tsé ou Confúcio (Fig.4) filósofo Chinês do século VI a.C. é um sistema filosófico que pode ser seguido por apreciadores independente de crenças religiosas já que não possui um credo estabelecido. Conhecida como “ensino dos sábios” foi considerada a doutrina oficial da China por mais de 25 séculos.

Tendo como tema central o foco na humanidade, Confúcio também abordou temas como moral, política e pedagogia.

Muitos elementos foram acumulados nesta doutrina além do tema central que gira em torno de diversos níveis de humanidade há também outros como os conceitos de justiça, ritual, integridade, lealdade, piedade, continência, perdão, honestidade, pureza, vergonha, senso de juízo e senso de certo e errado, bravura, amabilidade e gentileza, bondade de coração, respeito e reverência, frugal, modéstia e discrição entre outros.

O conceito do Confucionismo pode talvez ser resumido em sua versão da “Ética da Reciprocidade” ou a “Regra de Ouro”: “Não faça aos outros o que você não gostaria que fizessem a ti”.

Muitos discípulos e estudiosos deram continuidade aos ensinamentos de Confúcio e estabeleceram uma sólida filosofia moral

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

de profundo impacto na estrutura social e cotidiana da sociedade e que influencia o comportamento de boa parte da China e alguns países asiáticos ainda em dias atuais.

Zen-Budismo



Fig. 5

Talvez nenhuma outra filosofia ou religião tenha sido tão influente sobre as Artes Marciais como essa vertente do budismo Mahayana (grande veículo).

O budismo tem origem indiana na região onde hoje é o Nepal e remonta-se a 400 a.C ocasião do nascimento do príncipe Sidarta Gautama.

O seu pai, por receio de que o príncipe se encantasse ou desencantasse com os aspectos mundanos o que poderia lhe desviar do destino que lhe traçara de tornar-se um rei, privava Sidarta o “protegendo” de ensinamentos religiosos e do conhecimento do sofrimento mundano, praticamente confinando o jovem príncipe aos muros do palácio ou em escassas visitas a cidade que, com antecedência era preparada e assim era armado um verdadeiro teatro na perspectiva de passagem do príncipe; idosos, moribundos e pedintes eram recolhidos, às ruas limpas, enfeitadas e um roteiro de felicidade era passado à população.

Aos 16 anos em um casamento arranjado por seu pai casou-se com sua prima e teve um filho.

De certo o príncipe, no início, achava tudo muito normal, porém aos poucos a sua curiosidade acerca da vida começa a aflorar.

Já aos 20 anos, em uma de suas visitas fora dos muros do palácio, o jovem Sidarta se deparou com um homem muito velho e percebeu que o destino do corpo físico é o declínio e morte como a todos os seres vivos. Partiu então para viagens as escondidas e encontrou um homem doente, um corpo em decomposição e, por fim um asceta, fatos que finalmente o fizeram perceber o protecionismo do seu pai e que a vida era completamente diferente de tudo que havia experimentado.

Movido pela curiosidade abandonou de vez o palácio e passou a viver como um iogue. Inicialmente tornou-se um asceta, levando uma vida de mortificação através de práticas extremas em longos períodos de meditação em jejum ou alimentando-se de um grão de arroz por dia. Em um dia de meditação desfalecido, sem forças e a beira da morte eminente Sidarta foi salvo por uma jovem que passava e o alimentou. Um pouco mais forte teve o seu primeiro grande despertar.

Conta-se que numa balsa havia um pai e seu filho a navegar pelo rio e que o garoto tocava um instrumento de corda, o pai lhe disse para apertar a corda, pois, o instrumento estava desafinado, o filho então passou a apertá-la em demasia e o pai novamente o interpelou dizendo que se apertasse demais o instrumento também desafinaria e a corda poderia quebrar. Neste momento Sidarta abandona a vida de asceta ao compreender aquele ensinamento que mais tarde denominaria de “O Caminho do Meio”.

Após esta descoberta Sidarta senta sobre uma árvore de Bodhi determinado a apenas sair do estado meditativo até encontrar a verdade. Após 49 dias de meditação, finalmente, Sidarta alcança o estado de iluminação. Posteriormente passa a ser chamado por seus seguidores como Buda que significa “aquele que despertou” ou “o iluminado”.

De acordo com a tradição, no estado meditativo Sidarta reconheceu as Quatro Nobres Verdades que são o cerne dos ensinamentos budistas, quais sejam:

- A realidade do Sofrimento (o sofrimento existe);
- A realidade da Origem do Sofrimento (o desejo);
- A realidade da Cessação do Sofrimento (não desejar);
- A Realidade do Caminho para Cessação do Sofrimento (Caminho

Óctuplo: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta).

Através deste caminho Buda acredita ser possível se alcançar o estado de Nirvana (Iluminação), um estado descrito como de paz mental perfeita, livre da ignorância, inveja, orgulho, ódio e de tantos outros estados aflitivos. Ao chegar a este estágio o budismo acredita que o ser humano supera o ciclo samsárico de renascimento e morte.

Sidarta veio a falecer aos 80 anos na Índia após peregrinar por mais de 45 anos difundindo seus conhecimentos. Fato que não deixou registros escritos dos seus ensinamentos que apenas foram passados pelos seus discípulos de maneira verbal, tendo os primeiros registros da escrita de seus ensinamentos após quase 200 anos de sua passagem.

Não há registro de que Buda tenha tratado sobre aspectos mais transcendentais como a existência de um Deus, mas também não há nada que comprove que negava essa existência. Sidarta acreditava que todos somos seres iluminados e que podemos alcançar esse estado ao nos livrar dos vícios da mente que nos conduzem ao ciclo interminável de renascimento e morte quando adquirimos repetidamente carmas negativos.

Após a morte de Sidarta surgiram várias escolas do budismo, todas com a mesma fonte, mas dedicadas a dar maior ênfase a diferentes abordagens como a antiga Therevada ou “Ensino dos Sábios” a mais conservadora e surgida na Índia. Mais tarde surge a escola Mahayana ou “grande veículo” sendo a maior escola atualmente e, a Vjarayana ou “grande diamante” que pode ser considerada como uma vertente do Mahayana e que prega a tomada do fruto - a iluminação - como o caminho.

Ao Mahayana é atribuída também a linhagem Zen Budista uma visão focada mais na contemplação que visa levar o praticante ao conhecimento direto da realidade através da observação da própria mente. O Zen-Budismo sofreu uma forte influência do Taoísmo e para muitos é considerada uma fusão entre as filosofias pregadas por Buda e Lao Tsé.

Forte símbolo do Zen Budismo o Enso (Fig.5) simboliza iluminação, força, elegância, o universo e o vazio.

Neste momento entra em cena uma figura histórica e mítica, principalmente para as Artes Marciais, o monge Zen Budista indiano Bodhidarma que, em peregrinação, por volta do ano 520 d.C. chega a China e inicia a sua jornada de difusão de sua doutrina.

IV - O Zen-Budismo e o Templo Shaolin do Norte



Fig. 6

Em peregrinação o monge Bodhidarma (Fig.6) chega às portas do templo Budista Shaolin do Norte, lá encontra monges muito bem intencionados e devotados à prática do Budismo e da meditação, no entanto, percebe que não conseguem meditar por longos períodos, pois, por dedicarem tanto tempo a meditação em estado de repouso possuem corpos frágeis. Seguindo os princípios constantes do taoísmo e do budismo, como os princípios do Yin e Yang e do Caminho do Meio, Bodhidarma passa ensinar aos monges do Templo Shaolin os movimentos de Yoga e Artes Marciais muito

provavelmente a Vajramushti ou "O Caminho da Arena" uma derivação de métodos de defesa militares aprendidos pelo monge e que era muito praticada na Índia. Destes ensinamentos um se destacava, o de só utilizar as Artes Marciais em situação de defesa e apenas quando da ameaça a suas vidas.

Não demorou muito e as Artes Marciais logo se tornaram fator preponderante e indissociável ao Caminho para Iluminação, os monges tornaram-se cada vez mais fortes e disciplinados com um maior controle sobre seu corpo o que os proporcionavam um meio mais eficiente de se chegar ao controle da mente e consequente evolução. Essa Arte Marcial foi denominada pelo termo já utilizado na China no que tange a prática de lutas do exército chamada de Wushu "arte da guerra" ou ainda Kung-Fu, traduzindo "habilidade adquirida através de esforço". Porém o Kung-Fu Shaolin tem características próprias, através da escola denominada Waijia (escola externa) de Tongbeiquan onde se destacam os estilos baseados em movimentos de animais como o Tigre, Louva Deus, Macaco, Serpente e Garça - atualmente existem registros de mais de 300 estilos de Kung-Fu na China.

Logo o Templo Shaolin do Norte tornou-se referência, muitos mitos surgem a partir de então. De fato houve momentos de confronto onde os monges tiveram que se defender e assim a Arte Marcial aprendida, aperfeiçoada e até então restrita aos muros do Templo alcançou o conhecimento e habitou o imaginário de um número cada vez maior de pessoas.

Conta à história que o Templo foi abrigo de uns cem números de oficiais de guerra que, não satisfeitos com a Dinastia Ch'ing (1644 a 1912) lá encontravam refúgio, sendo instruídos na filosofia do Zen, aprendendo e também ensinando técnicas e estratégias de combate que aos poucos fortaleceram ainda mais os aspectos Marciais no Templo.

É chegado um momento em que a Dinastia passou a enxergar os monges como ameaça já que seus feitos marciais e bondade os tornavam entre a população praticamente semideuses adorados. Somando-se ao fato, foi levado ao conhecimento do Imperador que os

monges abrigavam desertores e, que dentro dos muros do Templo planejavam-se movimentos revolucionários contra a Dinastia. Estes fatos suscitaram na total destruição do Templo Shaolin, muito provavelmente entre os anos de 1736 e 1796.

Apesar da resistência heroica dos monges os mesmos eram em infinita minoria e acabaram sucumbindo, porém, conta-se que cinco monges conseguiram sobreviver e conseqüentemente ao longo dos anos passaram a ensinar e propagar o Zen-Budismo associado ao Kung-Fu Shaolin como Caminho para Iluminação.

V - A Influência do Kung-Fu Shaolin nas Artes Marciais



Fig. 7

De certo com o passar dos séculos as técnicas de Kung-Fu Shaolin evoluíram e outras linhagens também surgiram dando origem a diversas Artes Marciais como remonta a própria história do Muay Boran, arte que deu origem ao Muay Thai muito difundida atualmente, onde Chineses, dentre eles muitos praticantes de Kung-Fu Shaolin (Fig.7), por volta do século II a.C. em movimento de migração fugindo das pressões políticas do norte da China vão para o sul em busca de liberdade e terras férteis estabelecendo-se onde futuramente seria a Tailândia.

Assim também o Kung-Fu Shaolin foi a base para o surgimento do próprio Karatê, ocasião em que em 1900, Sakon

Matsumura lança o Okinawa-te que, sofreu ramificação de em três principais escolas: Shuri-te, Naha-te e Tomari-te. O primeiro deles, Shuri-te, veio a ser ensinado por Sakugawa (1733-1815), que por sua vez ensinou a Sokon "Bushi" Matsumura (1796-1893), que ensinou a Anko Itosu (1813-1915), e foi Itosu o responsável pela introdução da arte nas escolas públicas de Okinawa. O estilo Shuri-te foi o precursor dos demais estilos de Karatê japoneses que eventualmente vieram a se chamar: Shotokan, Shito Ryu e Isshin Ryu.

Apenas no ano de 1916, Gichin Funakoshi fez a primeira exibição de Karatê na cidade de Kyoto (Japão), e mais tarde, no ano de 1922, após ficar muito impressionado com uma apresentação anterior realizada em Okinawa foi convidado pelo príncipe herdeiro Hirohito, para realizar uma apresentação em Tokyo. Após este evento, Funakoshi passou a ser conhecido como o introdutor do Karatê moderno no Japão.

Além disso, a Arte Marcial Kobudo praticada pelos próprios Samurais também tiveram suas origens advindas do Kung-Fu Shaolin, fato que apenas ratifica a veiculação da terminologia Artes Marciais à China.

Tidos como soldados fiéis ao seu senhor feudal e ao império, os Samurais, antigos coletores de impostos, tiveram suas funções alteradas por volta do século X, tornando-se definitivamente, uma classe de soldados guerreiros que chegou a quase 10 por cento da população japonesa.

Os Samurais passaram a ocupar o mais alto status social. Possuíam um código de honra muito rígido chamado de Bushido (Código do Guerreiro). Este código não escrito era baseado, principalmente nos ensinamentos do Confucionismo, Zen-Budismo e Xintoísmo; era seguido em sua essência, sendo determinante na construção de seu caráter e forma de vida que influenciaram e ainda influenciam o mundo.

As sete virtudes do Bushido:

- ✓ GI - Justiça e Moralidade, Atitude Direta, Razão Correta, Decidir sem Hesitar;
- ✓ YUU - Coragem, Bravura heroica.
- ✓ JIN - Compaixão, Benevolência.
- ✓ REI - Polidez e Cortesia, Amabilidade.
- ✓ MAKOTO - Sinceridade, Veracidade total.
- ✓ MEIYO - Honra, Glória;
- ✓ CHUU - Dever e Lealdade.

A moral era levada muito a sério, caso um Samurai tivesse o seu nome desonrado ele realizava a cerimônia do Seppuku onde cometeria o suicídio enfiando uma pequena faca em suas vísceras puxando-a para cima. Esta morte era muito lenta e dolorosa, assim acreditava que o ato de sacrifício que exigia coragem e sofrimento traria novamente a sua honra de volta. Além disso, durante o processo, o Samurai deveria demonstrar autocontrole, caso o mesmo sucumbisse à dor do momento e vacilasse era a função de seu ajudante decepar imediatamente a sua cabeça.

A máxima Samurai era de que a vida é limitada mas a honra é para sempre.

Os Samurais treinavam e exercitavam além das Artes Marciais a arte da pena. Eram poetas, escritores e escultores. Sendo, portanto, além de guerreiros, homens cultos e sensíveis.

Podiam ser divididos em duas classes, a dos Altos Samurais que podiam montar a cavalo e a dos Baixos Samurais que não podiam montar a cavalo, ambos eram mestres na arte da espada e eram os únicos da sociedade japonesa que podiam portá-las, sendo uma mais curta, wakizashi e uma mais longa, a katana. Dominavam ainda o arco e flecha e outras armas.

Os Samurais dedicavam boa parte do seu tempo a Arte Marcial fortalecendo assim a sua técnica e o espírito através da rígida disciplina e autocontrole, assim estariam preparados para a vida, a luta e a morte.

Na restauração Meiji no final do século XIX a classe Samurai foi praticamente extinta do Japão devido à ocidentalização do exército japonês.

O Samurai mais conhecido foi Miyamoto Musashi (1584 a 1645) que contribuiu em muito para a imortalização desta classe guerreira e honrada que até os dias atuais tem seus conceitos admirados e que fazem parte não só do imaginário do mundo, mas da cultura do povo japonês.

Em contrapartida, como os Samurais eram os únicos que podiam portar espadas, os camponeses desenvolveram técnicas de lutas e defesa pessoal baseadas na utilização de suas ferramentas de trabalho no campo, assim surgiram também novas técnicas marciais que foram incorporadas e deram origem a outras.

Assim, podemos resumir que as Artes Marciais orientais tiveram a influência dos aspectos filosóficos e religiosos como base do Budo e do Kung-Fu Shaolin (incluindo suas ramificações) e o Kobudo Samurai e camponês como base do desenvolvimento do aspecto Bujutsu, sendo que, na prática, as duas coisas, Bujutsu e Budô não devem ser dissociadas.

Avançando na história, com o advento da Segunda Guerra Mundial (1939 a 1945) e submissão do povo japonês, os EUA impõe uma proibição de prática e ensino de qualquer Arte Marcial ou de guerra no Japão. Fato histórico e marcante da época.

Na China o Kung-Fu já era ensinado em larga escala, quando nasce, em 1940, um dos maiores artistas marciais de todos os tempos, Lee Jun-Fan, que mais tarde seria conhecido mundialmente como Bruce Lee.

Treinado inicialmente no Kung-Fu Shaolin, estilo Win Chun (junção dos estilos da serpente e garça), Bruce Lee apresenta para o ocidente a Arte Marcial oriental através de filmes que foram sucesso de bilheteria e vieram a influenciar e propagar as Artes Marciais no Ocidente, principalmente nos Estados Unidos, país onde se radicou, casou e teve seus filhos.

Desenvolveu uma Arte Marcial própria que deu o nome de Jet Kune Do ou “Modo de Interceptar o Punho”, que era na realidade

uma mistura de técnicas de diversas Artes Marciais que adotou e aprimorou. Isso o fez, inicialmente, ser mal visto por alguns Mestres Marciais mais tradicionalistas.

Lee não acreditava em um sistema de ensino único já que as técnicas deveriam ser adaptadas às características dos praticantes. Isso, aliado a sua excelente forma física, vitórias em inúmeros desafios e, uma forte influência do Taoísmo, fez com que se tornasse um dos maiores, senão o maior ícone das Artes Marciais no mundo.

Em 1973, durante as gravações de um filme, em plena juventude e forma física, no auge de sua carreira, veio a falecer causando grande comoção e propagando ainda mais o seu mito.

Enquanto isso qualquer oriental que chegasse ao Ocidente e tivesse algum conhecimento de Arte Marcial era logo motivado a abrir uma academia e dar aulas mesmo que não tivesse um real domínio da Arte Marcial. Com isso, logo os grandes centros como China e Japão trataram de regulamentar as Artes Marciais orientais criando organismos internacionais para que pudessem reger e controlar a disseminação no mundo prezando assim, pela propagação das técnicas corretas, aliadas a manutenção da tradição, religiosidade e cultura.

VI - Outras Artes Marciais no mundo



Fig. 8

Não obstante, a história nos conta que houve também uma forte influência ocidental nas Artes Marciais devido às expedições gregas ao Oriente que acabaram por levar àquele continente, principalmente a Índia e a China o Pankration, um esporte de combate muito antigo que a mitologia afirma ter tido início com Hércules e Teseu, uma mistura de luta olímpica e golpes de mãos pés, cotovelos, e finalizações, tido como a tataravó ao MMA – “Mixed Martial Arts”, esporte que, atualmente, mais cresce no mundo.

Com a conquista de novos continentes pelos navegadores descobriram-se novas modalidades de lutas marciais praticadas pelos nativos e a estas se somaram conhecimentos dando origem a novas modalidades ou simplesmente incrementando as suas técnicas ao arsenal de lutas já existentes.

