

武道

BUDÔ
Newsletter

Ano I – Nº 2 – junho de 2007

O Budô pode ser traduzido como “o caminho do guerreiro e da atividade iluminada”.

No Budô, as artes marciais e a espiritualidade se fundem no mais alto nível do conhecimento.

O propósito da [Budô Newsletter](#) é levar até você os ensinamentos essenciais do Budô, oferecidos pelos maiores mestres de diversas artes marciais como o Karatê, o Kendô, o Judô, o Jiu-Jitsu, o Aikidô, dentre outras.

O conhecimento existente nesse trabalho de pesquisa é realizado não só para os praticantes das artes marciais, mas também para quem busca viver em harmonia com os outros e consigo.

Estudiosos do Budô têm como objetivo conhecer a si mesmo, tornando-se seres humanos melhores, de caráter, e é através do aperfeiçoamento pessoal que conseguem alcançar uma paz interior inabalável.

A [Budô Newsletter](#) é uma publicação trimestral e sua publicação ocorre nos meses de março, junho, setembro e dezembro. O intervalo entre uma publicação e outra se faz necessário para que possamos nos aprofundar nos estudos de forma que você sempre receba informações corretas, precisas, imparciais e com a qualidade merecida.

Boa leitura e até a próxima!

Carlos Camacho
webmaster@karate-do.com.br

A palavra japonesa *budo* compõe-se de dois caracteres. Embora o caractere *bu* geralmente seja traduzido por “marcial”, os componentes originais desse ideograma têm o sentido de “parar o conflito com armas”, o que implica, exatamente, restaurar a paz. *Bu* também pode ser interpretado como “ação de valor”, “modo corajoso de viver” e “compromisso com a justiça”. *Do* significa o Tao, “o Caminho para a verdade”, “a Vereda para a libertação”. Os dois conceitos se juntam para formar Budô, “o Caminho para ações de coragem e de iluminação”.

SUMÁRIO

Miyamoto Musashi Um samurai imbatível	05
Gichin Funakoshi O Pai do Karatê Moderno	15
Entrevista com o Sensei Sensei Alexandre Coradini Sobrinho	51
Parábolas Contos Zen envolvendo as artes marciais	55
Budô Filosofias do Budô	68
Sobre a Budô Newsletter O Caminho para encontrar as próximas edições	74

Miyamoto Musashi

Um samurai imbatível

Shinmen Musashi-no-Kami Fujiwara-no-Genshin, conhecido como Miyamoto Musashi, escreveu um livro que ficou mundialmente conhecido.

O livro chama-se *Gorin No Sho* (O Livro dos Cinco Anéis) e é o legado final que Musashi deixou aos discípulos de seu estilo.

Gorin No Sho é dividido em cinco partes: Terra, Água, Fogo, Vento e Vazio. Nesta edição da Budô Newsletter, conheceremos o Livro da Terra.

Introdução

Eu, Shinmen Musashi-no-Kami Fujiwara-no-Genshin, 60 anos, nascido guerreiro na província de Harima, vim durante anos me aprimorando no Caminho da estratégia militar, o qual denominei Niten-Ichi-Ryu. Nesta data, nos primeiros dias do décimo mês do 20º ano da era Kan-ei, subi o monte Iwato em Higo, na ilha de Kyushu, rendi homenagem ao céu, orei à deusa Kan-non e prostrei-me diante de Buda com o intuito de, pela primeira vez, registrar os fundamentos dessa escola por escrito.

Desde muito jovem tive forte inclinação para seguir o Caminho da arte de guerrear e, aos 13 anos, travei meu primeiro duelo, derrotando meu oponente, Arima Kihei, adepto do estilo Shinto. Aos 16 anos venci um habilidoso guerreiro da província de Tajima chamado Tadashima Akiyama. Quando tinha 21 anos fui à capital, Kyoto, e lá enfrentei guerreiros de todos os estilos possíveis sem nunca perder um único duelo. Depois, andei de província em província lutando com guerreiros de várias escolas. Foram mais de 60 embates, todos vencidos por mim. Isso aconteceu entre meus 13 e 28 ou 29 anos de idade.

Quando completei 30 anos, ao refletir sobre meu passado, cheguei à conclusão de que as minhas vitórias não foram decorrência de um domínio superior da estratégia guerreira. Talvez uma habilidade natural ou a graça divina tenham me favorecido, ou tenham sido simplesmente resultado da deficiência nas técnicas das outras escolas. Assim, dediquei dias e noites de estudo em busca do conhecimento mais profundo, e só aos 50 anos consegui entender os princípios do verdadeiro Caminho dessa arte. A partir de então, não restando escola para seguir, continuei minha própria busca pela verdade. Pratiquei muitas formas de manifestação da arte e do conhecimento sem adotar ninguém como mestre em particular, guiado apenas pelos princípios do verdadeiro Caminho. Para escrever este livro, não vou me orientar pelas leis de Buda nem pelos ensinamentos de Confúcio. Tampouco tomarei por base crônicas de antigas guerras ou manuais de tática militar. O céu celestial e a deusa Kan-non servirão de guia para que possa mostrar, por meio desse registro, o verdadeiro espírito da Escola Niten-Ichi hoje, décimo dia do décimo mês, hora do Tigre.

O Livro da Terra

A arte da estratégia militar é a essência do guerreiro. O comandante deve agir de acordo com seus fundamentos e assim transmitir aos subordinados o verdadeiro Caminho a ser trilhado. No mundo de hoje, porém, não há quem compreenda o significado real do Caminho do guerreiro. Existem vários exemplos bem conhecidos de manifestações ou caminhos: o Caminho da salvação por meio das leis de Buda, o Caminho do conhecimento adquirido pelos ensinamentos de Confúcio, o Caminho da cura seguido pelo médico ou o Caminho de waka trilhado pelo poeta. Há ainda o Caminho do chá, o do arco-e-flecha e muitos outros tipos de manifestações que cada homem segue conforme suas inclinações e habilidades pessoais. No entanto, são poucos aqueles que abraçam o Caminho do guerreiro. Em primeiro lugar, o guerreiro deve ter pleno conhecimento tanto das letras como da arte marcial. Mesmo que não possua habilidade natural, uma vez guerreiro ele deve dedicar todo o seu esforço para se aprimorar nessas duas artes. De modo geral, para ser considerado guerreiro, é preciso aprender a aceitar a própria morte de forma corajosa e natural. Não que isso seja uma exigência apenas para a classe guerreira, uma vez que sacerdotes, mulheres, agricultores e mesmo pessoas de castas inferiores devem estar prontas a morrer por questões de honra ou obrigação. Nisso todos somos iguais. Mas o Caminho do guerreiro é ser superior a todos, em qualquer que seja a situação – vencer um duelo individual, derrotar um batalhão, lutar em nome de um senhor ou em nome de si próprio e, assim, conquistar respeito e reputação. Este, sim, é um privilégio único do guerreiro. Há no mundo, porém, aqueles que, mesmo praticantes das artes marciais, não conseguem aplicá-las na prática em ocasiões de necessidade real. Em relação a isso, digo que o verdadeiro Caminho da estratégia militar é treinar corpo e mente de tal forma que o guerreiro esteja apto a enfrentar qualquer situação que possa surgir em sua vida.

Sobre o Caminho da Estratégia Militar

Na China e no Japão os praticantes da arte da guerra são tradicionalmente conhecidos como “Mestres em Artes Marciais”. O guerreiro não pode deixar de estudá-las. Nos dias de hoje, muitos dos que se proclamam mestres nessa arte não passam de meros espadachins. Não faz muito tempo que monges guerreiros dos santuários xintoístas de Kashima e Katori, na província de Hitachi, fundaram suas próprias escolas inspirados nos ensinamentos dos deuses e começaram a percorrer o país de província em província transmitindo seus conhecimentos aos homens. Desde a Antiguidade considerada uma dentre as chamadas Dez Habilidades e Sete Artes, a arte marcial era um meio de adquirir vantagem para conseguir a vitória, mas isso não quer dizer que ela exija apenas habilidade no manejo da espada. Em outras palavras, um aprendizado superficial da esgrima não leva ao real domínio da espada, muito menos ao verdadeiro conhecimento da estratégia guerreira.

Observando a sociedade hoje, vejo que essa arte também se transformou pelo espírito mercantilista da atualidade, na qual homens agem como se eles próprios fossem objetos de venda e, para chamar atenção à sua mercadoria, preferem dar mais importância à forma do que ao conteúdo. Fazendo uma analogia podemos dizer que há muita flor e pouco fruto. Assim, no Caminho do guerreiro, tanto entre mestres como entre aprendizes, não são poucos os que se esmeram em florir e enfeitar alardeando superioridade técnica e fundam este ou aquele dojo, visando apenas o lucro financeiro. A consequência é o que diz o ditado: “Estratégia mal desenvolvida é causa de grandes feridas”.

Podemos, de modo geral, dividir os homens em quatro grandes categorias ou Caminhos de vida: os agricultores, os mercadores, os guerreiros e os artesãos. Em primeiro lugar, há o caminho do agricultor. Munido de ferramentas agrícolas para arar a terra, o agricultor observa com atenção os fenômenos da natureza, como as mudanças climáticas das quatro estações. Esse é o caminho do agricultor. Em seguida temos o mercador. Um fabricante de saquê, por exemplo, depende da qualidade de sua produção para viver. Qualquer que seja seu negócio, o mercador vive do lucro do comércio de sua produção. Esse é o Caminho do mercador. Em terceiro há o Caminho do guerreiro. Ele deve saber manejar todo tipo de arma, bem como avaliar as propriedades e peculiaridades de cada uma delas. Uma coisa que falta a muitos guerreiros de hoje é exatamente o conhecimento dessas propriedades e a disciplina para incorporá-las com um treinamento constante. Em quarto vem o Caminho do artesão. O carpinteiro, por exemplo, deve preparar com habilidade suas ferramentas de trabalho, aprender a utilizá-las com maestria, manejar régua e esquadros para elaborar uma planta e executá-la com perfeição. Ele ganha a vida por meio de sua técnica.

Vou explicar o Caminho do guerreiro fazendo uma analogia com o do carpinteiro. Se pensarmos no conceito da palavra “casa”, surgem expressões como Casa Nobre (linhagem da nobreza), Casa Guerreira (linhagem dos guerreiros), Quatro Casas. Falamos de “casa em ruínas” ou de “continuação da casa”, do “estilo da casa”, da “tradição da casa” ou do “nome da casa”. Continuando a analogia, podemos dizer que, da mesma forma que acontece com o carpinteiro, termo escrito com caracteres que significam “grande maestria”, o Caminho da estratégia militar também se baseia na maestria do planejamento e na habilidade de execução. Se quiser aprender a arte da guerra, use este livro como guia, pratique com afinco. O mestre será a agulha, e o discípulo, a linha.

Comparando o Caminho da Estratégia com o do Carpinteiro

O grande general, como o mestre carpinteiro do seu povo, deve saber comandar seus subordinados, ditar as leis do país e conhecer os costumes de cada localidade e as regras de cada clã ou família. Esse é o Caminho do comandante.

O mestre carpinteiro, por sua vez, tem que conhecer a estrutura arquitetônica de templos e pavilhões, as plantas e medidas dos palácios e torres e orientar seus homens no trabalho de construção das edificações. Desse ponto de vista, o comandante guerreiro é como o mestre carpinteiro. Durante a construção de uma casa, ele escolhe a madeira certa para cada parte da construção. As toras retas, sem nós, de melhor aspecto são usadas nos pilares externos da fachada. Aquelas retas e fortes, porém com nódulos, servirão para os pilares internos. As madeiras menos resistentes, mas sem nós e com bom aspecto, são utilizadas em soleiras, dintéis e portas corrediças. As retorcidas e cheias de nódulos, porém fortes e resistentes, serão reservadas para pontos de sustentação da casa, levando em conta o grau de resistência necessário. Assim a construção dificilmente será destruída e poderá durar por muito tempo. Já as madeiras cheias de nódulos, retorcidas e fracas serão usadas como andaimes e posteriormente queimadas como lenha. O mestre carpinteiro delega tarefas de acordo com a habilidade de cada trabalhador. Um se encarrega do tokinoma, outros fazem as portas, os dintéis, os pórticos, o teto e assim por diante. Os não tão habilidosos fazem a colocação das vigas da fundação, e os menos qualificados ainda preparam as cunhas. Quando as tarefas são distribuídas com sabedoria, levando em conta a capacidade de cada um, o trabalho prossegue sem dificuldades. Para conseguir um bom rendimento nos trabalhos e extrair o melhor de seus subordinados, o mestre carpinteiro deve estar atento aos mínimos detalhes, saber avaliar capacidades e limitações, nunca exigir o impossível, conhecer o ânimo de seus homens e incentivá-los sempre que for preciso. O mesmo princípio se aplica ao Caminho da estratégia militar.

O Caminho da Estratégia

Assim como o soldado, o carpinteiro deve ele próprio afiar e preparar seus instrumentos de trabalho e guardá-los na sua caixa de ferramentas, carregando-a sempre consigo.

Seguindo as orientações do mestre, deve aplinar pilares e vigas com a machadinha, alisar assoalhos e prateleiras com a plaina, entalhar, esculpir e assegurar-se da correção nas medidas e da precisão nos mínimos detalhes de acabamento, até mesmo nos longos corredores externos. Esse é ofício do carpinteiro. Aquele que dominar essa técnica e executá-la com excelência poderá mais tarde tornar-se mestre carpinteiro.

É essencial o hábito de manter suas ferramentas sempre polidas e em ótimo estado, para com elas obter um resultado impecável na confecção de prateleiras, estantes, mesas e até de pequenos objetos como lanternas de papel, tábuas de cozinha e tampas de panela. Esse é o trabalho do carpinteiro.

O do soldado segue o mesmo princípio, e ele deve refletir bem sobre isso. É importante que o carpinteiro procure a perfeição no seu trabalho, com peças que se encaixam com exatidão, sem protuberâncias ou saliências, bem aplainadas e que não empenem. Aquele que quiser trilhar esse Caminho deve estudar e refletir profundamente a respeito de cada palavra deste manuscrito.

As cinco partes que compõem este Livro

Dividi este registro em cinco partes para expor conceitos distintos do Caminho, os quais denominei: Terra, Água, Fogo, Vento e Vazio. O Livro da Terra explanará os fundamentos gerais do Caminho da estratégia militar sob o prisma da Escolha Ichi e a dificuldade de alcançar o verdadeiro caminho apenas por meio da esgrima. Observando o conjunto para entender o detalhe, partindo da superfície para chegar ao âmago, como que pavimentando o Caminho pela base através dos seus fundamentos, chamei este primeiro livro de Terra.

O segundo é o Livro da Água, que por sua transparência deve ser o elemento inspirador para o espírito humano. Ela se amolda a qualquer recipiente, seja ele quadrado ou redondo, e pode ser tanto uma única gota como todo o oceano. Com a mesma clareza e limpidez do puro azul da água, pretendo explicar nesse volume os princípios da Escola Ichi.

Aquele que dominar o verdadeiro princípio da arte da esgrima estará apto a derrotar qualquer oponente sobre a face da Terra. Os mesmos princípios utilizados para vencer um único homem podem ser aplicados para derrotar 10 milhões de inimigos. O verdadeiro guerreiro transformará o pequeno em grande do mesmo modo que, a partir de um minúsculo amuleto, pode-se construir uma enorme imagem de Buda. Será difícil explicar por escrito todos os detalhes práticos do processo. O princípio dessa arte consiste em compreender 10 mil coisas com base no conhecimento de apenas uma. Dessa forma, tentarei passar a essência da Escolha Ichi no Livro da Água.

