

KOICHI  
TOHEI

# AIKIDO

ESTUDIO  
COMPLETO

---



EL KUNG-FU DE LA MENTE

# AIKIDO

## ESTUDIO COMPLETO

Por

KOICHI TOHEI

Traducción del Dr. RUBEN SOLIS

Supervisión Técnica:  
EDUARDO ANIBAL TUCCI

Edición Digital:  
*ANDY CIBERPANDA*  
*E-Books*

EDICION DIGITAL

## INDICE

Prefacio

### **PRIMERA PARTE: LOS PRINCIPIOS DEL AIKIDO**

Cap1- LA VIDA HUMANA

Cap2- EL VALOR DE NUESTRA EXISTENCIA

Cap3- UNIFICACIÓN DE CUERPO Y ESPIRITU

Cap4- MÉTODOS RESPIRATORIOS

Método respiratorio Misogi

Método respiratorio utilizado en el Aikido

Método respiratorio que va más allá de los demás

Cap5- EL PUNTO UNO DEL ABDOMEN INFERIOR: SEIKA NO ITTEN

1. El espíritu controla el cuerpo

Las puntas de los dedos unidas

El aro imposible de romper

El brazo imposible de flexionar

El puente humano

2. Uso libre y sin restricciones del espíritu

Trasladando su espíritu a un bastón

El brazo pesado

3. El centro de gravedad de un objeto

La cara imposible de levantar

El centro de gravedad en el brazo

4. Cómo relajarse

5. Cómo dominar el punto uno del abdomen inferior

El empujón en el hombro izquierdo

El brazo imposible de flexionar

El oponente le rechaza hacia atrás

De pie sobre uno solo de ellos

Ambas manos levantadas

En la posición agachada

Inclinado hacia atrás.

A apoyado sobre ti.

Ejercicio de remo.

Siendo empujado desde atrás.

Volteando los brazos.

Cambios de dirección.

Cap6- LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KI

La naturaleza básica del Ki

Plus Ki y Minus Ki

Cap7- EL ESPIRITU DIVINO

Cap8- EL ESPIRITU DE AMOR Y PROTECCIÓN A TODAS LAS COSAS

### **SEGUNDA PARTE: LA VIDA EN AIKIDO**

Cap9- CÓMO LEVANTARSE

Cap10- SUEÑO

Cap11- EL SUBCONSCIENTE

Cap12- EL CAMINO SENCILLO

Cap13- COMO ALIMENTARSE

Cap14- NUESTRA CARA Y OJOS Y LA MANERA DE HABLAR

Cap15- EL PRINCIPIO DE NO DISPERSIÓN

Cap16- LA UNIDAD DE CALMA Y ACCIÓN

Cap17- REGLAS PARA PRINCIPIANTES

- Sea sincero
- Perseverancia
- Diferencias en las técnicas v métodos de enseñanza
- Clasificación
- Sea al mismo tiempo alumno e instructor

Cap18- REGLAS PARA INSTRUCTORES

- Creciendo juntos
- Un instructor debe ser modesto
- Los alumnos son espejo de su maestro
- Derecho no es fuerza
- Es la actitud y no el grado la que hace al instructor
- Sea justo e imparcial
- Los instructores deben trabajar juntos

CONCLUSIÓN

### **APÉNDICE**

TRECE REGLAS PARA INSTRUCTORES EN AIKIDO

## PREFACIO

*Con el progreso de la civilización, la cultura y organización de nuestro mundo se han hecho más diversas que complejas. La vida de los pueblos primitivos era simple, el área de sus comunicaciones de poca extensión y todo en lo que realmente debían pensar era conseguir un lugar donde vivir, algo de comer, alguna ropa y algo con que defenderse de sus enemigos poderosos. Hoy, en que el hombre cubre la superficie de la Tierra y pone su pensamiento en volar a la Luna, tanto como en las ideas, la política y la economía, las oportunidades de conseguir trabajo, se hacen sumamente complejas. Vapuleados por las olas de la complejidad moderna, parecemos haber sido arrastrados desde un quieto estanque a las ondas encrespadas del Océano mismo. A merced del viento y las olas nos basta cometer una sola equivocación y somos juguetes a la deriva, como un bote sin remos ni timón, enfrentando el desastre inminente del naufragio.*