No Brasil os portugueses se depararam com a Arte Marcial nativa dos índios, como a destreza do arco e flecha, a utilização de zarabatanas, habilidade no manuseio de ferramentas de caça além da Huka-Huka, luta do povo indígena Bakairi e povos indígenas do Xingu e ainda remanescente até os dias atuais, apesar de estarem e, a sua cultura, praticamente dizimados no Brasil.

Fato que as Artes Marciais indígenas associadas ao seu conhecimento territorial frustravam a maioria das tentativas portuguesas de escravização e foram preponderantes para a essa desistência que, dentre outros fatores, fizeram Portugal investir na importação de escravos africanos. Importação essa que trouxe para o Brasil a forte influência cultural africana e suas Artes Marciais.

Originárias da África, no Brasil também se desenvolveu o Maculelê e a Capoeira (Fig. 8), esta última que significa “o que foi mata”, termo geralmente denominado a mata rasteira a qual negros fugidos utilizavam como refúgio para esconder-se dos capitães-do-mato e, onde podiam praticar livremente a sua luta que era baseada em um costume dos povos onde atualmente situa-se a Angola. Essa luta era parte de um ritual de iniciação de jovens à vida adulta através de uma cerimônia onde se disputavam, animados por toques de atabaques, o direito de escolher, sem ter que pagar o dote, a uma noiva entre as jovens que também se iniciavam na vida adulta, ou seja, uma riquíssima herança dos escravos africanos que foram trazidos para o Brasil.

Para se ter uma ideia da força dos capoeiras há época, o então governador geral da Capitania do Pernambuco declarou ser mais difícil derrotar os quilombolas do que os invasores holandeses.

No fim do século XIX com o fim da escravidão os negros perambulavam pelas ruas sem trabalho e abandonados a própria sorte - já que a preferência era para os imigrantes europeus e asiáticos.

Assim, grande parte dos negros foi marginalizada e, dentre eles, muitos capoeiras, sendo que alguns destes acabaram utilizando a técnica marcial de forma pouco convencional. Logo, mediante a repercussão negativa de alguns fatos, apenas dois anos após a assinatura da Lei Áurea, em 1890 foi decretada a lei que proíbia, definitivamente, a Arte Marcial Capoeira no Brasil.

Apenas em 1940 a Capoeira deixou o Código penal Brasileiro, tornando-se, portanto, prática legal. Muito desta conquista se deu ao trabalho do Mestre Bimba, precursor de um novo sistema de Capoeira que vinha sendo amadurecido desde 1920 e que preconizou o resgate desta Arte Marcial que a certa altura, segundo o Mestre, já se travestia mais de dança que de marcialidade. Assim criou a “Capoeira Regional”, distanciando-se da tradicional “Capoeira Angola” defendida pelos mais tradicionalistas como o Mestre Pastinha que a registrou em 1941.

Dai em diante a Capoeira deixou de ser marginalizada e passou a ser um fator determinante para a cultura brasileira, sendo atualmente registrada como Patrimônio Cultural Imaterial Brasileiro. A Arte Marcial de origem africana símbolo da luta, resistência à opressão e símbolo da miscigenação do povo brasileiro é um dos cartões postais do nosso país em todo o mundo.

Outras Artes Marciais também são conhecidas como brasileiras como o Jiu-Jitsu Brasileiro ou “Brazilian Jiu-Jitsu” como se tornou conhecido no exterior.

A Arte Marcial que deu origem ao Jiu-Jitsu Brasileiro surgiu com a vinda do japonês Mitsuyo Maeda ou “Conde Koma” como também era conhecido ao Brasil, especialista em Judô Kodokan, a Arte Marcial desenvolvida por Jigoro Kano ou Ju-Jutsu (ainda há uma certa nebulosidade em relação as diferenças), denominado então pelo próprio Maeda como Kano Jiu-Jitsu. Maeda percorreu vários estados brasileiros com o seu grupo promovendo desafios de luta aos praticantes de Artes Marciais, esportes de combate e valentões da época. Ainda invicto, no ano de 1915 estabeleceu, enfim, residência em Belém do Pará, lá teve como aluno Gastão Gracie que levou os seus cinco filhos para praticar a Arte Marcial japonesa.

Após alguns anos, seu neto Hélio Gracie, filho de Carlos, foi quem definitivamente mudou a história do então Kano Jiu-Jitsu.

Franzino, a essa altura Hélio já era graduado em Kano Jiu-Jitsu, porém, como tinha uma notável disparidade física ante os irmãos nunca era selecionado para lutas ou para ministrar aulas, porém Hélio, um sábio e astuto observador já adaptava os golpes dos irmãos utilizando alavancas que facilitavam os encaixes dos golpes e conseqüente submissão de adversários muito maiores. Assim, no despertar dessas novas técnicas, surge finalmente o Jiu-Jitsu Gracie, mas tarde difundido como uma nova Arte Marcial e conhecido como “Brazilian Jiu-Jitsu” fato a se dar, principalmente, pelas peculiaridades inerentes a criação técnica de Hélio que se dissociava muito do estilo ensinado ao seu avô Gastão.

Essa Arte Marcial ganhou uma projeção imensa. Hélio, assim como seu pai, desafiou e venceu os maiores lutadores de sua época em lutas quase sem regras, os primórdios dos então Vale-Tudo. As academias dos Gracies foram frequentadas não só por alunos comuns, mas por artistas, políticos e diplomatas que queriam aprender e conhecer mais sobre aquela Arte Marcial. O próprio Getúlio Vargas, então Presidente do Brasil, durante seu exercício foi aluno dos Gracies.

Porém, apenas com o advento da globalização e maior exposição de alcance da mídia, foi que o Jiu-Jitsu Brasileiro teve seu grande crescimento. Isso aconteceu após o primeiro evento de Mistura de Artes Marciais ou MMA transmitido ao vivo via paper-view na TV Americana no ano de 1993, quando um dos filhos de Hélio, Royce Gracie, escolhido propositalmente entre os seus filhos por ser o mais franzino, derrotou, utilizando os golpes de submissão com as alavancas ensinadas por seu pai, um a um seus oponentes então Mestres e campeões, escolhidos a dedo em suas determinadas Artes Marciais. A partir daí o Jiu-Jitsu Gracie ganhou definitivamente o mundo sendo estudado e difundido em praticamente todos os países, levando consigo a bandeira brasileira sempre hasteada e respeitada em solo estrangeiro.

Esse foi um pequeno e importante apanhado com um resumo da história do surgimento de algumas Artes Marciais ao redor do mundo. O fator de maior preocupação atualmente é a manutenção de suas verdadeiras origens, o seu sentido filosófico e espiritual.

VII - Artes Marciais e Esportes de Combate



Fig. 9

Muitas Artes Marciais são confundidas com Esportes de Combate e vice-versa, exemplo disso é o próprio Kickboxing Americano, Arte Marcial que teve origem no Karatê, ainda no início da década de 70, onde alguns praticantes queriam ter um contato mais pleno e menos restritivo do que o Karatê praticado na época, porém encontravam na tradição japonesa uma barreira para adequação de novas regras, sendo assim, realizavam clandestinamente treinos e competições onde se permitia o contato quase total. Foram

incorporadas as técnicas de Karatê movimentos do Boxe Inglês, Taekwondo e Kung-Fu. Surgia então, capitaneado pelo carateca e campeão mundial Dominique Valera (Fig.9) o movimento denominado Full Contact Karatê que mais tarde seria denominado apenas de Full Contact já que se distinguia por demais do Karatê tradicional. Essa nova modalidade adotou o sistema de graduação de faixas do Karatê e instituiu regras próprias.

Juntaram-se ao Full Contact outros grandes campeões como Bill Wallace, Joe Lewis, Jeff Smith, Greg Baines, dentre outros. No retorno de Dominique Valera a Europa o esporte foi então estruturado e, em 1980, passou a chamar-se Kickboxing sendo dividido em seis estilos.

Atualmente existem dois grandes organismos que gerem o Kickboxing a nível mundial são a World Association Kickboxing Organization (WAKO) fundada em 1974 com sede na Itália e a International Sports Kickboxing Association (ISKA) fundada em 1985, com sede nos EUA. As entidades trabalham de forma autônoma e, além delas, existem algumas outras menores, mas que também atuam. Este conjunto de fatores fez com que essa moderna Arte Marcial conhecida e praticada por milhões de pessoas ao redor do mundo, apesar de ser uma das mais completas e eficientes formas de combate de luta em pé, tenha se perdido em seu aspecto “Do” (Caminho), sendo assim, confundida com esporte de combate diferentemente do que propõe a sua principal origem.

De certo alguns professores e Mestres de diversas novas modalidades que surgiram a partir das mais tradicionais ainda trabalham para que se possa manter o sentido filosófico das Artes Marciais associadas aos seus estilos, porém com a ocidentalização de suas raízes e a distância cultural entre os povos é cada vez mais difícil encontrar verdadeiramente o Bujutsu (golpes e técnicas) associado ao Budô (Caminho Marcial) o que define verdadeiramente uma Arte Marcial e que se dissocia de fato a um Esporte de Combate a exemplo do Boxe Inglês.

Verdadeiramente o conceito de Arte Marcial e Esporte de Combate pode também não definir de forma exata a proposta desta

ou daquela modalidade, já que o sentido do Budô pode e deve ser aplicado a qualquer modalidade que implique em combate físico para submissão a um adversário, seja através de aplicação de nocaute, submissão ou pontuação obtida pela aplicação mais efetiva de golpes e posições. Desta forma, até mesmo o Boxe Inglês, se ensinado e praticado com o sentido do Caminho pode ser ensinado como uma Arte Marcial.

Como vimos o domínio da Arte da Guerra foi preponderante para que os seres-humanos evoluíssem física e cognitivamente, desta forma, deu-se a sua ascensão ao topo da cadeia alimentar e conseqüente aumento de povoamento do nosso planeta. Mais tarde, as técnicas de combate foram se aperfeiçoando juntamente com o desenvolvimento cognitivo e surgiram as estratégias militares responsáveis até hoje pela demarcação dos territórios do mundo.

Ainda existem muitas guerras sendo travadas, porém nem perto daquelas vividas no passado e assim outras portas abrem-se ao ser-humano através das Artes Marciais. Com o mundo em cada vez menor estado de guerra, a refinação do Bujutsu passa a ser aplicada no desenvolvimento de combates simulados ou competições organizadas, assim a prática da Arte Marcial é fortalecida não apenas como mecanismo de autodefesa e conhecimento, mas como esporte competitivo, fato que vem crescendo quase que exponencialmente desde a primeira Olimpíada da Antiguidade realizada em 708 a.C, onde já havia, como modalidade competitiva, o Pankration.

Nas Olimpíadas modernas faz-se notar a participação de diversas modalidades de lutas e outras tantas que aguardam ansiosamente na fila para poder ter acesso a tornar-se também olímpica, como é o caso do próprio Kickboxing Americano que há anos atende completamente a todos os requisitos do Comitê Olímpico Internacional (COI) e aguarda ansiosamente por sua oportunidade.

Fato que, das 39 modalidades olímpicas disputadas nas Olimpíadas de Londres em 2012 nada mais do que 20 modalidades remontam a esportes derivados da guerra.

As Olimpíadas celebram a união dos povos através da prática esportiva, alimentam também o sonho humano por vencer limites, ultrapassar barreiras e que por muito seduzem os egos dos mais entregues. Seria absurdo negar que a competição entre as nações ainda existe, porém, também acaba sendo, de certa forma, um propulsor do desenvolvimento humano e indústria tecnológica.

Através das Olimpíadas também pode ser medido o fator político e social, onde se pode fazer uma análise entre as nações com um excelente indicador de desenvolvimento, para tanto, basta comparar o quadro de medalhas olímpicas ao nível de crescimento e desenvolvimento. Destacam-se nos quadros de medalhas, principalmente, aqueles que mais investem na educação dos seus povos.

As Olimpíadas trouxeram para as Artes Marciais, uma ampla divulgação e com isso as modalidades olímpicas recebem um maior aporte de investimentos e divulgação, porém, como tudo, existem consequências. Muitas Artes Marciais tiveram que mudar suas regras para se adaptar as exigências do Comitê Olímpico Internacional (COI), mas isso não é nem de perto tão preocupante quanto ao fato da identificação cada vez maior da Arte Marcial apenas como esporte de resultados e com isso o maior, e quase total, distanciamento das Artes Marciais como base para o desenvolvimento espiritual do ser humano.

VIII - A Arte Marcial Interna



No Ocidente e até mesmo no Oriente - em escala um pouco menor - os praticantes de Artes Marciais estão passo-a-passo se distanciando do verdadeiro Caminho das Artes Marciais.

Como vimos com os monges Shaolin a pratica da Arte Marcial associada aos ensinamentos e filosofias religiosas podem - e devem - elevar o praticante a estágios de clareza da mente superiores ou até a “Iluminação”.

A espada é forjada no fogo, em brasa a massa de ferro incandescente recebe seguidas marteladas para que vá se moldando, e volta ao fogo tantas quantas vezes for preciso, e recebe mais marteladas até que, por fim, é mergulhada em água

fria e o choque térmico finalmente dá a sua forma final, mas ainda falta polir, afiar e finalmente acertar os detalhes.

O processo da espada é muito lento e não pode ser feito com pressa e isso não é assim tão diferente do que ocorre com todos nós no dia-a-dia, mas existe uma primordial diferença entre a espada e o ser-humano. A consciência. Esta é a única capaz de dizer o tempo necessário para que a nossa espada esteja finalmente apta a ser bramida.

A vida por muito nos coloca em brasa, nos dá marteladas no intuito de aperfeiçoar o nosso ser. Cada martelada que recebemos, cada ida ao fogo não é por acaso. O nosso destino é nos aperfeiçoarmos através do fogo e do martelo. Assim a vida tem sido para cada um de nós, porém, muitos não se dão conta disso e vivem lamuriando o que acham ser perdas ou má sorte, que pode ser justificada como uma doença, a perda de algum ente querido ou ainda algo que estima ou se tem apego.

O praticante de Artes Marciais transforma o seu corpo em um templo de experiências do por vir, através do treinamento físico, da repetição e da exaustão onde se alcança o aperfeiçoamento não apenas das habilidades técnicas, mas principalmente, do treinamento mental e da busca pelo conhecimento e estudo.

A Arte Marcial é o micro (Dojo) dentro do macro (vida cotidiana). O Dojo é tido pelos artistas marciais como um ambiente sagrado, neste “Templo” de ambiente controlado aprende-se não só a cair, mas como cair, aprende-se a ser resiliente e se reerguer diante de derrotas e fracassos, a respeitar o adversário que ali está disposto não só a nos vencer, mas principalmente a nos ensinar, afinal, a Arte Marcial também nos ensina que quando nos expomos estamos na verdade compartilhando. No ambiente de treinamento, se aprende a

vencer as dificuldades, a lidar com dor, a engolir a arrogância, a manter a xícara sempre vazia para novos conhecimentos e a lapidar a moral e os princípios éticos.

É justamente com este aspecto que a Arte Marcial, se praticada corretamente sobre os aspectos do Budô pode ser considerada como um dos mais eficazes veículos para a amplitude da consciência, afinal, os praticantes encontram desde o início de sua caminhada marcial a antecipação de muitas coisas que a vida certamente irá lhe apresentar no futuro. Tornando o praticante uma pessoa mais preparada para o por vir.

Os Grandes Mestres orientais imbuídos de maior consciência perceberam que a verdadeira Arte Marcial, não era baseada apenas na Guerra Externa, mas principalmente na Guerra Interna, aquela travada dentro de nós mesmos, a guerra entre o ego e a ausência, entre a ira e o amor, entre o bem e o mal que reside em cada um de nós. Essa guerra, brilhantemente retratada no célebre livro hindu Bhagavad Gita é, definitivamente, a maior e a mais importante de todas as batalhas dos seres humanos.

Muitos questionam qual a missão do homem na terra, mas de fato, todos temos uma missão em comum. A dificuldade desta missão nos é dada de acordo com a nossa capacidade intrínseca de vencer. Há muitos e muitos anos, os Grandes Mestres já sabiam a resposta: a grande missão do homem é vencer a sua Guerra Interna.

A mente quando não dominada é como possuir um cavalo selvagem solto em nossa fazenda, ele cavalga no campo de um lado para outro tirando nossa atenção, passando por cima do arado e destruindo o que conseguimos plantar enquanto labutamos utilizando apenas nossas mãos e enxada para cobrir

tarefas que, ao final do dia, não darão conta para nosso sustento.

Ao encarar o espelho em silêncio, sem máscaras ou rótulos sociais, podemos sentir a força interna, a motriz Divina que habita em cada um de nós sem distinção. Com o conhecimento dessa força podemos dominar o cavalo, trazê-lo para perto, adestra-lo e conseguiremos não só arar a terra e tirar o provento necessário para alimentar o corpo e a alma, mas com ele chegaremos a lugares onde nossas pernas jamais nos levariam.

Os Grandes Mestres vem nos ensinando que o ser humano é basicamente composto de três aspectos primordiais, a tríplice aliança, quais são: Corpo, Mente e Espírito. Desta forma, para unidade e completude os três devem estar em completa harmonia. Com este conceito Bodhidharma convenceu os monges Shaolin a adotar as Artes Marciais como forma de fortalecer o corpo, adestrar a mente e, finalmente, alcançar o espírito (ou Iluminação).

Infelizmente muitas pessoas ainda associam a Arte Marcial à violência, porém, a maior violência não é aquela provocada pelas lutas controladas em um Dojo, tatame ou ringue. Conforme explicita o filósofo Karl Marx, o homem é o produto do meio em que vive, e com a banalização e descrédito dos princípios básicos a sociedade entra em declínio, fato o violento assédio moral à população através da corrupção que trás consigo, entre outros fatores, a desigualdade social que é o principal motivo da guerra urbana, a falta de esperança e de princípios primordiais de uma sociedade como saneamento básico, moradia, saúde, segurança, trabalho e lazer.

Além disso, não fosse a escassez de exemplos, a sociedade ainda é bombardeada pelas mídias onde a programação, basicamente, só dá espaço para os aspectos ruins

da sociedade. A violência é vivida não só nas ruas, mas nos filmes, nas telenovelas onde o filho mata o pai, a banalização do sexo em todos os horários, onde os mocinhos das histórias aos quais nossas crianças criarão referência são promíscuos e gananciosos.

