

La Búsqueda de la Unidad



Por K. Ueshiba.

Yo emprendí el entrenamiento de mi cuerpo a través del Budo, y cuando realicé su esencia última obtuve una verdad aún mayor. Cuando llegué al fondo de la realidad universal vi claramente que los seres humanos deben unificar la mente, el cuerpo y el Ki que los conecta a ambos, y que la persona debe armonizar su actividad con la actividad de todas las cosas en el Universo. A través de la sutil actividad del Ki se armonizan la mente y el cuerpo y la relación entre el individuo y el Universo.

Si no se utiliza debidamente la actividad sutil del Ki, la mente y el cuerpo de la persona enfermarán, el mundo se volverá caótico y el Universo entero se sumirá en el desorden. El Aikido es la verdad. Entrenarse en Aikido es entrenarse en la verdad. A través de la dedicación, del entrenamiento y de la perspicacia nacerá la actuación divina.

Sólo si se practican los tres tipos siguientes de entrenamiento, la inamovible verdad de diamantina dureza podrá convertirse en parte de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

Entrenarse para armonizar nuestra mente con la actividad de todas las cosas en el Universo.

Entrenarse para armonizar nuestro cuerpo con la actividad de todas las cosas en el Universo.

Entrenarse para hacer que el Ki que conecta la mente con el cuerpo se armonice con todas las cosas en el Universo.

El verdadero alumno de Aikido es aquel que practica y lleva a cabo estos tres puntos simultáneamente, no de una manera simplemente teórica, sino de forma efectiva, en el Dojo, y en todo momento en la vida diaria.

El Maestro Ueshiba enseñó repetidamente:

"Cualquier técnica de un Arte Marcial debe estar de acuerdo con la verdad del Universo. Si no lo está, el Arte Marcial estará aislado e irá en contra de la concepción de Arte Marcial como creación de amor, o Take-Musu (literalmente marcial-creativo). El Aikido es Take-Musu por excelencia. Marcial (Take) aquí quiere decir el rugido heroico, la resonancia del cuerpo, el poder de Aum que resuena en el Universo.

La resonancia del cuerpo se deriva de la unidad de la mente y el cuerpo, que armoniza con la resonancia del Universo. La respuesta e intercambio mutuos producen el Ki de Ai-Ki. La esencia del Aikido es el eco mutuo de la resonancia del cuerpo y la resonancia del Universo. De esto nace calor, luz y poder unidos en un espíritu plenamente realizado. La vitalidad del eco del cuerpo y la resonancia del Universo nutren el funcionamiento sutil del Ki y engendran a Take-Musu Aiki, el Arte Marcial que es amor y el amor que no es otra cosa que Arte Marcial".

La contestación a la pregunta de cómo alcanzar uno, la unidad del Ki del Universo con el propio Ki, su armonioso funcionamiento y su mutua réplica está en el entrenamiento y en la práctica intensiva. Esto hace del amor y la armonía el fundamento del Aikido. Ambos forman el corazón del Aikido. El Fundador consideraba que ésta era la esencia última y su verdad más elevada.

Este enfoque filosófico puede ir más allá de la comprensión del practicante corriente, por lo que podría buscar un ejemplo más práctico de la esencia en su manifestación como conjunto de movimientos y de técnica. De hecho, y por eso, al Fundador no le gustaba enseñar con palabras y prefería que cada persona lo comprendiera a través de la práctica y del entrenamiento, como se expresa en este poema:

"Aiki no puede ser gastado
en palabras escritas o habladas.

Sin entretenerse en conversaciones inútiles,
Comprended a través de la práctica".

Esto es idéntico al hecho de la imposibilidad de conocer el secreto de la espada japonesa mediante el análisis. Sólo puede adquirirse su conocimiento de forma personal y a través de la experiencia real. Todos los asuntos relacionados con el corazón y el espíritu humano son de esta naturaleza.

Cuando el Maestro Ueshiba explicaba la esencia y la verdad del Aikido en términos prácticos, lo hacía usualmente por medio de la poesía o de charlas ocasionales a sus discípulos, de las cuales escribió un número nada desdeñable. Pero, puesto que cada una refleja sólo un aspecto de su filosofía, pueden exponerse a interpretaciones erróneas y, por tanto, deben tratarse con cuidado.

El Espíritu del Aikido

Por K. Ueshiba.

El Aikido es La Vía de la Armonía Espiritual y fue fundado por Morihei Ueshiba tras largos años de búsqueda, de práctica y de evolución. Es el Arte de la asimilación y unificación con la Naturaleza. No hay dualidad, ni lucha, ni adversario. Sólo existe la armonía entre nuestro espíritu y el espíritu del Universo, y las técnicas de Aikido son la realización material de esta armonía.

Es La Vía de la reconciliación, la encarnación del principio de unidad de todos los seres. Es, como dijo su Fundador, "la vía de la gran reconciliación y la brújula que señala hacia lo que las religiones denominan Cielo o Gran Universo", y que también queda recogido en uno de sus poemas:

"Bello, hermoso, inefable Universo:

¡Qué Gran Familia creada por el Señor de los dioses!"

Es decir, ¿necesitamos luchar donde no hay enemigo, en un mundo donde no hay adversario, en la creación del Creador? La misión y el sentido de La Vía es ser uno con el Centro, con un corazón sincero en el amor y en la reconciliación, y construir un hermoso y puro paraíso en este mundo.

Con el fin de alcanzar La Vía debemos experimentar el estado de **Victoria-Aiki** a través de la práctica constante. La **Victoria-Aiki** (Masakatsu Agatsu) significa "la Verdad es victoriosa; por tanto, yo soy victorioso". Teniendo la convicción de que la Verdad triunfará, iremos hacia delante decididos a eliminar todo el mal que hay en el mundo e incluso el estado donde no existen el bien ni el mal. De esta manera nos superamos. Cuando la Verdad ha triunfado y nos hemos superado a nosotros mismos, hemos cumplido con nuestra misión, pero nunca podremos darnos por satisfechos si estamos auténticamente comprometidos con esta búsqueda.

Dicha misión es desarrollada por el Fundador en sus poemas didácticos:

"Para conseguir la paz
y la armonía con el mundo

proyecta toda tu fuerza
 a través del Aiki".
 "Mediante tu espíritu,
 guíanos, absuélvenos,
 Dios Universal".
 "Acalla el ímpetu que se esconde
 dentro de tu cuerpo.
 Guía a todos los seres
 Proclamando tu júbilo".
 "A través de la sinceridad,
 perfecciona y conoce la Verdad:
 La unidad de todas las cosas,
 visibles e invisibles".

A lo largo de la historia del Japón, los japoneses coinciden unánimemente en que la esencia del **Budo** (vías marciales) yace en su espíritu. Hay muchos ejemplos de supuestos maestros de sable que perdieron por su falta de autocontrol o de integridad y que nos sirven de valiosa advertencia para que alcancemos la **Victoria-Aiki**. A pesar de lo ampliamente que el Fundador estudió las técnicas físicas, el aspecto espiritual entrañó en ocasiones para él mayores dificultades y esfuerzos más amargos. Cuanto más profundizaba, más percibía que la fuerza o la técnica por sí solas eran insuficientes. Insatisfecho, debía penetrar en el terreno del espíritu y traspasar una espesa barrera si quería evolucionar y desarrollar su pensamiento.

El Fundador dice, que fue inspirado y que sintió como una encarnación del dorado Bodhisattva Maitreya. Así comenzó el Aikido. Sus palabras señalan que el secreto del Aikido reside en la unidad del espíritu, la mente y el cuerpo, que él alcanzó tras amargos esfuerzos. Observamos que el proceso que siguió fue del cuerpo a la mente y de las Artes a La Vías.

No obstante, debemos recordar que el Aikido es **Budo**.

Y tenemos que ser fuertes con el fin de poder barrer cualquier mal que sobrevenga y proteger la justicia, ya que el Aikido, coincide en sus enseñanzas con las leyes naturales Universales y participa de su espíritu. Más allá de las expectativas personales, es un poder enorme que hay que agrandar llenando el cuerpo con dicho espíritu.

Así lo expuso el Fundador: "Este mundo debe ser gobernado por el hombre. Es el Universo del hombre. Si cierras los ojos no ves nada, pero si dejas fuera tu egoísmo y tus propios deseos, todo el Universo será tuyo. Esta asimilación de las formas espirituales y corporales es el Aiki".

Así, pues, la consumación del Aikido consiste en hacerse uno con el Universo. Por esta razón, se le llama **Budo** de la unificación y de la integración. También señaló el Fundador: **"Aiki es la expresión de la auténtica Verdad. Es la Vía para unirse a los que nos agreden y reconciliarse con ellos mediante el amor. Si alguien te ataca coléricamente, concíliate con tus sonrisas. Este es el verdadero "Aiki"**.

Si no comprendemos esta enseñanza y usamos el Aikido sólo para luchar, nunca se nos desvelará su secreto. Aunque esta introducción haya servido para captar la idea general del Aikido, su verdadero significado sólo podrá comprenderse a través de la práctica.

Internacionalización del Aikido

Por K. Ueshiba.

El III Congreso de la Federación Internacional de Aikido se celebró en París en 1980, y en él delegados de todo el mundo discutieron y aprobaron unánimemente la internacionalización del Aikido centralizada en el Hombu Dojo, en Tokyo. El ambiente durante esos cuatro días estaba verdaderamente cargado de entusiasmo por tan ambiciosa empresa.

Especialmente gratificante fue la confirmación por parte de los delegados de que el Aikido contiene lo mejor de la cultura espiritual de Japón. No sólo reconocieron su base filosófica hondamente enraizada en la tradición japonesa, De hecho, la mayoría expresó que su interés por el Aikido estaba directamente relacionado con el hecho de que representaba lo mejor de la cultura japonesa.

Menciono esto porque durante algún tiempo me ha preocupado la forma en que las Artes Marciales japonesas se han desarrollado en el extranjero. **Cuando se las trasplanta a otros países, algunas Artes Marciales parecen perder sus características tradicionales y se convierten en un asunto solo de habilidad física**, de manera que la final el centro del Arte se desplaza a los países que generan mejores competidores físicamente fuertes y técnicamente habilidosos. No puedo estar de acuerdo con que esto sea una consecuencia inevitable de la internacionalización. En lo que se refiere al Aikido, su esencia está integrada por la singularidad de la filosofía japonesa, hasta tal punto que estoy convencido de que quien no esté de acuerdo con esto no puede ser considerado un practicante de Aikido. El significado de la internacionalización no es, pues, que la tradición original se internacionaliza, sino que los practicantes de Aikido se todos los países se transforman y se unen a esa tradición.