*Desde nuestro nacimiento poseemos, don del Universo, un excelente bote y fuertes remos con los cuales navegar sobre la violencia de las olas, pero si los perdemos, debemos abrir bien los ojos, reconocer nuestro propio poder, mirar a la meta y, cortando las ondas procelosas, reconstruirnos gradualmente hasta llegar a ser, capaces de navegar con felicidad en el mar tempestuoso.*

*Pocas personas de este mundo conocen sus verdaderas fuerzas. La mayor parte de ellas sólo ven aquella porción que sobresale como la parte de un iceberg que emerge de las olas y olvidan la mayor porción sumergida bajo la superficie de las aguas. Quizás estas personas estén satisfechas de su suerte actual; quizás, por el contrario, sean pesimistas con respecto a su propia incapacidad. Es en verdad cierto, que si un hombre que haya heredado de sus padres una fortuna, encerrado en una caja fuerte su dinero, olvidando la llave y no intentando utilizar en forma alguna sus medios de fortuna, y luego se quejase de no poseer dinero e intentase pedirlo prestado a los demás, sería blanco del ridículo universal. Forzosamente, debe intentar hallar la llave olvidada y hacer libre uso de la fortuna que posee.*

*Decimos que el Ki es la llave de esta caja fuerte porque es a través de la comprensión de los principios básicos y formas de utilización del Ki como se llega a la revelación de los poderes innatos del hombre. Una buena aprehensión de los principios del Ki le hará a usted capaz de llamar en su ayuda al Ki universal y utilizar los poderes que usted ha poseído toda su vida.*

*Son posibles a la misma persona dos vidas: una llena de alegrías, otra de lamentos. Es el individuo mismo quien debe escoger entre ambas. Si usted desea mantenerse siempre en buena salud y marchar toda la vida con la cabeza alta y mirando al frente, debe empezar por estudiar los usos del Ki.*

*Es causa de gran alegría para mí comprobar que numerosas personas en el mundo entero han leído las explicaciones de los principios y técnicas del Aikido tal como los establecí en mis libros AIKIDO, ARTES DE AUTODEFENSA y ¿QUE ES AIKIDO? La presente obra es mi intento de cumplir con los pedidos recibidos de otros países acerca de explicaciones más detalladas de lo que representa el Ki, así como las explicaciones de los métodos de entrenamiento y los principios del Ki en vida diaria. Nada podría hacerme más feliz que la seguridad de que este libro satisfaga tales pedidos y resulte útil como material para la profundización del estudio de mis lectores.*

## CAPÍTULO 1 LA VIDA HUMANA

Cuando nos preparamos para salir al mar en un bote; en primer lugar revisamos una cantidad de cosas. ¿El timón no se halla estropeado? Está el motor en perfectas condiciones? Hay alguna filtración en el fondo? Sólo cuando estamos perfectamente seguros de que todo se halla en perfectas condiciones nos sentimos tranquilos y soltamos amarras para un viaje seguro. La vida humana se parece mucho a todo esto. Cuando nacemos izamos las velas para navegar sobre los procelosos mares de la existencia diaria. Mientras somos niños nuestros padres o los que nos rodean cuidan de nosotros y nos protegen de todo mal. Vivimos seguros depositando nuestra confianza en los que nos protegen, pero cuando crecemos y llegamos a la edad adulta la responsabilidad se hace nuestra. Nos convertimos en capitanes de nuestro propio barco y debemos trazar nuestra ruta independientemente. A pesar de que otros pueden ofrecernos consejos o asistirnos en las dificultades, la responsabilidad del viaje es sólo nuestra y debemos conocer, por completo, la capacidad y fortaleza del navío que piloteamos. También debemos ser capaces de controlar nosotros mismos todas y cada una de las partes del barco para descubrir cualquier falla.

Una mirada a los jóvenes de uno y otro sexo de nuestra época revela una situación llena de problemas. Lo que es más aún, estos jóvenes no se dan cuenta de la situación que los envuelve. Su freno no detiene el movimiento; siguen su carrera en dirección alocada y el motor ruge desatado. Los mismos se hallan enfermos o al borde del colapso. Han perdido los remos, el bote se agita, sus fuerzas están agotadas y se hallan en grave peligro de hundirse en las rugientes olas del mar que es el mundo.

