Luís Manuel Vieira dos Santos

QUANDO COMPREENDER É FUNDAMENTAL

> Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Tenho ainda muitas coisas para vos dizer, mas não as podeis compreender agora. Quando vier o Espírito da verdade, Ele vos guiará para a verdade plena."

Evangelho João 16, 12-15

A incapacidade de vivenciar que há algo para além de nós, e entender que o mundo não gira ao redor do nosso umbigo (egocentrismo), impede a aceitação do dogma. O dogma é uma verdade que transcende o homem na sua busca por algo para além de si, e que depois paradoxalmente nega essa realidade absoluta. Somos parte de algo maior e que temos de interagir com o mundo.

O narcisismo crescente da nossa sociedade, fomentado pela ideia que o homem é a medida de todas as coisas, reduz a realidade a um apaixonar pela sua própria imagem, a um estar reduzido a si mesmo, a um não sair de si. É um apego que dificilmente permite ao praticante de Artes Marciais e ao Homem em geral interagir com o que o rodeia (Homem com maiúscula porque aqui refiro que o homem é algo mais que o simples fenómeno biológico e que é portanto um detentor de um espírito). Hoje prevalece o culto do corpo, da imagem, do prazer, do poder, tudo coisas efémeras, ilusões de uma visão e de um fechar-se em si mesmo.

Recordo as palavras de um professor que dizia que via alunos "normais" subirem para cima do tatami e que o seu movimento parecia ser de pessoas com problemas e que quando as pessoas com problemas subiam para cima do tatami o seu movimento parecia ser de pessoas normais.

É na pratica física que este processo egocêntrico se torna bem óbvio quando o movimento e a energia não flui e o movimento se concentra resultante numa forma sem vida, sem expressão e sem capacidade de uma acção eficaz.

Lembremo-nos que o Ki (気 – energia vital) está associado à respiração e que como todos sabem é um processo de inspiração e expiração... se inspirarmos somente, acabamos por rebentar.

No momento decisivo em que os dois praticantes, uke/tori ou uchidachi/shidachi estão frente a frente, aquele que tem de agir para evitar a técnica pode agir reagiando antecipando perante o movimento em curso do ataque, GO NO SEN (後の先), ou então conseguirá mesmo agir antes do movimento que o outro irá efectuar, porque entendeu com clareza o que se iria passar, SEN NO SEN (先の先). Isto só é possível sem concentração em si mas através de uma acção explosiva e decisiva. Uma visão egocêntrica contraria a acção.

É a dificuldade de reacção que eu considero ser, na maioria dos casos, e quando não estamos a lidar com problemas fisiológicos, um problema que o praticante tem de entender e vivenciar por si e corrigir através de uma pratica constante e sem apegos. São as longas horas de trabalho repetitivo e aborrecido aparentemente sem utilidade imediata mas onde o ego se desvanece.

Os diversos graus de narcisismo, desde o mais ténue até aquele que se encontra no patamar do transtorno psicológico devem ser objecto da atenção do professor de forma a poder ajudar o praticante a superar esse problema, quando isso é possível, mas o trabalho principal deve ser do aluno que com humildade e determinação decide ultrapassar esse obstáculo. Casos graves devem ser mesmo objecto do afastamento do aluno a fim de ele não prejudicar o trabalho dos outros estudantes e evitar agravamento de desequilíbrios. Não é incomum casos desses mas que dificilmente são contornáveis quando o processo de ensino se mercantiliza.

Um método que considero também eficaz é através da meditação (禅) que coloca o praticante perante os seus processos internos, se for o praticante honesto consigo mesmo. É aí que o professor deve estar atento para evitar que o aluno seja chamado a meditar se não possui uma estrutura capaz de lidar com as emoções e os conflitos internos que vão emergir, o que pode produzir situações graves e até mesmo demência. Os mestres de meditação, mesmos na antiguidade chamavam a atenção para esta situação. A ideia que a meditação é para relaxar, descontrair só surge na cabeça daqueles que ignoram o que essa prática efectivamente é.

Compreender que o trabalho que se faz nas AM é um trabalho duro e útil, mas também pode ser destrutivo é fundamental tanto para o professor como para o aluno mas essa compreensão surge não por uma aceitação intelectual mas através de um crescimento interior que vem da pratica sincera onde o tempo lentamente, e o momento adequado, faz entender para alem do intelecto que o Ego (egoísmo) é uma prisão.

> "A Verdade está demasiado próxima de nós e precisamente por causa da sua proximidade não conseguimos captá-la com clareza"

Kuukai (Escola Shingon - Palavra Verdadeira) - 774-835 D.C.