O terceiro é o Livro do Fogo, e nele falarei sobre combate. Seja o fogo forte ou fraco, é inerente a esse elemento, tanto quanto numa guerra, a instabilidade feroz aliada a uma extraordinária força de transformação. Numa batalha, tanto uma luta individual homem contra homem como o embate entre dois exércitos de 10 mil homens são regidos pelos mesmos princípios. Deve-se pensar grande, observar o conjunto e ao mesmo tempo perceber o pequeno pelos detalhes. O grande é fácil de ser percebido, mas o pequeno necessita de um olhar atento. Numa batalha que envolva vários homens, é muito difícil mudar com rapidez as posições dos soldados, bem como alterar uma estratégia de ataque. Já uma pessoa pode alterar rapidamente sua tática, uma vez que depende de uma única atitude espiritual, e assim fica difícil prever seus movimentos. Isso merece reflexão. O Livro do Fogo mostrará que num duelo entre dois homens a vitória ou a derrota pode depender de um segundo de hesitação, razão pela qual é necessário treinamento diário e constante para desenvolver um espírito forte capaz de enfrentar com serenidade qualquer situação. Assim escolhi o Livro do Fogo para escrever sobre batalhas, vitórias e derrotas.

Na quarta parte – O Livro do Vento – o assunto não será a Escola Ichi, mas sim as várias outras escolas existentes no mundo. Do ideograma “Vento” temos expressões como, estilo antigo, estilo atual, costume de família etc. Esse livro é, portanto, uma descrição detalhada dos diversos estilos de artes marciais existentes e seus feitos. Só é possível saber sobre si mesmo depois de conhecer bem os outros. É sempre possível que algo se interponha a fim de nos desviar de nosso Caminho. Apesar da dedicação diária para seguir seus preceitos, se o espírito se afastar da verdade, ainda que o corpo acredite estar no rumo certo, não estará seguindo o verdadeiro Caminho. A desobediência aos princípios verdadeiros, mesmo que seja um pequeno desvio no início, resultará numa enorme distorção ao final. Esse é mais um ponto para reflexão. Erroneamente, muitas escolas consideram a esgrima o único objeto de estudo da estratégia guerreira. No meu conceito, a esgrima é uma das principais artes da estratégia militar, porém não é a única. Nesse livro, exponho o que as outras escolas entendem por Caminho da estratégia militar.

O quinto é o Livro do Vazio, e por essa denominação entende-se algo que não tem começo nem fim. O Vazio é compreender a teoria dos princípios para depois se desprender dela. No verdadeiro Caminho da estratégia alcança-se a liberdade e, com ela, o poder ou uma capacidade superior à dos demais. Chegará o momento em que encontrará a harmonia do ritmo, não mais sentindo a espada em sua mão, ambas fundidas numa só matéria, num só espírito. Esse é o Caminho do Vazio. Neste livro falo da minha própria experiência na busca do verdadeiro Caminho.

O nome da escola Nitô-Ichi

Do comandante ao soldado raso, todo guerreiro deve portar duas espadas, e vem daí o nome Escola Nitô, ou Escola das Duas Espadas. No passado elas eram chamadas respectivamente de *tachi* (espada longa) e *katana* (espada). Hoje são chamadas de *katana* e *wakizashi* (espada curta), ambas portadas na lateral da cintura. Nem é preciso dizer que é obrigação de todo guerreiro portar as duas espadas. Neste país ficou determinado, por razões que desconheço, que se deve carregar ambas na cintura. Justamente para mostrar as vantagens de usar as duas espadas juntas, dei à minha escola o nome de Nitô-Ichi-Ryu. Além das espadas, o guerreiro é treinado também no uso da lança e do *naginata*, bem como em outras mais, consideradas armas complementares na guerra. Na Escola Ichi o aluno principiante deve treinar desde o início o uso simultâneo das duas espadas, a longa e a curta, empunhadas uma em cada mão. Isso porque, no caso de perder a vida numa luta, é inconcebível morrer sem fazer uso pleno de todas as armas, deixando uma delas presa à cintura. É muito difícil, porém, manejá-las livremente com desenvoltura da direita para a esquerda segurando as duas espadas ao mesmo tempo. Será necessário, portanto, primeiro treinar o domínio da espada longa com uma só mão. Fora a lança, o *naginata* e outras armas maiores, tanto o *katana*, espada longa, como o *wakizashi*, espada curta, são armas para serem manuseadas com uma só mão. É impossível segurar a espada com duas mãos quando se está em corrida acelerada a cavalo passando por pântanos, arrozais encharcados, regiões pedregosas, aclives ou declives íngremes ou no meio da multidão. Se o guerreiro carrega arco, lança ou outra arma, será obrigado a segurá-los com a mão esquerda e a espada será empunhada só com a direita.

Por isso não faz sentido segurar a espada longa com as duas mãos. Caso seja difícil abater o inimigo com o golpe de uma espada, deve-se usar as duas. Apesar de trabalhoso, esse aprendizado não será em vão. Primeiro é preciso aprender a brandir a espada longa com uma só mão. Empunha-se uma espada em cada mão para assim adquirir agilidade no seu manejo. No início todo aprendiz estranhará o peso da espada longa e terá dificuldade em brandi-la, mas devo lembrar que tudo é difícil no começo. É também difícil puxar a corda do arco ou brandir o *naginata* no início do aprendizado, mas com tempo de treinamento acostuma-se com a arma, e o arco ficará poderoso. Do mesmo modo, com treinamento adequado da espada longa surgirá a força necessária para manejá-la sem dificuldade. Na técnica dessa arma, movimentos rápidos não são essenciais, conforme será explicado no livro da Água. A espada longa deve ser usada em espaços amplos e abertos, e a espada curta, em espaços fechados – isso é o que precisa ser aprendido antes de tudo.

Segundo os ensinamentos da Escola Ichi, a vitória pode ser obtida tanto com a espada longa como com a curta. O importante é vencer, seja qual for o comprimento da espada. É mais vantajoso usar duas espadas do que uma quando se enfrenta sozinho vários inimigos ao mesmo tempo ou quando seu adversário está confinado num pequeno espaço, como o interior de uma casa. Não vou me deter agora em pormenores, uma vez que, por meio de um fato, 10 mil poderão ser apreendidos, e aquele que trilhar o Caminho da estratégia militar será capaz de ver o todo. É preciso, porém, muito esforço e dedicação.

O conceito da expressão “Estratégia Militar”

Nas artes marciais, aquele que é exímio na espada é tradicionalmente considerado o mestre da estratégia militar. Nas outras modalidades das artes marciais, quem se especializa no arco-e-flecha é chamado de arqueiro, quem usa armas de fogo é artilheiro, quem se utiliza da lança é lanceiro e quem aprende a lutar com a alabarda *naginata* é alabardeiro.

Contudo, não costumamos chamar os mestres na arte da espada de espadeiros da espada longa e espadeiros da espada curta. Mesmo considerando que arco, espingarda, lança e *naginata* são todas armas guerreiras que fazem parte do Caminho da estratégia militar, só quem usa a espada pode ser considerado mestre da estratégia militar, e com razão.

Só com a virtude da espada é possível governar o país e dominar a si mesmo, porque ela é o princípio da estratégia. Um único homem conhecedor da virtude pode vencer dez, da mesma forma que cem podem vencer mil, e mil vencerão 10 mil. Na concepção da Escola Ichi, um só homem ou 10 mil homens têm o mesmo peso – o que vale é o valor individual do guerreiro como estrategista. No Caminho da estratégia não incluímos quem segue o Caminho do confucionismo, do budismo, ou das artes, como atores de Kabuki, do teatro Nô ou professores de etiqueta. Entretanto, mesmo trilhando caminhos diferentes, com um estudo mais profundo é possível compreender a verdade. O importante é que cada um em sua área busque sempre o aperfeiçoamento.

Conhecer as propriedades de cada arma

Cada arma militar tem propriedades específicas e, de acordo com elas, terá maior ou menor proveito dependendo da situação e do momento. A espada curta, *wakizashi*, deve ser empregada em espaços fechados, com o inimigo bem próximo. A espada longa, por outro lado, é eficaz em qualquer situação. No campo de batalha, o *naginata* é menos eficiente do que a lança. Para atacar, a lança é bem mais indicada, ao passo que o *naginata* é mais útil para se defender. Num duelo entre dois oponentes de mesma força e habilidade, a lança leva vantagem sobre o *naginata*. Contudo, ambos têm pouca utilidade em espaços fechados ou para capturar inimigos encurralados. São definitivamente armas para serem usadas em campo aberto, como nas batalhas, nas quais são de suma importância. Mesmo assim, não é aconselhável se especializar apenas em técnicas de combate em espaços fechados, detendo-se em detalhes. Ao deixar de lado o propósito final da espada – o uso nos campos de batalha –, o guerreiro se desviará do verdadeiro Caminho, e tudo o que aprendeu será inútil em um momento de real necessidade.

Taticamente o arco é muito útil nos avanços e recuos de batalhões – em especial em campos abertos onde começam os combates –, precedendo a atuação dos lanceiros ou outras unidades armadas. É ineficaz, porém, em cerco a castelos e fortes ou contra um inimigo que se encontre a mais de 40 metros de distância. Na sociedade atual, no entanto, os praticantes do arco – como ocorre com outras técnicas de artes marciais – estão mais preocupados com floreios da forma e deixam de refletir sobre sua qualidade e potencialidade num combate real. Assim é uma arma pouco útil.

Para ser usada de dentro de uma fortificação, não há arma mais apropriada do que a espingarda. Mesmo em campo aberto, ela é muito eficiente antes que a batalha chegue à luta homem a homem, mas depois, no confronto direto, ela perde utilidade. A desvantagem do arco em relação à espingarda está na flecha, cuja trajetória é visível. Não é possível, porém, visualizar a trajetória da bala, o que é uma questão a ser considerada.

O cavalo, por sua vez, deve ser robusto, resistente e sem defeitos. Como parte do arsenal do guerreiro, ele deve responder com sua força nas marchas longas. Da mesma forma, a espada longa e a curta devem estar muito bem afiadas, as lanças e o *naginata*, prontos para transpassar qualquer inimigo, o arco precisa ser muito resistente, e a espingarda, bem conservada.

Não é aconselhável preferir uma técnica em particular – o aprimoramento apenas de uma arma é tão ineficaz quanto não saber manejá-la. Evite imitar os outros na escolha das armas e selecione o que for mais adequado à sua capacidade. Tanto comandantes como soldados não devem ter preferência muito forte por esta ou aquela arma, procurando sempre o aperfeiçoamento de todas as técnicas.

Noção de tempo na estratégia militar

Tudo o que existe no mundo possui um tempo próprio, mas na arte guerreira só se adquire o *tempo* adequado após treinamento intenso. Podemos percebê-lo nas várias manifestações de arte, como a dança do teatro Nô ou os acordes dos músicos, todos harmonicamente sincronizados. Na arte guerreira ele também deve ser preciso: o *tempo certo* do arremesso de flechas, do tiro da espingarda e até da montaria. Não há como desprezar a importância do *tempo* nas artes em geral ou em qualquer tipo de manifestação do conhecimento. Existem *tempo* até no Vazio.

A vida do guerreiro também é determinada pelo *tempo*. Por exemplo, o *tempo* da ascensão ou da queda no prestígio perante seu senhor, o *tempo* sincronizado ou não entre arco-e-flecha. Na vida do comerciante, igualmente, há o *tempo* em que ele prospera e o *tempo* em que empobrece. Devemos saber reconhecer o *tempo certo* de ascensão e de declínio de todas as coisas. Há vários tipos de *tempo* dentro da própria estratégia militar. Em primeiro lugar, é fundamental reconhecer o *tempo* do adversário, sincronizar sua respiração com a dele para depois tirá-lo de seu ritmo. É essencial na arte militar saber distinguir o tempo entre grande e pequeno, rápido e lento, o *tempo* adequado, o *tempo* da pausa, o *tempo* de oposição. Esse último serve para quebrar o ritmo do inimigo, e sem esse conhecimento não se pode alcançar a plenitude na estratégia militar. Para vencer um combate, devemos primeiro conhecer o *tempo* de cada inimigo e em seguida contrapor-lhes um totalmente inesperado. É o tempo do Vazio que se cria por meio do *tempo* da sabedoria. Todos os cinco livros tratam da questão do tempo. Será necessária uma leitura cuidadosa, bem como uma prática intensa, para apreender o real significado do que está escrito.

A prática constante, diária, seguindo os princípios da Escola Ichi, propiciará ao aprendiz uma abertura de espírito para ser aplicada como estratégia tanto nos grandes combates como em duelos individuais. Como consequência, seus fundamentos se propagarão para o mundo. Para tanto, registro essas técnicas pela primeira vez aqui nestes cinco livros: Terra, Água, Fogo, Vento e Vazio. Aquele que deseja aprender o Caminho da estratégia segundo a minha escola deve observar os princípios a seguir:

1. Pensar sempre de modo honesto e sincero;
2. Treinar dentro dos princípios do verdadeiro Caminho;
3. Conhecer outras formas de arte, não só a militar;
4. Entender os caminhos que regem as outras profissões;
5. Saber avaliar vantagens e desvantagens em cada situação;
6. Ter a capacidade de enxergar a verdade em fatos e coisas;
7. Perceber com a mente o que não pode ser visto pelos olhos;
8. Estar sempre atendo aos detalhes;
9. Não fazer nada que seja inútil.

Tenha esses princípios gerais sempre em mente quando estiver treinando no Caminho da estratégia. Para se tornar um mestre nessa arte, contudo, será necessário uma visão ampla para reconhecer o verdadeiro Caminho. Aquele que dominar a estratégia poderá vencer sozinho 20 ou 30 inimigos juntos. Primeiro é preciso treinar com disciplina e dedicação, sempre à procura do aprimoramento, que o levará a vencer com as mãos por golpes certos, com os olhos por meio da visão mais profunda, com o corpo – que estará flexível e obediente a qualquer comando, resultado de constante treinamento – , com o espírito fortalecido pelo contato contínuo com os princípios do verdadeiro Caminho. Ao chegar a esse estágio, no qual mãos, olhos, corpo e espírito se tornarão juntos uma força imbatível, como o inimigo poderá derrotá-lo?

Extrapolando para uma escala maior, de um exército, a vitória chegará com homens valorosos e hábeis sob seu comando, com ordens sábias que guiarão seus subordinados ao Caminho certo, com a correção de seus valores e da moral no ato de governar um país, no suporte que dará ao seu povo e na execução das leis universais. Qualquer que seja o Caminho a ser trilhado, a conquista da vitória, o crescimento interno e a manutenção da honra só serão alcançados com os princípios do Caminho da estratégia.

Décimo segundo dia do quinto mês do segundo ano da era Shoho.

Para Terao Magonojo

De Shinmen Musashi

Gichin Funakoshi

O Pai do Karatê Moderno



Gichin Funakoshi
(1868-1957)

Conforme o prometido na última edição, trouxemos aqui uma pesquisa sobre o Niju Kun – os vinte ensinamentos do Mestre Gichin Funakoshi.

Estes vinte princípios foram legados pelo mestre Gichin Funakoshi para o desenvolvimento espiritual e mental dos seus alunos. Eles evidenciam o desejo do mestre de assegurar que o praticante não fique preso aos aspectos técnicos do karatê – esmurrar, chutar, bloquear – à custa do lado espiritual da arte marcial. É a preocupação com os aspectos espirituais, insistia o mestre Funakoshi, que transforma o karatê, de mera arte marcial, no karatê-do, num Caminho.