¿Por qué no intentamos entonces aquí y ahora reafirmar nuestras propias habilidades, reexaminar todo nuestro ser? Saquemos a la luz del día nuestro poder innato, pongamos nuestro propio ser en orden y hagamos algo espléndido del barco en que debemos navegar por el océano de nuestra vida.

Detengámonos a meditar. Qué es la vida humana, después de todo y de dónde proviene? La mayor parte de las personas, preguntadas de dónde nacieron, replican que de sus padres. Esos padres también los tuvieron a su vez y si continuamos para atrás veremos que nuestra vida fluye en continua corriente desde la creación del hombre. Si preguntamos de dónde procedía la vida antes de la creación del hombre se nos contesta del Universo. Si esto es en verdad cierto, también nuestras propias vidas proceden del Universo. Si alguien le inquiriere qué era usted antes de ser el adulto actual, usted contestará generalmente: "Era un niño". ¿Antes de ser un niño? Un infante. ¿Antes de eso? Un embrión. Pero suponga que le pregunten qué era usted antes de ser un embrión. ¿Qué contestaría? Antes de ser un embrión usted era la unión de un óvulo proveniente de su madre y un espermatozoide de su padre. ¿De dónde provinieron ambas células? Cuando sus padres eran niños, les era imposible producir óvulos y espermatozoides. Sólo llegaron a esta capacidad luego de alcanzar la edad adulta. ¿Era esta capacidad para reproducirse parte del aire que respiraban o los alimentos con que se mantenían? Sólo podemos responder que no. No provino de un sitio determinado sino de toda la naturaleza. En otras palabras, nuestra vida nace a través de nuestros padres pero del Universo.

Esta serie de pensamientos nos lleva a la conclusión de que no sólo los seres humanos, sino cada árbol, cada brizna de hierba, todas las rocas, aguas y el aire mismo son nacidos del Universo. Más aún, continuarán siendo como desde el principio del Universo y son parte de él.

Cuando un hombre está esperanzado, todo le parece color de rosa; no existe la duda, la vida es fácil. La vida, sin embargo, no es toda de flores; hay también espinas. De hecho, si hay esperanzas, es seguida la desesperación. Cuando llegan estos tiempos de desesperación, uno se siente solitario. Se siente como separado del Universo, aislado de la sociedad, solo y descorazonado. Si pensamos de nosotros mismos como individuos aislados, en contraste con el Universo, nos sentimos diminutos como una semilla de amapola. Nuestra impotencia y aislamiento son lamentables. Pero si mantenemos en nuestros corazones la sabiduría de que somos todo uno con el Universo, que todo lo que contiene el Universo está concebido de un solo vientre, qué necesidad tenemos de gemir o sentirnos solitarios? De esta sabiduría debe provenir la potente fe de que somos uno con el Universo, que éste nos protegerá, que no hay necesidad alguna para desesperarnos, ni tampoco de asombrarnos. Si utilizamos integralmente todo nuestro poder y nos aferramos al verdadero credo, el Universo lo comprenderá. No habrá nada que debamos temer.

Cierto individuo cometió un error irreparable en sus negocios y buscando la muerte trepó a la cima de una montaña. Una vez llegado allí, ante el vasto panorama extendido ante él, experimentó una extraña emoción que recorría su cuerpo. Cuenta el relato que descendió de la montaña y a través de ingentes esfuerzos consiguió hacer de su vida un éxito clamoroso.

Indudablemente, con la muerte ante él, el alma del hombre aclaró su visión. Contempló todo el Universo extendido ante él. Su Yo real despertó y se descubrió a sí mismo como parte del Universo. Así brotó, repentinamente, enorme fortaleza de ese Universo que, aprovechada, le devolvió a la vida y le llevó al éxito posterior.

El hombre de hoy sólo pone sus ojos en la sociedad de los demás hombres. Esto es particularmente cierto para los habitantes de las ciudades que sólo ven cada día cosas fabricadas por otros hombres han olvidado así el mundo universal de la Naturaleza. Volver los ojos al Universo y gozar del placer de su contemplación no es privilegio exclusivo de poetas y artistas. El Universo desplegará sus tesoros ante cualquiera que lo desee. Aquellos extraviado entre las olas del mar de la humanidad deben volver sus miradas al Universo y redescubriese como formando parte de él.