Durante todo el congreso estuve expresando mi preocupación a delegados de diversos países, y creo que la mayoría aceptó y apoyó mi punto de vista, lo que probablemente se debe al hecho de que el Aikido es principalmente un camino espiritual que condena cualquier forma de competición o concurso, en los que se deciden los vencedores y los vencidos y cuyo único aliciente es ganar.

El sistema competitivo es la raíz de los problemas que surgen con la

internacionalización de las Artes Marciales japonesas, pues aunque las competiciones han jugado un papel definitivo en la difusión de las Artes Marciales a lo largo del mundo, también suprimen la cualidad esencial del Budo, cuya principal preocupación es el cultivo del espíritu. Cuando la fuerza lo decide todo, las vías marciales japonesas pierden su verdadera esencia, y entonces es natural que la destreza física se apodere del centro de la escena. Cuando tal cosa sucede, Japón pierde sus derechos derivados del desarrollo de un Arte Marcial único, no relacionado con la violencia ni con la brutalidad, sino con la paz y el amor.

Reitero esta observación porque no quiero ver al Aikido cometiendo las equivocaciones de las otras Artes Marciales que se han extendido por el mundo. Yo, por supuesto, estoy muy agradecido por los desinteresados esfuerzos y los sacrificios realizados por los instructores de Aikido, que han propagado las semillas del Arte por los distintos países del mundo. La expansión del Aikido comenzó en los años cincuenta en Francia, Hawái, Nueva York y otras partes de los EEUU, y continuó en los años setenta en Inglaterra, Italia, Brasil, Argentina, Australia y países del Sudeste Asiático. Acogí con satisfacción este desarrollo, pero no pude responder inmediatamente a las numerosas invitaciones para visitar los centros extranjeros de Aikido, debido principalmente a la preocupación anteriormente mencionada.

Tras sopesar el asunto cuidadosamente, concluí que podíamos proceder a ellos, si antes aclaráramos dos cuestiones fundamentales respecto al Aikido: que la esencia del Aikido es la única filosofía japonesa que confirma la búsqueda espiritual como primer principio del Budo; y que la única forma verdadera de Aikido es la tradición instituida por el Maestro Ueshiba. Mientras se acepten y se confirmen estos dos principios podremos evitar los errores observados en la expansión de otras Artes Marciales. Y mientras mantengamos el característico rechazo del Aikido por los concursos competitivos, conservaremos la integridad del verdadero Budo.

El III Congreso de la Federación Internacional de Aikido, en 1980, fue un acontecimiento verdaderamente significativo que señaló el amanecer de una nueva era para el Aikido mundial. Para mí, como Doshu, dicho acontecimiento fue enormemente alentador por el apoyo que recibí en lo que se refería a mis preocupaciones e ideas respecto al futuro internacional del Aikido.

Hojeando los periódicos tras mi regreso a Japón me encontré con el siguiente artículo en el Nihon Keizai Shimbun (30 de septiembre de 1980), que decía entre otras cosas:

"Es verdaderamente asombroso el creciente interés por las Artes Marciales japonesas. Al principio sólo había Judo, pero actualmente hay dojos de Karate y de Aikido por todas partes, con toda clase de personas disfrutando de las sesiones de práctica, desde la gente común a los intelectuales.

¿Por qué es tan popular el Budo japonés? En el caso del Aikido no se trata de un deporte de combate para ver quién gana, y cualquier persona -de mediana edad, viejos, mujeres y niños- puede participar en él plenamente, lo que le hace atractivo para aquellos que quieren hacer algún ejercicio por motivos de salud. Más importante, sin embargo, es la invitación que hace a observar la etiqueta y el comportamiento correctos y a nutrirse de la mística oriental que haya en Waza, las cuales impregnan totalmente la mente y el cuerpo de uno.

El secreto del éxito económico japonés, ya sea en la industria electrónica

o en la del automóvil, estriba en situar el objetivo en el dominio de la técnica básica, y una vez que ésta ha sido digerida por completo, salir con algo nuevo. Este esfuerzo se soporta con el espíritu de armonía y cooperación, que es Ai-Ki. Esperamos que esta esencia sea transmitida a los occidentales en la reunión de la Federación Internacional de Aikido, no sin antes recordar a los japoneses que después del orgullo viene la caída".

Pensé que el periodista era muy perspicaz en sus comentarios sobre el interés occidental por el Aikido. Desde hace tiempo yo mismo he percibido que la principal atracción ha estado en énfasis por la "etiqueta y el comportamiento correctos", y me ha dado la impresión que la mayoría de los practicantes de Aikido comprenden perfectamente lo que quiere decir esto, del mismo modo que lo que se conoce como "mística oriental". No todos, por supuesto, han alcanzado ese nivel, pues existen diferentes ambientes culturales, y puede que además la apreciación general de los aspectos relativos a la esencia del Aikido sea mayor entre alumnos japoneses atentos. Sin embargo, puedo decir con seguridad que entre los occidentales los hay que demuestran más intensidad en su búsqueda de la espiritualidad del Budo que la media japonesa comprometida en el Aikido.

En los practicantes franceses hay muchos que han estado profundamente inmersos en el entrenamiento Zen, y miran al Aikido como una forma dinámica de Zen. En Inglaterra, estudiantes y graduados de Oxford, Cambridge y otras universidades muestran gran simpatía por los ideales del Aikido manifestados en su visión del mundo y en la integración de la mente y el cuerpo. Muchos alumnos que he conocido en EEUU buscan en el entrenamiento de Aikido una clave para su propia identidad, y en Alemania algunos ven en él la esencia del espíritu japonés y creen que el Aikido puede contribuir a que la civilización occidental salga del atolladero en que se encuentra. Recientemente ha habido una súbita oleada de interés por el Aikido en el Sudeste de Asia. Parece ser que una de las razones es la creencia de que el fuerte espíritu engendrado por el Budo puede haber contribuido a la prosperidad económica japonesa, fenómeno que se contempla con tanto asombro como envidia.

Pero éstas son meras abstracciones de mis impresiones personales respecto a los motivos por los que la gente de diferentes países se interesan por el Aikido, y no son, pues, el resultado de ningún estudio objetivo. En verdad, aún tengo pendiente captar con precisión dichos motivos. Sin embargo, después de haber hablado con extranjeros, lo mismo en el, Hombu Dojo como durante mis muchos viajes al exterior, mis impresiones pueden contener algo de verdad.

Me parece que muchos de los que han atravesado las puertas del Aikido no lo han hecho directamente, sino siguiendo un camino sinuoso. Quiero decir que muchos están impresionados por la espiritualidad japonesa y se dirigen al Aikido porque parece que es lo que mejor simboliza esto. Y una vez que comienza el entrenamiento conocen la unidad del "yo" con el propio cuerpo, con la Naturaleza, y con el Universo, y se convierten en alumnos para toda la vida.

Este tipo de acercamiento al Aikido origina una apreciación muy intelectual de su esencia, debida quizá al hecho de que entre los occidentales el Aikido tiende a atraer a gente educada y reflexiva, y, puesto que son inteligentes, captan el Aikido tanto en su particularidad (la más alta expresión de espiritualidad japonesa) como en su universalidad (la belleza y racionalidad de los movimientos del Aikido).

Mientras todos los practicantes, japoneses y extranjeros por igual, traten de entrenar

rigurosamente y procuren cultivar el espíritu, el futuro del Aikido estará asegurado. Haciendo estas dos cosas **contribuiremos en nuestra propia medida a hacer de este mundo un lugar mejor para nosotros y para nuestros hijos. Porque después de todo ese es el objetivo del verdadero Budo.**

La Lección del Agua.

Por José Santos Nalda.

"Si queréis comprender el Aikido estudiad primero el origen y el funcionamiento del Universo, los principios de las fuerzas de su creación, los intercambios de energía, el movimiento de las galaxias. Todos estos elementos forman parte de una Ley Universal, las reacciones nucleares, las corrientes electromagnéticas, la fuerza gravitacional, todos son principios de Aikido, y la base de sus técnicas".

(M. Ueshiba. Aikido. Nature et Harmonie de M. Saotome).

Al neófito tal vez le resulte difícil de comprender que exista una relación tan directa entre "los principios universales", y las técnicas de Aikido, cuyo único objetivo para ser el de proyectar, inmovilizar, o neutralizar a un agresor.

Se requieren unos cuantos años de práctica constante para comenzar a descubrir por uno mismo que, realmente cada técnica obedece a los principios citados. Observando los fenómenos naturales podemos "redescubrir" los fundamentos sobre los que se apoya cada gesto y cada movimiento del arte del Aikido.

Llegados a este punto, invito al aikidoka lector, a reflexionar sobre el comportamiento de algo tan conocido como el AGUA, y sus aplicaciones –desde mi modesto punto de vista. A la práctica de nuestra disciplina. De ninguna manera debe entenderse, porque no es mi pretensión, que el paralelismo que propongo sea algo indiscutible, antes bien debe tomarse sencillamente como una pauta de trabajo o ejemplo de aplicación sujeto a otras posibles interpretaciones, o conclusiones que cada aikidoka en su personal reflexión sea capaz de identificar.