A Arte Marcial interna pode ser vista inicialmente como algo moderno, mas em verdade é a redescoberta da essência das Artes Marciais. Um mergulho neste universo que trazemos conosco de vícios e virtudes, onde buscamos, conduzidos através da manifestação corpórea, acessar a nossa composição a fim de trabalharmos individualmente a nossa capacidade de desenvolvimento e ancoramento das nossas virtudes e o reconhecimento e desapego aos nossos vícios.

Assim, com base em princípios da auto-observação e, de preferência conduzidos por um Mestre de Artes Marciais, alguém que possua esta real habilidade, conseguimos ir galgando passo-a-passo a uma maior ampliação de nossa consciência.

Qualquer Arte Marcial pode e deve ser interiorizada, porém algumas delas foram criadas especificamente para tanto, através não só da mente, mas também através da manifestação corpórea. Exemplos de Arte Marcial Interna são o Aikido, Tai Chi Chuan e O-DGI - O Despertar do Guerreiro Interno.

As Artes Marciais preconizam o estado de Zanshin, um termo japonês muito utilizado que, neste caso, significa “manter-se em estado de alerta, porém relaxado”. Para se atingir este estado é necessário que sejam trabalhadas a percepção, respiração, deslocamento, relaxamento, estratégia, treinamento, meditação e estudo; estar em sintonia e harmonia com o movimento do universo.

IX – Chi, Qi, Ki ou Prana



É um conceito fundamental na cultura chinesa e um elemento de muita força e significância trabalhado nas Artes Marciais orientais, principalmente as internas e medicina tradicional chinesa, onde se preconiza a manipulação da força ou energia metafísica que permeia ou está presente em tudo que possui ou dá origem à vida.

Nos seres humanos o Chi circula pelos canais meridianos, uma energia material e imaterial como preconiza o próprio conceito de Yin e Yang.

Os chineses creditam ao desequilíbrio ou bloqueio do Chi as causas das maiorias das doenças e males que acometem os seres vivos.

Há muito a ciência descobriu que o homem é feito de energia e os chineses aprenderam que, com a manipulação correta do Chi, poderiam precaver doenças e estimular o corpo e a mente a obter condições mais elevadas.

Nota-se ainda a sua utilização nas Artes Marciais através de técnicas de qigong para fortalecimento do corpo e mente através da respiração e posturas. Exemplo disso são as já comprovadas técnicas utilizadas em algumas Artes Marciais, como o próprio Kung-Fu onde se consegue feitos extraordinários como o “corpo de ferro” onde através da concentração e uso do Chi, artistas marciais, mesmo com corpos aparentemente pequenos e frágeis conseguem dobrar barras de aço, resistir a golpes diretos em órgãos genitais, entre outras façanhas utilizando-se dessa extraordinária capacidade também conhecida e praticada na Índia.

X- A Arte Marcial no meu dia-a-dia



“Como transformar uma gota d’água num oceano?”

Enfim, como então a prática das Artes Marciais poderia, efetivamente, mudar a minha vida? Para responder essa pergunta gostaria de contar a história de um praticante.

Ele iniciou a prática das Artes Marciais com apenas 11 anos de idade. Passou por diversas modalidades, esteve em contato com muitos professores e poucos Mestres. Queria ser o melhor, buscar reconhecimento, ganhar títulos e glórias, tudo para alimentar o seu ego.

Já na fase adulta foi conquistando tudo que almejava, porém, as conquistas eram efêmeras e logo passavam. Imediatamente

planejava outro objetivo e partia em busca de mais e mais. Chegou a um alto nível nas Artes Marciais, campeão, reconhecido, mas aquela busca continuava. Certamente nunca parara para realmente refletir e internalizar. Ao ser argumentado reduzia essa intensa atividade ao dizer que achava que tinha o espírito inquieto.

Apesar de já estar sendo forjado no fogo das Artes Marciais há muito tempo, o que lhe rendeu o aprimoramento de muitas virtudes, ele ainda não havia despertado para um estado de consciência mais elevado.

Os ensinamentos das Artes Marciais aliados a sua criação e estudos religiosos o tornaram um homem disciplinado, mais consciente, humilde e determinado. E venceu muitos desafios em sua vida. Apesar de ter tido problemas em sua escolaridade secundária por causa de sua extrema e incorreta dedicação ao esporte, conseguiu, após seu amadurecimento, se formar com louvor em uma Faculdade e possuía um bom emprego.

Veio então o fogo mais alto, o martelo foi arremetido mais forte sobre sua espada e vieram às consecutivas lesões que o afastaram durante muito tempo da prática marcial, dando a ele, tempo suficiente para se aprofundar um pouco mais nos ensinamentos dos Mestres, na religião e filosofia marcial. Essas fases iam e vinham através de repetidas lesões e quanto mais o tempo passava o seu nível de consciência e o mergulho interno iam aumentando de forma gradativa, mas ainda muito lenta.

Ainda sem entender muito bem o porquê de tantas lesões e decepcionado por não obter um maior reconhecimento ante ao seu trabalho marcial, questionava também a ausência da figura de um grande Mestre que, segundo pensava, poderia ou seria responsável em conduzi-lo em sua busca. Então chegou a conclusão que, talvez as Artes Marciais não seriam para si o verdadeiro Caminho.

Decidiu interromper o seu legado de mais de 21 anos de Artes Marciais e empreendeu seus esforços na realização de dois sonhos e desafios esportivos que margeavam a sua mente há bastante tempo e que iriam requerer uma dedicação espartana para se dividir

entre as requisitadas, em média, 6 horas de treinamentos diários, aliadas as outras 8 horas de trabalho, além do tempo para família.

Deixando para trás o caminho marcial, partiu para os desafios, no entanto, algum tempo após o início dos treinamentos a sua vida tem um grande revés ao sofrer 3 acidentes vascular cerebral. Foi internado as pressas e submetido ao implante de uma prótese cardíaca para corrigir uma falha em seu coração.

Restava agora tempo de sobra para reflexão e percebe que, quanto mais respostas encontrava, mais perguntas surgiam. Seis meses foi o tempo de afastamento das atividades físicas, nunca perdeu a esperança de um dia voltar a empreender os seus sonhos, seguir em sua busca. O seu maior pavor era receber um diagnóstico médico que o tornar-se uma pessoa limitada ou incapacitada. Incapaz de empreender seus sonhos.

Recuperado e sem sequelas sente a chama do fogo arder o seu corpo e o bramir do martelo a forjar seu espírito.

No entanto, outro fato em seguida o levaria novamente a testar a sua capacidade de resiliência. Apenas três meses após o seu retorno aos treinamentos sofre um segundo revés. Um acidente destrói praticamente seu tornozelo, rompendo todos os ligamentos, perdendo cartilagens e quebrando ossos não só do tornozelo, mas também da perna.

De certo sabia que tudo isso eram sinais, mais o que queriam dizer? Seria para diminuir a sua impetuosidade? Aquilo estava acontecendo porque ainda não havia entendido o seu Caminho? Estaria fazendo aquelas coisas amparadas apenas em seu ego e por isso a vida estaria tentando lhe mostrar outra significação? Seria um sinal para parar e rever seus conceitos ou seria para seguir em frente para realização dos seus sonhos? Seria, talvez, a hora de tirar o foco do eu e com isso poder servir de exemplo para os que passam ou passaram por dificuldades semelhantes?

Neste momento de reflexão o forno ardia em chamas elevadíssimas, temia que o aço de que era composto não resistisse àquela altíssima temperatura jamais vivenciada, o martelo parecia ter

dobrado de peso e, finalmente, decidiu que deveria tentar seguir o seu coração e seguiu em frente.

Passaram-se outros 6 longos meses em recuperação, os médicos, porém não estavam muito esperançosos quanto ao seu futuro no esporte. O seu tornozelo teve que ser praticamente reconstruído e com o tempo pseudoartroses envolveram os diversos parafusos implantados causando uma extensa limitação em seus movimentos e muitas dores. Ainda assim acreditava que conseguiria, agora não mais por um desejo pessoal de realização dos seus sonhos, mas havia, enfim, um desejo além do ego, um sentimento altruísta de servir como instrumento para dar esperança às pessoas. Seu espírito que fora forjado por anos no fogo e martelo da arte da guerra era, definitivamente, capaz de suportar tudo aquilo.

Veio então o primeiro desafio, o caminho foi longo, quase dois anos de preparação, mas enfim conseguiu cumpri-lo. De certo não houve assim tanta comemoração, afinal ainda restava mais um e estava compenetrado em realizar este projeto.

Chegara o momento do mais desafiador dos seus sonhos, precisaria utilizar muito os seus pés para concluí-lo e as consequências das limitações impostas pelo acidente trouxeram consigo inúmeras sequelas no decorrer do treinamento. Outras lesões surgiram, muitas dessas pareciam invencíveis com o aproximar da data de realização da prova, porém, ardia o fogo que mantinha o espírito focado. Até que certo dia, durante uma sessão de treinamento, uma revelação acontece e talvez tenha sido determinante na sua vida dali por diante.

Seus treinamentos estavam sendo praticamente solitários, neste dia, começou o treinamento às 3 horas da manhã. Sozinho como de costume, teria que ficar em treinamento durante 7 horas 30 minutos ininterruptas na companhia apenas de seus pensamentos e a sua frente uma parede branca. Já havia realizado este treinamento em outra ocasião e, quando compartilhou com amigos sempre ouvia que devia estar fora do juízo normal, que ninguém conseguia ficar tanto tempo realizando esse tipo de treinamento sozinho e ainda em local fechado.

Já passavam mais de 3 horas que havia iniciado aquela sessão de treinamento quando veio a revelação.

Lembrou-se das palavras dos amigos de que diziam que ninguém fazia aquilo, que devia estar fora de si, que não havia necessidade disso, mas para ele aquilo tudo parecia normal e não significava tanto sacrifício.

Refletiu que havia anos lutando contra preconceitos, muitos dele mesmo, passando por barreiras, exigindo do seu corpo e mente muito mais do que eles poderiam dar, de certo vieram muitas conquistas, porém teve que aprender a ter paciência para conviver com as suas consequências.

Neste momento do treinamento sua consciência se expandiu e pode descobrir algumas coisas maravilhosas a respeito do que se passava. Uma transição e experiência profunda e sem precedentes.

Conseguiu enxergar que o legado marcial não fora interrompido, mas sim, apenas modificado, as expressões corporais mudaram para cumprir os novos desafios, mas o espírito moldado no Dojo permanecia ali e fazia parte dele.

Durante muito tempo, desde que iniciara este processo, havia lutado para afastar o recorrente desejo de retornar as Artes Marciais com receio de que pudesse cair na tentação de querer retornar a usar a velha farda, mas descobriu que a nova malha é apenas um tecido que reveste o seu espírito.

Os treinamentos haviam subido de volume e o sofrimento aumentara muito. Assim como fora outrora, nos treinamentos exaustivos para o primeiro desafio. Era inevitável recorrer ao passado, às fadigas e exaustão que o levaram, por ímpeto, algumas vezes, muito além dos seus limites.

Descobriu que a vida marcial inicia-se verdadeiramente a partir do momento em que se liberta do ego. Que se formos discípulos aplicados, bastará dedicar tempo a aprimorar os conhecimentos técnicos e assim restará mais tempo para o aprendizado espiritual. Apesar da faixa preta de Artes Marciais com alguns graus ao redor da cintura, estava ainda iniciando um processo de amadurecimento e aprendizado mais profundo quando acabou

"dando por fim" aquele legado e, até aquele momento, com a mudança de esporte pensava estar com uma faixa invisivelmente branca ao redor da sua cintura, porém, com a amplitude de consciência que se deu naquele instante percebeu que os conhecimentos adquiridos na vida não se apagam e, estava na verdade, dando continuidade àquele aprendizado ora interrompido quando da última vez dobrara o seu quimono e o guardara.

Quando partiu para os desafios muitas histórias já haviam sido escritas, outras tantas viriam a acontecer como os 3 AVC e o acidente com sua perna. Olhou então para trás e viu por tudo o que passou na vida e apenas teve o impulso de agradecer, por cada instante, dos melhores aos piores, todos foram necessários e essenciais para uma visão de mundo que não o deixasse sucumbir à depressão e aos maus presságios.

Este foi um momento determinante do que viria a seguir, não por ter sido apenas um momento de reflexão, mas de continuidade. Percebeu que continuava a trilhar aquela mesma estrada do desenvolvimento espiritual, porém sem poder enxergar o que estava sob seus pés, seus alicerces. Simplesmente, desde que decidira deixar para trás o legado marcial não conseguia mais definir para onde estava seguindo, porém agora, após estes momentos de reflexão profundos no retiro solitário dos treinamentos, conseguiu, enfim, perceber que nunca abandonara os trilhos que o levavam ao mesmo Caminho.

Assim, imbuído do despertar de uma nova e mais profunda consciência enfrentou todos os desafios que surgiram adiante sem os receios de outrora e, mesmo com o agravamento de suas lesões foi para o último desafio e, ignorando as dores e limitações físicas conseguiu, enfim, completa-lo sorrindo.

Antes de ultrapassar a linha de chegada, havia ainda tempo para a conhecida reverência marcial, parou por um instante que parecia eterno dado a todas as sensações e pensamentos que corriam em sua mente, juntou ao longo do corpo seus braços, inclinou o seu tronco para frente e só depois cruzou o pórtico de chegada.

Sabia que havia, finalmente, compreendido os sinais que a vida estava lhe mostrando. Cumpriu a sua missão, não mais voltada para o seu ego, mas o transmutou num compromisso altruísta.

Aqui abro um pequeno parêntese para ilustrar a situação com uma passagem de um belo filme intitulado “Samsara” que conta a história de um monge budista que desde pequeno fora criado e instruído a seguir a vida monástica. A certa altura, já em sua fase adulta ele começa a questionar a sua capacidade de assimilação dos ensinamentos. Reflete que não poderia acreditar naquelas premissas se não conhecesse também o outro lado, os prazeres e problemas da vida ordinária como o trabalho, a família, os desejos, enfim. Decide abandonar o monastério e segue para a cidade em busca de viver como a maioria.

Logo na entrada da cidade ele se depara com monumento, nele existe uma pedra com a pergunta que abriu o nosso capítulo:

“ Como transformar uma gota d’ água num oceano?”

O monge se deteve alguns instantes em reflexão buscando a resposta, mas como não a encontrou seguiu seu destino rumo à cidade, a vida até então desconhecida.

Lá arrumou um trabalho, teve acesso aos prazeres mundanos, se encantou com uma dançarina, se casou, teve filhos, construiu o seu lar. No entanto, após algum tempo começou a sentir em seu peito uma angústia recorrente que o remetia a vida monástica. Por muito tempo lutou contra aquilo, afinal tinha tomado sua decisão e por consequência tinha agora uma família e obrigações, no entanto, aos poucos aquele sentimento o sufocava cada vez mais.

Decidiu então, que voltaria a vida monástica, havia matado a sua curiosidade acerca da vida fora daqueles muros que o cercavam desde a infância, pode provar dos prazeres e desprazeres mundanos, mas sua essência jamais havia sido mudada.

No retorno para o monastério, cruza novamente aquele monumento e toma na mão a pedra, lê novamente a pergunta:

“ Como transformar uma gota d’ água num oceano?”

O monge reflete e sorri como já conhecendo a resposta, gira então a pedra e lê:

“ Basta devolver a gota d’ água ao oceano”.

Voltando ao exemplo do atleta, ele descobriu que o Mestre que tanto buscava era o velho ferreiro que o jogava naquela fornalha e lhe dava as marteladas para forjá-lo e decidiu então, que dali por diante, retornaria aos seios das Artes Marciais e se dedicaria a estudar ainda mais sobre o trabalho daquele velho ferreiro.

XI– Arte Marcial. O que eu tenho a ver com isso?



Conforme o histórico apresentado, as Artes Marciais ou Arte da Guerra foram determinantes para a ascensão do ser humano ao topo da cadeia alimentar e consequente predominância no planeta. O processo da evolução humana, as demarcações territoriais e influência das Artes Marciais na cultura dos povos foram e são fatores determinantes para podermos entender o mundo atual.

As Artes Marciais como aspecto militar ditaram e ainda ditam - apesar da relativa paz entre as nações - o nível de desenvolvimento dos países, excetuando-se ai alguns regimes comunistas ditatoriais que sucateiam a máquina administrativa explorando a sua população para prover seus exércitos.

Há muito se sabe que a indústria bélica movimenta boa parte do dinheiro que gira no mundo, cerca de 2,7% do PIB mundial (em 1990 chegou a 4%) ou aproximadamente 2.000 trilhão de dólares por ano.

Um pequeno aspecto de Arte Marcial já fazia parte do princípio instintivo e responsável pela evolução e predominância das espécies através das estratégias de ataque, defesa, força e capacidade de adaptação, tal características ainda hoje são adequadas aos seres humanos no mundo moderno.

Técnicas simples de Defesa Pessoal poderiam ter salvado milhões de vidas ao redor do mundo, evitado tantas perdas por mortes banais. A Defesa Pessoal é normalmente associada como reação e submissão de um oponente, mas a técnica vai muito além disso, são realizados estudos comportamentais baseados em estatísticas que eliminam em muito as possibilidades de que sequer venha a ser abordado por algum meliante ou que se venha a sofrer algum acidente. Conceitos como o andar correto, postura correta, como andar em locais com pouca iluminação, como segurar uma bolsa, como parar ou conduzir um veículo até o semáforo fechado, como proceder ao abrir portões eletrônicos, enfim, uma infinidade de técnicas que vão além do contato corpóreo também ensinado nas aulas.

Com a moderada pacificação do mundo atual as técnicas antigas de combate foram transformadas em diversos esportes, sejam eles diretamente associadas às lutas em si ou a esportes derivados da arte da guerra como o rugby, futebol americano, futebol inglês, atletismo e suas modalidades, equitação, tiro com arco, pentatlo moderno, levantamento de peso, esgrima, modalidades aquáticas como natação, remo, vela, enfim, uma infinidade de esportes que eram praticados e treinados para fins militares e que foram transformados em esportes competitivos e de espetáculo.

De fato as Artes Marciais também foram preponderantes na Arte e Cultura do mundo, devido a sua forte influência na história da construção das nações, desta forma, dá-se aos inúmeros líderes, heróis e desbravadores uma incontestável associação e vínculo no imaginário coletivo das nações, suas sabedorias, forças, destrezas, glórias, conquistas, vergonhas ou fracassos influenciam de forma subliminar a identificação ou não identificação, orgulho ou vergonha que podem ser medidos nos sentimentos de patriotismo dos povos haja vista

alguns exemplos como o Rei David, Xerxes, Gengis Khan, Cleópatra, Júlio César, Alexandre Magno, Joana D'arc, Rei Arthur, Napoleão Bonaparte, Zumbi dos Palmares, Abraham Lincoln, Adolf Hitler, Mussolini, Che Guevara, Fidel Castro, Franklin D. Roosevelt, Lenin, Mao Tsé-Tung, Hirohito, dentre tantos e tantos outros que fizeram a história.