Aikido es llamado así por ser la unión con el Ki. Más adelante explicaremos el Ki, pero utilizando otras palabras podemos llamar Aikido al camino de unión con el universo. Es una disciplina en el aprendizaje de las leyes del Universo, entrenamiento para poder sincronizar cada elevación de la mano, cada extensión del pie de acuerdo con dichas leyes, unificando cuerpo y espíritu y reencontrándose constantemente a sí mismo como parte del Universo. A todos aquellos que deseen redescubriese a sí mismos, que anhelan exteriorizar sus poderes innatos, que desearían marchar osadamente a través de la vida, venid ahora es el momento de entrenarse conjuntamente con nosotros.

## CAPÍTULO 2 EL VALOR DE NUESTRA EXISTENCIA

Nuestras vidas son sólo parte de la vida del Universo. Si comprendemos que nuestra vida provino del Universo y que hemos nacido a la luz en este mundo nuestro, debemos preguntarnos a nosotros mismos las razones por las cuales el Universo nos infundió vida. En el idioma japonés se utiliza una frase que significa haber nacido borracho y fallece mientras todavía se sueña, para describir de esta manera el estado de nacer sin comprender el significado de haberlo hecho así y morir sin haberlo comprendido todavía. El nacer tal como lo hace una burbuja en el agua y gastar nuestras vidas en no hacer otra cosa que repetir el proceso de alimentarnos, evacuar y dormir es realmente llevar una existencia sin sentido. El morir mientras todavía se sueña es bueno, pero para los que lo hacen así el momento, de la muerte trae gran desdicha.

Entre los jóvenes de hoy algunos proclaman cosas como esta: "Yo no solicité nacer. ¡Mis padres lo hicieron por sí solos; pero ahora que existo puedo hacer exactamente lo que me plazca!" Algunos jóvenes llegan a poner en práctica estas expresiones y sus padres no saben qué dar como respuesta a este comportamiento.

El hecho cierto es que nuestros padres no fabrican un nacimiento a su propio sabor. Cada uno de nosotros recibe su propia vida del Universo, sólo a través de nuestros padres. Algunos padres desean hijos ardientemente y no pueden tenerlos mientras otros no los quieren y procrean. No está en las manos de los padres. Si eso fuere posible, los padres indudablemente elegirían tener niños que jamás se expresarían tan mal filialmente o no harían lo que no está permitido.

Tomemos prestados algunos conocimientos del campo de la fisiología. En una sola eyaculación el macho emite aproximadamente de uno a trescientos millones de espermatozoides. El número de espermatozoides producidos durante su vida por un hombre es astronómico. Un individuo es la resultante de la unión de un solo espermatozoide con un óvulo. Ya que una persona nace de un solo espermatozoide, incontables millones de éstos son sacrificados. Seguramente debiera castigarse semejante derroche.

A menudo escuchamos la frase, "una vida elegida", aplicada a personas que son más talentosas o de mejor aspecto físico que otras o que llevan una vida más brillante. De hecho, debemos comprender que todos nosotros, desde el instante de nacer, entramos en una vida elegida. Desde el momento en que el Universo nos da el ser, caemos en una vida elegida ya que no nacimos, equivocadamente, bajo la forma de un cerdo o un perro y porque de los incontables espermatozoides de un solo macho humano nació un único individuo.

El desperdiciar esta rara y preciosa vida es una cosa lamentable en verdad. Cuando recibimos el inapreciable presente de la vida, recibimos también la orden de llegar a algo en este mundo. En otras palabras, debemos conocer la voluntad de la providencia, debemos conocer nuestra propia vocación.

Los cielos no discurren en absoluto pero actúan permanentemente. Los cielos no dicen una sola palabra y toda la creación crece constantemente. El Universo no nos enseñará de viva voz nada, actúa silenciosamente. No sabemos si la dirección es correcta o equivocada. Es un hecho real que el Universo se mueve. Si con los ojos puestos en la fábrica de un paraíso resplandeciente deseamos asimismo llevar en la tierra una vida también resplandeciente, debemos creer que el Universo se mueve también en buena dirección.

