

## **MOKUSO** (meditação)

Fonte: Instituto Takemussu:

Os enxertos entre parênteses são do Sensei Vicente da Shorin Ryu Karatê-Do

Mokuso é simplesmente ser, sem fazer nada - nenhuma ação, nenhum pensamento, nenhuma emoção. Você apenas é, e é puro prazer. De onde vem esse profundo prazer, quando você não está fazendo nada? Não vem de lugar nenhum, ou vem de toda parte. Ele é não-motivado, porque a existência é feita de uma matéria chamada alegria.

Quando você não está fazendo absolutamente nada - corporalmente, mentalmente, em nenhum nível - quando toda a atividade cessou e você simplesmente é, apenas sendo, isso é Mokuso. Você não pode fazê-la, você não pode praticá-la: você tem apenas que compreendê-la. Nas aulas de Aikido praticamos Mokuso como um exercício no começo e no final da aula, porém ela deve ser Praticada durante todo o período que entramos no Tatami e no final devemos entender a prática para nossa vida. Sempre que você encontrar tempo para apenas ser, abandone todo o fazer. Pensar também é um fazer, concentração também é um fazer, contemplação também é um fazer. Mesmo que apenas por um único momento você fique sem fazer nada, simplesmente permanecendo no seu centro, totalmente relaxado - isso é mokuso. E uma vez que você tenha descoberto o jeito, você pode permanecer nesse estado tanto tempo quanto quiser; finalmente você poderá permanecer nesse estado durante as vinte e quatro horas do dia.

Uma vez que você se tomou consciente de como seu ser pode permanecer imperturbado, então, vagarosamente, você pode começar a fazer coisas, mantendo-se alerta para que seu ser não se agite. Essa é a segunda parte de Mokuso - primeiro, aprender simplesmente a ser, sentado em Seiza com os olhos semi abertos, deixando os pensamentos passarem sem se fixar em nada, simplesmente observando em estado de alerta. Depois levar este estado durante a apresentação das técnicas.

A idéia é levar este estado para o dia a dia e então aprender pequenas ações: limpar o chão, tomar um banho, mas permanecendo centrado. Então você poderá fazer coisas mais complicadas.

Por exemplo, eu estou falando com você, mas o meu "mokuso!", não deve ser perturbado. O Aikidoista (*e o praticante de Artes Marciais em geral*) pode continuar falando, mas lá no seu centro não há nem sequer uma pequena ondulação; ele está absolutamente silencioso, completamente silencioso.

Assim, a meditação não é contra a ação. Não é que você tenha que escapar da vida. Ela simplesmente lhe ensina uma nova maneira de vida: você se toma o centro do ciclone. Este estado o treinamento correto do Aikido deve levar o praticante. Por esta razão é necessário se conhecer a técnica correta e ter um professor experimentado para avisar o Praticante quando ele está se distanciando deste objetivo.

A sua vida continua, continua de uma maneira muito mais intensa - com mais alegria, com mais clareza, mais visão, mais criatividade - todavia você está distanciado, apenas um observador nas colinas, simplesmente assistindo o que está acontecendo ao seu redor.

Você não é o que faz, você é o observador, mas ao mesmo tempo faz tudo. Quanto se vai executar Jiu Waza (*no Karatê-Do denomina-se Kumitê*) e vários atacantes lhe vem em encontro, o estado de Mokuso lhe permite Observar todos os movimentos dos oponentes e você os sente como partes de seu próprio corpo, em uma grande ligação Harmônica. Aí é possível de defender e realizar técnicas eficientes de defesa pessoal.

Esse é todo o segredo de Mokuso, você se toma o observador. O fazer continua em seu próprio nível, não há nenhum problema: cortar madeira, tirar água do poço. Você pode fazer coisas pequenas e coisas grandes; só uma coisa não é permitida, e isso significa: seu centramento não pode se perder.

Essa consciência, esse estado de observação deve permanecer absolutamente desanuviado, imperturbável.

Se um galo está cantando... você está ouvindo. São dois elementos: objeto e sujeito. Mas você não pode ver uma testemunha que está vendo ambos? O galo o ouvinte, e ainda há alguém que está observando ambos. É um fenômeno tão simples!

Você está vendo uma árvore: você está aí, a árvore está aí, mas será que você não pode encontrar alguma coisa mais? - que você está vendo a árvore e que há uma testemunha em você que está vendo você vendo a árvore.

Observação em estado de alerta é mokuso. O que você observa é irrelevante. Você pode observar as árvores, pode observar o rio, pode observar as nuvens, pode observar as crianças brincando. Observação é mokuso. O que você observa não é a questão; o objeto não é a questão.

A qualidade do estado de Mokuso, o Zanchin, , a qualidade de estar consciente, alerta - é isso o que definirá o verdadeiro nível de seu aikido e de sua capacidade em se ligar com o Universo.