ENUNCIADO DEL PRINCIPIO	APLICACIÓN DEL PRINCIPIO
<p>1º- La superficie del agua sometida exclusivamente a la acción de la gravedad, es plana y horizontal, lisa y reflectante como un espejo. Está tranquila y en calma.</p>	<p>1º- Mizu-no-kokoro. El espíritu debe permanecer siempre tranquilo como la superficie de un lago en calma. La actitud tranquila que se debe adoptar frente al adversario, para percibir todos sus mensajes y actuar en el momento preciso. Cuando la mente está preocupada por miedo, rencor, cólera, etc. No capta bien los estímulos externos y reacciona anormalmente, por debajo de sus efectivas posibilidades.</p>
<p>2º- El agua discurre siempre desde el punto más alto al punto más bajo, fluye constantemente respetando la ley de la gravedad. No puede ir hacia arriba si no es impulsada por una fuerza ajena.</p>	<p>2º- La no-resistencia. Oponerse a una fuerza superior es antinatural y por tanto el fracaso es seguro. Actuar "a favor y con..." esa fuerza es lo que nos enseña el agua que debe hacerse. Nunca oponerse frontalmente al adversario, antes bien, aprovecharse de su energía y de su acción.</p>
<p>3º- El agua se adapta inmediatamente a todo hueco,</p>	<p>3º- Adaptabilidad constante e inmediata, sin preguntar</p>

<p>forma o resquicio, lo cubre, lo rodea, y poco a poco se apodera de él hasta cubrirlo y trascenderlo.</p>	<p>previamente, sin protestar, sin poner condiciones, saber adaptarse a cualquier movimiento del otro, y sin contrariarlo, descubrir la forma de neutralizarlo constantemente, cualesquiera que sean sus reacciones.</p> <p>No es fácil conseguir que el cuerpo y la mente actúen al unísono con la fluidez del agua, pero es un aspecto sobre el que se debería insistir más en la práctica del Aikido.</p>
<p>4º- Al encontrar un obstáculo no se detiene ni vuelve atrás, sabe esperar, mientras crece su caudal y su capacidad para rodearlo, encontrar los puntos inmediatamente accesibles (los puntos más bajos) por los que va abordando, esquivando y rebasando el obstáculo hasta superarlo dejándolo atrás. Busca sin cesar otra salida que le permite seguir su curso hasta el equilibrio y el reposo.</p>	<p>4º- Cuando realizamos una técnica y el otro se resiste o la esquiva no hay que seguir insistiendo para concluirla por la fuerza, sino entender que es inmediatamente preciso y necesario "buscar sin dilación por otro sitio.</p> <p>La resistencia o la esquiva del otro lleva implícito este mensaje: "por aquí no puedes, pero se ha creado una nueva oportunidad si no te detienes y sabes descubrir la nueva dirección".</p>
<p>5º- Cuando dos cursos de agua se encuentran en direcciones convergentes u opuestas, enseguida el de menor caudal se adapta y se deja absorber uniéndose al mayor, para seguir juntos con mayor potencia y velocidad en la misma dirección, a partir del momento del encuentro.</p>	<p>5º- Saber ceder para unirse (integrarse) a la acción del otro, en su misma dirección y así hacerse dueño de la fuerza resultante para dirigirla a nuestra conveniencia a partir del instante del encuentro.</p>
<p>6º- incluso en estado de reposo absoluto, el agua está siempre dispuesta para actuar. Basta cualquier causa que altere sus condiciones de equilibrio e inmediatamente se escapará por ese punto. La acción del agua es constante y permanente. Nunca está dormida.</p>	<p>6º- Nos muestra la actitud que conviene adoptar en la práctica, y en la vida ordinaria, de acción en potencia dentro de la calma, superando las barreras de la inercia o la sorpresa.</p> <p>La vigilancia ha de ser constante y natural, y la disponibilidad inmediata.</p>
<p>7º- Al vaciarse, o pasar del recipiente que contiene una masa de agua a un conducto menor, va</p>	<p>7º- Es difícil y costoso actuar directamente sobre la masa corporal del oponente, pero si</p>

describiendo un movimiento de espiral, que facilita su salida de forma rápida y constante.	abordamos la acción por el punto más débil, como la mano o el brazo, sometándose a un movimiento espiral (torsión) que afecte progresivamente las articulaciones hasta llegar al tronco, conseguiremos "vaciar" (proyectar) su cuerpo por el camino más fácil.
8º- La gota de agua que cae intermitente y constantemente sobre la roca más dura, acaba por hacer huella y hasta hueco.	8º- Repetir, repetir, repetir una y otra vez las mismas técnicas, los mismos gestos, las mismas actitudes, sin importar nuestra debilidad o ineptitud actual. Aquel que sea capaz de perseverar como la gota, alcanzará el dominio de los principios y las técnicas de Aikido.
9º- La superficie del agua impulsada por el viento origina un movimiento de oleaje y se desplaza en trayectoria ondulatoria.	9º- La trayectoria de onda ya sea en plano horizontal o vertical, permiten desequilibrar y dirigir al oponente con mucha más facilidad, menor gasto de energía, y menos posibilidades de resistir o adivinar a dónde se le lleva.
10º- El agua es incompresible (no se puede comprimir) y transmite en todas las direcciones cualquier presión que se ejerce sobre ella. El agua se aparta enseguida si la queremos oprimir, ofreciendo el vacío.	10º- Ofrecer el vacío a todas las acciones del oponente, no mantener la masa del cuerpo ni en el lugar, ni en el momento que otro ha elegido para atacarnos. Escapar por donde no espera y volver contra sus puntos débiles con toda la potencia creada por el cuerpo en movimiento.

"En el combate tú debes ser el agua que posee la fluidez y el adversario es la roca".

M. Ueshiba.

Todos los fenómenos naturales están sujetos a los mismos principios universales, al igual que el hombre y sus acciones e interrelaciones. No es de extrañar que los más grandes creadores de las artes del Budo, insistan en que sus técnicas han sido descubiertas y establecidas observando la perfecta armonía de causa-efecto contenida en dichas leyes, y que nos recomienden a los que hemos llegado después, con la pretensión de seguir su camino (DO) que hagamos el esfuerzo de "observar, reflexionar y relacionar...".

Aikido, terapia contra la violencia.

Por José Santos Nalda.

Todo el secreto del Aikido reside en el significado de su mismo nombre: **Ai**= unión, **Ki**= espíritu, energía vital, **Do**= camino, en conjunto "El Camino de unión y armonía con el Universo", por tanto es evidente que este Arte es algo más que un simple estilo de lucha corporal y que en auténtico adepto ejerce una profunda influencia vital capaz de transformar y mejorar su personalidad y como consecuencia su vida.

Los continuos y rápidos cambios de formas de vivir, la ausencia de valores estables de la civilización actual imponen al individuo un esfuerzo constante de adaptación que acaba por alterar su sistema regulador y su equilibrio psicológico.

Pero, ¿cuál es la relación entre el Aikido y el problema existencial del hombre? ¿hasta qué punto constituye una terapia, terapia o camino que puede llevarle a la armonía absoluta? El solo hecho de adherirse a los principios esenciales de las "vías" orientales, como por ejemplo el Zen, el Aikido, el Yoga, etc... no será suficiente para que todo cambie.

Los ejercicios previos a la práctica de las técnicas propiamente dichas, e su conjunto psicofísico, se desarrollan en un ambiente de calma que favorece la introspección, la identificación con la realidad, la armonía física y mental para obtener el "yo integral" una

actuación coherente y unificadora.

El objeto último del Aikido a través de los ejercicios propios como Arte Marcial es el de facilitar el descubrimiento de nuestra identidad, así como la coherencia en el comportamiento para alcanzar la armonía y la paz interior sin rechazar nada de lo que constituye la personalidad propia, tomando conciencia de todo lo que hay en nosotros susceptible de mejora.

El Aikido en sus prácticas permite a nuestra personalidad definirse tal cual es, en su conjunto, el deseo de ser el más fuerte, el instinto de combatividad, el miedo a la agresión, el sentido egoísta, la vanidad, etc..., es decir, todo aquello que motiva la mayoría de nuestras acciones ordinarias se manifiesta, pero no habiendo nada en el Aikido que favorezca el desarrollo de estos defectos, acaban por desvanecerse sustituidos por otras cualidades como la amistad, la solidaridad y la prosperidad mutua que la práctica va inculcando en el adepto.

Visto así, el Aikido se convierte en un Arte de autodisciplina en el que las técnicas no son más que le medio para conocer nuestras limitaciones, mejorar nuestras facultades físicas y psíquicas y pulir nuestro "yo".

La idea del creador de este Arte Marcial es la de neutralizar o desviar la agresividad del atacante, haciéndole ver palpablemente que es inútil o ineficaz.

La práctica del Aikido es un continuo adiestramiento en el dominio de sí mismo, enseñando al adepto a actuar sin cólera, sin miedo, y de acuerdo con las leyes naturales que bien utilizadas le permiten adueñarse de la energía del agresor y volverla contra él mismo.

El Aikido enseña a dominar al agresor, y a la vez a protegerlo del efecto de sus propias acciones, es decir, se le puede derribar al suelo, e inmovilizarlo sin causarle ninguna lesión, ejerciendo un control absoluto sobre él, de tal forma que no tiene ninguna posibilidad de respuesta o contraataque.

Se aprende a erradicar el espíritu de oposición, de dualidad o antagonismo entre el agresor y el agredido, en una palabra, a ceder, de tal manera que uno se hace dueño de la situación con tanta seguridad como para permitir la reflexión y el cambio de actitud del atacante.

El Aikido, utilizado simplemente como defensa personal se adapta a la idea del Código Penal español de la legítima defensa, que ampara al agredido por un ataque injusto, inminente, real y actual, y que se ha defendido, porque sus técnicas sólo son posibles ante la iniciativa desencadenada por el agresor y no buscan destruirle sino únicamente neutralizarle sin causarle lesiones, aunque esto parezca algo utópico.

El mensaje que el Aikido pretende inculcar a sus adeptos es el de serenidad de espíritu, el rechazo de la violencia, la no-resistencia, y el respeto a todos los hombres. En los entrenamientos se enseña a actuar sin agresividad, sin brutalidad, sin ánimo de oposición ni de imposición.

Esta disciplina marcial contribuye a establecer un sólido equilibrio psicosomático, favorece la elasticidad de las articulaciones y desarrolla los reflejos y la agilidad hasta el límite de cada persona.

Bajo el punto de vista ético, el Aikido es una excelente escuela de autodomínio y de comportamiento social, al excluir la agresividad, las reacciones violentas y las actitudes provocadoras. Sus objetivos alcanzan así mismo todos los aspectos de la vida ordinaria del

practicante y le ayuda a mantener una actitud serena, confiada y relajada ante cualquier circunstancia generadora de tensión, de angustia, de estrés, de ansiedad, de prisa, etc... a través de la respiración, la postura corporal, el tono muscular, y la práctica del zazen.

En una palabra, el Aikido atiende a la formación total del hombre, consecuente con la realidad de la interacción, e interdependencia del cuerpo y del espíritu.

El Ki en el Aikido

Por el Maestro Tsuda.

En Europa, la gente se interesa por el Aikido por su eficacia, por el poder que se quiere adquirir. Se interesa por la técnica, por la adquisición de reflejos, del diploma, de la posición en la organización y de las prerrogativas que se desprenden. Son los aspectos cartesianos del problema. En cuanto al Ki, escapa a toda tentativa cartesiana de definición. Por eso, es oficialmente inexistente.

Quisiera, por mi parte, aportar una modesta contribución a la comprensión de esta noción difícil de captar. No escribo con el fin de hacer un manual para los practicantes de Aikido, sino para situar el problema en el contexto general del pensamiento occidental. No tiene importancia que uno se interese o no por la práctica de este arte, pero el Aikido merece ser mencionado, aunque solo sea por la nueva visión que nos aporta en nuestras ideas.