Si, por el contrario elegimos seguir el camino del mal todos los esfuerzos que podamos hacer serán desperdiciados. El Universo crece y se desarrolla permanentemente. Debemos darnos cuenta en forma adecuada de que la misión confiada a nosotros por el Universo es la de aplicar nuestros esfuerzos a ese crecimiento y desarrollo. Existen en este mundo ricos y pobres, así como una infinita variedad de tareas. Pero desde el punto de vista del esfuerzo efectuado en pro de la formación del Universo y la Creación, todos somos iguales. No existen ricos ni pobres, encumbrados ni humildes. Cualquiera sea el campo de sus esfuerzos, cualquiera sea la meta a la cual se encamine, si usted dedica toda su fortaleza a esa tarea que le está destinada, algo le dirá: "Esto se halla de acuerdo con mi verdadero carácter". Cuando usted cree que debe llevar a cabo una buena tarea en un campo determinado, ha hallado su vocación. Aplique toda su fortaleza a ello y usted experimentará la sensación del valor de su trabajo y el valor de su propia vida.

No existe vocación alguna donde usted no efectúe esfuerzos, sino que el poder creador del Universo se acrecienta más y más a medida que cada individuo desempeña su vocación. Deje a un lado el pesimismo que sostiene que por más grandes que sean los esfuerzos de un individuo, las grandes potencias del mundo no cambiarán. Si una sola persona se hace mejor, ya el Universo ha ganado aunque más no sea en ese individuo. Una pequeña luminaria puede alumbrar a diez mil como ella, que a su vez pueden transformarse en el poder que iluminará el mundo. Para crear un mundo mejor debemos empezar por nosotros mismos el intento de mejorar.

La disciplina del Aikido enseña el correcto principio del triunfo, es decir, para vencer en cualquier actividad debemos primero conquistarnos a nosotros mismos. Una vez disciplinados en los verdaderos principios y ganada la batalla sobre nosotros mismos, otras personas nos seguirán sin necesidad de solicitarlo. Nuestra meta es la auto perfección, de completar absolutamente la tarea que nos ha sido encomendada por la fuerza universal y mejorarnos personalmente antes de pensar en ganar la contienda con los demás. La razón por la cual nos dedicamos a difundir el Aikido es **no sólo** la propagación de las técnicas de la autodefensa. Nos hallamos empeñados en cumplir nuestra misión y añadir aunque sea una sola persona a los fans de aquellos que se esfuerzan en acelerar el progreso y la creatividad del Universo. A pesar de que el Aikido es conocido hoy en muchos países, el movimiento es todavía de pequeña dimensiones y mucha gente se aferra sólo a las técnicas del Aikido sin comprender el significado real del Aikido mismo. Es grande la necesidad de un líder que comprenda la realidad del Aikido y que intente transferir a otros sus conocimientos. He llegado a contemplar esta tarea como mi propia vocación.

### CAPÍTULO 3 UNIFICACIÓN DE CUERPO Y ESPÍRITU

Una vez que conocemos la sustancia de nuestro vivir y comprendemos la naturaleza de nuestras respectivas vocaciones, nuestra próxima e inevitable preocupación es encontrar un camino para llenar esa aspiración.

Hemos recibido nuestra vida del Universo bajo la forma de dos elementos, el cuerpo y el espíritu. Podemos expresar la relación entre estos dos diciendo que el cuerpo se mueve de acuerdo con los dictados del espíritu y que el espíritu utiliza al cuerpo. Ambos son inseparables. La continuación de la vida humana es imposible si falta uno de ellos, pero cuando se reúnen somos capaces de manifestar nuestras más excelsas habilidades y poderes innatos.

Cuando me hallaba todavía en la escuela secundaria, escuché la historia del viejo sacerdote Zen que comenzó de joven a practicar. Zen era un hombre muy débil, enfermo seriamente de tuberculosis. Hoy, por supuesto, los remedios y medicinas modernas han encontrado curas para la tuberculosis, pero en esos días se la consideraba inevitablemente fatal. Durante su entrenamiento Zen, el joven sufrió un colapso. Los médicos lo consideraron más allá de toda ayuda humana y él mismo, profundamente desdichado, se resignó a la muerte.

