

A photograph of a swimmer in a pool, captured from a low angle. The swimmer is wearing goggles and has their arms extended forward, creating a splash of water. The background is a soft, blue, out-of-focus light, suggesting an indoor pool setting.

Vida saudável

FOCO, DISCIPLINA E ORGANIZAÇÃO: UM EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE

Tive uma infância saudável e desde criança sempre gostei de jogar futebol. Em nosso grupo, um colega se destacou nesse esporte e seguiu carreira internacional, mas não foi o meu caso. O esporte sempre esteve presente em minha vida. Concluí meus estudos em colégio militar, onde tive a oportunidade de conhecer outras modalidades de esportes. A prática de esportes, quase que diariamente, me garantiu uma vida saudável, com vontade de querer sempre melhorar o desempenho, e também me trouxe mais alguns aprendizados, como ter foco, disciplina e também organização. Com o passar do tempo, afastei-me dos esportes e só após alguns anos voltei novamente a praticá-los. Isso aconteceu quando estava relendo o livro *A Luz Avança Transpondo Fronteiras*, do prof. Miyoshi Matsuda, e me chamou a atenção o trecho em que ele relata que começou a receber na fazenda jovens que vinham em busca dos ensinamentos da Seicho-No-Ie, que trabalhavam durante o dia e, à noite, ouviam os ensinamentos e praticavam estudos da Verdade. Ele cita:

Aos sábados à tarde terminávamos mais cedo os trabalhos da lavoura e praticávamos sumô (esporte milenar no Japão). Foi construída uma arena em frente à academia e exige que todos, sem exceção, participassem. Felizmente, havia um instrutor de sumô na colônia, e pedi-lhe que viesse residir numa casa construída em minha proprieda-

“A PRÁTICA DE ESPORTES, QUASE QUE DIARIAMENTE, ME GARANTIU UMA VIDA SAUDÁVEL, COM VONTADE DE QUERER SEMPRE MELHORAR O DESEMPENHO, E TAMBÉM ME TROUXE MAIS ALGUNS APRENDIZADOS, COMO TER FOCO, DISCIPLINA E TAMBÉM ORGANIZAÇÃO.”

de, a fim de treinar os estagiários. Eu próprio participava das rodadas de sumô junto com os jovens. O meu intuito era temperar e fortalecer a fibra de cada jovem. Combater a fraqueza e aceitar o desafio, por mais forte que fosse o adversário. O insucesso não deveria desanimar ninguém, pelo contrário, deveria estimular mais ainda a busca de desafios.

Um filho de Deus, de capacidade ilimitada, não deve temer coisa alguma! O prof. Miyoshi Matsuda sabia que, além de manter o fortalecimento físico dos estagiários, o esporte também ajudaria a manter a disciplina e o foco entre eles, e, relendo no livro essa passagem, brotou em mim novamente a vontade de voltar a praticar esportes. Então, há alguns anos me matriculei em uma escola de natação. Ao realizar os exercícios, utilizava uma

prancha para me auxiliar nas aulas, mas eu não saía do lugar e afundava na piscina, e logo no primeiro mês veio a desistência. Porém as palavras “o insucesso não deveria desanimar ninguém”, do prof. Matsuda, começaram a ecoar em minha mente, por isso voltei à natação. Precisei exercitar toda a força de vontade, disciplina e a manter-me focado em meu objetivo, e assim consegui aprender a nadar. No final do primeiro ano de natação, inscrevi-me para participar de uma prova na qual todos os clubes da cidade teriam representantes. Inicialmente me inscrevi somente para participar, mas no dia da competição já não estava lá só para participar, eu queria dar o meu melhor e quem sabe até ganhar uma medalha. Acabei conquistando o terceiro lugar, mas confesso que na minha categoria só havia três inscritos. Quando recebi a meda-

lha, disse para mim mesmo: “No ano que vem, segundo lugar”, e foi o que aconteceu, só que desta vez eram seis competidores. Nos últimos anos ainda não consegui participar de outra competição devido a minha agenda. Percebi que em todos esses anos o esporte contribuiu, e muito, em diversos aspectos da minha vida pessoal, pois, com o esporte, além de exercitarmos o corpo, estamos exercitando a nossa mente. O prof. Seicho Taniguchi, no seu livro *Viver com Pureza*, cita:

Difícilmente nos esquecemos daquilo que aprendemos com o movimento do corpo. Se você não deseja esquecer algo, aprenda-o utilizando os órgãos dos sentidos do corpo. Pronuncie em voz alta, ouça bem, escreva, olhe e memorize. Se esquecer, repita tudo. É muito difícil esquecer o que aprendeu usando

as pernas, caminhando, observando, fotografando. Isso é exercício físico e mental. Não tenha preguiça de movimentar o corpo. Quem deseja melhorar a inteligência deve exercitar o corpo também. Aquele que pretende demonstrar genialidade sem fazer esforço é como um tolo que deseja crescer sem se alimentar.