Muchas personas han venido a pedirme información sobre el Aikido: "¿Es eficaz?" Bien habrían podido también elegir como otra solución un arma de fuego o cerraduras de

seguridad. **Tienen miedo a ser atacados, miedo a morir y miedo a vivir. Tienen prisa por encontrar un medio cualquiera que les permita, al cabo de unas lecciones, adquirir un poder extraordinario.** Los he echado a todos. Qué ilusión. Podríamos hablar de eficacia si estuviera al nivel del Maestro Ueshiba. Es también ridículo hablar de eso a mi nivel.

Los occidentales tienen tendencia a creer que el aprendizaje consiste en el desarrollo de un cierto reflejo. Desde luego, el reflejo puede facilitar la organización de trabajo porque si no habría que volver a empezar en cada momento, desde los detalles más insignificantes. Sin embargo, el reflejo que se queda simplemente en reflejo no es nada. Es un comportamiento condicionado, una costumbre. No se puede avanzar más.

He visto en el Movimiento Regenerador ese movimiento reflejo. Cada vez se ejecuta el mismo movimiento, exactamente con la misma duración. No existe un desarrollo en profundidad.

Recuerdo una anécdota que nos contó un profesor en el liceo, hace cerca de 50 años. Un judoka, 3º dan, estaba en una discoteca. Una pelea se desencadenó entre él y un gamberro. El judoka que tenía buenos reflejos, le hizo un hanegoshi, tirando hacia él los dos brazos del gamberro. Al mismo tiempo, este último sacó un cuchillo, con la punta hacia el judoka. Con el mismo gesto que le habría permitido proyectar a su adversario en el aire, el judoka recibió el cuchillo en el vientre. Si no hubiera tenido este reflejo, hubiera salvado la vida, a cambio de algunos golpes y tortas.

Algunas mujeres jóvenes me han preguntado lo que habría que hacer en caso de peligro. Por ejemplo, cuando el agresor les coge de tal o cual manera. Les enseñé cómo se podrían librar de un agarre. Con un poco de astucia comercial, hubiera podido instituir una clase con mucho bombo publicitario: señoritas, defiéndanse contra la agresión. Método eficaz. Una selección de chicas guapas que juegan al agresor, y yo el agredido. ¡Qué oficio más agradable!

No he tardado en comprender la futilidad de tal enseñanza. El menor gesto es parte de un conjunto más amplio y no se puede hacer un gesto sin el dominio de este conjunto. Separar una parte con un fin determinado, es imposible. La idea de que se pueden ejecutar una sucesión de movimiento programados con calma, como se haría con recetas de cocina, es tan ridícula como nefasta.

He conocido dos soluciones diametralmente opuestas: una por la sangre fría y otra por la fuerza del inconsciente.

Una mujer se dejó coger y en el momento en que el agresor, contento, se puso a besarla, ella, con decisión, le mordió la lengua. Al día siguiente encontraron al culpable curándose la herida en un médico. Otra mujer no recuerda lo que ocurrió. El diablo en su cuerpo lo hizo todo. Cree haber oído un grito de dolor. Pero cuando volvió en sí, no había rastro del agresor.

Esta fuerza del inconsciente, es el Ki. Puede ocurrir que mujeres endebles levanten un coche, cuando se presenta la necesidad. No existe ninguna técnica que nos permita realizar tal proeza.

Si la gente se interesa por el reflejo, la técnica y la musculación, esto es asunto suyo. Son aspectos que no me interesan demasiado. Si se desarrolla el reflejo hasta tal punto que uno se pone automáticamente en posición de combate cada vez que alguien pasa al con un martillo o una sierra, cada vez que el jefe del departamento levanta la mano para rascarse la cabeza, cada vez que el carnicero coge su cuchillo para recortar un biftec, es muy posible que pase por ser una persona rara. Ya no se podrá ir a la peluquería, porque el peluquero lleva una

navaja que puede cortar el cuello "en un santiamén".

¿Si hablamos de la técnica? Hay personas que son verdaderos repertorios vivientes de la técnica. Ejecutan gestos como si fuesen programados por ordenador. Pero se siente, mirándoles, que falta algo. No hay calor humano. Son muñecas mecánicas.

El Maestro Ueshiba, cuando yo le veía en sus últimos años, parecía no tener ya la noción de técnica. Hacía gestos de nada y sus adversarios caían. Era como un niño que se divierte con cualquier cosa, de cualquier manera. De vez en cuando, preguntaba: "¿Cómo se llama esto?" Sus discípulos contestaban, dándole un nombre sacado de la terminología sabiamente construida. "¿Ah sí?" y seguía divirtiéndose. Es imposible aplicar nombres a todos sus gestos. Él era libre y natural como los vientos y las olas. Desconcertaba a quien quisiera estructurar el Aikido.

Europa donde la noción de Ki no existe, es inevitable definir el Aikido como un deporte de combate. Quien dice deporte, dice musculación.

Por otra parte, es muy difícil disuadir a los jóvenes de hacer musculación. Para ellos es una necesidad fisiológica. Un deporte que no va acompañado de un desgaste físico, no es un deporte, etc...

Precisamente, el Aikido no es un deporte para mí. El Maestro Ueshiba lo ha repetido no sé cuantas veces: "el Aikido no es un deporte, no es un arte de combate". Desde el principio, entonces, nos encontramos en un diálogo de sordos.

No se trata en absoluto, para mí, de hacer musculación. Además nunca he sido deportista. La hipertrofia muscular, como decía Alexis Carrel, no es menos peligrosa que la atrofia visceral. Mis bíceps no han cambiado de grosor desde que empecé a la edad de 45 años.

El Aikido además, como todas las cosas, se presta a las interpretaciones más variadas. No puedo pretender dar validez a mi opinión. Simplemente puedo comunicar lo que he visto, observado y constatado yo mismo.

He conocido, hace algunos años, a un joven profesor de Aikido, titulado en cultura física, era por lo tanto un deportista. Pero le dolían los riñones y acabó por perder toda movilidad de caderas. Le ocurrió después lo mismo con los brazos que, a su vez, se ponían rígidos hasta el punto de no poder doblar los codos. Es uno de los múltiples ejemplos que he constatado entre la gente que practica artes marciales: la rigidez del cuerpo, provocada por esfuerzos musculares excesivos.

Otro profesor de artes marciales, venía a verme cuando impartía cursos en provincia. Tenía problemas: su mujer enferma, a él le dolían los riñones y además padecía mareos. Antes de presentarse ante sus alumnos, tenía que ponerse una compresa fría sobre la nuca para poder dar la clase. Estaba tan agitado que me daba lástima verle.

Dígame, ¿qué debo hacer?

Yo no estoy cualificado profesionalmente para aconsejarle, no hago más que dirigir el Movimiento Regenerador. Pero si quiere usted puede venir a nuestra sesión de movimiento.

Reconozco que su contestación me dejó estupefacto.

"Pero es que tengo que irme de vacaciones ahora".

¿Entonces qué quería exactamente?, ¿una medicina milagrosa? ¿Una panacea de Extremo

Oriente? Yo no conozco ninguna.

Tengo que dormir. Tengo que despertarme. Tengo que trabajar. Tengo que irme de vacaciones. Estamos aplastados por toneladas de "tengo que". Estamos pillados por el engranaje social. No podemos liberarnos de él. Existen por todas partes medicinas milagrosas. No hace falta buscar lejos: el somnífero, el excitante, el estimulante, el calmante, etc...

Yo no soy vendedor de milagros. Me parecen al contrario muy esclavizantes estos milagros. No hay que pedirme consejos en estas cosas. Me limito a vivir simplemente.

Cuando veo a estas personas agitadas, tengo la impresión de ofrecer un vaso de agua inútilmente. Tienen sed, pero sus manos nerviosas les impiden cogerlo. Mientras tanto, llega el autobús y veo su brazo agitarse y alejarse.

¿Qué han hecho para llegar a este estado? Tienen 15 ó 20 años menos que yo. ¿Cómo serán cuando tengan 60 años? A los 60 años, se ha acumulado bastante experiencia de la vida y hay que ser capaz de servir útilmente a la posteridad. A esta edad dicen, se está decrepito. Esto me hace pensar.

Hay jóvenes orgullosos de sus heridas; la clavícula rota, el menisco saltado, el lumbago, etc. Son, según ellos, tantos signos de virilidad, tantas condecoraciones otorgadas a su valentía. Que por eso no quede. Por mi parte constato, que he nacido hombre y no siento especialmente la necesidad de mostrar la virilidad con signos externos, así. Conviene decir también que me he iniciado en el Aikido a una edad donde uno siente el acercamiento del envejecimiento. Mi visión es totalmente diferente a la de los jóvenes batalladores.

He constatado en la práctica, un gran alivio de mi ser. El Aikido me permite hacer el vacío de cerebro. Nunca he sufrido de dolores en los riñones. Al contrario, he podido aumentar la flexibilidad de mis caderas.

Pero esto no basta, hay que ser eficaz, dirán los jóvenes. ¿Qué entienden por eficacia? Proyectar a dos o tres agresores en la calle y quedar como un héroe de cine? ¿Creen ellos que este es el único peligro que existe en la vida? ¿Estáis seguros de que no hay alguien que desde la ventana del inmueble de enfrente está acechando vuestros movimientos, con un rifle provisto de un visor, para alojaros una bala en la cabeza? Además, así es como un Presidente de los EEUU y un Premio Nobel han muerto. ¿No tenéis miedo a que una pared os caiga encima o que una grúa os aplaste? ¿Qué técnica aplicar cuando vuestro avión se precipita sobre el suelo? ¿Si os atacan microbios desconocidos, cuál será vuestra defensa? ¿Y cuando dormís?

Hay que buscar medidas más eficaces, diréis. Pero **cuando la muerte os cita, sea aquí o en otro lugar, siempre os encuentra.** Un árabe en Bagdad se encuentra con la muerte que le dice "Vendré a buscarte mañana por la tarde". Cogido por el miedo, se marcha a galope sobre su caballo y llega a Samarra. A la hora indicada, la muerte reaparece y le dice: "Sabía que vendrías por aquí".

Sea cual sea vuestro método o disciplina, si lleva a la destrucción del terreno, no valdrá nada a mis ojos.

Sin embargo, si mantenéis el terreno normal sin hacer nada especial, es ciertamente bueno.