Os princípios fornecem uma base de sustentação para os praticantes de todos os níveis técnicos. Para o iniciante, eles oferecem uma conceituação global sobre como encarar essa arte marcial. Para o estudante sério do karatê-do, eles propiciam uma orientação contínua e a oportunidade de esmiuçar mais profundamente o que já aprendeu.

A leitura atenta e ponderada dos axiomas do mestre Funakoshi leva-nos a uma jornada muito mais intensa do que poderíamos esperar inicialmente. É por esse aspecto que os princípios são importantes, até mesmo para quem não se dedica a essa prática. Inesperadamente, questões técnicas são deixadas de lado em benefício de uma investigação mais profunda do grande Caminho. Todas as atenções se concentram na acuidade mental e nas condições espirituais necessárias, e nas maiores possibilidades de treinamento. Enfatiza-se mais a atitude que a postura, mais o espírito que a forma.

Como resultado, o estímulo sutil destes vinte princípios aplica-se tanto à nossa vida em geral quanto à prática do karatê. Eles nos levam a refletir melhor sobre como conduzir a nossa vida e como tratar as pessoas do nosso convívio.

Em resumo, eles nos encorajam a “lapidar” não apenas a nossa arte mas também a nós mesmos.

Os princípios em si são frases concisas, elegantemente densas, lapidares mesmo, de uma natureza profundamente filosófica.

No entanto, o próprio fato de serem concisas deixa-as abertas a inúmeras interpretações até mesmo no seu idioma nativo, o japonês – algumas dessas possivelmente bem diferentes do seu propósito original.

Felizmente, a presente obra contribui para esse esclarecimento. Os vinte princípios de Funakoshi que serão mostrados a seguir são acompanhados de comentários explicativos por Genwa Nakasone, um estuasiasta das artes marciais e contemporâneo do mestre Funakoshi. O texto de Nakasone explana os princípios, que foram originalmente redigidos como diretrizes sucintas para serem exercitadas na prática, por comentários orais surgidos tanto no *dojo* quanto em sessões particulares com o mestre ou com algum dos seus discípulos.

É um prazer ter a oportunidade de apresentar esta obra, especialmente depois de ter sido lida e aprovada pelo mestre Funakoshi. Os pensamentos recolhidos oferecem ao leitor uma imagem nítida do verdadeiro propósito de Funakoshi e, como um comentário incidental, constituem uma espécie de janela histórica e cultural fascinante sobre a época em que o mestre viveu.

Para Funakoshi, a prática do karatê tinha muito mais a ver com dominar o ego do que com a arte marcial. Em *Karatê-do Kyohan*, ele escreveu: “O valor da arte depende de quem a aplica. Se essa aplicação for para um bom propósito, então a arte é de grande valor; mas se for mal usada, então não existe arte mais maligna e nociva que o karatê”.

Em outras palavras, antes de tudo, o karatê tem a ver com a construção do caráter. Pelos seus princípios, Funakoshi pensava em encorajar os estudantes a buscar os aspectos mais profundos e significativos dessa arte. Os princípios tratam de questões do caráter e da espiritualidade, assim como da necessidade de coragem, honestidade, perseverança e, o que é mais importante, humildade – virtudes que encontram expressão mediante a cortesia e o respeito autêntico.

Funakoshi advertia com veemência os valentões e os que buscavam a fama com demonstrações de proezas físicas extravagantes. “Eles brincam com as folhas e os ramos de uma grande árvore, sem [ter] a mínima noção do tronco”. A perícia técnica e a agilidade rapidamente perdem o valor em comparação com a importância de se aprimorar o coração, a mente e o caráter – os verdadeiros elementos que definem a qualidade de vida de alguém.

Os princípios indicam o caminho para melhorar a qualidade de vida pessoal. Eles funcionam como uma orientação, seja de encorajamento, seja de prevenção, ao praticante de karatê, ao mesmo tempo que ampliam os limites para aplicações mais universais. As verdades mais profundas das artes marciais não se prendem a técnicas, truques e estratégias para a vitória – elas estão ligadas a estratégias para a vida.

John Teramoto

Prefácio

Os vinte princípios do karatê foram estabelecidos por Gichin Funakoshi como um instrumento de orientação para os seus discípulos poderem explorar mais plenamente os aspectos espirituais do Caminho do Karatê, ou karatê-do. Desde a antiguidade, o karatê era ensinado em segredo em Okinawa, a terra natal do mestre Funakoshi. Ele tomou para si a tarefa de introduzir e encorajar a prática do karatê na capital, Tóquio, onde continua a prosperar.

Aqueles que ambicionam exercitar-se no Caminho do Karatê não devem se preocupar apenas com os aspectos técnicos; precisam também procurar cultivar os aspectos espirituais do Caminho, uma vez que o verdadeiro karatê-do instrui tanto a mente quanto o corpo. Os vinte princípios de Gichin Funakoshi propiciam àqueles que se iniciam no karatê-do um meio de acesso ao lado espiritual da arte marcial. Para aqueles que já estão de adestrando nessa arte, os princípios funcionam como um recurso fecundo e proveitoso para o desenvolvimento espiritual.

A obra a seguir compreende os comentários breves que redigi sobre os vinte princípios. Mestre Funakoshi leu e aprovou o seu conteúdo.

Genwa Nakasone
1938

1

NÃO SE ESQUEÇA DE QUE O KARATÊ-DO COMEÇA E TERMINA COM *REI*

A exemplo do que acontece com o judô e o kendô, o karatê-do é uma típica arte marcial japonesa. E assim como as outras artes marciais de que é aparentada, o karatê-do deve começar da mesma maneira como deve terminar – com *rei*.

Rei costuma ser definido como “respeito”, mas na verdade significa muito mais do que isso. *Rei* compreende tanto uma atitude de respeito pelos outros quanto um sentimento de auto-estima. Quando aqueles que respeitam a si mesmos transferem esse sentimento de estima – isto é, de respeito – para os outros, a sua ação nada mais é do que uma expressão de *rei*.

Diz-se que “sem *rei* instala-se a desordem” e também que “a diferença entre homens e animais está no *rei*”. Os métodos de combate que não constam com o *rei* não são artes marciais, mas mera violência desprezível. A força física sem *rei* nada mais é que força bruta, e para os seres humanos não tem nenhum valor.

Deve-se também notar que, embora o comportamento de uma pessoa possa ser correto, sem sinceridade e respeito no coração ela não possui o verdadeiro *rei*. O verdadeiro rei é a expressão exterior de respeito íntimo.

Todas as artes marciais começam e terminam com *rei*. A menos que sejam praticadas com um sentimento de reverência e respeito, elas são simplesmente formas de violência. Por essa razão as artes marciais devem manter o *rei* do começo ao fim.

2

NÃO EXISTE PRIMEIRO GOLPE NO KARATÊ

“Uma espada nunca deve ser desembainhada de maneira descuidada ou imprudente” era a mais importante regra de conduta na vida cotidiana de um samurai. Era essencial ao homem digno daquela época praticar os seus recursos até o limite extremo da sua capacidade antes de colocá-los em prática. Só depois de atingir o ponto em que a situação não poderia mais ser tolerada é que a lâmina era sacada da bainha. Esse era o ensinamento básico da prática japonesa do *bushidô* (o Caminho do Guerreiro).

No karatê, as mãos e os pés podem ser tão letais quando a lâmina de uma espada. Assim, o princípio de que “não existe primeiro golpe no karatê” é uma extensão do princípio básico do samurai, segundo o qual deve-se evitar a displicência no uso das armas. Ele salienta a necessidade de paciência e tolerância absolutas.

Esse princípio também pode ser observado nas recomendações propostas pelo mestre de karatê Yasatsune Itosu, que afirma:

...quando se torna necessário, não se deve arrepender-se de tirar a vida de alguém pelo bem do senhor ou dos pais, sacrificando-se corajosamente pelo bem comum. Mas o karatê [ensina que] o verdadeiro significado disso não se aplica numa luta com o inimigo face a face. Portanto, em uma situação em que você for acossado por um bandido ou desafiado por um desordeiro agressivo, tente evitar a aplicação de um golpe mortal. Tenha como um princípio essencial que evitar um ferimento nos outros com os seus punhos ou pés é a sua maior preocupação.

Até mesmo numa situação de emergência deve-se fazer um esforço para evitar um golpe fatal. Isso pode ser comparado a golpear o atacante com o lado de trás da espada em vez de usar a parte cortante da lâmina. É fundamental dar tempo ao adversário para que ele reconsidere ou se arrependa das suas ações.

Por outro lado, quando circunstâncias além do controle obrigam um praticante a recorrer à ação, ele deve reagir sem restrições e sem preocupação com a vida ou com um membro, permitindo que a sua perícia marcial brilhe no extremo da sua capacidade. Esse realmente é o verdadeiro espírito do *budô* (o Caminho das Artes Marciais) e é o espírito correto que está por trás do segundo princípio.

Apenas quando se está diante de uma situação tão insustentável, que se esgota a capacidade de tolerá-la (ou dar-lhe um fim sem confrontação), é que a espada deve ser desembainhada ou a lança apontada para o adversário. Esse é o verdadeiro espírito do *budô*. No entanto, na pior das hipóteses, quando o combate é inevitável, indica-se tomar a iniciativa, atacando incessantemente até alcançar a vitória.

3

O KARATÊ PERMANECE DO LADO DA JUSTIÇA

Justiça é o que é certo. Fazer o que é certo requer força e capacidade de verdade.

Os seres humanos são mais fortes quando acreditam que estão certos. A força derivada da confiança de alguém que sabe que está certo se expressa pelo ditado: “Quando me analiso e vejo que estou do lado certo, então não importa que eu tenha de lutar contra mil ou contra dez mil adversários, devo ir em frente”. Evitar ação quando a justiça está em jogo demonstra falta de coragem.

O karatê é uma arte marcial em que as mãos e os pés são como espadas, e não deve ser usado injusta ou inadequadamente. Os praticantes de karatê devem permanecer do lado da justiça em todas as ocasiões, e apenas em situações em que não haja outra escolha devem expressar a sua força pelo uso das mãos e dos pés como armas.

4

PRIMEIRO CONHEÇA A SI MESMO, DEPOIS CONHEÇA OS OUTROS

Quando se conhece o inimigo e a si mesmo, não se corre perigo nem em uma centena de batalhas. Quando se desconhece o inimigo, ainda que se conheça a si mesmo, as possibilidades de vitória ou de derrota são iguais. Quando não se conhece nem o inimigo nem a si mesmo, todas as batalhas serão perdidas.

Sun Tzu, “Estratégia Ofensiva”,
A Arte da Guerra

Desde os tempos antigos, essa famosa passagem tem circulado amplamente entre aqueles que se adestram nas artes marciais. Nos nossos esforços, conhecemos as nossas técnicas prediletas e os nossos pontos fracos. Mas, na luta, não só devemos estar bem conscientes dos nossos pontos fortes e fracos, como também compreender os pontos fortes e fracos do adversário. Então, mesmo em uma centena de confrontos, o perigo será mínimo. Se conhecermos a nós mesmos, mas não conhecermos o nosso adversário, a vitória ou a derrota dependerão do acaso. Mas entrar em uma luta sem conhecer nem o nosso adversário nem a nós mesmos, é como tentar fazer alguma coisa ou lutar com os olhos vendados – e qualquer confronto nos colocará em perigo.

Os praticantes de karatê devem estar inteiramente conscientes dos seus pontos fortes e fracos, e nunca se confundir ou deixar cegar por preconceitos ou confiança excessiva. Então eles serão capazes de estudar com calma e com cuidado os pontos fortes e fracos dos adversários, e criar uma estratégia ideal.

5

O PENSAMENTO ACIMA DA TÉCNICA

Um dia, o famoso mestre espadachim do século XVI, Tsukahara Bokuden, decidiu testar a capacidade dos seus filhos. Primeiro, chamou o primogênito, Hikoshiro, para o seu quarto. Ao empurrar a porta com o cotovelo para abri-la, Hikoshiro notou que ela parecia mais pesada que o habitual e, correndo a mão ao longo da sua borda superior, encontrou e removeu um pesado apoio de cabeça feito de madeira deixado ali, recolocando-o cuidadosamente no devido lugar depois de entrar no quarto.

Bokuden, então, chamou o segundo filho, Hikogoro. Quando Hikogoro, sem desconfiar de nada, empurrou a porta, o apoio de cabeça caiu, mas ele mais que depressa o pegou e o devolveu ao seu lugar de descanso original.

Então Bokuden chamou o terceiro filho, Hikoroku. Quando Hikoroku, que de longe ultrapassava os dois irmãos mais velhos em habilidade técnica, escancarou energeticamente a porta, o apoio de cabeça caiu e bateu no seu topete. Em uma ação reflexa, Hikoroku sacou da espada curta à cintura e cortou em dois o apoio de cabeça antes que batesse na esteira de tatami do chão.

Bokuden disse aos filhos: “Hikoshiro, o único que pratica o nosso método de manejo da espada é você. Hikogoro, se você se exercitar e não desistir, algum dia poderá alcançar o nível do seu irmão. Hikoroku, no futuro você seguramente causará a ruína desta casa e trará vergonha para o nome do seu pai. Não devo ter alguém tão imprudente quanto você em casa”. E com isso ele deserdou Hikoroku.

Essa história exemplifica o princípio segundo o qual nas artes marciais as faculdades mentais são mais importantes do que a técnica. Aquelas se sobrepõem a esta última.

Outra história bem conhecida pode ser citada para ilustrar o princípio do “pensamento acima da técnica”. Entre os discípulos de Bokuden havia um homem com uma habilidade técnica extraordinária. Um dia, caminhando pela rua, aconteceu de esse discípulo passar por um cavalo muito arisco, que de repente o escoiceou; mas o discípulo imediatamente se virou, evitando o golpe e escapando ileso da agressão. Os espectadores que testemunharam o incidente comentaram: “Ele bem merece ser considerado o maior discípulo de Bokuden. Se Bokuden não legar os seus segredos a ele, seguramente não legará a mais ninguém”.

Bokuden, porém, quando ouviu falar do incidente, ficou desapontado e declarou: “Eu me enganei quanto a ele”, e expulsou o discípulo da escola.

As pessoas não conseguiam entender o raciocínio de Bokuden e concluíram que não podiam fazer nada além de observar o modo como o próprio Bokuden se comportaria em circunstâncias semelhantes.

Para tanto, as pessoas amarraram um cavalo extremamente sensível a uma carroça deixada numa rua pela qual sabiam que Bokuden passaria e ficaram observando-o secretamente de longe. No entanto, eles viram Bokuden passar, conservando uma boa distância do cavalo e atravessando a rua do outro lado.

Surpresas com o resultado inesperado, as pessoas, mais tarde, acabaram confessando o seu ardil e perguntando a Bokuden a razão da súbita dispensa do discípulo.

Bokuden respondeu: “Uma pessoa com uma atitude mental que lhe permite passar negligentemente por um cavalo sem considerar que o animal possa recuar para cima dela é uma causa perdida, não importa o quanto estude a técnica. Pensei que ele fosse uma pessoa muito mais ajuizada, mas me enganei”.

6

A MENTE DEVE FICAR LIVRE

É essencial perder a mente [para libertá-la].