Fue entonces cuando pensó en su interior: "Es una gran pena para mí tener que caer enfermo a mediados de mi entrenamiento, particularmente cuando había puesto mi corazón en la senda del Zen, pero si debo morir lo haré valientemente sentado en la posición Zen, como debe hacerlo un sacerdote". Se levantó de su lecho de enfermo, asumió la posición Zen de sentado; entró en un estado de perfecta concentración mental y calmamente, así sentado, esperó la muerte. Pero ésta no llegó a él. Al día siguiente, se levantó y reasumió de inmediato la posición Zen y esperó, pero nuevamente ella no arribó. Día tras día pasaron, mientras él, invariable, continuaba sentado meditando. Por haberse disciplinado mentalmente ante la llegada de la muerte y resignado a ello, su actitud mental había experimentado un gran progreso. El sacerdote decidió entonces, que puesto que había esperado la muerte, pero ésta no llegaba, eliminaría de su mente la cuestión de vivir o morir, dejándolo a la voluntad del cielo. Resolvió asimismo continuar las prácticas del Zen por el resto de su vida y con la mayor capacidad que le fuese posible. Mientras continuaba sus estudios de Zen y sin darse cuenta de ello, su tuberculosis desapareció y transcurrió su vida, como un famoso sacerdote Zen, practicado y enseñando esta disciplina hasta más allá de los 70 años.

Mientras estaba sentado en meditación y resignado a la muerte, alcanzó el estado de unión de la mente y el cuerpo y se sobrepuso a su grave enfermedad. Pero debe advertirse a los que siguiendo su ejemplo intentan practicar meditación Zen sentados para curar una seria enfermedad, que este procedimiento no sólo podría no curarlos en absoluto sino que es muy peligroso. Lo más probable es que la enfermedad agrave su curso si la persona se aproxima al Zen con la peligrosa propensión mental que resulta de pensar en voz alta: "Bueno, he comenzado a practicar el Zen en posición sentado porque he oído decir que curaría de mi enfermedad, pero me pregunto si será realmente cierto".

Es esencial comprender adecuadamente que cuando una persona unifica su mente y su cuerpo, sus poderes vitales innatos comienzan a funcionar y que son esos poderes vitales, los que, eventualmente, se sobreponen a la enfermedad. A pesar de que no poseemos aquí el espacio necesario para transcribir la larguísima lista de las personas cuyas úlceras de estómago se han curado, su alta presión sanguínea se ha normalizado o cuyos corazones se han fortalecido con la práctica del Aikido, no debe usted llegar a la conclusión de que la práctica del Aikido es una panacea. La participación accidental y descorazonada en las prácticas del Aikido no es el mejor método de curar una enfermedad cualquiera. Usted debe comprender que puede sobreponerse a una enfermedad si aprende y practica las reglas de la unificación del espíritu y el cuerpo en el Aikido y si manifiesta al exterior las fuerzas más ingentes de su cuerpo por medio de la práctica correcta de todos los movimientos y actitudes físicas y morales de éste.

Esto mismo se aplica completamente a las propias habilidades. Cuando decimos que efectuamos correctamente lo que nos agrada, significa que somos capaces de progresar si nos gusta la tarea que desempeñamos, fragua de su propio entusiasmo, entonces y sólo entonces podrá cumplir su vocación. Concurrentemente, si nos desagrada nuestra ocupación presente, encontraremos difícil concentrar en ella nuestro espíritu. Aunque nuestro cuerpo puede hallarse de frente a la dirección correcta, nuestro espíritu levantará vuelo en otra dirección. El progreso en las tareas que nos desagradan es lento pues no conseguimos unificar la mente y el cuerpo. El asunto importante que debemos tener en cuenta si deseamos progresar en cualquier ocupación es unificar primero espíritu y cuerpo, y entonces sí podremos dar salida y libre juego a nuestras más altas capacidades.

Todo lo que un individuo puede llevar a cabo cuando es sincero y cuando su espíritu y cuerpo son una sola cosa es realmente asombroso. La rata acorralada ha sido capaz de enfrentar al gato que la persigue y obligarle a huir. Hay, personas capaces de penetrar en una casa incendiada y retirar de ella objetos que, extinguido el incendio, jamás hubieran pensado en poder levantar del suelo, así como se ha visto a mujeres levantar un automóvil para sacar de abajo a su niño aprisionado entre los hierros retorcidos. En situaciones desesperadas, de vida o muerte, las personas dan consejos de sabiduría inaudita. Todos estos casos implican manifestaciones de poderes sólo posibles por la unificación del espíritu y el cuerpo.

El hombre recibe al nacer poderes del Universo pero no puede utilizarlos porque ignora cómo hacer lo y aun la existencia de dichos poderes. Sólo si usted aprende las reglas para la unificación del espíritu y el cuerpo, se entrena para ser capaz de utilizar sus poderes innatos en cualquier ted por el cielo. Cómo podemos, pues, llegar a la oportunidad o lugar y se temple a sí mismo en la unificación de nuestro cuerpo y espíritu?