Como pedagogia a Arte Marcial se demonstra como um meio extremamente eficaz de direcionamento do caráter do indivíduo, sendo mais facilmente compreendido quando a prática é iniciada ainda na infância, sem, contudo negar os inúmeros benefícios do início da prática já na vida adulta.

O cérebro da criança é como um grande vale descampado de terra fértil, as sementes lançadas neste terreno, principalmente até os 14 anos de idade construirão o seu imaginário que servirá como base determinante para a determinação do seu caráter e perspectiva do mundo, desta forma, ao encaminhar uma criança ou adolescente à prática da atividade marcial estará, de fato, contribuindo para que neste imaginário se estabeleçam conceitos morais e de virtude aprendidos durante o treinamento, tornando, portanto, a criança praticamente resistente à absorção de maus hábitos, tornando a sua vida adulta pautada na retidão, firmeza de seu caráter e hábitos saudáveis.

Ao adulto os efeitos causados na criança também ocorrem, porém, como o seu terreno (mente) em muitos casos já está praticamente tomado, o estabelecimento de uma mudança interna profunda a partir da prática das Artes Marciais se dá de uma maneira um pouco mais gradativa e lenta. Inicialmente o que se observa é uma rápida identificação com os benefícios diretos ao corpo, como perda de peso e melhoria do sistema cardiorrespiratório, posteriormente, caso ainda haja espaço para novas sementes - aos poucos vai brotando a curiosidade de se adentrar mais no universo marcial e com isso abre-se um portal para a expansão de sua consciência. Como uma porta que surge em meio ao terreno e que, ao se abrir, revela aquele mesmo descampado que se caracteriza a mente das crianças, assim pode acontecer, gradualmente, um processo de desidentificação de cenários

materiais e reconstrução de um outro com maior ênfase aos aspectos imateriais.

É muito comum que os verdadeiros praticantes das Artes Marciais, aqueles que não apenas se dedicam ao Bujutsu, mas principalmente ao Budô, sejam pessoas com menor risco de desenvolver patologias físicas ou mentais. A prática da atividade física aliada ao autoconhecimento do que nos faz e cerca traz consigo benefícios imensuráveis.

A história da humanidade está diretamente ligada as Artes Marciais, por mais que ache que não tem nada haver com isso a sua própria existência é prova concreta disso. A consciência humana nos fez prevalecer como a raça dominante deste planeta e para isso foi e ainda são utilizadas estratégias marciais, algumas sem nos darmos conta, muito porque não existe o aspecto físico associado, como quando lutamos no dia-a-dia para mantermos e defendermos nossa casa, família, emprego, ideias, ideais, quando brigamos com a nossa própria mente que nos diz que precisamos levantar da cama mais cedo, não exagerar na comida, ter hábitos mais saudáveis, estudar mais, dentre outras. Assim acabamos por conquistar nossas vitórias ou amargar derrotas sucumbindo a essa luta eterna do homem com a sua mente.

Sim, de fato as Artes Marciais tem haver com você e o direcionamento adequado e paciente certamente elevará a sua qualidade de vida.

Encarar a sua mente, olhar nos olhos dela, compreendê-la e utilizá-la a seu favor. Essa é a essência das Artes Marciais, esse é o Caminho de todos nós.

XII – Autoconhecimento



Conhece-te a ti mesmo e conhecerás
o universo e os deuses. (Sócrates)

Os verdadeiros Mestres das Artes Marciais são aqueles que passaram seus conhecimentos sem precisar demonstrá-los ao grande público ou ainda se valer deles para conseguir respeito e admiração, são aqueles que conseguiram se desprover do ego.

É claro que existiram artistas marciais que propagaram para o mundo a eficiência da luta marcial com demonstrações e desafios, e para estes são grandes também os créditos, pois muitos dos atuais praticantes de atividades de luta se inspiraram de alguma forma neles. Afinal quem nunca ouviu falar em Bruce Lee, a família Gracie, Jackie Chan, Steve Seagal, Chuck Norris ou até mesmo Jean Claude Van

Damme, entre tantos outros que romperam as barreiras do preconceito marginal para disseminar ao grande público os seus contos, feitos e efeitos de suas carreiras como artistas marciais. No entanto, o verdadeiro sentido de se tornar um artista marcial ou um lutador não deve ser relacionado à fama, dinheiro, bens e diversão.

O verdadeiro sentido está na capacidade de conhecer a si. Para isso é necessário o desenvolvimento, não só da capacidade atlética, mas da mente e espírito através de treinamento.

Conhece-te e não precisará buscar nada mais que esteja fora de ti.

Costumamos relacionar a felicidade a bens externos de fato o dinheiro, um amor ou até mesmo uma amizade podem nos fazer feliz e isso aumenta, expande o nosso ego, no entanto, isso não significa que eles são o motivo pelo qual você é ou não uma pessoa feliz, por isso que percebemos no dia-a-dia muitas pessoas com alterações de humor. Na verdade a grande maioria dessas pessoas – excetuando-se as que sofrem de patologias como o transtorno bipolar – vivem suas vidas pautadas sobre um estado reativo.

Vivemos todos em um cenário externo como a natureza, os animais, as cidades, os veículos, e tudo mais que nos cerca, mas pergunto: - Isso faz de nós uma simples peça deste cenário?

Não deveria, mas o que se constata é que sim, a maioria de nós vive como apenas uma parte, uma peça dele. O problema é que, desde que nascemos somos orientados a viver de forma reativa e isso sempre é um dos maiores problemas da humanidade, ou seja, se alguém fala alto, devolvo na mesma moeda, se alguém dá uma fechada no trânsito, reajo e, na maioria muitas vezes até de maneira desproporcional, afinal: “- Foi ele que começou”; se me cumprimentam eu respondo, se não cumprimentam eu também não falo, se sorriem pra mim eu retribuo, mas se estão sisudos nem os encaro, enfim, vivemos num ciclo de reatividade sem fim porque fomos criados para que os fatores externos ditem nossos comportamentos.

Para fugir dessa armadilha dos cenários é necessário que se reconheça; que deixe de ser apenas reativo e passe a ser cada vez mais

proativo, aquele que pensa, reflete, sente, internaliza e age sem qualquer influência do meio externo. Porém, para tanto, é imprescindível fazermos uma viagem ao interior e encontrar alguém que há muito aguarda a nossa visita.

Alguma vez você já se perguntou quem sou eu? Faça essa pergunta a você mesmo, mas antes de responder livre-se de todos os dogmas da sociedade como: “eu sou administrador”, “professor de Artes Marciais”, “bom filho”, “irmão”, etc., tire tudo isso e pergunte-se: Quem verdadeiramente eu sou?

Isso pode disparar uma crise existencial, mas não se desespere, se não encontrou a resposta você não está sozinho. A grande maioria dos seres humanos também não tem resposta para esta simples e elementar pergunta. Afinal, quem sou eu?

A falta de uma resposta é fruto, exatamente deste cenário em que fomos criados e ao qual, de certa forma, nos entregamos. O filme “Matrix” ilustra isso de forma brilhante. O personagem de Keanu Reeves, com ajuda de outros humanos que já haviam acordado, finalmente desperta. Consegue enxergar o funcionamento da “Matrix” e como ela dita as regras da vida humana.

Assim como no filme, quando despertamos ou iniciamos a jornada de autoconhecimento, essa mesma “Matrix” vai fazer de tudo para que continuemos dormindo, cegos, robotizados e programados, no entanto, basta um desejo enorme de vencer e lutarmos que podemos pouco a pouco ir despertando desse cenário de ilusão.

Você pode estar se perguntando: - *Então porque a “Matrix” existe?*

Apesar de tudo ela é extremamente necessária. Não basta vivermos apenas de informações e conhecimentos. A não ser que você esteja num grau elevadíssimo de espiritualidade, como os Bodsativas - *seres de Luz que não mais necessitariam renascer no plano terrestre, mas o fazem no sentido de ajudar a humanidade* -, é imprescindível vivermos experiências, só assim poderemos assimilar a verdadeira profundidade dos ensinamentos que a vida nos apresenta para que possamos

evoluir, assim como quando passamos de faixa nas artes marciais, desta forma, este cenário da vida ordinária é apenas um instrumento para que possamos reconhecer a existência de um Eu interior que não deve estar submisso ao comando da “Matrix”.

Para efetuar este mergulho ao nosso encontro os Grandes Mestres das Artes Marciais e espirituais das mais variadas linhas religiosas e filosóficas do planeta nos apresentaram um único caminho, o da meditação.

Meditando

Quando iniciei a prática confesso que foi muito difícil, busquei muitas informações sobre como realizar a meditação. Inicialmente a posição incomodava, os pensamentos não me deixavam em paz e quando dava por mim já estava de pé fazendo qualquer outra coisa ou dormindo, sim, o poder da “Matrix” tenta nos afastar da verdade.

Fiquei muitos e muitos anos apenas praticando Artes Marciais e nos momentos de meditação durante o treino fechava os olhos e a minha mente vagava pelos “programas” da vida ordinária, entregue as conexões, teias de pensamentos onde pequenas fagulhas abrem portas para outros pensamentos e mais outros e outros, sempre fora do nosso próprio controle e em incrível velocidade. Vivía em luta com eles, quando conseguia bloquear um pensamento logo surgia outro que interligava com outro e mais outro e, olha eu lá de novo entregue a loucura dessa (des) programação. Os budistas costumam dizer que a nossa mente é como um macaco louco pulando de galho em galho e isso faz muito sentido.

De fato não existe uma fórmula mágica para meditação, cada pessoa acaba encontrando o seu melhor método e existem muitos. O que utilizei no início foi fechar os olhos, sentar com as pernas cruzadas, colocar fones de ouvido com o mantra “OM”, para não me distrair com os barulhos externos e focar minha atenção na respiração afim de que o fluxo e a intensidade de pensamentos diminuíssem.

Muitos dizem que para meditar é preciso não pensar em nada, esvaziar a mente por completo, ficar no vazio. Sim, isso pode ser possível, mas confesso que não cheguei a este estágio ainda. Para mim meditar significa, em um primeiro instante, apenas observar os pensamentos sem que os force acontecer, tentar se colocar acima de sua mente como uma espécie de observador e reconhecer como se formam os seus pensamentos, qual o padrão e quais sentimentos agregados aos pensamentos despertam determinadas emoções. Não precisa mais que cinco minutos ao dia para começar, no entanto, se o

corpo pedir mais relaxe e curta esse especial momento, esse mergulho inicial rumo ao interior do seu universo.

Aos poucos, à medida que vamos identificando os nossos padrões de pensamentos e passamos a reconhecê-los notamos que fica mais fácil controlá-los a ponto de ir pouco a pouco perdendo sua significância. O foco na respiração também ajuda muito nessa fase onde busco respirar sem qualquer esforço.

Ao inspirar imagino que estou trazendo para dentro de mim muita luz que limpa o meu corpo, iniciando com os pés e subindo membro a membro passando então a clarear a mente e o espírito. Na expiração imagino como se estivesse eliminando, limpando uma névoa que obscurece a luz até que nos sentimos brilhar e emanar energia limpa, uma luz completa. Neste momento não é incomum nos sentirmos como se estivéssemos pendulando para frente e para trás ou para os lados. Isso é normal e acredite, toda essa energia mentalizada de fato existe.

A existência do Chi é real e comprovada cientificamente, porém essa energia pode sofrer influências externas, sua essência vibratória é positiva, porém a depender do ambiente e do estado de espírito da pessoa ela pode ficar muito baixa e até ser negativada ou ainda ser vampirizada e ficar em baixa capacidade vibratória. Não obstante, o contato direto com equipamentos de transmissão de energia podem também desestabilizar e sugá-la, por este motivo é recomendado sempre que possível andarmos descalços, de preferência em meio à natureza. Ao meditarmos com frequência conseguimos, além de aquietar o fluxo enorme de pensamentos que em muito consome nossa energia, podemos transmutar essa baixa energia para alta frequência, o sentimento é como se déssemos um “reset” e fôssemos ligados a um carregador de baterias. A sensação ao término é maravilhosa.

Desta forma, aquietando os pensamentos e renovando as energias nos preparamos para um mergulho ainda mais profundo em nossa imensidão rumo ao encontro daquele ser de Luz brilhante que existe em cada um de nós e, ao qual, os véus da vida ordinária teimam em recair.

Para retirar esses véus é preciso mergulhar no autoconhecimento através de vivências de experiências dentro e fora da “Matrix” e, para enfrentar este desafio, temos que resgatar o espírito guerreiro que existe em cada um de nós, aquele que instintivamente trazemos desde os primórdios conosco, o que luta pela preservação de nossa própria vida e munidos com essa força interior poderemos criar coragem para pegar fôlego e ir ainda mais fundo.

A meditação é uma ferramenta para o autoconhecimento e, há milênios é praticada pelos artistas marciais; legado este associado diretamente ao Zen-Budismo trazido por Bodhidharma ao mosteiro Shaolin.

Este é um caminho que deve ser trilhado de forma solitária e que nos leva a lugares magníficos e nunca antes imaginados. Assim podemos ao longe notar que as pessoas que praticam a meditação em busca de um autoconhecimento são menos afetadas por mudanças de humor repentinas e outros maus que permeiam a “Matrix”. Por reconhecerem que não fazem parte de um cenário, simplesmente tornam-se imunes as doenças a ele associadas.

XIII - Humildade



O fato de aceitarmos que o que somos e o que fazemos não devem ser encarados como uma conquista única e sim por uma série de fatores que em conjunto formam a arte final de um resultado, ou seja, não se consegue nada sozinho; um Mestre já foi e sempre será um discípulo, um escritor teve de ler muito outros autores para lapidar sua escrita e comunicação, um pintor, assim como o poeta, depende da natureza das coisas para compor suas obras e assim por diante.

Ser humilde é diferente de ser submisso, muitas pessoas as confundem, ser submisso, é ter cerceado ou se cercear ao direito de emitir opiniões em detrimento de alguém. Ser humilde de fato é reconhecer a grandeza do universo e admitir que quanto mais sabemos mais temos a aprender e quanto mais sabemos maior é a

nossa responsabilidade sobre o que nos cerca. Já dizia o filósofo Sócrates em seu célebre discurso: “Eu só sei que nada sei”.

O verdadeiro Mestre é humilde, está sempre disposto a aprender mesmo que seja com um discípulo novato, afinal todos trazemos conosco experiências únicas impossíveis de serem vivenciadas e assimiladas por alguém que não as conhece ou vivenciou.

O ensinamento da humildade consiste em aprendermos a manter nossa mente limpa e aberta. O Mestre, após um determinado período de ensinamentos, ouve mais do que ensina e encontra em seus alunos o diferencial de cada um aprendendo a explorá-los, afinal ninguém é igual e isso é que é fascinante.

A humildade é uma das características mais importantes. Sem ela somos consumidos pelo fogo da prepotência e arrogância. Certamente incorreremos no grave erro de nos acharmos invencíveis, insuperáveis, inigualáveis e, em muito pouco tempo a vida se encarregará de provar o contrário; tentar conviver com este fracasso sem entendê-lo pode ser insuportável para quem se acha acima de tudo e de todos.

Estamos aqui para aprender, aprender, aprender e é com este espírito que as crianças com suas mentes livres e ávidas por conhecimento são as que mais se aproximam da perfeição da espécie humana.

O simples fato de reconhecermos que existe um grande caminho para o nosso desenvolvimento nas Artes Marciais faz com que os praticantes desde cedo sintam que precisam amparar-se nesta virtude, do contrário, a própria prática os mostrará que a prepotência e o ego logo se voltarão e serão seus próprios juizes. Desta forma, com o passar dos anos espera-se que o praticante vá adquirindo conhecimentos, porém, ao contrário do que se possa imaginar, esses conhecimentos não devem inflar o praticante; se estiver fazendo isso significa que não aprendeu nada, ao contrário, quanto mais se obtém acesso ao conhecimento mais perguntas acabam por surgir e o nosso recipiente ao invés de encher, se expande cada vez mais e notamos que ainda temos muito mais a aprender. Aquele praticante ou pessoa

comum que acha que sabe de tudo ou que se coloca em um estado de intolerância ou mesmo quando em silêncio transborda sarcasmo demonstra em fato ser ainda ignorante aos aspectos da vida e, infelizmente, sofrerá ainda muito.

Quando trato de humildade me refiro a sua essência, afinal, muitas pessoas, por consciência de sua falta de habilidade em determinados sentidos escondem-se através de uma máscara de humildade, porém, o verdadeiro humilde não usa máscaras, não se esconde ou tenta abster-se dos desafios da vida procurando desculpas. O verdadeiro humilde é aquele que, consciente de que tem muito a aprender desembainha sua espada e enfrenta a vida sem medo de arriscar, errar e ter que tentar novamente tantas vezes quanto for necessário.

XIV - Equilíbrio



Os pais que dão oportunidade aos seus filhos de serem iniciados nas Artes Marciais desde criança estão plantando uma semente muito importante para toda a vida destes indivíduos.

Conforme explicitado no início da leitura quando criança é que forjamos nosso caráter. Nossos exemplos nessa fase são mais importantes que em qualquer outra. A mente da criança é como um vale, um descampado com terra fértil a espera das sementes para germinar e que crescerão e se tornarão árvores fortes e resistentes no futuro, portanto, é nesta fase, mais importante que em qualquer outra que se molda o indivíduo plantando raízes que formem árvores de bons frutos e com raízes resistentes.

Se você deseja iniciar uma criança nas Artes Marciais, procure uma academia e um Mestre que lhe transmita segurança, assista algumas aulas, converse com outros pais, observe o perfil do professor,

a sua postura, caráter, converse com ele sobre a arte marcial, perceba se ele demonstra conhecimento, se é filiado e reconhecido por alguma entidade que regulamenta a sua atividade marcial. Converse com ele sobre a criança, suas características e, se este lhe passar confiança deixe a vontade da criança prevalecer para decidir se quer ou não praticar a atividade, afinal, temos que aprender a tomar decisões desde cedo. Se abstenha da decisão final, mas seja sempre um grande conselheiro e amigo.