Shao Yung,
filósofo chinês do século XI

O mestre de Zen, Takuan, dá a sua interpretação deste princípio no livro *Sabedoria Imóvel*, no qual recorre aos segredos do Zen para explicar os mistérios da arte da esgrima ao mestre espadachim Yagyu Munenori:

Existe o lema “procurar a mente perdida”, mas também existe o ditado: “É essencial perder [libertar] a mente”. O filósofo confuciano Meng Tzu [Mencius] comenta sobre procurar a mente “perdida”; procurar a mente que se extraviou para recuperá-la. Meng Tzu observa que, quando perdemos o nosso cão, o nosso gato ou as nossas galinhas, fazemos o possível para encontrá-los e trazê-los de volta. Ele observa justamente o quanto é ultrajante, então, que quando a mente – que é a faculdade mestra do corpo – envereda pelo caminho errado e se perde, não fazemos nenhuma tentativa para encontrá-la e trazê-la de volta.

Shao Yung, ao contrário, defende que a mente precisa se perder. Shao Yung declara: “Caso se prenda a mente, como um gato a uma correia, ela perderá a sua liberdade de ir e vir. Use bem a mente, deixando-a livre para ir aonde queira, sem deixá-la presa ou ligada a nada”. Os novatos costumam manter um controle muito rígido sobre si mesmos. Eles desconfiam da idéia de abrir a mente e deixá-la agir livremente.

No entanto, devemos deixar a nossa mente vagar livremente, mesmo que ela busque lugares obscuros. A flor do lótus não se suja com a lama em que brota. Da mesma maneira, uma bola de cristal finamente polida deixada na lama é impermeável a manchas.

Controlar a mente com firmeza afugenta a sua liberdade. Manter a mente assim confinada pode ser um costume dos novatos, mas mantê-lo pelo resto da vida nos impede de passar a um nível superior, tendo como resultado uma vida malresolvida.

Assim, quando estamos em treinamento, inicialmente o ideal é seguir as recomendações de Meng Tzu, mas depois liberar a mente para seguir o caminho traçado por Shao Yung.

7

O INFORTÚNIO RESULTA DE UM DESCUIDO

O descuido – um grande inimigo; as chamas saltam
cada vez mais alto.

comentário de um tradicional
jogo de cartas japonês

Essa advertência pode aplicar-se a muitos aspectos da vida. Noventa e nove por cento dos acidentes de trânsito resultam de um descuido. No trabalho, um pouco de desleixo pode arruinar toda uma pesquisa e uma preparação exaustiva, resultando em incoerências ou na incapacidade de obter resultados aguardados ansiosamente. O mesmo acontece na guerra, seja numa batalha envolvendo exércitos, seja num combate individual. A preparação descuidada, ou a franca negligência, é uma fórmula bem visível para o desastre.

Para impedir que os nossos esforços sejam “consumidos pelas chamas”, devemos examinar constantemente as nossas ações e ser cautelosos quanto aos nossos métodos, estando sempre cientes de que “o infortúnio resulta de um descuido”.

8

O KARATÊ VAI ALÉM DO *DOJO*

O objetivo do karatê-do é aprimorar e desenvolver tanto a mente quanto o corpo. O cultivo da atitude mental e espiritual iniciada durante a prática no *dojo* (o salão de treinamento) não deve cessar depois que os exercícios físicos e mentais terminarem naquele dia. Ao contrário, deve continuar fora do *dojo*, ao longo da rotina diária.

Inversamente, os efeitos de excessos no consumo de alimentos e bebidas, além de outros hábitos prejudiciais à saúde fora do *dojo*, logo se refletem nas práticas do *dojo*. Eles levam ao cansaço da mente e do corpo, impossibilitando sempre a realização das metas individuais de treinamento.

Dentro ou fora do *dojo*, os praticantes do karatê devem visar sempre desenvolver e treinar tanto a mente quanto o corpo.

9

O KARATÊ É UMA ATIVIDADE VITALÍCIA

Não existe um ponto definido indicando a conclusão do treinamento no karatê; sempre há um nível mais alto. Por essa razão os praticantes devem continuar treinando durante a vida inteira.

O verdadeiro caminho do treinamento é uma estrada ilimitada e sem fim. O fato de ter aprendido todos os kata (exercícios formais) e as técnicas de bloqueio simplesmente não constitui um verdadeiro treinamento, a menos que se continue a aprimorar o que foi aprendido. Uma passagem no primeiro livro de *Hagakure* sustenta essa afirmação:

Numa história de um velho mestre espadachim conta-se que o treinamento segue por etapas durante a vida inteira. No nível mais inferior, embora a pessoa treine, não se observam resultados positivos, e essa pessoa mantém a si mesma e aos outros em baixa conta. Nessa etapa a pessoa pode não ter utilidade nenhuma.

Na etapa mediana, embora ainda não tenha nenhuma serventia, a pessoa ao menos observa os seus erros e consegue reconhecer as deficiências dos outros.

Na etapa superior, a pessoa cai em si, orgulhando-se das suas conquistas, alegrando-se em elogiar os outros e também compadecendo-se quando os outros erram. A pessoa mantém os outros em alta conta. Para a maioria, essa é a etapa final.

Mas, caso tente dar o passo seguinte, a pessoa então encontra um Caminho superior. Se você escolher seguir por esse caminho, chega finalmente a ver que na verdade não existe nenhum fim. Toda a satisfação por ter chegado tão longe desaparece e a pessoa verdadeiramente vem a conhecer as próprias deficiências. Ela vive a vida sem nenhum desejo de sucesso mundano, não tem inclinação para se orgulhar de nada, nem sente necessidade de se humilhar.

O senhor Yagyū disse que não sabia como derrotar os adversários, mas percebia a maneira de chegar à vitória sobre si mesmo – tornando-se melhor no presente do que no passado – esforçando-se assim dia após dia, pela vida inteira.

Trinhar essa estrada infinita, tornar-se melhor hoje do que ontem e então melhor amanhã do que hoje – ao longo de toda a vida – é uma imagem verdadeira do Caminho do Karatê.

10

APLIQUE O SENTIDO DO
KARATÊ A TODAS AS COISAS.
ISSO É O QUE ELE
TEM DE BELO

Um golpe ou um chute, dado ou recebido, podem significar vida ou morte. Esse conceito é a essência do karatê-do.

Se todos os aspectos da vida forem interpretados com tanta seriedade, não haverá desafio ou dificuldade que não possa ser superado.

Quando um praticante enfrenta uma dificuldade com a atitude de que a sua própria vida está em jogo, terá a revelação do que é capaz de realizar com as próprias habilidades. Ele compreenderá o poder maravilhoso que se origina do aprimoramento da mente e do corpo pelo Caminho do Karatê, reconhecendo a beleza intensa e exclusiva desse caminho.

11

O KARATÊ É COMO
A ÁGUA FERVENTE:
SEM CALOR, RETORNA
AO ESTADO TÉPIDO

Aprender com a prática é como empurrar um carro
montanha acima: se você o soltar, ele corre para trás.
provérbio japonês

Em todos os nossos estudos, a concentração e o empenho contínuos são a marca do sucesso. Não faz sentido começar o estudo do karatê-do como se você parasse no acostamento à margem da estrada para descansar um pouco no caminho de casa. Uma amostra casual do karatê, ou a sua prática casual, não são suficientes. Só com um treinamento contínuo você será capaz de perceber, na mente e no corpo, os benefícios do Caminho.

12

NÃO PENSE EM VENCER.
EM VEZ DISSO,
PENSE EM NÃO PERDER

Este décimo segundo princípio trata do pensamento cotidiano; o décimo terceiro e o décimo quarto princípios referem-se à aptidão mental numa situação de combate decisiva.

“Saber apenas como vencer e não como perder é se derrotar sozinho” foi uma das últimas recomendações deixadas pelo xógum Tokugawa Ieyasu antes de morrer. A atitude mental que considera apenas vencer alimenta inevitavelmente um otimismo excessivo e causa impaciência e mau humor. O praticante que só pensa em vencer perde o senso de humildade. Começa a ignorar ou a desconsiderar os outros, uma atitude que pode criar muitos inimigos.

A melhor atitude a adotar é a seguinte: com base nos seus verdadeiros pontos fortes e na sua convicção inabalável, adote uma postura firme de não perder diante de nenhum adversário, seja ele quem for; ainda assim, por meio de um comportamento moderado, faça o possível para evitar atritos com os outros.

Siga o ditado: “Quando ele se enfurece, faz o animal mais feroz se encolher de medo; mas quando sorri, até uma criancinha corre para os seus braços”. Um samurai com falsa coragem é duro por fora e suave por dentro; a pessoa verdadeiramente corajosa é suave por fora e dura por dentro.

O karatê-do sempre foi considerado uma arte marcial de cavalheiros. O praticante do karatê-do deve ter em mente ser suave por fora e forte por dentro.

O princípio de concentrar-se em não perder tem pontos em comum com a seguinte passagem de Sun Tzu:

Uma estratégia para o comando das tropas não deve depender de o inimigo não chegar, mas de confiar na própria habilidade de esperá-lo e encontrá-lo quando ele chegar. Não deve depender de o inimigo não atacar, mas basear-se em não sermos suscetíveis ao ataque.

Sun Tzu, “As Nove Variáveis”,

A Arte da Guerra

Em resumo, a passagem acima nos alerta para estarmos sempre preparados, uma advertência que pode ser amplamente aplicada em muitas facetas da nossa vida diária.

13

MUDE DE POSIÇÃO DE ACORDO COM O ADVERSÁRIO

14

O RESULTADO DE UMA BATALHA DEPENDE DE COMO ENCARAMOS O VAZIO E O CHEIO (A FRAQUEZA E A FORÇA)

A formação de um exército deve imitar a água. A água evita os lugares altos e busca os baixos; os soldados devem evitar os lugares cheios de inimigos [força] e atacar os vazios [fraqueza]. A água muda o seu fluxo de acordo com a inclinação do terreno; um exército chega à vitória reagindo ao inimigo.

Assim, pode-se dizer que não existe uma operação militar padrão, da mesma maneira como a água não tem uma forma definida. Aquele que obtém a vitória aproveitando-se habilmente dos pontos fortes e fracos do inimigo é enaltecido.

Sun Tzu, “Cheio e Vazio”,
A Arte da Guerra

Os princípios de número treze e catorze tratam da atitude mental em batalha.

Sun Tzu discute como se deve administrar as próprias forças em comparação com a água. Da mesma maneira como a água corre naturalmente de um ponto superior para outro inferior, o comandante deve evitar os pontos fortes do inimigo e atacar os pontos fracos. E assim como a água controla o seu fluxo de acordo com os contornos da terra – reduzindo a velocidade e se acalmando na terra plana, seguindo com rapidez pelos declives íngremes e cascadeando por cima das bordas dos precipícios – um exército, para assegurar a vitória, deve se adaptar aos movimentos do inimigo e às características do terreno.

Portanto, ao comandar e orientar soldados, um líder deve evitar uma ação militar “padrão”. Quer dizer, a estratégia do líder deve ser tão fluída quanto a água: maleável em vez de fixa e imutável. O seu exército deve movimentar-se com liberdade e habilidade para se adaptar às circunstâncias do inimigo. Quem é capaz de obter a vitória dessa maneira tem um domínio extraordinário da estratégia militar assim como um admirável senso de oportunidade.

Conforme explicamos acima, entende-se a importância de escolher uma estratégia de acordo com o inimigo, de manipular no “vazio e o cheio”. Esse conceito não se limita ao comando de um grande número de soldados, mas se aplica, num sentido mais restrito, aos aspectos técnicos do combate no karatê-do.

O décimo nono princípio também reforça a importância da flexibilidade dos métodos de luta: “Não se esqueça de imprimir ou subtrair a força, de distender ou contrair o corpo, de aplicar a técnica rápida ou vagarosamente”. A aplicação desses aspectos deve variar em relação às técnicas usadas pelo adversário.

Existem muitos provérbios bem conhecidos que enfatizam a necessidade de se adaptar as ações do indivíduo ao seu adversário, como, por exemplo: “Adaptar o discurso ao público” e “Quando em um determinado lugar, siga os costumes locais”.

O décimo terceiro e o décimo quarto princípios têm um significado profundo, não só em relação ao combate e ao karatê-do, mas também nos confrontos e desafios da vida diária.

15

CONSIDERE AS MÃOS E OS PÉS DO ADVERSÁRIO COMO ESPADAS

Uma vez que as mãos e os pés do praticante dedicado de karatê-do podem ser tão perigosos quanto uma espada, este princípio deve ser seguido ao pé da letra.

Se expandirmos um pouco mais essa idéia, também devemos considerar as mãos e os pés de um não praticante como perigosos. Quando está em jogo a sobrevivência, até mesmo uma pessoa destreinada é capaz de desencadear uma força surpreendente e extraordinária com os seus membros. Quando alguém sem conhecimento do karatê ou do judô e assemelhados luta com todo o seu coração e sua alma, sem levar em consideração a sua própria vida ou um membro, um iniciante nas artes marciais pode não ter como resistir. Como se costuma dizer: “Um rato encurralado é capaz de morder até mesmo um gato”.

Por essa razão, nunca devemos sucumbir ante o excesso de confiança ou da arrogância em relação à nossa força e à nossa habilidade. Quando nos confrontamos com alguém treinado ou sem treinamento nas artes marciais, devemos considerar o potencial do adversário.

Ao surgir algum problema, devemos sempre permanecer cuidadosos e respeitosos em palavras e ações, e nunca desconsiderar um adversário ou fazer pouco caso do seu potencial. Em vez disso, devemos nos concentrar em nos defender com toda a consciência e dedicação.

16

AO SAIR PELO SEU PORTÃO VOCÊ SE DEPARA COM UM MILHÃO DE INIMIGOS

Esse princípio encontra eco no antigo provérbio: “Aquele que cruza a soleira da porta tem sete inimigos”. Nem “sete” nem “um milhão” devem ser interpretados literalmente, é claro, mas apenas como uma indicação de “muitos”.

O descuido é um grande inimigo quando deixamos a segurança da nossa casa. Se não estamos na melhor forma, tanto física quanto emocionalmente, atraímos encrenqueiros e problemas. Portanto, devemos adotar a atitude de que, ao nos afastar do portão de casa, estamos entrando no meio de muitos inimigos potenciais e devemos ficar mentalmente alertas.

A história a seguir foi contada pelo mestre de karatê Kenwa Mabuni e ilustra o princípio dezesseis:

O mestre Yasatsune Itosu, um grande conhecedor do karatê que viveu plenamente os seus oitenta e cinco anos, toda vez que ia sair de casa tinha o costume de fazer uma parada e se inclinar reverentemente diante do santuário doméstico.

Um dia, vencendo a minha discrição, eu lhe perguntei: “Sensei, o que pede aos deuses na sua oração?”

Ele respondeu: “Quando um homem velho como eu sai de casa, é graças aos deuses que não é atacado por um cavalo ou atropelado por uma carroça, e pode voltar são e salvo para casa. E assim eu lhes peço de novo, hoje: por favor, me protejam, e permitam que retorne para casa em segurança depois de concluir os meus negócios”.

Na ocasião, ainda cheio de vigor juvenil, eu murmurei: “Sensei, que coisa para um especialista em artes marciais como o senhor dizer!”, e no mesmo instante pensei como estava sendo tolo.

Mas agora, ao me recordar da ocasião, compreendo como era profundo o ponto de vista dele.

A história do mestre Mabuni constitui uma rara oportunidade para vislumbrar o modo de pensar de um grande conhecedor das artes marciais e reforça a importância do princípio em questão.

17

A *KAMAE* (POSIÇÃO DE PRONTIDÃO) É PARA OS INICIANTES; COM O TEMPO, ADOTA-SE A *SHIZENTAI* (POSTURA NATURAL)

Todas as modalidades de artes marciais têm as suas próprias *kamae* (posturas de preparação ou de prontidão).