¿Qué es el Aikido? No lo sé. Depende de lo que esperéis. ¿Qué es el Cristianismo? Cuando leo los Evangelio, comprendo a Jesús. Pero con lo que ha pasado después, ya no comprendo

nada: cruzadas, inquisición, guerras de religión, etc. Ahora voy a hablar brevemente de la eficacia del Maestro Ueshiba. Si ninguno de sus discípulos consigue su nivel de eficacia, no tiene la culpa su Aikido. Si Jesús viviese en la Europa cristianizada de hoy y cumpliera lo que cumplió hace 20 siglos, sería encarcelado por promotor de desórdenes. El Aikido estructurado no refleja gran cosa de la verdad del Maestro Ueshiba.

Ya, numerosos occidentales conocen ejemplos de proezas del Maestro Ueshiba. Cito aquí algunos, no para sacar provecho a favor del Aikido, sino con el fin de poder realzar algo más, lo esencial que sostiene su arte.

Podemos decir de manera general, que desafió todas las leyes conocidas de fenómenos físicos.

De ahí la opinión compartida entre los que se lo creen sin poder explicarlo y los que lo niegan categóricamente.

¿Cómo es posible que un hombre de pequeña estatura pueda proyectar hombres que le sobrepasan algunas veces de 20 a 30 centímetros? No solo uno por uno sino varios a la vez.

Era inatacable, tanto despierto como dormido, de frente o de espalda, abiertamente o por sorpresa, tanto con manos vacía como con armas, incluso con revólveres.

¿Hay que creer estas cosas o rechazarlas?

Existen varias posturas posibles:

Rechazar todo lo que no se explica, aunque exista.

Aceptar los hechos aunque no seamos capaces de explicarlos.

Creer en todo lo que no exista.

La primera de las posturas, la de los racionalistas intransigentes, existe no sólo en Europa, sino también en Japón.

Tachar todo lo que se explica, de sobrenatural o místico, es una solución de facilidad que no conduce a nada. Creo, al contrario, que el Maestro Ueshiba ha sido uno de los hombres más naturales que he conocido.

El Maestro Noguchi tuvo la ocasión de ver al Maestro Ueshiba durante no sé qué reunión.

"El Maestro Ueshiba, muy bien", me dijo, pero no añadió nada más. Su juicio es extraordinariamente seguro. Puede detectar en una fracción de segundo lo que alguien no hubiera visto después de 30 años. Está, en todo caso, lejos de ser partidario de los buscadores de lo sobrenatural.

Yo he visto al Maestro Ueshiba practicar con sus alumnos en el antiguo dojo, una construcción de madera, que ya no existe. Fue reemplazada por un edificio de hormigón.

Le he visto, por ejemplo, rodeado de una decena de alumnos que armados cada uno con un bastón, le cercaban por todas partes. En estas condiciones es imposible para cualquiera hacer el menor movimiento. Si uno se mueve a la derecha o a la izquierda, hacia delante o hacia atrás, es inevitable recibir bastonazos en el vientre o en el pecho.

Oigo un grito, el kiai, y veo a los alumnos en el suelo con su bastón. Él está de pies sonriente. ¿Qué ha hecho para escaparse?

Tengo ante mí una foto tomada durante una demostración en la gran gala de Hibiya delante de 2000 espectadores. El Maestro Ueshiba sujeto con la mano derecha un bokken, sable de madera, su brazo derecho hacia abajo, perfectamente relajado y la punta del bokken, ligeramente dirigida hacia arriba. Con gracia, coge con su mano izquierda un trozo de su hakama. Si solo fuera eso, se vería a un anciano regando una fila de flores con una regadera de boca larga. Contrariamente a eso, hay tres jóvenes fuertes, empujando este bokken, agarrándolo con sus dos manos, perpendicularmente al sentido del bokken.

Están inclinado a 45° para ejercer el máximo de su potencia. Algunos instantes después, el Maestro afloja el bokken y los tres jóvenes caen hacia delante en un perfecto conjunto; esto sólo era posible porque empujaban de verdad. Conozco además a estos tres jóvenes personalmente. Están lejos de ser complacientes, ni dispuesto a hacer regalos.

Cuando conté esta historia a un francés, me dijo: "Matemáticamente imposible" y no quiso saber más. Un buen cartesiano.

Hoy día, la situación ha cambiado un poco, porque la misma ciencia ha demostrado que lo que es matemáticamente imposible puede existir. Ahí nos hemos quedado, porque la ciencia no puede crear una imposibilidad matemática. Sería ir en contra de su vocación de hacerlo.

El Aikido

Por Koichi Tohei

El Aikido, que fue fundado en Japón por Morihei Ueshiba, no fue introducido al mundo hasta 1953, cuando el Maestro Koichi Tohei, por entonces con 32 años de edad, llevó una exhibición a Hawai.

Profundamente espiritual tanto como físico, el Aikido no fue revelado al público japonés hasta después de la 2ª Guerra Mundial. Pero a través de los hechos y acciones de los maestros de Aikido, esa palabra se extendió por diferentes países. Un club de salud, de Hawai, invitó a Tohei a dar una exhibición de Aikido con cierto sentido de reserva. Las islas, habitadas en su mayoría por orientales, estaban llenas de escuelas de Judo, Kenpo-Karate, Jujitsu, Kendo y otras. Existía un cierto prejuicio real contra las cosas importadas de Japón, y Tohei sabía que tenía que hacer una demostración muy perfecta con el fin de obtener seguidores. El acercamiento de Tohei fue muy lógico. Estaba convencido de que si podía ganarse a la policía hawaiana para que éstos aceptaran el Aikido como su método de defensa personal, el público cambiaría inmediatamente de opinión. Su demostración fue espectacular con un metro cincuenta escaso y unos setenta kilos de peso, Tohei seleccionó a dos hombres de más de 1,85 y que pesaban juntos más de 200 kilos. Aleccionó a estos gigantes a que permanecieran frente a frente, pero a una cierta distancia de separación entre ellos. Se colocó en una posición entre ambos, colocando su mano izquierda en el hombro de uno de sus oponentes y la mano derecha en el hombro del otro oponente. Ambos hombre recibieron la orden de utilizar ambas manos e intentar doblar los brazos de Tohei. La pareja de gigantes empezaron a realizar sus esfuerzos, tensando sus músculos y empezando a sudar debido a sus acciones. Finalmente se rindieron ante la evidencia, los brazos de Tohei estaban contruados de algo especial. Cuando la pareja muscular finalmente miró a Tohei se llevaron un disgusto, Tohei se encontraba completamente relajado, sin tensión ninguna. Sorprendidos, tan sólo pudieron exclamar: "¡Cómo lo pudiste hacer!" No podemos creerlos.

A continuación Tohei dijo a 5 hombres que le atacaran. Cuando se abalanzaron sobre él, éste se desplazó de sus líneas con gracia y finura, como un bailarín de ballet. Al mismo tiempo extendió sus brazos y con sus manos proyectó a sus atacantes hacia las colchonetas antes de que ninguno de ellos pudiera tocarle. Tan sólo necesitó unos pocos segundos para realizar esta acción. Las demostraciones de Aikido fueron un éxito, pero la misión había fallado, la policía rechazó a Tohei y al Aikido.

Descorazonado por este resultado inicial, Tohei decidió preparar un plan para "vender" el Aikido a la gente de Hawai directamente. Principalmente pidió la ayuda de Isao Takahashi (5º Dan de Kendo), y Yukiso Yamamoto (5º Dan de Judo). Los tres hombres dieron exhibiciones a través de las islas, en escuelas públicas, clubes y organizaciones sociales.

La campaña tuvo éxito. En menos de un año, Tohei hizo que la palabra Aikido fuera tan conocida en las islas como la palabra Judo, y captó mucha gente que aceptaron el Aikido como parte de su entrenamiento.

Hoy día, el Aikido es enseñado y practicado alrededor del mundo gracias, principalmente, a los esfuerzos de este hombre. Tohei, que había nacido en Tokyo, parecía el menos indicado para realizar las tareas físicas cuando era niño. Frágil y enfermizo, tuvo la fuerte obsesión de mejorar su salud, con lo que empezó a estudiar Judo a una edad muy avanzada. Gradualmente su salud mejoró hasta convertirse en un hombre robusto.

A la edad de 16 años se matriculó en la Universidad de Keio, donde continuó practicando Judo. Un día, durante la práctica, fue golpeado en el pecho y conmocionado ligeramente. Para Tohei éste era uno de los afortunados golpes de infortunio.

Mientras se recuperaba del golpe, leyó libros sobre Zen, y llegó a estar profundamente

interesado de este acercamiento del Zen a la vida. Después de un año de hospitalización, empezó inmediatamente a practicar meditación Zen a través de los ejercicios de respiración y en dos años obtuvo una recuperación completa del daño sufrido en su pecho. Cuando regresó a su práctica de Judo y aplicó el concepto Zen al Arte, su habilidad se elevó a tal grado que obtuvo un 5º Dan. Fue entonces cuando por primera vez escuchó la palabra Aikido en uno de sus instructores.

Una carta de introducción le dio la posibilidad de visitar una escuela de Aikido, donde, por primera vez, fue testigo del movimiento de este Arte. Todo el mundo parecía estar bailando.

Cuando supo que Morihei Ueshiba, fundador del Aikido, era un seguidor Zen, estuvo profundamente interesado en obtener la admisión a este grupo de Aikido. Muy pronto descubrió que el Zen podía ser integrado fácilmente con la filosofía del Aikido, la cual se basa en el entendimiento y la aplicación práctica de las leyes naturales.

Incluso hoy día, Tohei practica Zen diariamente. Ha conseguido realizar hechos extraordinarios, como meditar durante 8 horas en agua congelada, con tan sólo cortos descansos.

Los seguidores del Aikido le admiran como un genio perfeccionista. Sus contribuciones al Aikido son leyenda. Diseñó muchos de los ejercicios y proyecciones que en la actualidad son normales, y ampliamente enseñados en todas las escuelas de Aikido. Paralelamente a este aspecto serio, Tohei tiene momentos más "ligeros". Durante su estancia en Hilo, Hawai se le pidió que entretuviera a una multitud en Luau. Sorprendentemente para todo el mundo, bailó la danza Hula perfectamente. Ciertos bailes occidentales, como los valls o waltz los ha llegado a dominar en 5 minutos.

Koichi Tohei es en la actualidad 9º Dan, y enseña Aikido en Hawai.

Exposición sobre el Ki.

Por Tomás Pastor Albella

En este artículo vamos a tratar entender en qué consiste el KI.

De igual manera que que una luz difusa podemos concentrarla mediante una lupa y transformarla en llama, podemos la luz potente transformarla en difusa.

La concentración es poder, y la mente es la conducción de ese poder, entonces la mente es el vínculo por el que nos debemos basar.