Hoje em dia, principalmente no Ocidente é muito difícil encontrar pessoas que tenham uma filosofia por trás de cada gesto, as pessoas agem conforme os pensamentos da mente ordinária, no entanto, é em cada um de nós que existe o Caminho, basta aguçar e ampliarmos nossa visão.

A Arte Marcial é um meio fabuloso, um mundo onde podemos extrair ensinamentos para toda a vida. É no Dojo que aprendemos a respeitar, a conhecer os nossos limites e tentá-los superar, onde nos autoafirmamos, conhecemos nossas capacidades e fraquezas. É lá que aprendemos a descarregar o nosso nervosismo, raiva e estresse. É no tatame que aprendemos como se faz para afinarmos o nosso instrumento que fará parte da grande orquestra da vida.

O chão do tatame - diferentemente da vida - é macio e nos dá a oportunidade de cairmos diversas vezes sem nos machucar e a tentar não cair novamente, a não incorrer no mesmo erro, a buscar o verdadeiro equilíbrio - Yin e Yang -, para podermos encontrar o caminho que nos levará a vitória; esta que, mais que uma simples conquista, nos demonstra a evolução física, técnica, mental e espiritual; a serenidade que nos acompanha para toda a vida em qualquer atividade que exercemos.

O equilíbrio se adquire com o tempo de prática, a evolução adquirida não necessariamente tem a ver com a graduação, vemos praticantes de baixa graduação, porém com um nível de equilíbrio muito superior ao de alguns alunos graduados, características adquiridas com as experiências individuais de vida, os caminhos percorridos por cada um e a capacidade inerente de assimilação dos

ensinamentos. Ao certo, após ingressar nas Artes Marciais, o indivíduo evolui de forma mais rápida e significativa no que diz respeito ao equilíbrio emocional.

É muito comum vermos pessoas que tem sérias dificuldades de relacionamento encontrar no esporte uma solução. O esporte age desta forma, como uma terapia para condicionar o indivíduo a aprender a viver em sociedade.

Nas academias se estabelece vínculos de amizade e respeito, pessoas que tem traços em sua personalidade desde a timidez à arrogância, da indisciplina à prepotência encontram na Arte Marcial o equilíbrio nas doses certas, pois, durante os treinamentos, exige-se de cada indivíduo uma singularidade ativa e que muitas vezes vai de encontro a desvios adquiridos em sua personalidade de forma a combatê-los e corrigi-los nas doses certas.

Para os professores e Mestres é imprescindível saber conduzir o desenvolvimento do atleta. Durante as aulas delegar funções para os alunos de acordo com suas deficiências. Por exemplo: para um aluno tímido podemos solicitar que vá à frente da classe e faça o alongamento ou aquecimento para toda a turma; para um aluno que demonstra doses de indisciplina durante as aulas podemos deixá-lo fazendo um trabalho separado dos outros, trabalhos repetidos de técnica até a exaustão.

Através deste caminho um bom professor busca mostrar aos alunos com pouca evidência - sem deixar notar pelos demais - as suas deficiências e remediá-las ao longo do treinamento, lapidando-os não só durante as aulas, mas fazendo com que estes ensinamentos, mesmo que muitas vezes não percebidos, se estendam para fora do Dojo. O professor de Artes Marciais é acima de tudo um educador.

O mais gratificante é perceber a evolução dos indivíduos ao vencerem suas deficiências, transformando-as em oportunidades de melhorias e esse aspecto intangível do equilíbrio é essencial para sua posterior graduação nos aspectos da vida.

XV- Inteligência emocional



Mais equilibrados e, portanto, mais conscientes de si, o artista marcial desenvolve outra característica que atualmente é requisito básico e essencial não só para uma vida dedicada ao estudo espiritual e, portanto, fora da ilusão em que vivemos, mas também para a nossa convivência na vida ordinária, no cenário do mundo moderno ao qual muitos ainda fazem parte, pois, dele retira o sustento de sua sobrevivência básica. Essa característica é, a milhares de anos, desenvolvida e explorada por milhões de praticantes de Artes Marciais em todo o planeta. A Inteligência emocional.

O fator mais importante da capacidade de se lidar com as emoções e saber trabalhar com elas é o fato de conhecer as suas origens.

Afinal, qual o seu medo? O que o deixa fora de controle? Por que isso afeta suas emoções?

Muitos de nós temos o hábito de se deixar levar pelas emoções e, na maioria das vezes, não temos controle sobre elas, deixando-as nos guiar como o vento sobre uma vela em um barco sem leme.

Para isso um exercício muito importante que aprendi é manter-me em silêncio e aquietar os pensamentos. Frear a mente, tentar antecipar o por vir e meditar sobre o momento.

Já observou que quando estamos com um problema e não sabemos como resolvê-lo ou não nos dispomos a tentar resolvê-lo ficamos apenas nos questionando a sua existência, e acabamos por perder o controle, discutimos e nunca realmente os resolvemos? No entanto, quando paramos para refletir, pensar em quietude eis que surge a solução, afinal, quem nunca pediu um tempo a alguém para poder pensar melhor? Essa é uma atitude sábia.

Podemos ter o tempo que for preciso para solucionarmos qualquer problema em frações de segundos, só que para isso é preciso conhecer, se não a sua própria essência, a causa e efeitos do problema, afinal a nossa mente ordinária e indomada cria mais efeitos que nem o mais criativo dos homens pode imaginar.

O exercício que recomendo é simples, basta tentar nos abster dos nossos problemas ou o que está nos atingindo, imagine que não é com você. Esse exercício é importante para não nos deixar cair na armadilha do apego, da identificação e da emoção. Depois, procure conhecer a sua origem e o porquê está acontecendo, vá procurando razões. Lembre-se que tudo de bom ou de ruim que acontece em nossas vidas não é por acaso, são ensinamentos, lições para abriremos os olhos diante de situações futuras e corrigirmos nossas posturas para vitórias sem precedentes. Analise e certamente encontrará justamente as lições que estamos precisando. Sempre haverá algo de bom mesmo nas piores situações. Tudo que acontece em nossas vidas são exatamente as lições que, naquele momento, precisamos aprender. Reflita.

Não é incomum vermos pessoas que não davam o verdadeiro valor a vida após passarem por um grave acidente ou situações que os coloquem frente à experiência de quase morte, depois de recuperadas, passarem a viver com muito mais intensidade e felicidade.

No mundo das Artes Marciais estes exercícios são práticas constantes dos grandes Mestres e algumas delas se perderam quando o foco foi relevado apenas ao Bujutsu, no entanto, muitos ainda utilizam destas sabedorias e de conhecimentos milenares para conseguir vencer suas batalhas.

A inteligência emocional nos ajuda a lidar com vários tipos de situações diferentes, pois, mesmo que não tenhamos soluções para as questões que possam surgir, com certeza teremos a tranquilidade para encontrar o melhor caminho para chegarmos a sua provável solução ou ainda, a paz para aceitar aquilo que não pode ser mudado.

“Em caso de problema, não fique passivo, procure uma solução. Se a solução existe, você vai achá-la. Então, por que se inquietar? Em caso contrário também é inútil ter medo, pois o medo e a inquietação só farão reforçar os tormentos e a aflição.” (Dalai Lama)

XVI - Disciplina



Um lutador sem disciplina é como um touro à espera da derrota frente ao toureiro. Corre desvairado ao encontro de um alvo, sem saber o motivo, sua causa ou efeito, apenas corre e por fim não chega a lugar algum senão ao encontro de sua própria derrota.

A disciplina é fruto da confiança depositada naquilo que você acredita, seguido da sua vontade de consegui-lo por meio de regras que obedecem a determinados princípios.

Se você tem confiança, acredita no que está querendo fazer e tem a vontade, obstinação e perseverança para fazê-lo, então agora é hora de agir.

Estabeleça os pontos e premissas básicas do seu objetivo, estude os pontos fortes e fracos, as suas ameaças e oportunidades, cruze os dados obtidos e trace suas estratégias baseadas nos princípios morais e éticos.

A disciplina é um fator preponderante para estabelecer métodos para o condicionamento de um lutador. A disciplina e o trabalho transformam o homem em um ser melhor e mais eficiente.

Conta-se que certa vez um Mestre pediu ao seu discípulo que esse chutasse uma makiwara - objeto de madeira utilizado para o calejamento - até quebrá-la. Por um instante ele relutou achando que seria impossível, no entanto passou a chutá-la sem muita pretensão. Ao final do centésimo chute, o discípulo, achando que nunca conseguiria quebrar aquele forte material, aproveitou a saída do Mestre para descansar.

O discípulo acabou cochilando e dormiu sobre a raiz de uma árvore e só acordou com a chegada e decepção do seu Mestre.

Envergonhado, o discípulo se desculpou e fugiu, não foi mais visto durante muito tempo. Anos depois se soube que um incêndio assolara a casa em que morava com sua família. Com sua pequena filha nos braços e, na tentativa desesperada de fugir constatou que a porta estava emperrada. Tentou arrombá-la com chutes e de todas as maneiras e não conseguiu. Ali mesmo morreram.

Sua falta de disciplina comprometera sua vida e a de sua família. Afinal, em nossa vida nada ocorre por acaso. Se você tiver uma missão a fazer faça-a da melhor forma possível e se dedique com disciplina para realizá-la. Muitas vezes não sabemos por que algumas coisas são colocadas em nossos caminhos, mas tenha certeza que nada acontece por acaso e tudo tem um profundo propósito para o nosso amadurecimento espiritual.

Se não conseguir quebrar a makiwara que está em seu caminho, assim mesmo você estará se fortalecendo e ao seu espírito. Desta forma, um dia terá o retorno mesmo que não seja imediato ou aparente.

Fazer o que deve ser feito, esse é o ponto central. Nossa mente vai procurar nos sabotar todo o tempo, afinal, ela é

programada para não nos fazer sofrer, assim tudo que exija que saíamos de nossa zona de conforto será questionado, posto em prova por nossa mente.

“O despertador insiste em tocar, acordo tonto. O relógio marca 5h da manhã, a primeira coisa que me vem em mente é quanto o sono estava bom e como meu corpo pede mais descanso, me lembro que ontem dormi tarde, depois de um dia cansativo de trabalho e afazeres com a família, de certo não cumpri as 8h para recuperação total do corpo. Sei que tenho que acordar para ir treinar, ainda meio zozzo vou até a janela. Está chovendo. A cama quente e macia me chama novamente. Nossa nunca tinha percebido como o lençol e meu travesseiro são tão macios, me sinto tão bem deitado.”

Quantas vezes isso não acontece conosco? Ceder às armadilhas da mente torna nosso espírito mais fraco e diante de situações em que não possamos retroceder ou não tenhamos escolhas o nosso espírito será subjugado, vencido, portanto, treinar e fortalecer a mente na disciplina é o que deve ser feito para termos um espírito praticamente inabalável.

Quando o despertador tocar é necessário não pensar (sem mente), ignore qualquer pensamento, apenas faça o que tem que ser feito e vá em frente. Costumo logo pular da cama, deixo minhas coisas já prontas no dia anterior para não ter desculpas ou dar tempo pra mente procurar alguma forma de me sabotar. Lembre-se você tem um desafio pela frente, um compromisso que firmou com você mesmo, com sua saúde, com o seu Guerreiro Interno.

De certo, apesar de tudo, nunca me arrependi de ter ido a um treino mas já fiquei com muita dor na consciência por ter deixado de ir, assim, penso logo nisso quando me ocorre qualquer pensamento contrário que não seja despertar e ir para o treinamento.

No treino dê sempre o melhor de si, afinal, você acordou se arrumou saiu de casa e se dispôs a fazer algo, então que o faça da melhor maneira possível. Faça com a paixão e a intensidade como se fosse à última coisa no mundo que teria que fazer, afinal, nunca sabemos se realmente não será. Se entregue ao momento presente,

respire e viva a ação do momento, mesmo que não lhe seja agradável, perceba-se.

Você está vivo, escolheu ir à luta, viver. Será, pois, o protagonista de sua história e não apenas um simples coadjuvante da vida dos outros. As próximas páginas do livro de sua vida estão em branco e, em suas mãos, está a caneta que escreverá a sua história. Se projete ao final dessa sua vida, que história gostaria que tivesse sido escrita? Então a escreva agora.

Nós podemos fazer praticamente tudo, mas não espere que nada caia do céu, é preciso lutar, desejar sem apego, apaixonar-se, envolver-se e fazer o que deve ser feito mesmo que para isso tenhamos que, na maioria das vezes, fazer o que não gostamos ou ainda passar pelos obstáculos que sucederão o caminho da vitória. Afinal, quando um sonho é realmente grande ele sempre estará visível independente da altura dos obstáculos. Utilize as pedras do caminho para subir ainda mais alto.

A disciplina na vida é uma conquista espiritual e de ganho sem precedentes.

XVII - Respeito



Por si mesmo e pelo próximo, ou por algo que possua ou seja essencial para sua sobrevivência. O respeito pelo inesperado, à vitória do mais fraco ou a humildade do vencedor ao cumprimentar o companheiro ou oponente que se dispôs a enfrentar uma batalha.

O respeito pode também ser resumido na capacidade de dar valor a si, colocando-se no lugar das pessoas a quem se dirige ou oferece uma determinada ação.

Disse Jesus Cristo, “Amai-vos ao próximo como a si mesmo”, este princípio é fundamental e pode ser sabiamente apreciado sobre a ótica do respeito. Se quiser colher respeito plante sementes de respeito, pois, o que plantar é o que vai colher. Não pense que

plantando discórdia e falcruas colherá bons frutos. O bem atrai o bem; o mal, o mal maior.

O verdadeiro lutador planta para si o que quer colher. Se o seu objetivo é tornar-se respeitado, conhecido e se quer ter muitos discípulos seja uma árvore que dá frutos; expurgue seus talentos, ofereça-os e faça-os germinar para que possam dar origem a outras árvores; seja para dar sombra a quem tem calor; o sol para aquecer no rigoroso inverno; a lágrima para o bruto e a rocha para os fracos. Mostre-se para que na tua agonia faça aos outros ver a esperança.

Aja com lucidez e calma. Pense duas, três vezes antes de falar, lembrando que às vezes é muito melhor somente ouvir, pois a nossa verdade muitas vezes foi construída apenas em nossos pensamentos, em nossos mundos, e não precisa ser compreendida ou compartilhada com todos ou aqueles que não querem ouvir. Por mais que você tente, não adianta ensinar, apontar ou impor o Caminho a quem não quer se encontrar.

Guarde suas opiniões para quem deseja ou sabe o que quer, pode ou merece ouvi-lo.

O respeito se adquire, não se impõe; mostre-se para os demais como deseja que seja tratado.

A primeira sensação ao adentrar-se num ambiente marcial é o respeito. Ele é percebido no ambiente e adquirido ao se praticar a Arte Marcial. A saudação para com o Mestre ou professor, o nível hierárquico estabelecido pela graduação, técnica, idade e principalmente aquele que está disposto, independente de graduação, a treinar e dividir o seu tempo com você, ajudando-o em sua evolução.

Para manter o respeito é preciso construir uma base sólida, um alicerce que o acompanhará por toda vida.

Cada ser humano tem sua importância e significado; cada coisa na natureza tem o seu por que; nada nasce ou existe por acaso, tudo obedece a um fluxo, uma cadeia, e cada um de nós tem uma importância vital e significativa em todo esse processo, portanto, é preciso primeiro ser dar o devido valor.

O respeito é um dos princípios fundamentais das Artes Marciais e uma grande fonte de colaboração que tomamos para nossa

vida pessoal. Os aspectos morais que acompanham a filosofia marcial e o seu desenvolvimento em paralelo com a vida cotidiana oferecem benefícios significativos, essenciais para o equilíbrio das relações com a sociedade.

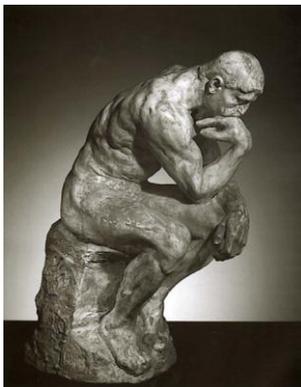
Um verdadeiro artista marcial desenvolve em si a percepção do que o cerca e age de forma a elucidar as suas questões de forma a tentar não ultrapassar o limite de suas reações para com as pessoas e ao mundo ao seu redor. Torna-se uma pessoa discreta, pouco notada, um observador nato e um ouvinte atento.

Respeitar a natureza das coisas é um fator relevante neste processo. Tudo flui como um pequeno riacho que se esgueira pelas frestas de pequenas pedras para fazer, depois de um longo caminho, parte de um rio e mais a frente de um grande oceano.

Assim, contemplando o sentido e compreendendo a função das coisas para o fluxo e a cadeia da vida, vive-se melhor, com mais tolerância, ampliando a capacidade de entendimento perante as situações.

Temos o nosso próprio tempo, respeite isso.

XVIII - Filosofia



A filosofia é, em uma curta definição, o estudo relacionado aos problemas da existência, ao conhecimento, aos valores morais, éticos e estéticos, linguagem, à mente e à verdade.

Mais que uma determinante, a filosofia para o artista marcial é onde deve basear-se a sua conduta diante da vida, as suas bases e conceitos que integram a solidez dos seus conhecimentos, a postura e forma de se impor frente às ações cotidianas e pensamentos.

Nas Artes Marciais podemos encontrar muitas vertentes filosóficas, cada uma amparada em seus estudos, ensinamentos e vertentes, no entanto, assim como acontece com as diferentes religiões

do mundo todas elas levam para um só caminho, o do estudo e consequente amplitude da consciência.

Nos dias atuais, com a disseminação dos esportes de luta, os jovens são cada vez mais atraídos a praticar esses esportes querendo ser iguais aos seus ídolos e heróis de cinema ou do “Ultimate Fight Championship” (UFC), esquecendo que para chegar a este patamar estes “ídolos” e “heróis” tiveram que carregar sua própria cruz. A cruz que cada um sabe o peso que tem e que teve que carregar para chegar aos caminhos e objetivos traçados em suas vidas.

Como dito anteriormente, a filosofia das Artes Marciais tem várias vertentes principalmente trazidas do Oriente, em sua maioria com origem nas filosofias budista, taoísta e confucionista, daí os vários conceitos e ensinamentos inerentes a estas.

Os ensinamentos de Buda há décadas vêm conquistando mais e mais adeptos no Ocidente. Atualmente, o budismo é a religião - ou simplesmente a filosofia - que mais cresce em número de adeptos em todo mundo. Essa febre budista se dá principalmente pela postura com a qual o budismo aborda as outras religiões existentes. No budismo não há discriminação ou preconceito, você pode praticá-lo mesmo sendo católico, evangélico, muçulmano ou adepto de qualquer outra religião.