Lembre-se de uma coisa: Mokuso significa consciência. O que quer que você faça com consciência em estado de Zanchin é Mokuso. A ação não é a questão, mas a qualidade que você traz para a ação. O caminhar pode ser Mokuso, se você caminha alerta. Sentar-se pode ser Mokuso, se você senta-se alerta. Ouvir os pássaros pode ser mokuso, se você ouve com consciência. Simplesmente ouvir o barulho interior da sua mente pode ser mokuso, se você permanece alerta e observador é isto que se faz no começo e no principio das aulas de Aikido do Instituto Takemussu e em quase todos os dojos tradicionais do mundo que herdaram os ensinamentos de Morihei Ueshiba (*Sensei Bull tem razão. Não só no Aikido, mas também no Karatê-Do existe a tradição que deve ser seguida em todas as academias em que cultive-se não só o aprendizado da técnica, mas também a evolução do espírito; ou seja a Construção do Templo Interior*).

A questão toda se resume em não mover-se adormecido. Então o que quer que você faça é Mokuso.

O primeiro passo para a consciência é tomar-se muito atento ao seu corpo. É muito importante os treinamentos iniciais do Aikido (*leia-se também para as demais Artes Marciais*) quando se faz os movimentos individuais. Pouco a pouco, a pessoa vai se tomando alerta para cada gesto, cada movimento e pode começar a praticar este estado quando estiver praticando com o parceiro, e, à medida que você vai se tomando consciente, um milagre começa a acontecer: muitas coisas que você costumava fazer antes,

simplesmente desaparecem; seu corpo se torna mais relaxado, seu corpo se torna mais harmonizado. Uma paz profunda começa a prevalecer até mesmo no seu corpo, uma música sutil pulsa em seu corpo.

Então, comece a se tomar consciente de seus pensamentos; o mesmo tem que ser feito com os pensamentos. Eles são mais sutis do que o corpo e, naturalmente, mais perigosos também. E quando você se toma consciente de seus pensamentos, você fica surpreso com o que se passa dentro de você. Se você anotar o que quer que passe em sua mente em qualquer momento, você nem pode imaginar que grande surpresa o espera. Você não acreditará que tudo isso está se passando dentro de você.

No cotidiano não estamos alertas, toda esta loucura mental de pensamentos continua movendo-se como uma corrente subterrânea. Ela afeta o que quer que você esteja fazendo, afeta o que quer que você não esteja fazendo; afeta tudo. E a soma total vai ser a sua vida!. Assim sendo, esse homem louco tem que ser transformado. E o milagre da consciência é que você não precisa fazer nada exceto apenas tomar-se alerta. Daí ser fundamental ao se praticar Aikido imaginar que podemos ser atacados a qualquer instante de qualquer lado. Isto vai nos obrigar a praticar Mokuso.

O próprio fenômeno de observar a mente, a transforma. Pouco a pouco o homem louco desaparece, pouco a pouco os pensamentos começam a cair em um certo padrão; seu caos não existe mais, eles se tomam mais como um cosmo. E então, novamente, prevalece uma profunda paz. E quando seu corpo e sua mente estiverem em paz, você verá que eles estão sintonizados um com o outro, há uma ponte. Agora eles não se movem em direções diferentes, eles não estão galopando em cavalos diferentes. Pela primeira vez há acordo, e esse acordo ajuda tremendamente a trabalhar o terceiro passo que é tomar-se consciente dos seus sentimentos, emoções.

Esta é a camada mais sutil e a mais difícil, mas se você pode estar consciente dos pensamentos, então basta apenas mais um passo. Uma consciência um pouco mais intensa é necessária e você começa a refletir suas emoções, seus sentimentos. Uma vez que você ganhou consciência em todos esses três passos, eles se juntam todos em um fenômeno. E quando todos esses três são um - funcionando juntos perfeitamente, zunindo juntos, você pode sentir a música de todos os três; eles se tomam uma orquestra - então o quarto, aquilo que você não pode fazer, acontece. Acontece por sua própria conta. E um presente do todo, é uma recompensa para aqueles que passaram por estes três.

E o quarto é a consciência definitiva, que o toma a pessoa acordada. Ela toma-se consciente da própria consciência e se torna um verdadeiro mestre de Aikido (*leia-se também de Karatê-Do*) um shihan. Não um shihan que recebeu títulos por política, mas aquele que recebeu o título do próprio universo, por estar Em harmonia com a Natureza.

O corpo conhece o prazer, a mente conhece a felicidade, o coração conhece a alegria, o quarto conhece a sabedoria de viver..

A coisa importante é que você seja observador, que você não tenha se esquecido de observar que você está observando ... observando .... observando. E pouco a pouco, à medida que o observador se toma mais e mais sólido, estável, seguro, uma transformação acontece. As coisas que você esteve observando desaparecem.

Pela primeira vez, o próprio vigia se toma o vigiado, o próprio observador se toma o observado. Você chegou em casa se tornou um MESTRE!!!