Si quiere tener el dominio de algo, habituese a clarificar su mente, a unificarla y dirigirla hacia el objeto que se propone. Amar una actividad es una obligación pesada, tanto en el juego como en el trabajo, la concentración en lo que esté haciendo fortalece su mente.

Al utilizar la mente de manera positiva yo le llamo "**expandir el Ki**". El lado de un objeto al que le da la luz es luminoso, el lado opuesto es oscuro, pero ambos son reales, si quiere usted una mente potente mire el lado luminoso. Esto significa la utilización positiva de la mente, por el contrario mirar detrás es utilizar la parte negativa de la mente. La parte luminosa corresponde a la "**expansión del Ki**", por el contrario la parte oscura corresponde a "**retraer el Ki**". Un buen ejemplo es el brazo que nadie puede doblar, prueba de la unión Mente-Cuerpo, o "**expansión del Ki**".

La palabra "no puedo" en todo practicante de Artes Marciales no debe existir, debe ser transformada por otra frase "yo puedo y quiero" y además hágalo. Si, a pesar de todo, no puede todavía hacerlo le queda mucho tiempo por delante para decir "yo no podía", pero voy a poder y puedo. Pequeños detalles como este penetran en la mente subconsciente para lograr su fin, murmurar es negativo, oscurece el corazón del que murmura y el de los que le rodean, no puede tener éxito si no piensa de una forma positiva.

La mente posee un poder real, una persona alcanza todo su poder potencial cuando utiliza su mente, el brazo imposible de doblar es la experiencia de ello, por ello tiene que utilizar este poder en todo lo que haga.

Permítanme introducir ahora la Meditación Ki como medio de desarrollar la capacidad de discernimiento.

El Universo es una esfera ilimitada con radios ilimitados, es infinito por cualquier lado que nos dirijamos, si nos desplazamos un paso al lado no hemos acertado un paso, el universo sigue siendo infinito; usted es el centro del Universo, la esfera ilimitada se concentra en usted, más condensada aún se convierte en el punto de la parte inferior del abdomen, descrito en el primero de los Cuatro Principios fundamentales para unificar Cuerpo-Mente.

Condense el punto de la parte inferior del abdomen hasta el infinito, hágalo en su momento, sentado en Seiza durante diez minutos antes de realizar las clases, conseguirá la concentración y la sentirá; sea constante hasta que la perciba, notará paz y tranquilidad en si.

Bushido.

"El Camino del guerrero es muerte". Esta frase del libro japonés "Hagakure", nos puede

parecer muy negativa, al menos en nuestros días donde domina la fiebre de ganar, vencer siempre, ser el primero, dominar a los demás, si no ganas no eres nada, etc. Sin embargo, como afirma la frase de Bushido, "si cada mañana, y cada noche, firmas tu resolución de muerte y estas en todo momento preparado para morir, serás libre en el Bushido y para cumplir las obligaciones de tu vida, porque nadie podrá dañarte".

En este sentido, la muerte en el camino del guerrero, el Bushido (Bushi- guerrero, do-camino), no significaba su destrucción material, sino la superación de sus defectos, la suprema victoria, el derrotarse a sí mismo, venciendo sus flaquezas y deseos, y admitiendo la muerte como algo que debe ocurrir tarde o temprano, y en cuya llegada o tiene el hombre poca intervención, salvo en su utilización como "reparación" o "medio de exponer" sus quejas, llamada Hara Kiri, en la que la muerte es buscada por la propia mano.

Este "camino", hacía que Bushi fuera moralmente superior al resto de los habitantes de los pueblos y ciudades, sirviéndoles a éstos de modelo. Este modelo, estaba reglamentado por el llamado Código Bushido, en el que se recogían diversos preceptos o normas que debían regir la vida del guerrero, y cuyas fuentes fueron el Budismo, el Shintoísmo y las enseñanzas de Confucio, éstas últimas con relación a la ética.

De estas fuentes emanaron las virtudes que debían ser la guía del Bushi:

- Rectitud.
- Justicia.
- Valor.
- Audacia.
- Resistencia (no solo física).
- Cortesía (imprescindible en Piedad.
- Honor (en su grado máximo y Japón).
- Sinceridad.
- Fidelidad.
- Control de sí mismo.

y yo añadiría

- Modestia, ya que en Japón hay un proverbio que dice: "La espiga de arroz cuanto más madura, más baja la cabeza", y de hecho el guerrero fanfarrón y pendenciero estaba mal considerado entre los de su clase.

Como comentario a la Rectitud, decir que, el guerrero debía conducirse conforme a la razón, de modo que debía "morir cuando se debe morir, herir cuando se debe herir", no se veía con buenos ojos al Bushi que desperdiciaba su vida, que corría peligros irreflexivamente, ya que el valor, según Confucio, es "saber lo que es justo, y hacerlo". Se decía que morir por una causa no digna era muerte de perro; un príncipe de Mito decía que "es fácil hacerse matar penetrando en lo más duro de la batalla, eso puede hacerlo cualquier patán, el verdadero valor consiste en vivir cuando es preciso vivir y morir sólo cuando hace falta morir". Esta frase resultaba dura y difícil de comprender para algunos Bushi, cuyo desorbitado sentido del honor hacía que buscasen la muerte, tanto por su propia mano como en el centro de la batalla, como expiación de una presunta falta, que su honor no consentía en sí mismo. Bien es cierto que parte de este sentimiento podía ser producido por la vida espartana a que eran sometidos los Samurais desde niños, y debían pasar pruebas muy duras; incluso, y ya que en esa época eran muy frecuentes las ejecuciones por decapitación, se les obligaba a asistir a las mismas y luego, por la noche, se les enviaba a visitar el lugar de la ejecución y como prueba de esa visita debían dejar una determinada marca en una de las cabezas cortadas.

Shinto

Definir qué es el Shinto es tan difícil como penetrar en los misterios del alma japonesa. El Shinto es uno y múltiple, antiguo y moderno. Es la muñeca que tiene a su disposición muchos vestidos con que disfrazarse. Durante su larga historia, que va desde algunos siglos antes de Cristo hasta nuestros días, se ha abierto a todas las corrientes culturales que vinieron de Corea y de China, enriqueciéndose progresivamente sin perder sus rasgos esenciales. Cuando parecía ya muerto por el apoyo abierto de los caudillos Tokugawa al budismo y al confucianismo, se renovó hasta suplantar a sus rivales e imponerse como el principio inspirador de la restauración Meiji (1868). La derrota de 1945 y la consiguiente abdicación del emperador a sus privilegios divinos parecieron sellar su fin. Sin embargo, no fue así. Cada vez son más numerosos los que ven en el Shinto la expresión de los sentimientos más íntimos y vitales del pueblo japonés, la clave más valiosa y eficaz para interpretar la historia y cultura de Japón.

¿Una religión o una manera de vivir?

Se ha discutido y se discute si se puede considerar al Shinto una religión como se la entiende en Occidente. En su favor se aduce al hecho de que en la actualidad se incluye oficialmente entre las religiones del país y que implica, en su estructura, una relación con lo sagrado, con santuarios, ritos y sacerdotes como en las otras religiones.

Sin embargo, la mayor parte de los japoneses consideran al Shinto como la expresión de la cultura tradicional, una manera de vivir que se conecta con determinadas manifestaciones populares (festivales), familiares (culto a los antepasados), o nacionales (fiestas patrias, culto a los héroes).

De hecho, el Shinto difiere de otras religiones porque no tiene libros sagrados, ni una estructura jerárquica o dogmas; no es el producto de una revolución de ideas o de un gran hecho histórico como el budismo, el islamismo, o el cristianismo; no se conecta a un fundador o a maestros calificados. En este sentido presenta muchos elementos comunes con el hinduismo. Según algunos estudiosos se trataría de una "religión civil" que encara un acercamiento a la Realidad Suprema, manifestada en la naturaleza, en una forma nacional y social, dejando a cada individuo la libertad de elegir la religión que quiere o también de no tener ninguna.

Hay que reconocer en el Shinto un intento por encontrar un sentido a la existencia con una vinculación a lo trascendente y esto lo caracteriza como religión. Semejante experiencia religiosa se ha realizado con los rasgos típicos de las sociedades primitivas que no hacen distinción entre sagrado y profano, realidad empírica y trascendente, religión y magia.

La falta de un poder central, de principios doctrinales absolutos y de un estricto código moral, permitió la adaptación a las sucesivas corrientes culturales procedentes de Corea y China. Así, la cosmovisión indígena primitiva, enriquecida por los aportes del desarrollo histórico nacional, llegó hasta la actualidad moldeando y preservando las características esenciales del alma japonesa. Por eso Ono Sokyo pudo escribir: "El Shinto es más que una fe religiosa. Es la amalgama de las ideas, actitudes y comportamientos que, a través de más de 2.000 años, se han construido como una parte integrante del estilo de vida del pueblo japonés". Otros lo definieron como "el conjunto de los factores emotivos e inconscientes de la raza japonesa", o "la toma de conciencia de la mentalidad mítica japonesa". Estas definiciones confieren al Shinto una connotación "étnica" y "secular" con consecuencias prácticas muy importantes.

Orígenes

El Shinto se conecta con los primeros grupos étnicos que dieron origen a la raza japonesa. De dónde y cuándo hayan venido es todavía una incógnita y objeto de discusión para los antropólogos. Acaso existieron seres humanos en Japón desde el paleolítico, como lo probarían instrumentos de piedra, aunque no relacionados con los restos de esqueletos, que proceden de la cultura precerámica.

Los más probables antepasados de los japoneses de hoy entraron en el archipiélago durante el neolítico hace unos 15.000 años. Los antropólogos han individualizado nueve grupos diferentes, entre los que predominaban los mongoles, provenientes del Norte de Asia, los malayos y polinesios inmigrados, vía Okinawa, desde el sudeste asiático y la Polinesia, y los ainos de linaje blanco desplazados de su sede en el Cáucaso.

Estos grupos se asentaron sobre todo en las tres islas más importantes: Hokkaido, Honshu y Kyushu, constituyendo zonas de influencia con tradiciones culturales y religiones distintas. Su convivencia no debió ser siempre pacífica. Enfrentamientos y luchas determinaron desplazamientos y la desaparición de grupos menores hasta que, de ese crisol heterogéneo, tuvo nacimiento un mestizaje nacional coherente con un idioma y rasgos culturales comunes.

Este movimiento de unificación empezó en la época Yayoi (siglo II a.C. al siglo III d.C.) y se acentuó en los siglos IV y V, con centro primero en el norte de Kyushu, y después, en Yamato (provincia de Nara). Hubo, pues, un largo proceso de aculturación que dio origen a algo nuevo y específico. Mitos y ritos, en un comienzo, muy diferentes y hasta opuestos, que poco a poco se fueron unificando y convergiendo hacia algunos puntos comunes, sin adquirir nunca una rígida estructura organizativa, doctrinal o moral.