O karatê tem um certo número de *kamae* que lhe são peculiares, as quais têm como base a eficiência e a eficácia. Essas *kamae* evoluíram a partir de pesquisas e experiências realizadas pelos mestres de karatê do passado e são transmitidas de professor para aluno. Ao estudar o karatê, deve-se aprender todas as *kamae*.

Ainda na etapa inicial, é importante exercitar-se até dominar as diversas modalidades de *kamae*. No entanto, concentrar-se exclusivamente no *kamae* pode inibir a liberdade de execução das técnicas, daí o sentido da introdução desse princípio. À medida que você progride no seu treinamento, é fundamental evitar prender-se ao conceito das *kamae*. Você deve ser capaz de se movimentar e mudar de posição à vontade. Considere esse ensinamento em paralelo com o ministrado no sexto princípio: “A mente deve ficar livre”.

“Depois, adota-se a *shizentai*”, que tem uma contrapartida no antigo preceito: “No karatê não existe *kamae*”. Considerando que sabemos que o karatê tem *kamae*, essa afirmação parece contradizer a primeira metade do princípio dezessete, mas na realidade não há nenhum conflito. Alguns explicam esse paradoxo assim: “No karatê não existe *kamae*; mas na *mente* da pessoa existe *kamae*”.

Isso tem sido dito de várias maneiras ao longo da história do karatê:

“Não se distraia preocupando-se demais com a forma física da sua *kamae*, se é boa ou ruim”.

“Não importa quanto a sua posição de prontidão parece impenetrável se ela não tiver utilidade, porque a sua mente está adormecida”.

“Não importa quão cheia de falhas pareça a *kamae* de um adversário; se a mente dele estiver preparada, você deve ser extremamente cauteloso”.

De certa forma, também é um grande erro deixar-se apanhar na ilusão da *kamae* mental. Assim, adverte uma antiga canção:

É a mente em si
Que leva ao próprio descaminho;
Da mente,
Nuca se descuide.

Takuan Soho, A Mente Liberta,
(trad. De Willian Scott Wilson)

Em outras palavras, devemos estar sempre em guarda contra nós mesmos. Por exemplo, se nos preocuparmos exclusivamente com o *kamae* mental e desconsiderarmos a sua contrapartida física, tornamo-nos suscetíveis. Isso pode levar facilmente a um descuido e a um conseqüente prejuízo. “Da mente, nunca se descuide” aponta para a necessidade de desenvolver os recônditos mais profundos da mente – do eu – que agem reprimindo e aquietando a mente iludida. Esse “mestre interior da mente” costuma ser chamado de “sabedoria imóvel”.

Tudo isso sugere que a idéia de que “no karatê não existe *kamae*; mas a *kamae* está na mente da pessoa” é um ponto de parada no caminho da compreensão mais profunda; a compreensão de uma pessoa não é genuína até que ela explore a fundo esse conceito, vindo a entender que “no karatê não existe *kamae*, nem na mente das pessoas a *kamae* existe”.

Quando o praticante atinge esse estado de compreensão, já não precisa se preparar mentalmente ou planejar o ataque ao adversário nem a própria reação. No entanto, esse estado não é uma atitude intempestiva do tipo: “Pode vir quente que eu estou fervendo!”. Nem é uma atitude relaxada e distanciada de indiferença. Ao contrário, é uma postura aberta e honesta, na qual o praticante observa e responde às manifestações da mente e aos movimentos corporais do adversário à medida que ocorrem. A velocidade da resposta é como a faísca que resulta do atrito da pederneira com o aço; ela acontece num piscar de olhos, como que instantaneamente.

Esse poder soberbo não é nada menos que uma profunda e maravilhosa habilidade. Assistir à capacidade notável de reagir instantaneamente de um profundo conhecedor de karatê torna o conceito de “não existe *kamae*” claro como cristal. Observar um especialista revela a existência de uma habilidade primorosa que se manifesta naturalmente de acordo com as necessidades da situação. O poder do especialista sem *kamae* é coerente com este antigo poema que mostra como, no instante em que a Lua aparece por entre as nuvens, o seu reflexo já se espelha na água:

Suas águas sem pretensão nenhuma de refletir;
A Lua, ela própria sem querer ser refletida.
A lagoa de Hirosawa.

Como se atinge esse estado de ausência de *kamae*? A resposta se encontra no cultivo da mente inalterada, livre de agitação. Tei Junsoku, um sábio erudito de Okinawa, explicou o estado com uma imagem parecida: “A minha mente, calma e límpida, como a água sem ondulações segue refletindo”. Ele reconheceu a importância de buscar um estado tranquilo de existir “como a água sem ondulações”, como se só então fosse possível refletir as coisas de maneira confiável.

As ondulações na superfície da lagoa Hirosawa fariam o reflexo da Lua romper-se em uma infinidade de imagens. Confrontando com a multiplicidade, qualquer um torna-se confuso e sem ação, incapaz de mexer aos mãos ou os pés num esforço coordenado.

A mente confusa é a causa de todo o mal, a base do erro. Só a mente cultivada ao ponto de se tornar serena, tranquila, imutável, é capaz de, como um espelho claro e cristalino, captar a Lua quando ela aparece, ou refletir um pássaro voando no céu. Só com a mente tranquila, é possível fazer julgamentos justos e lúcidos, livres de erros.

“No karatê não existe *kamae*” – quanto mais se tente compreender o significado desse preceito requintado do karatê-do, mais se admira a profundidade do seu ensinamento. Insistir em que não existe *kamae* quando, na realidade, existe todo tipo de *kamae*, segue o ponto de vista filosófico segundo o qual todas as formas do universo estão vazias de existência real. Então, a *shizentai* sem *kamae* torna-se um número ilimitado de formas.

Na profundidade do seu conteúdo e na maneira concisa como é expresso, o princípio dezessete simboliza o significado profundo do caminho ilimitado do treinamento que deve ser percorrido pelo praticante do karatê.

18

EXECUTE O *KATA* CORRETAMENTE; O COMBATE REAL É OUTRA QUESTÃO

Desde os tempos antigos, o *kata* é a parte central do treinamento no karatê-do. Considerando que técnicas e métodos de todo tipo têm-se fundido no *kata*, e especialistas e mestres de épocas passadas tenham cuidadosamente preservado os diversos tipos de *kata*, os variados *kata* devem ser praticados e executados da mesma maneira como forem ensinados. Nas palavras do mestre de karatê Yasutsune Itosu, “Mantenha os *kata* como eles são, sem procurar embelezá-los”.

Mas, no combate real, não se deve ser impedido ou limitado pelos rituais do *kata*. Ao contrário, o praticante deve transcender o *kata*, movimentando-se livremente de acordo com os pontos fortes e fracos do adversário.

19

NÃO SE ESQUEÇA DE
IMPRIMIR OU SUBTRAIR
A FORÇA, DE DISTENDER OU
CONTRAIR O CORPO,
DE APLICAR A TÉCNICA COM
RAPIDEZ OU LENTAMENTE

Deve-se ter em mente que cada uma dessas combinações se aplica igualmente ao *kata* e ao combate real. Caso se execute o *kata* sem considerar a variação da força, as possibilidades de extensão e contração do corpo, ou ainda a aplicação de ritmos diferentes ao usar uma técnica, não faz sentido aplicar essa técnica. A esperança é que, ao longo da prática do *kata* e do *kumitê* (exercícios físicos), o praticante venha a compreender plenamente o significado deste princípio.

Imprimir ou subtrair a força, distender e contrair o corpo, executar técnicas com rapidez ou lentamente, inalar e exalar, e assim por diante – todos esses elementos são essenciais numa luta real e devem ser plenamente compreendidos para evitar a derrota.

20

MANTENHA-SE SEMPRE
ATENTO, DILIGENTE
E CAPAZ NA SUA BUSCA
DO CAMINHO

Este princípio compreende em si mesmo todos os princípios anteriores. Seja do ponto de vista espiritual ou técnico, o praticante deve “manter-se constantemente atento, diligente e capaz”.

O lendário mestre espadachim Miyamoto Musashi ilustra este princípio:

Tive a minha primeira disputa há muito tempo, aos treze anos de idade. (...) Aos vinte fui para a capital e, embora tenha conhecido os maiores praticantes das artes marciais do império e tenha participado de numerosas lutas, nunca deixei de vencer. Depois disso viajei de um lugar para outro, de província a província, procurando conhecer praticantes de artes marciais de várias escolas; e, embora tenha participado de uns sessenta duelos, não perdi uma única vez, e dessa maneira passei dos treze aos vinte e nove anos de idade.

Quando atingi os trinta anos de idade, refleti sobre o assunto e cheguei à conclusão de que saí vitorioso não porque fosse um lutador de nível superior. Talvez fosse por causa de um talento natural para essa atividade ou porque não divergia dos princípios naturais. Ou talvez se devesse a uma inadequação em relação às artes marciais por parte das outras escolas.

Naquela época eu me exercitava fervorosamente de manhã e à noite, procurando entender os princípios do Caminho mais profundamente, e por volta dos cinquenta anos de idade cheguei a uma compreensão natural do Caminho das Artes Marciais.

O Livro dos Cinco Anéis

Até mesmo um gênio das artes marciais como Musashi, que se exercitava ardentemente de manhã e à noite sem descanso, só conseguiu chegar a um esclarecimento sobre o Caminho aos cinquenta anos de idade.

A seguir seguem as palavras de Jotaro Takagi - Presidente do Karatê-do Shotokai do Japão.

O fundador do estilo de esgrima Muto-ryu, Yamaoka Tesshu, tinha quarenta e cinco anos quando declarou: “Só agora consegui chegar a uma compreensão maravilhosa”, para expressar o seu avanço rumo ao esclarecimento. Isso aconteceu depois de trinta e sete anos de treinamento com a espada, e de vinte e três anos como discípulo do famoso espadachim Asari Matashichiro. Só depois de continuar a sua prática durante décadas, com um espírito corajoso e intrépido, foi que ganhou o apelido de “Demônio de Ferro”, e só depois de dedicar-se à sua meta com uma seriedade de propósito que tomou conta de toda a sua existência, é que ele captou pela primeira vez os verdadeiros princípios do Caminho.

Esses exemplos enfatizam como é enganoso iludir-se com a idéia de que é possível tornar-se mestre de uma arte marcial depois de cinco ou dez anos de prática nos momentos de folga. Esse comportamento engana o praticante e corrompe o Caminho. É por isso que o último princípio adverte-nos para “manter-se constantemente atento, diligente e capaz”.

A vaidade e a preguiça são como amarras que impedem o nosso progresso. Os praticantes de karatê precisam testar-se e questionar-se constantemente, nunca deixando de ser atentos e diligentes, até serem capazes de penetrar os níveis mais profundos do karatê-do. Essa deve ser a atitude de todos os que aspiram ao Caminho.

Nestas poucas páginas, comentei brevemente os vinte princípios. Esses princípios não devem ser considerados aplicáveis apenas ao karatê-do. Se você os aplicar, e aos seus conceitos implícitos de atenção, diligência e desenvoltura, à sua maneira de proceder em sociedade, aumentará significativamente a sua compreensão da vida como um todo.

Os vinte princípios aplicam-se não só ao karatê, mas também às artes marciais em geral, assim como a todas as atividades humanas. Muitos estudantes do karatê têm a impressão de que essa modalidade de artes marciais é, mais que tudo, um instrumento para sair vitorioso em disputas e aumentar a força física. No entanto, conforme é explicado neste livro, opiniões como essas refletem um total desconhecimento e um grande mal-entendido em relação a essa arte marcial. O karatê é muito mais que simplesmente uma técnica para obter a vitória em combate. É uma maneira de cultivar o espírito. Os princípios aqui apresentados podem ser aplicados na vida diária tanto pelos seus praticantes quanto por aqueles que não o praticam.

O mestre Gichin Funakoshi (1868-1957) foi o pai do karatê-do moderno. Como chefe da Okinawa Shobukai, uma associação de karatê, foi convidado pelo Ministério da Educação para ir a Tóquio em maio de 1922, a fim de participar de uma demonstração de artes marciais tradicionais patrocinada pelo governo. Assim, ele se tornou a primeira pessoa em todos os tempos a apresentar ao continente do Japão a disciplina do *karatê-jutsu*, exclusiva de Okinawa (Ryukyuan). Encorajado por homens como “o pai do judô”, Jigoro Kano (1860-1938), e o mestre espadachim Hakudo Nakayama (1873-1958), ele permaneceu em Tóquio e trabalhou para popularizar essa arte marcial.

Ao dar aulas em universidades, na sede da polícia de Tóquio e em outras instituições, fazendo tudo o que pôde para disseminar a consciência dessa arte marcial até então desconhecida, Funakoshi estudou Zen no templo de Engaku-ji, em Kamakura, sob a orientação do abade-chefe Ekun. Por volta de 1929, ao concluir a sua educação, mestre Funakoshi atribuiu um novo nome à disciplina até então simplesmente conhecida em Okinawa como *te* (mão) ou *tode* (mão chinesa). Funakoshi substituiu o caractere relativo a “chinês”, que é pronunciado *kara* em japonês, por um homônimo como o significado de “vazio”. Em lugar de *karatê-jutsu*, “técnica de mão chinesa”, a arte passou a ser conhecida como *karatê-do*, ou “o Caminho da Mão Vazia”.

A escolha da palavra “vazio” reflete um aspecto fundamental do karatê-do, que é defender a si mesmo e bloquear um inimigo usando nada mais do que as mãos desarmadas. Ao mesmo tempo, o conceito de vazio é coerente com o preceito budista *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*, que significa “a forma do universo é o vazio, o vazio é a forma” (veja a autobiografia de Funakoshi, *Karatê-do: O Meu Modo de Vida*). Considera-se que a essência do budismo esteja contida no *Sutra do Coração*, traduzido pelo monge chinês Hsuan-tsang (602-64), cuja peregrinação à Índia inspirou o célebre romance chinês conhecido em inglês como *Monkey*. A equação de vazio e forma é essencial para o ensino de *Sutra do Coração*, e Funakoshi encontrou paralelos surpreendentes entre o budismo e o seu venerado karatê.

Como a posse de armas era proibida em Okinawa, a disciplina tradicional do *karatê-jutsu* desenvolveu-se secretamente entre os guerreiros, tanto como um meio de defesa pessoal quanto como uma arma potencialmente letal. Quando essa arte marcial foi rebatizada como karatê-do, as modalidades tradicionais revestiram-se de um segundo propósito. Elas se tornaram um modo de cultivar o espírito. *Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê* foram concluídos vários anos depois que essa arte marcial foi rebatizada e tinha como objetivo proporcionar uma orientação espiritual para os estudantes do karatê. Em suma, os princípios tinham como finalidade funcionar como lições de vida para aqueles que ingressarem no treinamento espiritual do karatê-do.

Em janeiro de 1939, o primeiro *dojo* japonês para a prática do karatê-do foi inaugurado no bairro de Zoshigaya, em Mejiro, Tóquio. Foi batizado como Karatê-do Shotokan do Japão. *Shoto*, que significa literalmente “som produzido pelo ondear dos pinheiros”, inspirava-se no epíteto literário do mestre Funakoshi, para quem nada era mais adorável do que caminhar entre os pinheiros nativos de Okinawa ouvindo o sussurro do vento entre os seus ramos.