O budismo traz ensinamentos em forma de contos, histórias, práticas e conselhos, numa forma de aprendizado acessível e fácil de ser compreendida por qualquer pessoa. Em síntese, essa filosofia tem como sua principal vertente o aprimoramento do ser humano através do autoconhecimento e do perfeito entendimento de todas as coisas que o rodeiam e que servem de instrumento para a busca da iluminação e elevação espiritual.

É importante não deixar de falar da influência da filosofia se aplica para os praticantes de Artes Marciais na construção de seu caráter.

Através de uma atividade que exige empenho, dedicação, força de vontade, disciplina, inteligência, força, dentre tantas outras características formadoras do perfil do lutador e praticante de Artes Marciais os ensinamentos dos Grandes Mestres se encaixam

perfeitamente, contribuindo de forma decisiva para lapidação e amadurecimento desses conceitos na vida cotidiana do indivíduo. Começando com a semente germinada no aprendizado dentro da academia ou sala de aula, passados através de seu Mestre até a aplicação desses conceitos na prática diária.

Compreender o sentido das coisas é muito importante para o amadurecimento já que os Mestres mostram o caminho, porém cabe ao discípulo trilhá-lo. É preciso que o discípulo ou aluno reconheça as oportunidades e desenvolva sensibilidade aguçada para perceber em quais situações se aplicam os ensinamentos e como eles podem ser utilizados em outras diversas situações.

Não é incomum achar que o seu Mestre não preenche suas expectativas, que não transmita uma filosofia ou métodos que sirvam para o seu engrandecimento como atleta ou ser humano, no entanto, mesmo que estes professores realmente não possuam habilidades de comunicação dos métodos ou não tenham por base uma filosofia clara não é somente neles que você vai buscar a sua evolução. Na grande maioria das vezes é andando por caminhos de espinhos que nos descobrimos, é no enxergar a falta que percebemos o que realmente precisamos.

Se sente falta de algo é porque está dentro de você. No tangível, achamos respostas para o intangível e vice e versa, pois, tudo tem uma ligação. Aprenda, desperte e utilize as ferramentas que o teu professor ou a vida lhe oferece. As ferramentas existem para as utilizarmos. O martelo não bate sozinho, precisa de alguém para arremetê-lo.

Numa luta, às vezes nada sai como o esperado, traçamos nossos planos, sabemos como atingir o adversário, no entanto, na hora de aplicar a técnica ensaiada à exaustão, na prática, nada sai como o esperado. O adversário muda de estratégia repentinamente a fim de nos iludir e, se não estivermos atentos, certamente iremos ser pegos de surpresa; esperar algo mesmo que sejam mínimas as possibilidades de acontecer, agir de forma sensata, estudar os novos métodos e encontrar a melhor maneira de assimilá-lo sem desviar-se do seu objetivo é a melhor solução. A rapidez de pensamento e o

quantitativo e qualitativo de sua capacidade de aprendizado e assimilação dos ensinamentos é que vão fazer a diferença entre a vitória e a derrota.

Desta forma, para não nos perdermos no calor da situação é que essa semente filosófica onde se estuda as coisas e suas origens trará para o praticante a paz, tranquilidade e autoconhecimento. Nesse ponto o lutador que ampara a sua mente nos estudos filosóficos não se desespera e acaba por levar vantagem sobre aquele que persegue como cego o desconhecido tão somente para satisfação do seu ego.

A filosofia condiciona o intelecto a agir de forma coerente com os conceitos passados nos ensinamentos e no estudo, condicionando o atleta a utilizá-los na prática da vida cotidiana, contribuindo assim para a formação do seu perfil, personalidade e caráter.

O verdadeiro artista marcial dedica-se ao estudo de sua Arte Marcial, a sua história, conhece as suas virtudes e deficiências, conhece os valores agregados a ela, o significado da linguagem proferida no Dojo, sabe reconhecer o porquê do fardamento e dos equipamentos, suas origens e formas de utilização, tem cuidado e zelo. Conhece a vida dos seus antecessores, respeita os caminhos trilhados e edifica-os, principalmente ao seu Mestre ou professor direto. Aprende que ninguém perfeito, exalta as qualidades e no perceber de deficiências, em silêncio, busca aperfeiçoar a si.

XIX – Serenidade



Quando vamos falar sobre algum assunto ao qual dominamos plenamente nos sentimos confortáveis para debatê-lo, discuti-lo ou ensiná-lo por ser um assunto ao qual exercemos domínio, sabemos o limiar da sua razão ou existência, portanto, é fácil agir com tranquilidade e calma mesmo nos momentos mais difíceis.

Nos esportes de luta, após os efeitos iniciais e quase sempre corriqueiros de acharmos que podemos nos tornar invencíveis vem o que chamo de “Despertar”, que é quando o indivíduo percebe que as coisas não são tão simples como esperava. É nessa fase que a maioria das pessoas que não estão dispostas ou não sabem como domar a sua mente, tendem a desistir de praticar as Artes Marciais. Para os persistentes, os benefícios se estendem muito além das suas expectativas iniciais. Por este motivo é tão importante estudar e adestrar a nossa mente.

Após o baque da realidade, que em alguns casos pode demorar bastante para acontecer, dá-se o próximo passo, que é o que chamo de o “Amadurecer”, onde o praticante passa a trilhar o seu Caminho. É neste ponto que ocorrem as transformações mais significativas no ser humano, é nesse processo que se estabelece os pontos de evolução geralmente observados pelos níveis de graduação que o mesmo recebe através de sua faixa.

O branco é a cor da inocência. Indica que o aluno tem a mente e o espírito "vazios", alguém que ainda é leigo nos aspectos das Artes Marciais. Também pode indicar que esse praticante ainda não conhece bem as técnicas ou filosofia daquela Arte Marcial praticada.

O marrom, é a cor da terra, é a cor da solidificação, da fase que chamo de “A Prova”. A faixa marrom indica que o praticante já se tornou competente, mas sua mente ainda é volátil e ainda não satisfatoriamente amadurecida. Nesta faixa muitos desistem e param o treinamento, julgando-se bons o suficiente para já possuírem a faixa preta que pode estar demorando a circular à cintura, e caem na prepotência, demonstrando a fraqueza e a falta de equilíbrio que ainda possuem, vícios estes, muitas vezes já observados pelo Mestre e motivo pelo qual ainda não está apto a recebê-la.

O preto é a fusão de todas as cores. Ela indica quem passou por dificuldades e desafios necessários para superar os obstáculos encontrados nos primeiros anos de Arte Marcial. Após tornar-se um faixa preta é que realmente começa a jornada de um artista marcial. Cada praticante deveria saber que a faixa preta não é sinônimo de um prêmio, mas um objetivo e um símbolo da realização de um grande esforço dentro de um sistema de graduação e realização pessoal como ser humano.

É nesta fase que verdadeiramente se inicia o aprendizado, pois passadas as tempestuosidades que são necessárias para se adquirir as virtudes de um verdadeiro artista marcial, é nesta fase que se assimila mais claramente toda uma filosofia e onde o praticante encontra o seu equilíbrio. É neste ponto que finalmente há o encontro com a serenidade, que é a porta de entrada de novos aprendizados agora mais claros e fáceis de serem absorvidos. É

especialmente nesta fase que a inteligência comum passa a se converter, aos poucos, em sabedoria.

A serenidade plena não pode ser herdada e sim conquistada. Não se herda conhecimento, conhecimento se conquista, informações se transformam ou não em conhecimentos, cada pessoa tem sua forma de assimilar informações, portanto, conhecimentos são tão distintos quanto grãos de areia e apenas suas vivências se transformam em experiência. Cada pessoa é um mundo e é esse o aspecto fascinante da humanidade, pois nunca poderemos saber sobre tudo, estamos sempre aprendendo e, a cada dia que passa nossa consciência de expande, somos eternos alunos e discípulos na escola da vida.

A serenidade é um aspecto dominante no indivíduo que alcançou a sua maturidade espiritual, onde exerce o poder da consciência para estabelecer parâmetros de análises e não se deixar envolver por turbulências intempestivas e passageiras em momentos de confusão.

Após o rigoroso aperfeiçoamento do espírito através das Artes Marciais o indivíduo pode chegar a este estágio que chamo de “Repouso da Mente”.

Nessa fase é que nos livramos do nosso “eu” ordinário - do ego - e passamos a descobrir o vasto mundo que existe dentro de cada um de nós, “O Mundo de Verdade”. Para alcançarmos tal grau de evolução é preciso nos libertar de qualquer conceito que aprendemos até hoje, é preciso esquecer de onde viemos, dos projetos atuais e futuros, das vitórias, derrotas e decepções, dos dogmas sociais e nos concentrarmos apenas em nossa essência, assim como fizemos para descobrir as origens dos nossos problemas e aflições citados anteriormente.

Para chegarmos a tal estágio é preciso meditar, mergulhar no subconsciente, limpar os pensamentos da mente deixá-la solta a vagar pelo nosso próprio espaço inexplorado e inacessível ao próprio conhecimento. Afinal, ao encontrando estaremos descobrindo a nós mesmos e a essência imutável, o encontro com o espírito e suas revelações.

Atingimos a serenidade quando percebemos tão grande e profundo é o nosso Oceano e que as tempestividades da vida refletem apenas como marolas em nossa superfície, porém, quanto menos temos conhecimento sobre o nosso próprio Oceano, mas à superfície estamos e daí as marolas podem se tornar ondas gigantes e devastadoras. Pense nisso.

É necessário nos atermos ao presente, ao agora. A grande maioria das pessoas vivem suas vidas direcionadas a um passado que já não existe e não pode ser alterado ou vivem projetando e tentando adivinhar o futuro, que ainda não aconteceu e que, portanto, não se sabe ao certo como irá acontecer. Desta forma, vivem suas vidas pautadas em ilusões, seja: do que já foi, que traz consigo a depressão ou do que virá a ser, que traz consigo a ansiedade; e assim, esquecem-se de viver de forma intensa e totalmente presente o agora, que, em toda verdade é a única coisa que realmente importa.

Em tal estágio atinge-se o mais alto grau de serenidade, onde tudo parece ficar mais claro ao revelar-se em sua verdadeira forma e essência.

Nessa fase a maioria encontra a resposta para a pergunta: *Quem sou eu?*

XX- Combate ao Estresse



O estresse é o grande vilão dos dias atuais, tempos de globalização cultural, comercial e financeira. A rapidez da evolução tecnológica vem tornando o mundo cada vez mais rápido, dinâmico e em consequência menos profundo e experiencial. O mercado cada vez mais competitivo da “Matrix” nos leva a patamares da quase perda de lucidez e bom senso.

Muitas vezes, levados pelo envolvimento da ilusão questionamos nossas próprias atitudes onde a ética quase nunca é a primeira opção em termos de tomadas de decisões.

Neste cenário estamos sempre preocupados com alguma coisa, a alta do dólar, o aumento da gasolina e dos impostos, o pagamento das contas de casa, os filhos, dentre tantos outros motivos que o cidadão tem que arcar para cumprir com suas obrigações

diárias. Essa verdadeira luta pela sobrevivência traz péssimos retornos à saúde e é aí que a Arte Marcial tem seu aspecto de terapia revelado.

Nos esportes de luta podemos descarregar a energia negativa ou acumulada, colocar para fora os medos e receios e descarregá-los em sua forma mais primitiva e simples, batendo, socando, chutando, caindo, levantando e tornando a cair de novo num ciclo que tem o seu reflexo similar ao do ambiente exterior.

Neste ponto você pode estar se perguntando: *- Se já sofro tanto no meu cotidiano eu vou para academia sofrer mais ainda?*

Na academia o treinamento é orientado por um profissional capacitado para lhe dar aulas não deixando que ultrapasse os seus limites ou dos companheiros de treinamento, cabe ao aluno que busca nos esportes - e mais especificamente nas Artes Marciais - um alívio para seu estresse não transformar o ambiente de treinamento em seu calvário. Observe e traga para o tatame seus problemas externos, concentre-os em objetivos lúcidos e ponha-os a sua frente em cada golpe que executa, imagine-se vencendo, nocauteando-os, quanto menores forem seus problemas transforme-os em movimentos fáceis de fazer, porém os faça até a exaustão. Geralmente os movimentos mais fáceis são aqueles iniciais. À medida que o treinamento vai se aprofundando procure resgatar aqueles problemas que lhe afligem de forma mais aguda e grave, os ponha à sua frente em exercícios aos quais tenha que desprender mais energia e técnica. Vença-os um a um com paciência e determinação e aos poucos o inconsciente dissolverá automaticamente os problemas externos durante a atividade física.

No Dojo aprendemos que nem tudo é simples como aparenta ser e que às vezes em movimentos simples que deixamos de fazer ou nos descuidamos é que somos derrotados. Procure em seu interior suas próprias respostas e verá a infinidade de golpes que poderá deferir em seus problemas a ponto de não haver adversários a sua altura, mesmo que tantos outros surjam você ainda será o mais forte.

Se por acaso conhecer uma derrota, agradeça por tê-la acontecido, pois nenhum lutador, guerreiro ou sábio é completo ao menos que conheça o quão amargo é o seu gosto. Traga-a para si,

como nos exercícios anteriores, pois acredite, ela é um presente e não um fardo. É na derrota, na tristeza e no sofrimento que aprendemos alguma coisa, a felicidade é o espelho da vaidade e nos cega através da nossa mente ordinária.

Aprenda, refaça novamente todos os golpes, estude-os. Às vezes a vitória está presente nos exercícios mais simples de se executar, assim como as respostas mais difíceis muitas vezes tem solução simples e imediata. Ache o seu foco e aja!

A busca para o alívio do estresse tem levado muitas pessoas a procurar diversas soluções para seus problemas, o fato agravante é que nem sempre as encontram ou ainda outros meios como psicólogos, terapias, viagens ou outras possíveis soluções, se tornam muitas vezes inviáveis pelos altos custos e espaçamento temporal entre uma sessão e outra.

Atualmente milhares de pessoas, desde profissionais liberais a executivos, autônomos, esportistas, crianças e adolescentes praticam Artes Marciais, que além de um meio bastante eficiente para o desenvolvimento da harmonia e convívio social, desenvolve o físico, beneficiando consequentemente à saúde.

O esporte afasta os jovens das drogas além de desenvolver o espírito de liderança, disciplina, respeito e ética, esta última tão em falta e cada vez mais escassa no mundo atual.

Praticar Artes Marciais ou esportes de luta em seu verdadeiro sentido enobrece e engrandece o homem que busca o autoconhecimento, autoafirmação, equilíbrio, serenidade e combate ao estresse no mundo moderno e acima de tudo é um veículo que poderá conduzi-lo ao interior do seu vasto Oceano, ao encontro do seu Guerreiro Interior, aquele que sempre esteve a sua espera.

Se você ainda não pratica faça uma tentativa, ache um tempo. Com certeza existe uma Arte Marcial que se adequa ao seu perfil. Tente e não faça da vida seu fardo, segure o leme e erga as velas do seu barco. Com certeza você vai não vai se arrepender desta maravilhosa experiência.

XXI - Amor



O Amor não pode ser traduzido em palavras, ele está contido em Tudo e Tudo está contido Nele.

Aos que desejam viver a experiência devem procurar estar de ouvidos abertos, olhos atentos, boca fechada e sentidos em alerta, mantendo a mente vazia, esquecendo-se de si mesmo, dos dogmas e de qualquer julgamento.

XXII- TEXTO I: O verdadeiro significado da Faixa Preta



Abaixo transcrevo um texto muito interessante que elucida muitas perguntas que recebo e que serve como resposta àqueles que buscam a sua graduação a qualquer custo.

Por Reverendo Kensho Furuya

Os enxertos entre parênteses são do Prof. Vicente da Okinawa Shorin Ryu Karatê-Do.

“Como se obtém a faixa preta? Você deve encontrar um professor competente e uma boa escola, começar a treinar e a trabalhar duro. Algum dia, quem sabe quando, ela chegará. Não é fácil, mas vale a pena.

Pode levar um ano; pode levar dez anos. Talvez você nunca a consiga. Quando se compreende que ela não é tão importante quanto à prática em si, provavelmente está se aproximando do nível de faixa preta. Quando você compreende que não importa quanto tempo ou quão duro você treine e que há uma vida inteira de estudo e prática à sua frente até a morte, você provavelmente está chegando perto da faixa preta. Seja qual for o nível que você obtenha, se você achar que ‘merece’ uma faixa preta ou se achar que você agora ‘é bom o bastante’ para ser um faixa preta, estará fora do caminho e, sem dúvida, muito distante de alcançá-la. Treine duro, seja humilde, não se exhiba diante do seu mestre ou de outros alunos, não reclame de nenhum encargo e dê o seu melhor em tudo em sua vida. Este é o significado de ser um faixa preta. Ser auto-confiante demais, exibir suas habilidades, ser competitivo, desprezar os outros, demonstrar falta de respeito e escolher aquilo que faz ou não faz (acreditando que alguns trabalhos são indignos de você) caracterizam o aluno que nunca obterá a faixa preta. Aquilo que vestem ao redor da cintura não passa de uma peça de comércio comprada por uns poucos dólares em alguma loja de artigos para Artes Marciais. A verdadeira faixa preta, usada por um verdadeiro possuidor, é a faixa branca do principiante, tingida de preto pela cor do seu sangue e do seu suor.

Padrão de Treinamento

O primeiro nível de faixa preta é chamado shodan em japonês. Literalmente significa ‘primeiro grau’. Sho (primeiro) é um ideograma interessante. Ele é formado de dois radicais que significam ‘tecido’ e ‘faca’. Para fazer uma peça de roupa, corta-se primeiro o molde sobre o tecido. O molde determina o estilo e a aparência do produto final. Se o molde estiver fora de proporção ou errado, as roupas serão ruins e não cairão bem. Da mesma maneira, seu treinamento inicial é muito importante: ele determina como você finalmente será como um faixa preta. Em meus

muitos anos de ensino, notei que os alunos que estão apenas preocupados em obter a faixa preta desanimam facilmente, assim que percebem que é mais difícil do que esperavam. Alunos que vêm apenas pela prática, sem preocupações com nível ou promoção, sempre se saem bem. Não são oprimidos por objetivos superficiais ou irreais.