En el siglo VII a este conjunto de creencias y prácticas se le dio el nombre de Shinto, para distinguirlo del budismo y del confucianismo (entrados en Japón en el siglo VI), y que habían influido notablemente en la religión primitiva.

El Shinto emergió así de la tradición prehistórica como heredero de las creencias nativas, y como producto de la vida y del temple de un pueblo japonés. Hay que entender esto en el marco de la aculturación, ya mencionada. Los grupos étnicos primitivos, y las sucesivas olas inmigratorias que siguieron, dieron su aporte específico, por eso en la síntesis que se elaboró progresivamente es posible hallar semejanzas con mitos, ritos y prácticas mágico-religiosas de Siberia, Corea, China, sudeste asiático y Polinesia. Lo mismo debe decirse de las huellas dejadas por el taoísmo, el confucianismo y el budismo.

Bibliografía

- A. Lande**, "Shinto: many dolls with many clothes", 30.
Sansom, "A History of Japan", 24.
Suzuki, "Japanese Spirituality", 108.
Swingedouw, "Japanese Religiosity in an Age of Internationalisation", 94.
Woodard, "Is Shrine Shinto a religion?".
Spae, "Shinto Man".
Sokyo Ono, "The Shinto", 3.
Toshi Terada, "Shinto and the Growth of Christianity in Japan", 33.
Oshima, "El pensamiento japonés", 33.

Kendo. El Arte de la Espada Samurai.

Buscar un comienzo y unos nombres concretos dentro del génesis del Arte del Kendo, es difícil. El Kendo unido en símbolos y honor a los antiguos Samurais, siendo actualmente la imagen viva del arte de la espada de los practicantes del Bushido, tiene dos vertientes que incluso hoy día no están muy aclaradas.

En los libros antiguos de la historia de Japón, escritos desde los tiempos mitológicos hasta los reinados del Sukio Tenno y Jito Tenno a la primera referencia hecha a un Maestro de la espada es hacia la persona de Choisai Lizasa, en relación a la creación del Kenjutsu. Otros historiadores ponen a la cabeza a Kunimatsu, no Mahito como Fundador de este arte, pues éste era descendiente directo del famoso Amatsu Koyane, quien era muy hábil en el manejo de la espada. El estilo de Kunimatsu, no Mahito, era llamado "Hashima No Tachi", que era el sistema empleado por Kashima Shime, en la forma de manejar el sable. El problema surge cuando se llega a averiguar que han existido tres sistemas diferentes según los períodos, a saber:

- Joko-Ryu (estilo antiguo).
- Choko-Ryu (estilo medieval).
- Shinto-Ryu (estilo moderno).

Para algunos historiadores estos estilos eran el desarrollo del método de Kunimatsu, no Mahito, llega a ser difícil una aproximación cierta a la verdad de estos orígenes, pues por aquella época no existía el nombre de ningún método de manejo de la espada, siendo todos muy personales y particulares. Aunque sí se sabe que la verdadera escuela de Kendo comenzó en el año 1346 y fue creada por el Samurai Nodo, seguido en 1348 por Shinkage.

Durante una gran cantidad de años, sí se encuentra referencia a una espada de madera llamada "Bokken", muy conocida para los practicantes de Kendo y Aikido. El Bokken, es una espada de madera con las mismas dimensiones y peso que una espada real.

En la época del Período Heian en Japón, hubo mucha influencia de China. Se importó filosofía, arte, cultura, etc... y una gran cantidad de cosas, que recibieron la atención de los ciudadanos del Japón. Prácticamente todo el mundo se centró en el desarrollo y estudio de la filosofía y el arte, más bien que en las Artes Marciales, de esta forma llegaron a ser un poco olvidadas, aunque su práctica continuaba, pero siempre con la carencia masiva de interés popular. Lo que nadie pensó fue que aquellos practicantes de Kenjutsu llegarían a formar un papel importante en la historia de Japón, sólo unos pocos años más tarde. Aquellos eran los Bushi.

Mucha gente no entiende bien lo que significa Bushido. La unión entre Budismo y Shintoísmo fue lo que dio origen al Bushido, la Vía del Samurai. Esta Vía o Camino puede ser resumido en siete puntos principales.

Gi: La decisión justa. La actitud justa, la verdad.

Yu: La bravura con cariz de heroísmo.

Jin: El amor por todo el Universo, benevolencia hacia la humanidad.

Rei: El comportamiento justo.

Makoto: La sinceridad total.

Melyo: El honor y la gloria.

Chugi: La devoción la lealtad.

El Bushido fue enseñado a los niños desde pequeños, era el código de honor de los guerreros Samurai. El comienzo del Bushido se remonta al Siglo XIII, cuando los Samurais llegaron a ser parte importante en los aspectos políticos y sociales de Japón. Ellos necesitaban un guía de conducta ante toda la nación, una especie de auto-conciencia para su vida diaria, así crearon el Bushido, "El Código Samurai".

Los Samurais se basaron en los hechos diarios y en la práctica de los tiempos feudales para escribir su código de honor. El Bushido como filosofía puede tener una semejanza en Europa, con la época de los Caballeros y la Edad Media. Al Samurai, en su Camino de Vida, se le exigía un entrenamiento diario durante toda su vida, para en algún momento alcanzar la perfección. Desde pequeños entrenamientos a los niños en las ideas del Bushido, enseñándoles caligrafía, economía, arte, cultura, filosofía, etc... de forma que de mayor fuera un hombre capaz para cualquier tipo de cargo.

Alrededor de 1380 Nagahide Choju, fundó una escuela para desarrollar el sistema de manejo de la espada. Fundó la Choju-Ryu. La familia Choju había servido durante mucho tiempo a los Shogun del período Kamakura. De esta forma, las mejores técnicas de espada eran enseñadas a los Samurais, con el fin de que pudieran llegar a ser admitidos en algún alto cargo y más adelante y con más fama poder abrir su propia escuela sobre el manejo del sable y enseñar su propio método o sistema.

Algo que hay que destacar, es que para los antiguos Samurais su espada era lo más importante y realizaban un auténtico ritual a la hora de ponérsela en la cintura o descansar. Un autentico Samurai dormía al lado de su espada y nunca se separaba de ella.

A finales del siglo XIII, Shigenobu Hayashizaki fundó un nuevo sistema de manejo de la katana. Hayashizaki dio el nombre de Shimeimuso-Ryu o Muso-Ryu a su nuevo método. Esto, junto con la nueva costumbre de llevar un pequeño cuchillo en el otro lado de la cadera, y la importancia de los Samurais en la vida política y social, impulsaron fuertemente el Arte de la Espada.

Uno de los más famosos esgrimistas de la espada japonesa, fue Miyamoto Mushashi. Durante mucho tiempo estudió con los mejores instructores de kata de Japón y cultivó mucho sus estudios. Escribió un libro llamado "**Gorin No So**", que no trata de técnica, sino de estrategia para los mejores estrategas. Muchos karatekas toman el espíritu y la táctica, para los combates de las ideas de Mushashi, aunque el combate al que se refiere M Mushashi no es para ganar un campeonato, sino para salvar la vida.

Fue Chuta Nakanishi quien dio el autentico impulso al Kendo, haciendo una serie de estudios acerca de las cosas necesarias para una mejor práctica del Kendo. Él, aparte de contribuir al Arte con armadura y otras armas, fundó su sistema de combate con la espada. Al que llamó Itto-Ryu Nakanishi. Durante los años de estudio de Chuta en el Dojo de Chuichi Ono IV, él estaba considerado mucho mejor practicante que incluso su profesor, esto fue lo que indujo a marcharse fuera (por respeto a su Maestro) y crear su propia escuela. Fue exactamente Ono quien diseñó la espada de madera, Chuta estaba un tanto disgustado y pensó que se podía mejorar mucho más de lo que estaba. De esta manera, Chuta puso comienzo a una investigación de dos años, que al final llevaría a desarrollar un "Shinai" de bambú, los guantes protectores (Kote). Muchos de sus alumnos no estaban de acuerdo con que se vistiera estos guantes y se practicara con una especie de espada de bambú, pero otros pensaron que

era la mejor forma de entregarse al entrenamiento, sin mucho riesgo de dañar al compañero.

Posteriormente, entre 1765 y 1770, Chuzo Nakanishi de Edo, continuó los estudios y creó un peto protector para los golpes al pecho, al que llamó "Do", que junto con el Kote y el Shinai, llegaron a ser el equipo del Kendoka de aquel tiempo. Fue con este espíritu de mejorar el Kendo, con lo que se llegó a descubrir o idear la pieza más importante para la seguridad del practicante. El casco llamado "Men". Un poco más adelante, se incorporó a la vestimenta el "Tenugui" o "Hachimaki", que servía y sirve hoy día, para proteger al practicante de la caída de sudor a los ojos durante el entrenamiento y para proteger la parte posterior del cuello al atar el caso protector o Men, pues las cuerdas pueden rozar la piel.

Todos estos complementos exigían unas nuevas reglas para dentro del Dojo y este nuevo estilo pasó de ser Kenjutsu a Kendo, que significa "El Camino de la Espada". Las técnicas, que eran cerca de 300, fueron por acuerdo de los maestros disminuidas a unas 100, llegando a ser éstas las que se enseñaran posteriormente. Esto ocurrió hace ya muchísimos años, y hoy día el Kendo es enseñado en la Universidades e Institutos de todo Japón.

Hace unos años la Federación japonesa de Kendo redactó un escrito en donde decía que en Kendo el entrenamiento estaba dividido en dos partes: a saber: práctica básica y práctica libre. Durante la práctica básica, el estudiante no lleva su armadura y practica las técnicas básicas y su aplicación. En la práctica libre, visten su armadura (Bogu) y se atacan unos a otros durante los combates, al tiempo que les permite ver sus golpes fuertes y aquello que deben practicar o no realizan tan bien en un combate.

En la practica básica hay dos métodos:

Acción Individual: Se practica sin armadura y en solitario. La primera cosa que un practicante debe entrenar son las bases del Kendo, y por medio de las acciones individuales llegará a tener buena forma y equilibrio, para más adelante practicar en el combate o las técnicas en pareja con otro compañero.

Este tipo de práctica puede ser realizada incluso cuando se tiene un nivel muy alto.