Se alguma vez fracassamos na tentativa de realizar algo, não é motivo para nos entristecermos, mas sim devemos aprender com a experiência e continuar, devemos aceitar o desafio e treinar até conseguirmos superá-lo. Tempos atrás, com o intuito de desenvolver em minha filha o interesse por esportes, a garra e a superação por meio da prática de exercícios físicos, desenhei para ela um percurso de corrida com obstáculos, e eu iria cronometrar. A cada volta ela precisaria diminuir seu tempo, e ela conseguiu facilmente. Por fim, ela pegou o cronômetro da minha mão e disse: "Agora é sua vez". Precisei de me esforçar muito para conseguir baixar o tempo. A prática do esporte nos induz a querer sempre me-

lhorar e como disse: quando exercitamos o corpo, exercitamos a mente, passamos a nos condicionar a querer sempre o melhor. O nosso Supremo Presidente, prof. Masanobu Taniguchi, se exercita pedalando pela província de Yamanashi e com o seu exemplo nos estimula a prática do esporte. Ele nos mostra que podemos e devemos adotar práticas que vão contribuir para a diminuição dos gases do efeito estufa. No ano passado, tivemos no Japão a Festa da Seicho-No-Ie pelas Dádivas da Natureza, e houve uma corrida ciclística com vários representantes do mundo. Neste ano aconteceu na Academia de Ibiúna, onde, além da competição ciclística, pessoas da região puderam expor artesanatos, produção de hortaliças e frutas, entre outras atividades. Há algum tempo estamos lendo artigos e livros sobre a Nova Civilização na qual o ser humano não destrói nem usurpa a natureza, mas cresce em harmonia com ela. A profª Junko Taniguchi nos ensina que a nossa alimentação está diretamente relacionada com a emissão de gases de

"DIFICILMENTE NOS ESQUECEMOS DAQUILO QUE APRENDEMOS COM O MOVIMENTO DO CORPO. SE VOCÊ NÃO DESEJA ESQUECER ALGO, APRENDA-O UTILIZANDO OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS DO CORPO. PRONUNCIE EM VOZ ALTA, OUÇA BEM, ESCREVA, OLHE E MEMORIZE. SE ESQUECER, REPITA TUDO."

“A PRÁTICA DO ESPORTE NOS INDUZ A QUERER SEMPRE MELHORAR E COMO DISSE: QUANDO EXERCITAMOS O CORPO, EXERCITAMOS A MENTE, PASSAMOS A NOS CONDICIONAR A QUERER SEMPRE O MELHOR.”

efeito estufa e nos orienta a escolher os alimentos que sejam da região onde moramos, pois dessa forma será menor a emissão de gases no transporte desses produtos. Por isso, vamos escolher com sabedoria os alimentos, pois tudo é Vida de Deus. Ela nos ensina também que “a cozinha está diretamente ligada ao meio ambiente, aos recursos naturais e à paz mundial. Na Revelação Divina “A refeição da Seicho-No-Ie”, está escrito que “a refeição é uma cerimônia sumamente solene, em que se sagra a oferenda a Deus do teu interior”, e que é importante refletirmos sobre o tipo de alimento que estamos oferecendo para o nosso Deus interior. Além de mantermos o equilíbrio mental

e físico, vamos também adotar uma dieta saudável eliminando a alimentação à base de carne, que causa grande impacto ambiental no planeta antes mesmo de chegar à nossa mesa. Somos possuidores de uma grandiosa capacidade, ela está em nosso interior, e todos nós desejamos exteriorizá-la. Nós nos tornamos grandiosos à medida que exercitamos nossa capacidade. Vamos nos conscientizar de que já a possuímos, pois não conseguiremos tirar água de um poço se este estiver vazio, por mais que tentemos desesperadamente. A conscientização de que somos filhos de Deus faz com que exteriorizemos a nossa capacidade infinita, e um dos caminhos é a

prática diária da *Meditação Shinsokan*. No capítulo 18 do *O Livro do Jovens*, está escrito:

Quero formar homens de grande dinamismo e vitalidade. Por mais inteligente que seja uma pessoa, ela não será capaz de pôr em prática suas ideias se não tiver grande dose de dinamismo e vitalidade. E, mesmo que as ponha em prática, acabará fracassando.

Assim, com grande dinamismo e vitalidade, vamos adotar uma dieta alimentar saudável, exercitando-nos todos os dias, equilibrando corpo e mente e vivendo em nosso cotidiano o filho de Deus que somos, tendo uma vida saudável e repleta de alegria.



Sobre o autor

Jacione Biora

Natural de Curitiba (PR). Seus pais conheceram a Seicho-No-Ie em 1968 e, na infância, participou das reuniões de crianças. Atuou como presidente de Associação Local na regional PR-Curitiba em 2003. É administrador da Academia de Curitiba-PR desde o ano de 2009 e em 2016, foi nomeado Aspirante a Preletor da Sede Internacional.