Há uma estória famosa sobre Yagyu Matajuro, que era filho da famosa família Yagyu de espadachins do século XVII, no Japão feudal. Ele foi expulso de casa por falta de potencial e de talento e buscou a instrução do mestre Tsukahara Bokuden, na esperança de dominar a arte da espada e reaver a sua posição na família. Em sua entrevista inicial, Matajuro perguntou a Tsukahara Bokuden, 'quanto tempo levará para dominar a espada?' Bokuden respondeu, 'Oh, cerca de cinco anos se você treinar muito duro.' 'Se eu treinar duas vezes mais duro, quanto tempo levará?' perguntou Matajuro. 'Nesse caso, dez anos', replicou Bokuden.

Encontrando um foco

Em quê você deve se concentrar se não for na obtenção da faixa preta? É mais fácil dizer do que fazer, mas você deve concentrar sua energia na prática. Entretanto, pensar 'Eu vou focalizar meu treinamento para obter a faixa preta' é simplesmente jogar com a sua mente e conduzir ao seu próprio desapontamento.

Você poderá apenas pensar ‘Esquecerei dos ranks (níveis) completamente?’ Você pode simplesmente dizer a si mesmo que nunca a alcançará? Estará sempre atado a sua faixa preta, permitindo que a idéia fique no fundo da sua mente? Em outras palavras, você pode simplesmente se concentrar no treinamento sem desejo de nada mais? Você pode compreender afinal que a sua faixa preta é nada mais do que ‘alguma coisa para segurar as suas calças?’

Você deve compreender também que embora preencha todos os requisitos, o número certo de técnicas, todas as formalidades, e tenha acumulado o número apropriado de horas de treino, pode ainda não estar qualificado para ser um faixa preta. Obtê-la não é uma questão quantitativa que se possa medir ou pesar como comprar feijão no mercado. Sua faixa preta está relacionada com você enquanto pessoa. Como você se conduz dentro e fora do Dojo, sua atitude para com o seu mestre e para com os colegas, seus objetivos na vida, como você lida com os obstáculos em sua vida e como persevera no treinamento são todas condições importantes para a obtenção da faixa preta. Ao mesmo tempo, você se torna um modelo para outros alunos e finalmente alcança o status de professor ou instrutor assistente. No Dojo, suas responsabilidades são maiores do que as dos alunos regulares e você é responsável por muito, muito mais do que os estudantes juniores.

Obtendo um foco de treinamento

Como nos focalizamos em nosso treinamento? O treinamento bem sucedido significa, em larga escala, que olhamos para aquilo que fazemos de um ponto de vista razoável e real. Com freqüência, não estamos procurando por objetivos reais, mas sim por sonhos e ilusões. Você quer se superar nas Artes Marciais como uma forma de se desenvolver e desenvolver sua vida ou está motivado pelo último filme de polícia e bandido? Sua prática é motivada por um forte desejo de se iluminar ou você quer

simplesmente imitar os últimos astros dos filmes de Artes Marciais? ...

Realidade

Treinar nada tem a ver com ranks ou faixas, troféus ou distintivos. Arte Marcial não é simplesmente brincar com as nossas fantasias. Ela se relaciona com a própria vida e a morte. Não somente a forma como nos protegemos em uma situação crítica, letal, mas também como protegemos as vidas dos outros. Você não pode ser outra pessoa, não importando se é um astro do cinema, um grande professor ou um multimilionário. Você deve se tornar você mesmo - seu 'self' (eu) verdadeiro. Assim como John Doe sonha em ser James Dean, Bruce Lee ou Donald Trump, ele pode ser somente John Doe. Quando John Doe se torna 100% John Doe, ele se iluminou para a sua verdadeira identidade. Uma pessoa normal vive apenas 50% ou talvez 80% da sua vida sem nunca saber quem ela é. Um artista marcial vive 100% da sua vida e se torna impecável. É isto o que o verdadeiro faixa preta deve compreender dentro de si mesmo. Ele não é ninguém a não ser ele mesmo, e sua prática o conduz à iluminação para dentro da sua verdadeira identidade, seu self real. Esta é a essência de treinar Artes Marciais.

Obtendo a Faixa Preta

Pense em perder a sua faixa preta, não em ganhá-la. Sawaki Kodo, um Mestre Zen, sempre dizia, 'Ganhar é sofrer, a perda é iluminação.' Se alguém perguntar a diferença entre os artistas marciais das gerações anteriores e aqueles da atualidade, eu resumiria desta forma. Os artistas marciais das gerações passadas viam o treinamento como uma 'perda'. Interromperam tudo por sua arte e por sua prática. Deixaram suas famílias, trabalho, segurança, fama, dinheiro, tudo, para se aperfeiçoarem. Hoje, pensamos apenas sobre ganho. 'Quero isto, quero aquilo.' Queremos praticar Artes Marciais mas também queremos dinheiro,

um bom carro, fama, telefones portáteis e tudo aquilo que todo o mundo tem.

Shakyamuni Buddha deixou seu reino, seus palácios, um bela esposa e tudo o mais para finalmente buscar a iluminação. O primeiro estudante de Boddhidharma, considerado o fundador do Kung-Fu Shaolin, cortou fora seu braço esquerdo para estudar com seu mestre. Não temos que tomar medidas drásticas como essa para aprender Artes Marciais hoje, mas não devemos esquecer o espírito e a determinação dos grandes mestres do passado.

Devemos compreender que temos que fazer sacrifícios em nossas vidas para continuar com o nosso treinamento.

Quando o estudante vê o seu treino do ponto de vista da perda ao invés do ganho, ele se aproxima do espírito da maestria e verdadeiramente se torna merecedor de uma faixa preta. Somente quando você finalmente para de pensar em graus, faixas, troféus, fama, dinheiro e na maestria em si mesma, você obterá aquilo que é realmente importante no treinamento. Seja humilde, seja gentil. Cuide dos outros e coloque todos à sua frente. Estudar Artes Marciais é estudar a si próprio - sua própria identidade. Nada tem a ver com grau.

Um grande mestre Zen disse certa vez: 'Estudar o self é esquecê-lo. Esquecer o self é compreender todas as coisas.' (traduzido por Emy Yoshida - Dojo Central) Julho de 1996."

XXIII - TEXTO II: Bushido



Milhares de ensinamentos foram passados de Mestres para discípulos durante muitos séculos e ainda hoje continuam a ser.

Abaixo veremos o exemplo de um dos ensinamentos de um Samurai anônimo que viveu por volta do século XV e que reflete sobre seus conhecimentos e a sua relação com o mundo baseados no código de honra dos Samurais, o Bushido.

CREDO DE UM GUERREIRO

Não tenho país: fiz do céu e da terra meu país.
Não tenho lar: fiz da percepção o meu lar.
Não tenho vida ou morte: fiz do fluir e do refluir da respiração a minha vida e minha morte.

Não tenho poder divino: fiz da honestidade o meu poder divino.

Não tenho recursos: fiz da compreensão os meus recursos.

Não tenho segredos mágicos: fiz do meu caráter o meu segredo mágico.

Não tenho corpo: fiz da resistência o meu corpo.

Não tenho olhos: fiz do relâmpago os meus olhos.

Não tenho ouvidos: fiz da sensibilidade os meus ouvidos.

Não tenho membros: fiz da diligência os meus membros.

Não tenho estratégia: fiz da mente aberta a minha estratégia.

Não tenho perspectivas: fiz de "agarrar a oportunidade por um fio" as minhas perspectivas.

Não tenho milagres: fiz da ação correta os meus milagres.

Não tenho princípios: fiz da adaptabilidade das circunstâncias os meus princípios.

Não tenho táticas: fiz do pouco e do muito as minhas táticas.

Não tenho talentos: fiz da agilidade mental os meus talentos.

Não tenho amigos: fiz da minha mente o meu amigo.

Não tenho inimigos: fiz do descuido o meu inimigo.

Não tenho armadura: fiz da benevolência e da imparcialidade a minha armadura.

Não tenho castelo: fiz da mente imutável o meu castelo.

Não tenho espada: fiz da ausência do ego a minha espada.

O Bushido é um código de honra e nunca foi de fato escrito e era transmitido de Mestre para discípulo e remonta à filosofia do guerreiro marcial, da sabedoria adquirida após anos de treinamento que ratifica o que foi escrito neste singelo livro.

Podemos observar, ao fazer uma análise dos pensamentos do Samurai, à falta de apego as coisas, onde o autor começa todas as suas frases com "Não tenho"... Isso é um ensinamento precioso e relevante, pois, o desapego às coisas evita o possível sofrimento quando houver uma perda, além de servir para tomadas de decisões, onde o

envolvimento afetivo com coisas é, em todo sentido, prejudicial. Posteriormente ele vai reconhecendo a ação do desejo e dos dogmas e vai subtraindo-os um a um demonstrando um real entendimento sobre os conceitos de um verdadeiro artista marcial.

Para entendermos um pouco mais sobre o apego cito um fato que ocorreu com o Dalai Lama em uma de suas palestras.

O Dalai Lama falava sobre o desapego. Após sua palestra um dos ouvintes perguntou:

“ Vossa Santidade, como podes pregar o desapego se tens em tua garagem um Rolls Royce?”

E o Dalai Lama o respondeu:

“ Vejo que nada entendestes sobre o desapego. Realmente tenho um Rolls Royce, já que acho o carro lindo; a diferença é que se eu tiver que vendê-lo ou se me roubarem ali na esquina eu não sofrerei por isso.”

Assim, após essa resposta podemos definir que o desapego está longe do pensamento de você gostar ou não das coisas - amar ou não alguém - mas sim, de aproveitá-las da melhor forma enquanto pode usufruir, ratificando o princípio da impermanência que nos mostra que tudo está em constante movimento e não durará para sempre.

Podemos também atentar ao fato que o Samurai procura as respostas para os seus conflitos dentro de si mesmo e dos aspectos mais simples de sua existência e das coisas que o cerca, fez-se o guia do seu próprio rumo. Isso nos faz aprender que podemos ser fortes e nos tornarmos invencíveis em nossa própria realidade quando tomamos para nós a nossa verdade, a verdade que existe dentro de cada um de nós, o Ser iluminado que somos e que na maioria das vezes não conseguimos acessar, nos conectar, devido as nossas mentes estarem equivocadamente focadas e presas a vida cotidiana ordinária e ilusória.

Ensino dos Mestres. Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos.

O que homem vive buscando fora de si o que está dentro de nós o tempo todo.

XXIV - Epílogo

Abordamos alguns aspectos das Artes Marciais e esportes de combate, eles devem ser entendidos como uma primeira incursão aos estudos dos efeitos das Artes Marciais no exercício diário do ser humano em busca de sua amplitude de consciência e consequente evolução. Sua histórica se confunde com a da evolução da humanidade. Suas bases e origens filosóficas nunca estiveram tão em voga, onde o ser humano, pressionado pelo próprio ambiente que criou busca alternativas para conseguir escapar das pressões ilusórias que tem criado.

As Artes Marciais e esportes de combate garantem ao praticante, além do desenvolvimento físico - atestado cientificamente pelo aumento de massa muscular, liberação de adrenalina, serotonina, entre outros aspectos - o desenvolvimento e amadurecimento mental e espiritual para o praticante.

A contribuição das Artes Marciais para a cultura da humanidade é mais evidenciada no Oriente, onde as religiões e filosofias budista, taoísta e confucionista possuem mais adeptos e onde a cultura marcial é transmitida de geração em geração. No Ocidente, herdamos a cultura das Artes Marciais principalmente por estrangeiros vindos do Japão, China, Tailândia e Coréia, no entanto, os ocidentais, na grande maioria, exploram apenas o aspecto esportivo e assim acabam renegando toda uma cultura milenar que a acompanha, esquecendo-se de suas origens e ensinamentos dos Grandes Mestres que as difundiram. Perde-se assim a identidade, o sentido essencial da prática que é o amadurecimento por meio da

cultura filosófica herdada através da sabedoria e dos conhecimentos que nos levam a um maior grau consciência e consequente elevação espiritual.

Todos precisamos de algum norte, um guia, para nos espelhar e assim desenvolvermos nossas ações, desta forma, a figura do Mestre aliada ao estudo filosófico e/ou religioso é essencial para o desenvolvimento e amadurecimento espiritual.

Como a figura de um guia, o Mestre está para o discípulo ou aluno para ensiná-lo ou mostrar o caminho ao qual se deve seguir. O seu exemplo é parte dos ensinamentos, portanto, a escolha de uma boa academia com um bom Mestre ou professor é o início de um grande passo a ser dado para o desenvolvimento do equilíbrio, racionalidade e percepção. Isso também não quer dizer que seja essencial ser discípulo de um grande Mestre, podemos sozinhos adquirir muitos conhecimentos em nossas buscas, afinal tudo que é de mais importante está dentro de nós mesmos. O Mestre surge ou emerge quando o discípulo está preparado.

Se você é um Mestre, professor ou deseja ser e ainda não se atentou para tal fato, é preciso estudar conceitos. Um professor, além de ter o seu papel como instrutor da atividade em que exerce, tem que reconhecer o seu papel de educador perante seus alunos e responsáveis. Quando os pais entregam seus filhos aos cuidados de um professor estabelece neste momento o imediato vínculo de responsabilidade do profissional sobre aquele indivíduo e sua formação, portanto, a sua responsabilidade vai muito além do exercício de uma atividade física.

Existem milhares de academias em todo o mundo, no entanto, verdadeiros Mestres não se encontram com a mesma frequência e estão cada dia mais escassos. Se você for um praticante e não encontrar no seu professor o Mestre esperado não desanime, um professor graduado e reconhecido tem muitas coisas para ensinar, pratique seu esporte e busque em você suas próprias respostas espirituais, pois, nem os grandes Mestres poderão te ajudar se não conhecer ou acreditar em si mesmo.

Se você já pratica ou deseja praticar um esporte não se esqueça de conhecer suas origens, busque a sua identidade.

Temos que fazer as coisas com algum propósito, ter ideais, formar opiniões, lutar por alguma causa, temos que tomar as rédeas de nossas vidas para quando chegar o nosso dia termos deixado um legado, uma história que sirva de exemplo para os que estão vindo e os que ficaram. Temos que viver plenamente para ao final não morreremos por inanição ou como seres reativos entregues aos afazeres da vida ordinária deste cenário “Matrix” aos quais nossos corpos encontram-se em caráter temporário.

A busca pela resposta dos seus anseios e o trilhar sábio pelo seu destino pode levá-lo ao encontro da essência de sua existência.

XXV - CONTO: Espírito Guerreiro. O Lutador

Agora aqui estou novamente só. Uma angústia incessante me corrói por dentro e me faz afogar em anseios.

Ontem era uma criança ativa, quase imperativa, fui todos os meus heróis por todos os lugares por onde andei até sentir que só eu sobrevivi.

Meus punhos, meu corpo.

Tornei-me um artista, meu palco, a vida.

Minha maior forma de expressão é o desabafo mudo, minha arte não pode ser enxergada ou compreendida por todos, apenas aos olhos de quem o coração vê.

Tracejo-a nos ringues, tantas vezes dramática, estudada, instintiva e até, às vezes, desastrada.

Sim, sou um artista que grita mudo, com os punhos, escrevendo a estória de minha própria realidade, esculpindo com socos e chutes o meu destino, fazendo do meu corpo a volúpia dos elementos em torno de uma pintura inacabada e feita a cada momento.

Sim, sou um artista que grita golpeando, fazendo do meu corpo os devaneios dos poetas.

Ao me preparar para a luta sinto-me como um animal enjaulado pronto para atacar com a sutileza dos gepardos e a astúcia da águia, mantendo meus sentidos alerta e o instinto a guiar-me o

coração. A estratégia está traçada sob a mente. Cabe agora ao artista executar o ato de viver escrevendo sua própria história.

Já me chamaram de muitas coisas, fui xingado, ovacionado, aplaudido e até vaiado, já fui tão feliz e conheci a desilusão e tristeza. Pisei à lua não sei quantas vezes e tantas quantas caí de lá sem dó, por tapetes puxados de gente tão próxima.

Alguns dizem que sou louco e inconseqüente, mas quem um dia não sonhou? Imagine o mundo sem os loucos sonhadores. A verdade é que lá no fundo, alguma vez, todos já quiseram ter sido loucos e inconseqüentes como eu, abrir a cortina que retrata um véu que escondem rostos apáticos e sem vida.

Ainda hoje me sinto aquela criança que corria para tentar pegar o tempo, vivendo a cada dia como se fosse o último, abraçando as oportunidades sem as deixar escapar.

A Batalha

Agora aqui estou novamente só. Como sempre, dentro de mim brota um sorriso de negação a esse próprio sentimento.

Como sempre acontece antes das batalhas fico com minha mente em estado de confusão onde me confronto com meu maior adversário. Meus dragões que surgiram com o passar do tempo e que parecem maiores a cada dia.

Todos nós temos dragões que ficam enjaulados em nossos instintos mais primitivos, armazenados em nosso subconsciente e que podem permanecer adormecidos por toda uma vida ou simplesmente despertar e romper suas grades emergindo ao estado da consciência como se dela fizesse parte.

Esta é a grande batalha, conhecer-te e aos teus dragões. Se despertos conseguir novamente enjaulá-los e fazê-los adormecer, já que, enquanto humanos, nunca os faremos sucumbir a morte. É uma tarefa das mais difíceis da vida e a qual tenho travado há muito. Só agora me sinto, enfim, vencedor.

Conheço-me mais, pois o local desta batalha hostil era minha própria morada. Permaneci em silêncio e descobri nele um grande

aliado, que me contém, que me faz enxergar, compreender melhor as coisas. Sinto conhecer os próximos instantes já que agora olho nos olhos dos meus adversários e encaro-os não mais com o temor do desconhecido.

Pude perceber a importância da existência de cada elemento. Tudo está interligado e funciona como uma cadeia, um em função do outro.

Nossos conceitos são mutáveis e a permanência é fato em tudo. Assim, posso sentir-me mais sereno com a vida e a esse oponente agora sinto aliar-me.

Cabe agora ao artista executar o ato de viver, de permanecer vivo.

As aparências realmente enganam. As vestes simples, o tronco nú, as ataduras já desgastadas dentro de luvas surradas sobre os punhos e os pés descalços sobre o ringue são a simples armadura do guerreiro ante a vida.

O Amor

Existem momentos aos quais devemos baixar os punhos e nos deixar levar pelos verdes campos e vales floridos do amor.