## CAPÍTULO 4 MÉTODOS RESPIRATORIOS

Hay una enorme cantidad de métodos para llegar a la unificación de la mente y el cuerpo. Unificación significa poder. De la misma manera que concentramos los rayos de luz en un solo punto, desarrollando así gran poder, así igualmente, concentrando nuestro espíritu podemos dar nacimiento a un enorme poder. Decían los antiguos sabios: "Si usted lo desea ardientemente, puede hacerlo todo". Las personas que llevan a cabo tareas excepcionales son aquellas que sobresalen en ser capaces de concentrar su espíritu. Creyendo en Dios y orando con todo su corazón, es ciertamente una manera de unificar el espíritu. Hay muchos incidentes histórico que permiten ver claramente que la verdadera fe religiosa les ha dado gran fortaleza. Sentado reposadamente, los ojos cerrados, como lo hacemos en la meditación Zen o en el Yoga, es también una forma sobresaliente de unificar el espíritu. Un científico envuelto en su trabajo o un granjero absorbido en sus labores campesinas son ejemplos preciosos de personas que han unificado su espíritu.

Son muchas las personas, sin embargo, que se muestran incapaces de concentrar su espíritu en una sola cosa. Muchas otras, a pesar de que consiguen concentrarse temporariamente, poseen escaso poder de concentración, insuficiente para un verdadero aprovechamiento del mismo. Es exactamente lo que era de esperar; la capacidad de concentración requiere entrenamiento.

Es este, pues, el lugar adecuado para presentar los métodos respiratorios como un medio de unificación del espíritu que puede ser practicado diariamente por cualquier persona en cualquier lugar. Entre el considerable número de dichos métodos respiratorios, en algunos de ellos se inspira a través de la nariz y se espira por la boca; se inspira y espira por la nariz; se inspira y espira por la boca; se inspira por la boca y espira por la nariz. En otros se añaden algunos movimientos corporales a los puramente respiratorios. Explicaré a continuación uno de tales métodos: el conocido de antiguo en el Japón como Misogi. No sólo es el método más fácil de aprender por los principiantes, sino también el más efectivo.



Fig 1a

### 1. Método respiratorio Misogi:

1. Arrodillado sobre los pies cruzados a la altura de los dedos y con las rodillas separadas por un espacio de dos puños cerrados. Ambas palmas suavemente apoyadas en los muslos. (Nota: cuando usted comience a arrodillarse de esta manera sus piernas se fatigarán extremadamente, pero la práctica hará que se habitúe a la posición y la fortaleza de su bajo vientre se incrementará enormemente. Aunque, es perfectamente correcto que aquellos que no toleran esta posición utilicen una silla, la posición de rodillas es infinitamente superior).

Mantenga la parte superior de su cuerpo erecta y extienda la espalda hacia arriba. El centro de gravedad de su cuerpo debe estar concentrado en el punto UNO. Este es el Seika no itten, un punto en el medio del abdomen, unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Relaje sus hombros y póngase cómodo ( fig. 1a). Mantenga sus ojos cerrados desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

2. Coloque sus labios en la posición de pronunciar la sílaba "ah". Mientras deja escapar un sonido suave de su boca comience a espirar suave y prolongadamente. Sin detenerse, espire todo el aire que le sea posible en la dirección de la flecha de la fig. 1b. A medida que espire su cuerpo se inclinará ligeramente en la dirección de la respiración. Usted debe hacer sólo un ruido suave, porque entonces podrá apreciar el sonido del aire espirado y si lo hace regularmente o no, y si continúa espirando aire hasta terminar el ejercicio, todo lo cual sería imposible con un sonido ruidoso. El aire al ser espirado debe producir un sonido claro y prolongado. Generalmente esta respiración dura de treinta a cuarenta segundos, pero como esto es un poco difícil para los principiantes, bastará con veinte segundos: Con un poco de práctica podrá espirar más prolongadamente.

3. Cuando usted crea haber agotado el aire de sus pulmones, fuerce una última espiración. Aun cuando usted crea haber espirado todo el aire posible, queda siempre algún resto. Asegúrese de forzar una última bocanada y el aire se desplazará, esta vez, en la dirección indicada en la fig. 1c. Su torso se inclinará por sí solo hacia adelante. Aún cuando usted ha espirado todo su aire, no debe relajar el punto Uno del abdomen, porque si lo hace así le resultará muy difícil inspirar, en el próximo movimiento.