O primeiro dos vinte princípios é: “Não se esqueça de que o karatê-do começa e termina com *rei*”. Num certo sentido, essa afirmação significa que toda lição deve começar e terminar com uma reverência, chamada *rei*. No entanto, num sentido mais profundo, sugere que o praticante do karatê deve seguir sinceramente todas as convenções sociais do karatê-do – mostrando respeito, adotando o comportamento adequado e assim por diante – que também estão compreendidas no termo *rei*. Mesmo longe do *dojo*, o praticante deve cumprimentar os seus conhecidos com cortesia sincera e basear todos os aspectos de sua vida no conceito fundamental de respeito. Por quanto mais tempo se estenda o estudo do karatê, mais naturalmente se deve equiparar o karatê ao decoro e ao respeito.

Como estudante universitário, entrei para um clube de karatê Shotokan sob a direção do mestre Funakoshi, onde me ensinaram com o maior rigor que qualquer tipo de luta era proibido. Não importava quais fossem as circunstâncias, qualquer um que fosse surpreendido lutando seria expulso imediatamente. Estivesse você ganhando ou perdendo, lutar estava fora de questão. Mestre Funakoshi considerava de maneira inflexível que qualquer um que cometesse o abuso de usar as técnicas do karatê para lutar era culpado de crueldade. Ele chamava a luta de *jaken*, que literalmente significa “punhos malignos”. O desejo de lutar converte os punhos normais em instrumentos do mal.

O mais famoso dos vinte princípios é o segundo: “Não existe primeiro golpe no karatê”. Esse princípio pode ser interpretado como significando que o karatê começa com a defesa, em vez de uma instrução para permanecer passivo. Mestre Funakoshi escreveu: “Nunca, em nenhuma circunstância, você deve ser o primeiro a atacar, mas a sua atitude mental deve ser constantemente a de perceber a iniciativa [caso precise se defender”. Num sentido mais profundo, esse princípio significa que no karatê-do não existe nem eu, nem adversário. O praticante do karatê amplia a sua perspectiva para incorporar um adversário potencial e afasta de si a idéia de separação. Esse é outro modo pelo qual o preceito budista *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki* do *Sutra do Coração* se traduz no karatê.

O décimo segundo princípio declara: “Não pense em vencer. Ao contrário, pense em não perder”. Isso significa que, embora o praticante não deva ficar obcecado pelo desejo de vencer, é essencial que se convença de que também não vá perder. O praticante de karatê não deve subjugar o adversário em meio a uma ânsia desesperada pela vitória, mas deve estar tão bem treinado nessa arte que a perda é evitada.

Quando se comemorou o décimo aniversário do clube de karatê no auditório da faculdade, não muito tempo depois da minha formatura, mestre Funakoshi, já na casa dos oitenta anos de idade, compareceu à cerimônia trajando o seu habitual *hoba*, tamancos com um suporte especial de madeira de magnólia para fortalecer as pernas e a região da virilha. Na ocasião, ele proporcionou uma demonstração serena e relacada do karatê. Ao fim da cerimônia, ele mandou me chamar. A certa altura da conversa, ele me disse: “Quando você chegar a uma curva na rua, dê uma volta larga. Você deve fazer isso porque nunca pode saber o que o estará espreitando do outro lado”.

Partindo de alguém no auge da sua maestria, com uma força inabalável mesmo na velhice, esse parecia um conselho surpreendentemente corriqueiro. Mas de todas as coisas que ele me disse, foi a que me marcou mais profundamente. Não há dúvida de que o conselho provinha, em parte, da experiência dele em Okinawa, onde as ruas ainda não eram iluminadas, impedindo qualquer um de prever os perigos que poderiam estar ocultos na escuridão. Para mim, as palavras dele transmitiram o estado mental de alerta constante de um mestre de karatê, com a prudência necessária para suplantar o perigo em astúcia sem desfechar um golpe. O conselho que o mestre Funakoshi me deu reflete os ensinamentos do décimo sexto princípio: “Ao sair pelo seu portão, você se depara com um milhão de inimigos”.

O décimo oitavo princípio aconselha: “Execute o kata com exatidão; o combate real é outra questão”. O *kata* têm vários propósitos – visíveis e invisíveis. Ao avaliar os testes para a promoção de um nível para o seguinte, mestre Funakoshi nunca aprovava quem quer que fosse que cometesse até mesmo o mais minúsculo erro num exercício. “Os erros são inaceitáveis”, ele insistia, sem dar ouvidos aos argumentos de que a habilidade global do candidato poderia ser alta apesar dos erros.

Hoje a minha carreira no karatê atravessa quase seis décadas. Durante todo esse tempo, tenho repedito incasavelmente o mesmo treinamento vezes seguidas, e recentemente tenho feito as mais variadas descobertas. Existem muitas coisas escondidas nos exercícios do karatê – eles guardam lições que não se pode aprender com ninguém. Mas, pela paciente repetição do *kata*, é possível chegar a um ponto de descoberta que o levará a pensar: “Ah, é isso! É disso que se trata!” Sob a superfície dos exercícios do karatê-do, existe um nível mais profundo de compreensão, acessível apenas àqueles que chegaram a dominar as habilidades necessárias.

Num sentido semelhante, os mistérios mais profundos das artes marciais japonesas estão registrados em rolos de papel secretos que têm sido legados de geração a geração através dos séculos. As palavras e imagens dos rolos de papel não dizem nada à pessoa comum. Só depois de alguém ter dedicado anos da sua vida à prática séria dessa arte é que os seus mistérios se revelam.

No seu livro *Karate-do Kyohan*, mestre Funakoshi escreveu que “o karatê é a base de todas as artes marciais”. Sem dúvida, pode-se discutir longamente a respeito: coloque uma espada na mão vazia do praticante de karatê e você terá a arte do *ken-jutsu*; um bastão e terá a arte do *bo-jutsu*; uma lança e terá a arte do *so-jutsu*. A forte relação entre o karatê e as outras artes marciais é evidente em pessoas como o próprio professor do mestre Funakoshi, Yasutsune Azato (1828-1906), que foi um mestre espadachim da escola Jigen-ryu e se aperfeiçoou em muitas artes marciais; e o fundador da escola de karatê Gojo-ryu, Chojun Miyagi (1888-1953), que também foi considerado um espadachim extraordinário.

Mais adiante, o décimo quinto princípio lembra ao praticante do karatê: “Considere as mãos e os pés do adversário como espadas”. Essa sempre foi uma citação de Azato, um homem com tanta experiência no karatê que se dizia que era capaz de cortar uma pessoa só por se encostar nela.

É importante lembrar que os pés e as mãos podem ser tão eficazes em uma luta quanto uma espada. Com efeito, a escola Yagyū Shinkage-ryū de *ken-jutsu* tem uma técnica célebre chamada “portando a espada”, na qual o praticante captura a espada do adversário ou subjuga um atacante armado usando apenas as mãos. Essa escola foi fundada no período Edo (1600-1868) e transmitida pelos sucessivos xóguns. Munenori Yagyū (1571-1646), o fundador da Edo Yagyū, escreveu um livro famoso intitulado *Heiho Kadensho*, ou *Dando Vida à Espada*.

De acordo com Shigeru Egami (1912-81), um dos melhores alunos de Funakoshi, o mestre gostava de dizer: “Não vá contra a natureza”. Esse conceito está contido no décimo sétimo princípio, que declara: “A *kamae* (posição de prontidão) é para os iniciantes; com o tempo, adota-se a *shizentai* (postura natural)”. O significado de “postura natural” no caso não é fácil de captar, mas basicamente significa que o praticante que não é mais um novato tem de manter um comportamento normal. O espírito está em guarda, não o corpo. Uma vez que não há como prever o que acontecerá em seguida, o espírito deve estar inteiramente alerta, mas o *kata*, ou postura, permanece relaxado.

A mesma idéia é ensinada na escola Yagyu Shikage-ryu. Sem nenhum sinal evidente de uma posição de prontidão, o praticante espera que o adversário faça o seu movimento, e no momento em que o adversário ataca, o praticante rapidamente dá um passo atrás para conter o golpe e então ataca com a mão esquerda para frente, derrubando o adversário com um único golpe. Essa é a quinta-essência do ensinamento da escola Yagyu Shinkage-ryu.

O décimo terceiro princípio aconsenha: “Mude de posição de acordo com o adversário”; e o vigésimo declara: “Mantenha-se sempre atento, diligente e capaz na sua busca do Caminho”. Além de serem oportunos complementos do décimo sétimo princípio, essas duas diretrizes fazem lembrar o terceiro filho do mestre Funakoshi, Gigo Funakoshi (1906-45), que foi um professor cheio de entusiasmo; nós o considerávamos como “o mestre jovem”. Ele se dedicou a estudar o karatê e foi quem inventou o propósito do *kata* atualmente comum de *mawashi-geri* (chute em 360 graus) e do *yoko-geri* (pontapé lateral). Ele também criou o *taikyoku no kata*, ou “*kata* do começo do universo” e o *ten no kata*, ou “*kata* dos céus”, assim como do *matsukaze kata*, o “*kata* do vento do pinheiro” no *bo-jutsu*. Gigo Funakoshi dedicou a vida à descoberta de novos estilos para o karatê de modo a poder ajustar o próprio karatê ao do adversário.

O décimo primeiro princípio declara: “O karatê é como a água fervente: sem calor, retorna ao estado tépido”. Em outras palavras, pratique constantemente. Muitas pessoas praticam com entusiasmo quando estão na faculdade, mas acabam se dispersando quando começam a trabalhar, e acabam se afastando do karatê. Eu mesmo, durante vários anos, por causa das pressões no trabalho, fiquei sem praticar. Hoje me arrependo da desatenção em relação ao karatê. Olhando para trás, acho que eu devia ter sido mais rigoroso com a prática do karatê e ter reservado pelo menos algum tempo para a prática, por mais ocupado que estivesse. A recompensa vem com o tempo e a repetição. É por isso que hoje digo às pessoas que estão no começo da vida que, por mais difícil que pareça, elas devem encontrar um tempo para praticar. Alguns minutos por dia já são suficientes. Estando determinado a insistir no karatê, você encontrará um jeito de praticar onde quer que esteja.

Mestre Funakoshi dizia: “O karatê é um caminho para o cultivo do espírito, um regime físico que não requer muita disposição, um programa de condicionamento físico e uma arte de defesa pessoal”. É verdade que o karatê não é a única maneira de conservar aqueles que foram abençoados com externa força e disposição. O verdadeiro karatê-do deve necessariamente estar ao alcance de todos os tipos de pessoas em qualquer lugar do mundo, não importa a idade. E só porque é um caminho para o cultivo espiritual, isso certamente não significa que os seus praticantes devam tornar-se excessivamente religiosos ou solenes demais. O próprio mestre Funakoshi era uma pessoa muito aberta e acessível. Se ainda estivesse vivo, sem dúvida recomendaria que “qualquer aprendiz do karatê, por mais ocupado que esteja no trabalho ou na escola, [deve] manter o espírito do karatê com o maior rigor possível, da maneira mais natural e relaxada possível, e por quanto tempo for possível”. Conforme declara o nono princípio. “O karatê é uma atividade vitalícia”.

Jotaro Takagi
Presidente do Karatê-do Shotokai do
Japão e diretor do Shotokan

Gichin Funakoshi

O Pai do Karatê Moderno

Gichin Funakoshi (1868-1957) é um dos grandes mestres do karatê. Nascido em Okinawa, o local de nascimento do karatê, começou a treinar nas artes marciais secretas ainda quando criança. Em 1922, a convite do governo japonês, fez uma demonstração no continente japonês da ainda secreta arte de defesa pessoal de Okinawa, o que levou à introdução do karatê no restante do Japão e, posteriormente, em todo o mundo. Funakoshi dedicou a vida a esse esporte tradicional e escreveu diversas obras clássicas sobre o assunto, incluindo Karatê-do Nyumon, assim como uma autobiografia intitulada Karatê-do: O Meu Modo de Vida, publicadas pela Editora Cultrix.

Genwa Nakasone (1895-1978), apesar das restrições impostas pelo exercício do magistério e da política, organizou e publicou diversos livros sobre o karatê e as artes marciais, entre eles Karate-do Taikan, um compêndio original e pioneiro de textos e documentos sobre o karatê. Nascido em Okinawa, foi um dos primeiros a apoiar Funakoshi, achando-se numa situação ideal para compilar corretamente os manuscritos dos vinte princípios do mestre.

John Teramoto nasceu em Los Angeles, Califórnia, e começou a treinar karatê aos treze anos de idade sob a supervisão de Tsutomu Oshima, tendo alcançado o posto de godan em 1990. Desde 1998, ocupa o cargo de presidente do Shotokan Karate do Black Belt Council dos Estados Unidos.

Entrevista com o Sensei

Sensei Alexandre Coradini Sobrinho

Literalmente, *SENSEI* significa vida prévia. Isto significa em contexto oriental, que se está diante de uma pessoa com conhecimento avançado da arte e um nível de conhecimento humano elevado.

Portanto, Sensei não significa somente professor de arte marcial, mas também pessoa culta, educada e de conduta irrepreensível.

Por isso tudo os Senseis de Verdade são tão prestativos e doam seu tempo para instruir bem os Alunos...

Sensei Sidney Fernandes

Para disponibilizar essa seção, a [Budô Newsletter](#) sempre vai garimpar no Brasil e no mundo pessoas ilustres, Senseis que compartilham seu conhecimento e técnica, doando-se constantemente para aprimorar a técnica e o caráter de seus alunos.

Nesta edição tivemos o prazer de entrevistar o Sensei Alexandre Coradini.

Budô Newsletter (BN): Qual o seu nome completo?

Sensei: Alexandre Coradini Sobrinho

BN: Qual sua data de nascimento?

Sensei: 18/08/1963.

BN: Qual a sua graduação?

Sensei: 4o. DAN - Estilo Shotokan.

BN: É filiado a alguma Federação?

Sensei: Sim, sou filiado à Federação Brasileira de Karatê-Do e Kobu-do FBKK.

BN: Quando iniciou seu treinamento? Com quem?

Sensei: Em 1979 com o Sensei Edson “Borracha”.

BN: Quando começou a lecionar?

Sensei: Em 1991, na Academia São Jorge (ficava em cima do mercado Rivieira, na Av. Maria Coelho Aguiar, zona sul de São Paulo - SP).

Entrevista com o Sensei

Sensei Alexandre Coradini Sobrinho

BN: Por que o Sr. começou a treinar Karatê?

Sensei: Eu tinha 17 anos e só estudava. Naquela época eu pensava: Bem, eu não pratico nenhum esporte... não jogo futebol, basquete ou vôlei... vou procurar fazer alguma atividade física.

Andando um dia por Santo Amaro, vi aquela turma com aquela vestimenta branca e toda aquela disciplina, e então pensei: É aqui... Naquele momento comecei a frequentar as aulas de Karatê.

BN: Por que o Sr. começou a ensinar Karatê-Do?

Sensei: Nunca tinha me preocupado em “dar aulas” de Karatê... Certa vez um amigo chamado Régis me disse que havia uma academia na Vila das Belezas que estava à procura de um professor de artes marciais. Comecei a ensinar lá e em pouco tempo já estava levando a coisa a sério.

BN: O que o Sr. acha dos karatecas que participam das competições chamadas Vale-Tudo?

Sensei: Os atletas que participam do Vale-Tudo não devem ter somente habilidades no Karatê. Isso não é o suficiente.

Conhecimento de técnicas de solo como judô e jiu-jitsu são essenciais, porque por melhor karateca que ele seja, se for derrubado no chão pelo seu adversário, precisará saber mais...