Acción Relativa: Una vez que el practicante ya ha entendido el entrenamiento de las bases en solitario, comienza el entrenamiento con un compañero. Hay tres formas de realizarlo:

- Entre estudiantes.
- Golpeando objetos reales, para habituarse al contacto en sus manos y brazos.
- Con el profesor.

En el primer método, los practicantes cara a cara, practican los golpes y técnicas que conocen. Siempre bajo la dirección del instructor. El segundo método tiene como fin el preparar los brazos y manos del practicante la golpear objetos reales y aplicar la fuerza real. Corregirá el ángulo del golpe al ver que de una manera se hace daños en la muñeca o la inclinación del cuerpo, al perder el equilibrio, puesto que no es lo mismo hacer la técnica al aire que golpear de verdad. El tercer método es el más directo y el menso practicado hoy día, pues un profesor no puede ir en una clase de 20 alumnos practicando uno a uno. Esta oportunidad vendrá según los compañeros que existan y el instructor siempre estará atento para corregir fallos al alumno, al tiempo que él mismo cometerá fallos a propósito, con el fin de que el alumno comience a combatir con la cabeza, observando las oportunidades y errores del contrario.

Posteriormente llega la práctica libre, en donde el Kendoka puede poner en práctica de una

forma más personal lo que ha aprendido. Esta práctica es llamada Jiyu-Reshu. Tal vez, en este momento el practicante piense que lo sabe todo o casi todo y que puede ser un gran Kendoka, pero la realidad es otra y un verdadero maestro de Kendo no se hace rápidamente, sino con esfuerzo y sacrificio diario durante mucho tiempo. De esta manera dice el Maestro Takano: **"El verdadero Arte supremo consiste en no perder nunca la sangre fría"**. Guardar una calma interior. Y es aquí cuando el movimiento nuestro aparece, exactamente en el instante en que intenta mover el adversario. Este es el gran secreto del Kendo.

Filosofía

"Conocer y no saberlo, ésta es la perfección.

No conocer y estimarse sabio, éste es el mal.

Conocer el propio mal es liberarse del mal.

El sabio no tiene mal, porque lo reconoce, no lo padece".

Lao Tsé

"Las personas más insoportables son los hombres que se creen geniales, y las mujeres que se creen irresistibles".

H. Asselin

"La adulación no llega nunca de los espíritus elevados: es un gaje de las almas mediocres, que aciertan a empequeñecerse todavía más con tal de entrar mejor en la esfera vital de las personas en cuyo derredor gravitan".

H. de Balzac

"Crear en las pérfidas insinuaciones de un adulator es como beber veneno en una copa de oro".

Demófilo

"Nada te será más peligroso que la adulación; sabes que te engaña y, sin embargo, la crees".

Rückert

"Es increíble la fuerza que el alma puede infundir al cuerpo".

W. von Humboldt

"Nada tenemos en propiedad sino a nosotros mismos: lo único que nos es permitido entregar es el don de nuestro trabajo, nuestro espíritu y nuestro ingenio. Y esta ofrenda magnífica de nosotros a todos los hombres enriquece tanto al donador como a la comunidad".

A. France

"No persigas un premio, puesto que ya tienes una gran recompensa en este mundo: tu goce espiritual, que solamente posee el justo".

F. Dostoiewsky

"El que se apoya en los demás, ve como vacila el mundo; el que se apoya en sí mismo se mantiene seguro".

Paul Heyse

"Soporta y resiste: ese esfuerzo te será útil un día".

Ovidio

"¿Qué cosa es más dura que una piedra y más blanda que el agua? Y, sin embargo, el agua orada la dura piedra".

Ovidio

"Las palabras son una medicina para el alma que sufre".

Esquilo

"La reflexión es el ojo del alma".

Bossuet

"Nada es imposible al que practica la contemplación. Con la contemplación se llega a ser dueño del Universo".

Lao Tsé

"No es un gran hombre el que sabe mucho, sino el que ha meditado mucho".

Séttembrini

"Resulta difícil expresar en qué medida llega a conciliar los espíritus humanos la cortesía y la afabilidad en el hablar".

Cicerón

"No incluiré en la lista de mis amigos a un hombre que, aun agraciado con finas maneras y con un sentido delicado, pero carente de sensibilidad, pusiese sin necesidad el pie sobre un gusano".

Cowper

"Los animales feroces no matan nunca por puro placer. Para el hombre resulta divertida, en sí misma, la tortura o la muerte de sus semejantes".

J. A. Froude

"Solamente se libra del peligro aquél que vigila incluso cuando está seguro".

Publio Siro

"Si el erizo tuviese un poco de inteligencia no necesitaría armarse con tantas púas".

A. Graf

El que se precia de ser algo no debe menospreciar a los demás".

Goethe

"La mayor victoria: el vencerse a sí mismo".

Calderón

"El que combate y huye puede volver a la lucha de nuevo; pero el que resulta muerto en la batalla ya no se levantará más a combatir".

Ray's

"Fingid que ignoráis la existencia de vuestros enemigos, no incurráis en la vulgaridad de defenderos de ellos".

Isben

"Nuestro cometido en la vida no consiste en triunfar, sino en caer continuamente, con espíritu sereno".

R. L. Estevenson

"Si de todos los trabajos humanos, de todos los razonamientos y de cuanto se oye o se ve no se saca algún provecho, ¿para qué sirven las historias y las novelas que se leen y los hechos que acaecen?".

G. Gozzi

"No es el que más ha vivido sino el que más ha observado, el que posee mayor experiencia del mundo".

A. Graf

"La guerra no debe temerse ni provocarse".

Plinio

"El mayor de los enemigos es aquél que vence al adversario sin descargar un golpe".

Proverbio chino

"No te fíes de la máscara de quien te muestra el rostro demasiado descubierto".

F. Pananti

"En cada rostro humano se refleja su historia, su odio y su amor; su ser íntimo se muestra a la luz. Sin embargo, no todos pueden leerlo, ni todos comprenderlo".

F. Bodensadt

"El hombre noble debe ser tardo en hablar y rápido en obrar".

Confucio

"Los hombres se creen más fuertes de lo que en realidad son y sacrifican gustosos la reputación de las personas honestas a la vanidad de una astucia que no poseen".

Abate Galiani

"La grandeza del hombre es grande en cuanto se reconoce miserable. Un árbol no se considera miserable".

Pascal

"Fácilmente podrás apreciar que los mismos hombres son los artífices de sus propias desventuras; en su desgracia no aciertan a ver los bienes que tienen ante sus ojos; sus oídos se cierran ante las verdades que se les dicen. ¡Qué pocos son los que conocen los

verdaderos remedios a sus males!".

Pitágoras

"Cuanto más elevados nos hallamos, tanto más debemos descender hacia nuestros inferiores".

Cicerón

"Construye tu cabaña en el valle pero, nunca lo hagas en la cima".

Heine

"Aspira a ser lo que no fuiste hasta ahora; manténte siendo lo que ya eres; en este mantenerse y en ese llegar a ser se encierra todo lo bello que en el mundo existe".

Grillparzer

"No es poca ciencia aprender a soportar las tonterías de los ignorantes".

Demófilo

"Es más fácil que diez doctos oculten su doctrina que un ignorante su ignorancia".

Fliegende Blätter

"Despreciar las injurias es cosa propia de los espíritus nobles".

Séneca

"Al hombre sabio no se le puede injuriar".

Séneca

"El que vence a la ira vence al mayor de sus enemigos".

Publio Siro

"Conviene temer a los enemigos cuando están lejos, para no temerlos más cuando están cerca".

Bossuet

"Las cosa ignotas nos causan mayor miedo que las conocidas".

G. Leopradi

"El miedo se halla siempre dispuesto a ver las cosas más feas de lo que son".

Livio

"Los presuntuosos se presentan por sí solos, los hombres de verdadero mérito prefieren ser requeridos".

De Bonald

"Todos los grandes hombres son modestos".

G. E. Lessing

"Si uno piensa que debe aprender todavía, aumenta su gracia; si piensa que es un sabio, se

convierte en un necio".

Logau

"Toda la sabiduría y todos los discursos del mundo se resuelven en esto: enseñarnos a no temer la muerte".

Montaigne

"El que enseñe a los hombres a morir, les enseñará a vivir".

Montaigne

"No: la muerte no es un sueño eterno. Borrada de las tumbas esta máxima impía, que cubre con un crespón fúnebre la naturaleza y que es un insulto a la muerte. Es mejor que grabéis estas palabras: "La muerte es el comienzo de la inmortalidad".

Robespierre

"Si se nos ofreciese la inmortalidad en la tierra, ¿quién querría aceptar este triste presente?".

J. J. Rousseau

"Vivir libre y despreocuparse de las cosas humanas constituye el mejor medio para aprender a morir".

J. J. Rousseau

"Entre tantos cambios de las cosas humanas, sólo la muerte es segura; no obstante, todos se lamentan de una cosa que no engaña a nadie".

Séneca

"Los ambiciosos que no se contentan con los beneficios de la vida tienen como penitencia que ellos mismos se destrocen esa existencia y que no alcancen la utilidad y la belleza del mundo".

Leonardo Da Vinci

"Cuantas menos necesidades tengáis más libre sois".

B. Cantú

"Nadie sabe tantas cosas malas sobre nosotros como cuanto sabemos nosotros mismos; y, a pesar de ello, nadie piensa tan bien de nosotros como nosotros mismos".

Franz V. Schönthan

"El orgullo de los mediocres consiste en hablar siempre de sí mismos; el orgullo de los grandes hombres es de no hablar nunca de ellos".

Voltaire

"Una conducta imperturbable depende de una paciencia perfecta. Los espíritus tranquilos no pueden ser confundidos ni asustados, sino que conservan en los momentos felices, como en la desgracia, su secreta paz, que es semejante a una campana durante la tempestad".

R. L. Estevenson

"El mundo celebra el heroísmo del hombre que luchando mató a muchos enemigos; pero si alguien merece una gloria mayor es quien, en cuanto estuvo a su alcance, se mostró conciliador en sus litigios".

Fliegende Blätter

"El secreto para vivir en paz consiste en el arte de comprender a cada uno según su individualidad".

Fr. L. Jahn

"Lo que quiere el sabio lo busca en sí mismo; el hombre vulgar lo busca en los demás".

Confucio

"El error de un cabello, en el arco, representa una inmensidad en el blanco".

Proverbio chino

"La venganza es una herencia de las almas débiles; nunca se cobija en los corazones fuertes".

Th. Körner

"No hay nada tan estúpido como vencer; la verdadera gloria estriba en convencer".

V. Hugo

"Para el espíritu humano tiene mayor trascendencia un acto noble y lleno de caridad que un hecho feroz y violento".

Maquiavelo