Eu a conheci durante uma viagem que fiz para uma importante luta. Encontramo-nos em uma bela noite de lua cheia onde o céu estava límpido e se podiam contar todas as estrelas. Estava no jardim do hotel pensativo sobre minhas lutas travadas, tentando encontrar onde minha história se encaixava na arquitetura do universo quando meus delírios foram cortados ao focar um sorriso que desprenhia mais brilho do que todas aquelas estrelas juntas. Um sorriso meigo, tímido, charmoso e feliz. Neste momento, tomado por um forte impulso, fui ao seu encontro. Tudo parecia mais iluminado e com as cores mais vivas. A cada segundo tudo parecia mais distante e sem propósito senão ela.

Fitei-a por todo o jardim até que nos postamos frente a frente. Senti uma ansiedade imensa, meu coração disparava e parecia que iria soltar-me ao peito. Como era bela.

Como um adolescente meio sem jeito recolhi uma rosa que estava no jardim a se oferecer tomando-a para que falasse o que não conseguia expressar naquele momento mágico.

Tudo o que me parecia ser realidade e palpável se tornou solúvel e abstrato. Quando os nossos olhares finalmente se fixaram fiquei ali e ficaria parado por toda a eternidade. Tua essência, o amor, fez enfim aquietar meu espírito que parecia indomável e sem rumo. A partir daquele dia tudo passou a ter uma importância ainda mais significativa, pois achara o elo que nos une a cada coisa, o amor.

Feliz é aquele que sabe o que é amar, não importa se correspondido, o amor é um dom concedido e conquistado e que nunca o tempo poderá apagar.

Enfrentando a morte

Hoje o tempo, Senhor da Razão, está ao meu lado e não contra mim, pois vivi intensamente todos os meus momentos e me esforcei para realizar todos os sonhos que sonhei. E assim continuo a ser eu, ontem e hoje.

Acordei tonto, senti-me completamente atordoado, um nocaute? Pensei.

Estou ali deitado no chão, inerte, e me observo acima de mim, ali caído, como um pincel usado abandonado no fundo da gaveta de um artista que jaz em seu descanso.

A voz do meu amor bem ao longe me desperta e com a visão ainda turva percebo que estou no meu palco, minha vida.

A arte não deve assim acabar afinal o sonho não acabou, o espetáculo tem que continuar; volto a mim em segundos que parecem séculos e vejo o tempo a sorrir.

Levanto-me e passo a escrever a história, escolhi ser o protagonista de minha vida e ali no meu palco, no meu picadeiro, exponho a minha face desnuda e enfrento a morte e a vida com todas as minhas forças que ainda restam. Naquele dia ninguém sairá dali vencedor, protagonizaremos juntos a maior batalha já conhecida; a nossa própria luta personificada em todos os gêneros, o maior filme já

visto, a melhor peça em cartaz e o ator escolhido para estrelar o filme será o mesmo que o escreve e dirige.

Após a batalha uma paz profunda e sentirá ser o seu herói novamente.

Sorrirá para a vida e caminhará de mãos dadas com o “senhor da razão” em devaneios sobre a felicidade de tantas tentativas e realizações.

E só quando os punhos não mais levantarem e a face ficar ali inerte e exposta receberás, pois não um violento golpe, mas sim um longo e doce beijo da vida que o tempo entregará aos braços do maior dos artistas, o incomensurável Pai e criador de tudo e de todos e desta forma, continuaremos a desbravar novos desafios.

Assim, nunca sentirá o seu coração parar de bater.

XXVI- CONTO: Ensaio Sobre a Guerra

Outrora tempos de guerra, no Oriente trovões anunciavam a marcha sob a lama do campo encharcado, homens cegos sob a própria tempestade não notavam sequer os relâmpagos que cortavam os céus que por súbito os iluminava desvendando as suas faces. Não permitiam enxergar além. Corpos em batalha em meio a sangue e ego, presença ordinária, a guerra, Bujutsu.

Muitas primaveras se passaram, a chuva ainda limita a visão dos que ainda guerreiam. Em meio ao charco surge ao centro, como uma lótus, aquele cuja, justamente, as mãos já não empunham a espada com a mesma firmeza, tempo.

Samurai de outrora, soldado e servo obediente, desperta para o caminho da vitória, Iluminação, através da guerra, sim da guerra. E do céu já não caem lágrimas, cortinas; a visão vai além e ao longe a trilha a seguir se desnuda.

Faz-se encontrar Budô, o Caminho da Arte da Guerra, e ao olhar em volta vê-se a todos, sem distinção, cujas lutas atemporais, em temporais e charco, não se limitam apenas aos que empunham suas espadas nos campos de batalha, Bujutsu. E dos habitantes de casas simples aos dos palácios, dos idosos as crianças, dos Samurais aos camponeses, todos em guerra, egos, cegos.

Do poder ensurdecido do silêncio e da observação inata da visão interna contempla-se o reconhecimento da tripla composição básica: Corpo, Mente e Espírito, e percebe-se que não apenas das pernas serve-se o homem para vencer a guerra sob o ego e o vazio, o

silêncio e a tempestade, a lama e o chão firme, o caos e a paz, o bem e o mal.

Indissociável é a composição da tríplice aliança e, de certo a Mente, fugaz, inebriante e ardilosa, oculta, obscura, temida e incompreendida, veículo do trilhar, precisa ser subjugada em batalha e adestrada para servir e, deste êxito, faz-se com e através dela o mergulhar mais profundo e nunca antes realizado dentro de nossa própria imensidão ao encontro do Ser.

E para trás, sob a lama em que um dia deixamos nossas pegadas, nunca mais voltaremos. Caem sob os pés às máscaras, conceitos, programações. Faz-se da armadura do Guerreiro o vácuo, do empunhar de sua espada a sabedoria, e da sua Guerra, finalmente e definitivamente a paz.

XXVII- ANEXO: Técnicas de Kickboxing

Visando levar ao leitor um pouco do conhecimento teórico sobre os golpes mais utilizados do Kickboxing Americano, neste anexo, listo alguns deles. Entre estes existem inúmeras variações e combinações que podem ser aplicadas na sua prática.

A sua aplicação deverá ser orientada por uma pessoa habilitada, pois as sequências são desenvolvidas com base na sua eficácia para a prática em combate.

Para a correta aplicação dos golpes a base de luta tem que ser mantida após a execução de cada técnica. Cada golpe deve ser desferido com as duas bases visando o desenvolvimento físico e técnico, assim como a coordenação motora.

A base de luta é lateral, com uma perna à frente da outra (um passo normal), levemente separadas e semi-flexionadas, as mãos na altura do rosto. Erguem-se levemente os ombros e abaixa-se da mesma forma o queixo. A postura é praticamente a mesma utilizada no boxe tradicional.

a) Golpes de braço

1- **Jab** - Golpe desferido com a mão que está à frente do corpo em linha reta ao centro do rosto do adversário. Geralmente utilizado para medir a distância ou distrair o oponente para a aplicação de uma técnica mais eficaz.



2- **Direto** - Desferido com a mão que está atrás do corpo em linha reta ao centro do rosto do adversário, utiliza-se o giro do tronco para dar mais potência ao golpe, pode ser desferido também no abdômen do adversário, utilizando-se a mesma técnica, no entanto, agacha-se levemente, flexionando as pernas e mantendo o tronco ereto.



3- Cruzado - Desferido com a mão da frente ou de trás, o golpe visa atingir as faces laterais do rosto do adversário. Em ambos os golpes, desloca-se o quadril para o lado em que vai desferir o golpe girando sobre os pés, ergue-se o cotovelo 90° em relação ao tronco, o cotovelo não ultrapassa a linha dos olhos.



4- Hook - Agacha-se sobre a perna da frente projetando a cabeça em direção ao tronco do adversário. Desfere-se o golpe na altura da cintura do oponente (rins ou abdômen) com as mãos fechadas e os dedos voltados para cima.



5- Upper - Desferido com ambas as mãos. Desloca-se o tronco levemente para o lado que vai desferir o golpe, a mão parte da guarda em direção ao queixo do adversário. O golpe em forma de gancho levemente aberto deve-se ter os dedos voltados para a face de quem vai diferenci-lo, quando aplicado com a mão da frente não se gira o tronco, o fazendo quando desferido com a mão de trás.



6- Costa de mão - Cruza-se a mão que vai desferir o golpe à frente do rosto e da guarda da mão contrária, deve-se erguer o cotovelo 90° em relação ao tronco posicionando o mesmo na altura dos olhos e a mão rente a orelha contrária, estica-se o braço com o punho fechado e os ossos da mão voltados para fora visando atingir a face lateral do rosto do adversário. Este pode ser executado com a mão da frente ou a de trás, sendo que para a de trás gira-se o tronco.

7- Costa de mão passando - Golpe desferido nos mesmos moldes do anterior, no entanto é executado com a mão de trás dando um giro de 360° sobre a perna da frente.

8- Costa de mão avançando por trás - Desfere-se o golpe no mesmo molde do anterior, no entanto quando for realizar o giro aos 180° desfere-se o golpe com a base aberta e levemente agachado (base de cavalo), o dois pés fixos sobre o chão e em linha só então retorna a base de combate completando o giro de 360°.



9- Swing – Ergue-se o punho acima da cabeça com os braços flexionados e os cotovelos apontando para cima e desfere-se o golpe de cima para baixo, visando atingir a parte de cima da cabeça do adversário ou face. O golpe pode ser aplicado com ambas às mãos observando a queda do tronco sem interferir na posição do quadril para o lado em que se desfere o golpe.



10- Cotovelada – Utiliza-se praticamente o mesmo movimento realizado no cruzado, também realizada com as duas mãos, no entanto leva-se a palma da mão aberta em direção ao ombro contrário do braço que está desferindo o golpe, realizando um pequeno arco com o cotovelo.



11- Cotovelada de baixo para cima - Utiliza-se praticamente o mesmo movimento do upper, no entanto desloca-se a palma da mão aberta em direção a orelha do mesmo lado em que está se desferindo o golpe projetando o cotovelo para cima.

12- Cotovelada de cima para baixo - Desfere-se o golpe com o braço flexionado em 90° partindo da guarda, faz-se um movimento girando o braço sobre o seu próprio eixo, deslocando-o para trás e para cima com o cotovelo projetado, formando um arco e retornando para posição de origem.



13- Giratório de cotovelo - Utiliza-se o mesmo movimento do giratório costa de mão passando, no entanto projeta-se somente o cotovelo.

14- Soco direto voador - Utiliza-se o mesmo movimento do direto, no entanto projeta-se o corpo saltando para cima e para frente visando atingir o adversário na face passando o golpe por cima de sua guarda.

b) Golpes de Pernas

1- **Frontal** - Ergue-se à perna com os joelhos flexionados e pés apontados para frente, estica-se a perna em direção ao abdômen do adversário. Observa-se que os dedos dos pés devem estar levantados para se atingir o oponente com a parte anterior aos dedos. Quando desferido com a perna de trás, desloca-se o quadril lateralmente alongando o golpe.

2- **Frontal avançando** - Aplica-se o golpe frontal com a perna de trás, no entanto esta repousa à frente do corpo alterando a posição de guarda inicial.

3- **Frontal pulando** - Projeta-se o corpo para cima. Aplicado enquanto o corpo estiver no ar. Quando executado com a perna de trás esta repousa à frente da guarda.



4- **Peito de pé (Canelada)** - Ergue-se o joelho e os pés a 90° do tronco, estica-se a perna visando atingir o adversário na face lateral do rosto com o peito do pé ou canela, retornando o golpe da mesma forma que foi desferido (peito do pé tem mais força, canelada causa maior trauma)

5- **Peito de pé pulando (canelada pulando)** - Aplica-se o golpe invariavelmente com a perna de trás, aplica-se o golpe projetando o corpo para cima, aplicado enquanto o corpo estiver no ar. A perna que desfere o golpe repousa à frente do corpo alterando a base inicial.

6- Peito de pé avançando por trás (canelada avançando por trás) -

Desloca-se um pouco a perna da frente para frente e a de trás avançando por trás desta e desfere o Peito de Pé (Canelada) com a perna que inicialmente estava à frente do corpo.



7- Ashibarai – Rasteira aplicada com a planta de ambos os pés (de fora para dentro), o golpe é desferido na altura do calcanhar (tanto na parte interna quanto externa) do adversário visando desequilibrá-lo.



8- Chute lateral - Ergue-se a perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax ou abdômen do adversário atingindo-o com a “faca” do pé (na horizontal). Geralmente aplicado com a perna da frente e menos utilizado com a de trás.

8.1- Toray - Variação do chute lateral. Aplica-se basicamente o mesmo movimento, no entanto atinge-se o adversário com o calcanhar, alguns atletas o preferem alegando que o golpe utiliza-se

mais eficazmente da sustentação da estrutura óssea corpórea (também pode ser aplicado em forma de giratório e giratório pulando).

9- Giratório lateral – Gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), desloca-se a perna que inicialmente estava à trás para aplicação do golpe, ergue-se a perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax ou abdômen do adversário atingindo-o com a “faca” do pé e repousando a perna que desfere o golpe à frente do corpo, trocando portanto a base inicial.

10- Chute Lateral avançando por trás - Avança a perna de trás por trás da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava à frente em direção ao tórax ou abdômen do adversário em linha reta com a “faca” do pé.

11- Giratório lateral pulando - Desloca-se o corpo saltando para cima e utiliza-se da mesma técnica do giratório lateral. Desloca-se a perna que inicialmente estava a trás para aplicação do golpe, ergue-se a perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax, abdômen ou rosto do adversário atingindo-o com a “faca” do pé. Repousa a perna que desfere o golpe à frente do corpo trocando a base inicial.



12- Chute giratório - Golpe aplicado com a perna de trás, gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), ergue-

se à perna flexionada com o joelho flexionado e erguido a frente do corpo e estica-a projetando a parte lateral de fora do pé (chibateando), com os dedos apontados para cima em direção a lateral do rosto do oponente, retornando a perna que desferiu o golpe à posição inicial atrás do corpo.

13- Chute giratório pulando - Utiliza-se a mesma técnica anterior, no entanto projeta-se o corpo para cima executando o golpe no ar, retornando ao chão já com a base inicial.

14- Chute circular para fora - Ergue-se o joelho de trás projetando-o para frente e para o lado oposto com a perna ainda flexionada, estica a perna em um movimento circular de dentro do corpo para fora (chibateando), visando atingir o adversário na face lateral do rosto com a face externa do pé (dedos voltados para cima), retornando o golpe da mesma forma que foi desferido à base inicial.

15- Chute circular para dentro - Ergue-se o joelho de trás projetando-o para frente com a perna ainda flexionada e estica a perna em um movimento circular de fora para dentro do corpo, visando atingir o adversário na face lateral do rosto ou para abaixar a sua “guarda” com a face interna do pé, retornando o golpe da mesma forma que foi desferido à base inicial.

16- Chute giratório circular para dentro - Nos mesmos moldes do anterior, no entanto aplica-se o golpe girando o corpo 360°, trocando as bases durante o giro e retornando a base de origem no desfecho final do mesmo.



17- Chute direto - Avança a perna de trás pela frente da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava à frente em direção ao tórax ou abdômen do adversário em linha reta com a “faca” do pé e os dedos voltados para cima.



18- Chute cobertura de dentro pra fora - Golpe aplicado como um machado, executado com a perna de trás. Gira-se o quadril para dentro (em direção à perna da frente), ergue-se o joelho flexionado, estica a perna acima da cabeça e a arremete completamente esticada para baixo visando atingir o alto da cabeça ou a clavícula do adversário, a perna que aplica o golpe repousa à frente do corpo, trocando, portanto a base inicial.

19- Chute giratório com cobertura - Nos mesmos moldes do anterior, no entanto, aplica-se o golpe girando o corpo 360° com as pernas fixas ao chão (aspecto de nó) e arremete a perna de trás com a mesma técnica. Após a aplicação do mesmo repousa a perna da frente a frente do corpo, trocando, portanto a base inicial.

20- Chute cobertura de fora pra dentro - Golpe também aplicado como um machado, executado com a perna de trás. Ergue-se o joelho flexionado e estica a perna de fora para dentro acima da cabeça e a arremete completamente esticada para baixo visando atingir o alto da cabeça ou a clavícula do adversário, após a aplicação do mesmo repousa a perna da frente a frente do corpo, trocando, portanto a base inicial.

21- Chute calcanhar gancho - Ergue-se o joelho lateralmente ao corpo e arremete o calcanhar em direção à face do adversário em gancho. O golpe é aplicado de fora para dentro do corpo com ambas as pernas.

22- Chute calcanhar gancho avançando - Avança a perna de trás por trás da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava à frente em direção a lateral do rosto do adversário em gancho com o calcanhar.

23- Chute giratório calcanhar gancho - Golpe aplicado com a perna de trás, gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), ergue-se a perna flexionada com o joelho erguido a frente do corpo e estica-a projetando o calcanhar em direção a lateral do rosto, retornando a perna que desfere o golpe à posição inicial.



24- Chute duplo para cima - Projeta-se o corpo para cima e aplica um chute frontal com as duas pernas simultaneamente, retornado ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda.

25- Chute duplo de fora para dentro - Projeta-se o corpo para cima ergue-se as duas pernas simultaneamente afastadas e as arremete fechando-as uma ao encontro da outra a frente do corpo, retornando ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda.

26- Chute lateral voador com as duas pernas - Ganha-se distância, corre em poucos passos e arremete o corpo para cima aplicando um chute lateral com as duas pernas simultaneamente, retornado ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda

27- Chute baixo - Peito de pé ou canelada aplicada na região da coxa (fêmur), é mais eficaz quando aplicado com a região da tíbia.



28- Joelhada frontal - Ergue-se o joelho a frente do corpo desferindo-o em direção ao abdômen ou rosto do adversário, pode-se utilizar as mãos para fazer uma espécie de alavanca por trás da nuca do adversário, os pés devem estar com os dedos voltados para baixo.



29- Joelhada lateral - Ergue-se o joelho ao lado do corpo desferindo-o em direção as costelas ou rosto do adversário, podem-se utilizar as mãos para fazer uma espécie de alavanca por trás da nuca do adversário os pés devem estar com os dedos voltados para baixo.



30- Joelhada com step - Pode ser frontal ou lateral, troca-se base rapidamente (step) e retorna a posição original com o golpe sendo desferido. Na troca de base a perna que estava à frente do corpo segue para trás de onde é desferido originalmente o golpe, a perna que executa o golpe repousa a frente do corpo. Pode ser aplicada com salto ou avançando com salto utilizando a mesma técnica.

Para conhecer mais o autor e o seu trabalho marcial acesse o site:
<http://mestreserravalle.wix.com/marcial>

“Que todos os seres possam se beneficiar.”