Outro ponto importante é a força. Um aspirante a participar de um Vale-Tudo precisa fazer muita musculação. Não basta ter técnica, é preciso ter resistência e força física. Para obter um preparo suficiente, creio que deve-se treinar de segunda a sábado, em torno de 8 horas por dia, sempre variando os grupos de exercícios.

BN: O que leva um atleta a participar do Vale-Tudo?

Sensei: Creio que além de coragem, deve existir um espírito agressivo. É coisa que, como costuma-se dizer, “está no sangue...”. Pensando bem eu realmente não participaria dessa competição pois não teria o espírito de agredir um adversário... Não vejo benefícios em machucar alguém.

BN: Como o Sr. se prepara atualmente?

Sensei: Eu treino 3 vezes por semana, segunda quarta e sexta. Cada treino tem duração de aproximadamente 1 hora e meia. Acredito que para manter a forma e buscar melhorar sempre sua técnica, é preciso treinar no mínimo três vezes por semana.

Eu treino sempre pensando em ser como meu Sensei.

Entrevista com o Sensei

Sensei Alexandre Coradini Sobrinho

É claro que no Karatê, cada um tem seu estilo de luta. Você, o Sidney, o Fernando... cada um tem um estilo de luta único, cada um também tem seu estilo próprio ao executar um Kata...

Eu acho que comecei a melhorar meu Kata, base, kimê, etc. após os 30 anos de idade. Foi quando percebi que era necessário mostrar as técnicas mais corretas possíveis aos meus alunos.

Até hoje tento executar um mae geri, um mawashi geri e um yoko geri como o Sensei Edson Borracha...

Quando estou dando aula e alguém chega para assistir, eu evito demonstrar movimentos e posturas. O espectador pode ser um lutador que quer conhecer sua técnica para depois desafiá-lo. Quando estou lutando com um aluno e alguém começa a assistir, também paro a luta imediatamente. Quando alguém vem ao nosso Dojo, temos que ser precavidos até conhecermos as reais intenções dessa pessoa.

Agora que você se tornou um Sensei, deve ter em mente que poderá ser desafiado por um lutador. Isso já ocorreu algumas vezes comigo. Você deve manter seu treinamento regularmente para estar sempre preparado para uma eventualidade. Seja humilde em qualquer circunstância. Se um lutador o abordar dizendo que a técnica dele é superior por isso ou aquilo, concorde e seja gentil. Conhecendo a si mesmo, não é necessário sair por aí fazendo exibições de sua técnica. Lembre-se disso: Sua arte só deve ser usada se a sua vida está em perigo.

BN: Como o Sr. acha que eu posso melhorar a execução dos Kata?

Sensei: Como você mencionou que tem acesso a uma filmadora, faça o seguinte: Deixe a filmadora ligada no canto de um ambiente espaçoso e faça os Kata. Faça todos os Kata. Desde o Heian Shodan até onde você souber. Então assista diversas vezes essa filmagem e verifique os pontos em que é necessário melhorar. Você perceberá que sempre há algo em que podemos melhorar.

Até hoje eu faço a filmagem, assisto o DVD e me corrijo. O dia em que você assistir a essa filmagem e disser:

“- Ok, agora estou bom!”, você pode parar de treinar...

Não é possível alcançar a perfeição. Sempre temos algo para aperfeiçoar. Esse é um ciclo que não tem fim.

BN: Que dicas o Sr. dá para quem já é praticante ou está iniciando seu treinamento nas artes marciais?

Sensei: Cada um tem um objetivo ao praticar uma arte marcial. Quando iniciei meu treinamento, não foi visando brigar ou mesmo aprender uma defesa pessoal.

Antes de começar a praticar o Karatê, eu realmente era muito “brigão”, depois de algum tempo de treinamento compreendi que não há vantagem alguma em brigar. Eu vejo saúde na prática do Karatê-Do. E é isso que eu busco e consigo com a prática.

Outra coisa muito interessante é que se o seu Sensei tiver uma boa disciplina, você também terá disciplina. Você acaba sendo um espelho de seu Sensei.

Por exemplo: Eu tenho o hábito de fumar, mas nunca fumo na frente de meus alunos. Se você der maus exemplos para os seus alunos, eles irão segui-lo.

Entrevista com o Sensei

Sensei Alexandre Coradini Sobrinho

O karatê é um esporte completo, trabalha o corpo todo, da cabeça aos pés. Procure ser orientado por um bom Sensei que o karatê só lhe trará benefícios.

O karatê para mim é saúde, é auto-confiança. Se eu ficar alguns dias, uma semana sem treinar, ando pela rua com uma sensação de insegurança. Mantendo a prática regular sinto-me auto-confiante, preparado para qualquer eventualidade.

No kumite é necessário lutar de acordo com o seu adversário. Se ele tem movimentação lenta, o soco dele provavelmente é forte... Primeiro entre no ritmo dele para só então desenvolver sua estratégia rumo a vitória.

Não aprendemos artes marciais para sair por aí lutando, sou contra qualquer atitude de violência. É importante ter em mente que saber karatê pode ser comparado com uma pessoa que possui uma arma na cintura. O praticante deve ter muita responsabilidade e saber que só deve usar sua técnica em último caso.

Sensei Alexandre Coradini



Como já mencionamos, a seção *Entrevista com o Sensei* da [Budô Newsletter](#) tem como objetivo conhecer um pouco da vida desses grandes mestres que estão espalhados pelo mundo. Ter a honra de conhecer um Sensei é um prazer que só nos faz crescer e nos tornarmos pessoas melhores.

Se você tem ou já teve a honra de conhecer um Sensei e quer que ele seja entrevistado e homenageado pela [Budô Newsletter](#), escreva para:

Carlos Camacho
webmaster@karate-do.com.br

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Olimpíadas especiais

Há alguns anos, nas Olimpíadas para Pessoas Especiais, nove participantes, todos com deficiência mental ou física, alinharam-se para a largada da corrida dos 100 metros rasos.

Ao sinal, todos partiram, não exatamente em disparada, mas com vontade de dar o melhor de si, terminar a corrida e ganhar. Todos, com exceção de um garoto, que tropeçou no asfalto, caiu rolando e começou a chorar.

Os outros oito ouviram o choro. Diminuíram o passo e olharam para trás. Então eles viraram e voltaram. Todos eles.

Uma das meninas, com Síndrome de Down, ajoelhou, deu um beijo no garoto e disse: “Pronto, agora vai sarar”. E todos os nove competidores deram os braços e andaram juntos até a linha de chegada.

O estádio inteiro levantou e os aplausos duraram muitos minutos. E as pessoas que estavam ali, naquele dia, continuam repetindo essa história até hoje.

Talvez os atletas fossem deficientes mentais... Mas, com certeza, não eram deficientes da sensibilidade... Por que? Porque, lá no fundo, todos nós sabemos que o que importa nesta vida é mais do que ganhar sozinho.

O que importa nesta vida é ajudar os outros a vencer, mesmo que isso signifique diminuir o passo e mudar de curso.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: A ratoeira

Um rato olhando pelo buraco na parede vê o fazendeiro e sua mulher abrindo um pacote. Pensou logo em que tipo de comida poderia ter ali. Ficou aterrorizado quando descobriu que era uma ratoeira. Foi para o pátio da fazenda advertindo a todos: “Tem uma ratoeira na casa, uma ratoeira na casa”.

A galinha, que estava cacarejando e ciscando, levantou a cabeça e disse:

– Desculpe-me Sr. Rato, eu entendo que é um grande problema para o senhor, mas não me prejudica em nada, não me incomoda.

O rato repetiu a história ao porco.

– Desculpe-me Sr. Rato, mas não há nada que eu possa fazer, a não ser rezar. Fique tranqüilo que o senhor será lembrado nas minhas preces.

O rato dirigiu-se à vaca e repetiu a história.

– O que Sr. Rato? Uma ratoeira? Por acaso estou em perigo? Acho que não!

Então o rato voltou para a casa, cabisbaixo e abatido, para encarar a ratoeira do fazendeiro. Naquela noite ouviu-se um barulho, como o de uma ratoeira pegando sua vítima. A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia. No escuro, ela não viu que a ratoeira prendeu a cauda de uma cobra venenosa. A cobra picou a mulher. O fazendeiro levou-a imediatamente ao hospital. Ela voltou com febre. Todo mundo sabe que, para alimentar alguém com febre, nada melhor que uma canja. O fazendeiro pegou seu cutelo e foi providenciar o ingrediente principal. Como a doença da mulher continuava, os amigos e vizinhos vieram visitá-la. Para alimentá-los, o fazendeiro matou o porco. Como a mulher não melhorou, muitas pessoas vieram visitá-la. O fazendeiro então sacrificou a vaca para alimentar toda aquela gente.

Na próxima vez que você ouvir dizer que alguém está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se: quando há uma ratoeira na casa, toda a fazenda corre risco.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: O vinho e a água

Nos Alpes Italianos existia um pequeno vilarejo que se dedicava ao cultivo de uvas para produção de vinho. Uma vez por ano, acontecia uma grande festa para comemorar o sucesso da colheita.

A tradição exigia que, nessa festa, cada morador do vilarejo trouxesse uma garrafa do seu melhor vinho para colocar dentro de um grande barril, que ficava na praça central.

Um dos moradores pensou: “Por que deverei levar uma garrafa do meu mais puro vinho? Levarei água, pois no meio de tanto vinho o meu não fará falta.” Assim pensou e assim fez.

Conforme o costume, em determinado momento, todos se reuniram na praça, cada um com sua caneca para provar aquele vinho, cuja fama se estendia muito além das fronteiras do país. Contudo, ao abrir a torneira, um absoluto silêncio tomou conta da multidão.

Do barril saiu ... água! “A ausência da minha parte não fará falta”, foi o pensamento de cada um dos produtores...

Muitas vezes somos conduzidos a pensar: “Existem tantas pessoas no mundo. Se eu não fizer a minha parte, isto não terá importância.” ... e assim vamos beber água em todas as festas...

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Uma xícara de chá

Nan-in, um mestre japonês, recebeu um professor universitário que o visitou para fazer perguntas sobre o zen. O professor estava cheio de idéias, e fazia muitas perguntas.

Nan-in serviu o chá. Ele encheu completamente a xícara de seu visitante e depois continuou a servir mais chá nela. O professor observou o derramamento de chá até não poder mais se controlar.

- Já está derramando! Não cabe mais nada! - Falou o professor.

- Como esta xícara - disse Nan-in - Você está cheio de suas próprias opiniões e especulações. Como posso lhe mostrar o zen a menos que você primeiro esvazie sua xícara?

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: A lua não pode ser roubada

Riokan, um mestre zen, vivia o tipo mais simples possível de vida em uma pequena cabana no sopé de uma montanha. Uma noite, um ladrão visitou a cabana e surpreendeu-se ao descobrir que não havia nada nela para ser roubado. Ryokan voltou e o pegou.

- Você provavelmente veio de longe para me visitar - disse ele ao gatuno - E não deve voltar com as mãos vazias. Por favor, tome minhas roupas como um presente.

O ladrão ficou completamente desnorteadado. Ele pegou as roupas e escapuliu.

Ryokan sentou-se nu, observando a lua.

- Pobre rapaz.... - ele pensou - Eu gostaria de poder ter dado a ele esta bela Lua.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Hora de Morrer

Ikkyu, um mestre zen, era muito inteligente até quando era apenas um menino. O seu instrutor possuía uma preciosa xícara de chá, uma peça antiga e rara. Ikkyu acabou quebrando essa xícara e ficou completamente perplexo.

Ouvindo os passos de seu instrutor, ele segurou os pedaços da xícara atrás de si. Quando o mestre apareceu, Ikkyu perguntou:

- Mestre, por que as pessoas têm de morrer?

- Isto é natural... - explicou o homem mais velho - Tudo tem de morrer e tem um tempo determinado para viver.

Ikkyu, mostrando a xícara despedaçada, acrescentou:

- Era tempo de sua xícara morrer.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Certo e Errado

Quando Bankei realizava semanas de retiro de meditação, estudantes de muitas partes do Japão compareciam.

Durante um desses encontros um estudante foi pego de surpresa roubando. O assunto foi relatado a Bankei com a solicitação de que o estudante fosse expulso. Bankei ignorou o caso.

Mais tarde o estudante foi pego em ato semelhante, e mais uma vez Bankei desconsiderou a questão. Isto irritou os outros estudantes, que redigiram uma petição pedindo o afastamento do ladrão, afirmando que caso contrário eles iriam embora do grupo.

Quando Bankei leu o pedido, convocou todos para comparecer à sua presença.

- Vocês são sábios - disse ele - Vocês sabem o que é certo e o que é errado. Vocês podem ir para algum outro lugar para estudar se quiserem, mas este pobre irmão não sabe nem mesmo distinguir o certo do errado. Quem lhe ensinará seu eu não o fizer? Vou mantê-lo aqui mesmo que todos vocês partam.

Uma torrente de lágrimas limpou o rosto do irmão que tinha roubado. Todo o desejo de roubar havia desaparecido.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: A Mão de Mokusen

Mokusen Hiki vivia em um templo na província de Tamba. Um de seus seguidores falou da mesquinhez de sua própria esposa.

Mokusen visitou a esposa do seguidor e lhe mostrou seu punho cerrado diante de seu rosto.

- O que você quer dizer com isso? - Perguntou a mulher, surpresa.

- Suponhamos que meu punho fosse sempre assim. Como você o chamaria? - Ele perguntou.

- Deformado. - Respondeu a mulher.

Então ele abriu sua mão completamente diante do rosto dela e perguntou:

- Suponhamos que fosse sempre assim. O que seria?

- Um outro tipo de deformação. - Disse a esposa.

- Se você compreende isso - Concluiu Mokusen - você é uma boa esposa.

Ele então partiu.

Depois de sua visita, essa esposa entendeu o erro que cometia.

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Natureza

Dois monges estavam lavando suas tigelas no rio quando perceberam um escorpião que estava se afogando. Um dos monges imediatamente o pegou e o colocou na margem. No processo ele foi picado.

Ele voltou para terminar de lavar sua tigela e novamente o escorpião caiu no rio. O monge salvou o escorpião e novamente foi picado. O outro monge então perguntou:

“Amigo, por que você continua a salvar o escorpião quando você sabe que sua natureza é agir com agressividade, picando-o?”

“Porque,” replicou o monge, “agir com compaixão é a minha natureza.”

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Ansiando por Deus

Um sábio estava meditando à margem de um rio quando um homem jovem, um tanto entusiasmado, o interrompeu.

“- Mestre, eu desejo ser seu discípulo!”, disse o jovem.

“- Por quê?” replicou o sábio.

O jovem era uma pessoa que sempre ouviu falar dos caminhos espirituais, e tinha uma idéia fantasiosa e romântica deles. Em sua imaturidade, ele achava que ser “espiritual” era algo como participar de um movimento, de uma crença, de uma moda, sem grandes conseqüências.

Ele então pensou numa resposta bem “profunda” e disse:

“- Porque eu quero encontrar DEUS!”

O sábio pulou de onde estava, agarrou o rapaz pelo cangote, arrastou-o até o rio e mergulhou sua cabeça sob a água. Manteve-o lá por quase um minuto, sem permitir que respirasse, enquanto o terrorificado rapaz chutava e lutava para se libertar. Finalmente o mestre o puxou da água e o arrastou de volta à margem. Largou-o no chão, enquanto o homem cuspiu água e engasgava, lutando para retomar a respiração e entender o que tinha acontecido.

Quando ele eventualmente se acalmou, o sábio lhe perguntou:

“- Diga-me, quando estava sob a água, sabendo que morreria, o que você queria mais do que tudo?”

“- Ar!”, respondeu o jovem, amuado.

“- Muito bem”, disse o mestre. “- Vá para sua casa, e quando você souber ansiar por um Deus tanto quanto você acabou de ansiar por ar, pode voltar a me procurar.”

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: Talvez

Há um conto Taoísta sobre um velho fazendeiro que trabalhou em seu campo por muitos anos.

Certo dia seu cavalo fugiu. Ao saber da notícia, seus vizinhos vieram visitá-lo.

“- Que má sorte!” eles disseram solidariamente.

“- Talvez.” o fazendeiro calmamente replicou.

Na manhã seguinte o cavalo retornou, trazendo com ele três outros cavalos selvagens.

“- Que maravilhosos!” os vizinhos exclamaram.

“- Talvez.” replicou o velho homem.

No dia seguinte, seu filho tentou domar um dos cavalos, foi derrubado e quebrou a perna.

Os vizinhos novamente vieram para oferecer sua simpatia pela má fortuna.

“- Que pena!” disseram.

“- Talvez.” respondeu o fazendeiro.

No próximo dia, oficiais militares vieram à vila para convocar todos os jovens ao serviço obrigatório no exército, que iria entrar em guerra. Vendo que o filho do velho homem estava com a perna quebrada, eles o dispensaram.

Os vizinhos congratularam o fazendeiro pela forma com que as coisas tinham se virado a seu favor.

O velho olhou-os, e com um leve sorriso disse suavemente:

“- Talvez.”

Parábola: O Quebrador de Pedras

Era uma vez um simples quebrador de pedras que estava insatisfeito consigo mesmo e com sua posição na vida. Um dia ele passou em frente a uma rica casa de um comerciante.

Através do portal aberto, ele viu muitos objetos valiosos e luxuosos e importantes figuras que freqüentavam a mansão.

“- Quão poderoso é este mercador!” pensou o quebrador de pedras. Ele ficou muito invejoso disso e desejou poder ser como o comerciante.

Para sua grande surpresa ele repentinamente tornou-se o comerciante, usufruindo mais luxos e poder do que jamais imaginara, embora fosse invejado e detestado por todos aqueles menos poderosos e ricos do que ele.

Um dia um alto oficial do governo passou à sua frente na rua, carregado em uma liteira de seda, acompanhado por submissos atendentes e escoltado por soldados, que batiam gongos para afastar a plebe. Todos, não importa quão ricos, tinham que se curvar à sua passagem.

“- Quão poderoso é este oficial!” ele pensou. “- Gostaria de poder ser um alto oficial!”

Então ele tornou-se o alto oficial, carregado em sua liteira de seda para qualquer lugar que fosse, temido e odiado pelas pessoas à sua volta. Era um dia de verão quente, e o oficial sentiu-se muito desconfortável na suada liteira de seda. Ele olhou para o Sol. Este fulgia orgulhoso no céu, indiferente pela sua reles presença abaixo.

“- Quão poderoso é o Sol!” ele pensou. “- Gostaria de ser o Sol!”

Então ele tornou-se o Sol. Brilhando ferozmente, lançando seus raios para a terra sobre tudo e todos, crestando os campos, amaldiçoado pelos fazendeiros e trabalhadores. Mas um dia uma gigantesca nuvem negra ficou entre ele e a terra, e seu calor não mais pôde alcançar o chão e tudo sobre ele.

“- Quão poderosa é a nuvem de tempestade!” ele pensou. “- Gostaria de ser uma nuvem!”

Então ele tornou-se a nuvem, inundando com chuva campos e vilas, causando temor a todos. Mas repentinamente ele percebeu que estava sendo empurrado para longe com uma força descomunal, e soube que era o vento que fazia isso.

“- Quão poderoso é o Vento!” ele pensou. “- Gostaria de ser o vento!”

Então ele tornou-se o vento de furacão, soprando as telhas dos telhados das casas, desenraizando árvores, temido e odiado por todas as criaturas na terra. Mas em determinado momento ele encontrou algo que não foi capaz de mover nem um milímetro, não importando o quanto ele soprasse em sua volta, lançando-lhe rajadas de ar. Ele viu que o objeto era uma grande e alta rocha.

“- Quão poderosa é a rocha!” ele pensou. “- Gostaria de ser uma rocha!”

Então ele tornou-se a rocha. Mais poderoso do que qualquer outra coisa na terra, eterno, inamovível.

Mas enquanto estava lá, orgulhoso pela sua força, ouviu o som de um martelo batendo em um cinzel sobre uma dura superfície, e sentiu a si mesmo sendo despedaçado. “- O que poderia ser mais poderoso do que uma rocha?” pensou, surpreso.

Olhou para baixo de si e viu a figura de um quebrador de pedras...

Parábolas

Contos Zen envolvendo as artes marciais

Parábola: O Ladrão Que Virou Discípulo

Uma noite quando Shichiri Kojun estava recitando sutras um ladrão com uma espada entrou em seu zendo, exigindo seu dinheiro ou a sua vida. Shichiri disse-lhe:

- Não me perturbe. Você pode encontrar o dinheiro naquela gaveta.

E retomou sua recitação. Um pouco depois ele parou de novo e disse ao ladrão:

- Não pegue tudo. Eu preciso de alguma soma para pagar os impostos amanhã.

O intruso pegou a maior parte do dinheiro e principiou a sair.

- Agradeça à pessoa quando você recebe um presente - Shichiri acrescentou. O homem lhe agradeceu, meio confuso, e fugiu.

Poucos dias depois o indivíduo foi preso e confessou, entre outras coisas, a ofensa contra Shichiri. Quando Shichiri foi chamado como testemunha, disse:

- Este homem não é ladrão, ao menos tanto quanto me diz respeito. Eu lhe dei o dinheiro e ele inclusive me agradeceu por isso.

Após o homem ter cumprido sua pena, foi a Shichiri e tornou-se um de seus discípulos.

A seguir temos um profundo tratado filosófico sobre esta proposta milenar do Budô, baseada em obras de grandes mestres do passado. Tais textos permitem ao leitor, ter um vislumbre de como deve comportar-se um guerreiro diante de uma situação de risco, seja na vida cotidiana ou em competições esportivas, através do treinamento físico, mental e espiritual.

Preparo mental numa luta

O Budô diz: o estado mental deve ser igual ou inabalável na hora da luta como nas horas normais da vida cotidiana. A mente deve ser livre, clara, ampla e equilibrada. Não pode se tornar tensa e nem totalmente relaxada, sem se prender a nada, e sim, calma tranqüila; a vontade, não parando por nenhum instante.

Quando fisicamente se está calmo (parado, estático) a mente deve ser inversa, isto é, em estado de alerta.

Quando o corpo está em forte movimento, o espírito deve manter-se calmo, como em dias normais.

Evitar que o físico e a mente sejam arrastados ou influenciados um pelo outro.

Não se preocupar demasiadamente com seu próprio corpo e nem se distrair ocupando seu pensamento com assuntos banais, mas evitar que o adversário perceba sua meta real na luta.

Sua mente não deve se tornar turva, para que possa captar a imagem correta e conduzir o seu pensamento a uma posição mais nobre e instantânea.

Pesquisar cada vez mais no sentido de aperfeiçoar e lapidar o espírito, aumentando cultura e conhecimento. Cultivar a força de vontade, conhecendo o bem e o mal, o correto e o incorreto.

Conhecer e assimilar as mais variadas modalidades de lutas e técnicas com a própria experiência, não se deixando iludir.

Tudo isto deve ser praticado sempre, para poder corresponder instantaneamente quando for solicitado nas horas de necessidade ou grande ocupação, pois isso não se conseguirá aprender em curto espaço de tempo.

Budô

Filosofias do Budô

Ki, Shin e Tai: Fortalecer, adquirir e unir três forças

Ki (poder ou força que dá ação ao homem mentalmente). Energia não mecânica;
Shin ou Kokoro (coração ou sentimento);
Tai (força do corpo, inclusive as técnicas).

Ki - É uma qualidade que o homem deve adquirir, da qual origina toda a força e ação. Pode-se também definir como uma energia baseada no controle mental ou psicológico. É possível fortalecê-la infinitamente com a prática do Budô, auxiliada pela força de decisão. "Ki" se consegue através de treino consciente, no qual se adquire confiança e experiência. Quando o "Ki" do homem une-se ao da natureza (leis naturais) surgirá uma força infinitamente grande. O domínio e o uso do "Ki" se consegue ampliar mais que 100% da própria capacidade, possibilitando maior proveito na vida cotidiana, no modo de agir e pensar. A energia hidroelétrica é um exemplo de união entre o homem e a natureza. Miyamoto Musashi quando adolescente, num dos duelos que travou, enfrentou um adversário fortíssimo, profissional de esgrima, conseguindo derrotá-lo aproveitando a queda de rochas como fator surpresa. Este é outro exemplo de união homem-natureza.

"Shin" ou "Kokoro" (sentimentos) - Também se deve observar, utilizar e fortificar os sentimentos, como objetivo de treino. Tentando cada vez mais lapidá-los ao alto grau de formação espiritual.

Na união do "Ki" e do "kokoro" surgem sentimentos naturais: a nobreza, lealdade, coragem, honra, responsabilidade, etiqueta, etc.

"Tai" (corpo) - O corpo deve ser forte, rápido, flexível, resistente, rico em reflexos, assimilando todas as modalidades de técnicas. Uso total do corpo, descarregando as agressividades e tensões nervosas acumuladas.

O Budô exige muita disciplina durante o período de treinamento, tanto no início, como no término da luta, devendo-se comportar com rigorosa etiqueta em suas normas. Seu treinamento não visa apenas a vitória numa luta ou seu orgulho pessoal e sim um melhor estado físico, uma vida cotidiana mais satisfatória, a preparação para enfrentar qualquer problema.

Durante a luta deve-se encarar com grande importância a distância em relação ao oponente, além da velocidade, técnica e equilíbrio no ataque e defesa, devendo-se adquirir inicialmente, de forma concreta a base ou fundamento correto na sua modalidade esportiva, garantindo assim um bom alicerce em sua formação.

A postura durante a luta

Falando em postura, alguns mestre observaram durante a luta o comportamento dos animais selvagens e concluíram, por exemplo, que um gato quando enfrenta um adversário, curva a coluna, demonstrando sua aparência bem maior, para impressionar o oponente e proteger-se contra agressões.

O homem é um ser superior e diz o seguinte: "kamae" existe, mas também deixa de existir, portanto, não é recomendável ficar preso ou ocupado com uma posição, pois o objetivo é derrotar o adversário e a sua técnica. Deste modo pode-se dizer que existe ou não Kamae, pois se altera de acordo com o oponente, o local, a situação, podendo ser tomada a forma mais adequada e não perder o objetivo principal, que seria derrotar o adversário. Portanto, havendo a necessidade de utilizar maiores variedades de ataques e contra-ataques, não se prender a isto e sim fixar o pensamento num único objetivo, que é a maneira para dominar o oponente. Sem isso, nunca poderá derrotá-lo.

Diz um provérbio sobre treinamento: "Hoje venci o eu de ontem. Amanhã vencerei o meu interior e no futuro vencerei o meu superior".

"Kamae" - formas ou posições de lutar que cada lutador possui e já conhece. No entanto, qual seria a posição ideal?

- Seu rosto deve manter-se firme, a cabeça é o centro de gravidade do corpo, deve-se manter equilibrado, sem abaixar ou erguer, sem torcer ou inclinar;

- Seu olhar é firme, cujo movimento deve ser calmo e estável. Não é recomendável contrair a testa exibindo rugas, admitindo-se estas entre as sobrancelhas e ao início da linha do nariz. As vistas devem piscar menos e diminuir o ângulo de abertura dos olhos.

- Sua fisionomia é tranqüila, a linha do nariz normal, contraindo levemente o pescoço para endireitar a posição da cabeça;

- Do ombro até ao longo do corpo seus tónus ou tonificações musculares são uniformes.

Musashi

Como olhar durante a luta

SEUS OLHARES DEVEM SER AMPLOS E MAIORES EM TODOS OS SENTIDOS.

"Kam" significa ver o "conteúdo" e será observado em primeiro lugar para notar a real qualidade das coisas. Depois vem "Kem", que significa olhar seus movimentos superficiais ou estéticos.

Olhar, ler e compreender superficialmente os movimentos distantes e observar, enfrentar e saber os objetivos reais dos movimentos próximos. Ver e entender o "conteúdo", evitando a influência das atitudes estéticas ou aparências. Nas lutas de mais de um adversário, deve se olhar os lados e arredores, sem movimentar os olhos.

Busque resolver os problemas mais necessários em primeiro lugar, sem esquecer dos secundários. Na movimentação ou na forma de execução, não estacione ou pare. Existem sentidos e valores que progridem e se alteram. Quando parar significa a morte, não parar significa a vida. A água em movimento não estagna nem putrefaz. Qualquer treino deve ser pesquisado continuamente possibilitando alterações e progresso.

Formas de lutar (Kamae) - Assim, através dos treinos, adquirir e assimilar as cinco formas de luta e todas as técnicas. O corpo aumenta sua flexibilidade, toma decisões corretas e obtém o ritmo certo, facilitando os reflexos e os impulsos. No início, vence um adversário, depois dois, três e muitos outros, aprendendo o certo e o errado na luta e, gradativamente, começando a perceber o seu objetivo real. Não se deve apressar e nem precipitar nos treinos e sim conhecer vários tipos de adversários, inclusive o preparo mental deles, alcançando essa meta com as próprias experiências vividas.

Budô

Filosofias do Budô

Formas de lutar

Assim, através dos treinos, adquirir e assimilar as cinco formas de luta e todas as técnicas. O corpo aumenta sua flexibilidade, toma decisões corretas e obtém o ritmo certo, facilitando os reflexos e impulsos. No início, vence um adversário, depois dois, três e muitos outros, aprendendo o certo e o errado na luta e, gradativamente, começando a perceber seu real objetivo.

Não se deve apressar e nem precipitar nos treinos e sim conhecer vários tipos de adversários, inclusive o preparo mental deles, alcançando essa meta com as próprias experiências vividas.

"Kiai" (Gritos de Guerra)

O 'Kiai' pode ser aplicado em três momentos: inicial, durante e final. Os gritos de guerra servem para aumentar, acelerar e expor a força de ação do homem. Portanto podem ser aplicados contra incêndios vendavais e as fortes ondas marítimas, para criar coragem e energia para enfrentá-los.

Na luta individual, para colocar o adversário em movimento, o grito antecipa os golpes. não é necessário utilizar o grito, simultaneamente com os golpes. No decorrer da luta, ele servirá para incentivar numa situação, numa onda quente a correnteza da vitória (e este também é baixo, forte e profundo). Usa-se também como agente animador numa torcida. Deve-se tomar precauções ao gritar, pois se o grito for usado fora do ritmo e tempo ou em ocasiões impróprias, poderá surgir como contra efeito, tornando-se prejudicial.

Sobre a Budô Newsletter

O Caminho para encontrar as próximas edições

A **Budô Newsletter** não é vendida. As publicações são disponibilizadas gratuitamente no site <http://www.karate-do.com.br/budo>

Para enviar elogios, críticas ou sugestões, por favor escreva para:
webmaster@karate-do.com.br

Sua opinião é muito importante para sabermos se esse material está sendo, de alguma forma, útil a você.

As próximas publicações da BUDÔ Newsletter estarão disponíveis no site:
www.karate-do.com.br/budo

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.