4. Una vez completada la espiración del aire contenido en sus pulmones, espere uno o dos segundos, cierre la boca y produciendo un sonido débil comience a inspirar dirigiendo el aire hacia su nuca. Si usted intenta inspirar directamente a sus pulmones se obstruirán, impidiendo la entrada de aire. Debe inspirarse con suavidad en la dirección de la flecha de la fig. 1d. Desde su comienzo hasta el final, la inspiración dura unos 25 segundos. En igual forma que al espirar, una vez que usted crea completada la inspiración, fuerce una última porción de aire a su interior.

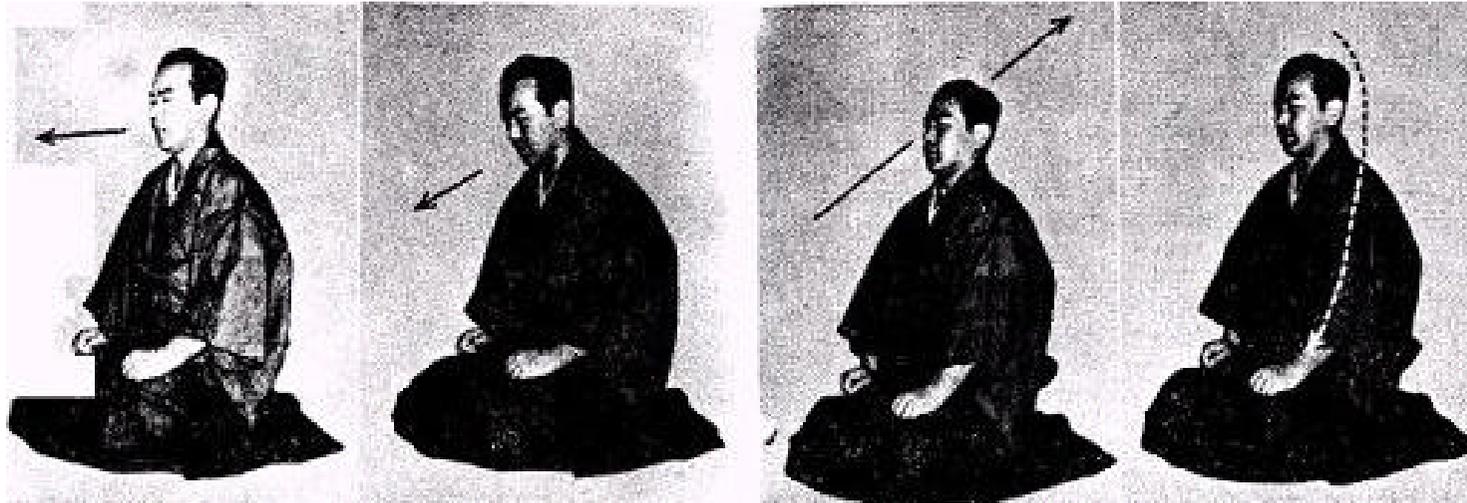


Fig 1b

Fig 1c

Fig 1d

Fig 1e

5. Cuando la inspiración ha sido completada, dirija la masa de aire contenida en su pecho hacia el punto UNO en su abdomen, como si pasara a través de los músculos de su espalda, en la dirección señalada por la línea punteada en la fig. 1e. Mantenga esta posición alrededor de diez segundos. Cuando usted inspire dirigiendo la corriente de aire hacia su nuca, naturalmente enderezará ligeramente su torso. Terminada la inspiración debe volver a la posición original de manera de colocar nuevamente su centro de gravedad en el punto UNO del abdomen inferior. Si usted no coloca su masa de aire en el punto UNO, le resultará doloroso el mantener la respiración los diez segundos establecidos. La próxima espiración es forzada y directamente al exterior. Usted se sentirá como si hubiese concentrado todo su cuerpo en ese lugar del abdomen inferior, punto UNO y se hallará lleno de fuerzas dispersas. Su posición será muy confortable, y si usted fija su pensamiento para mantenerse en dicha posición podrá tener esta sensación de diez a treinta segundos.

6. Concentre su inspiración en el punto UNO del abdomen inferior y pasados diez segundos abra la boca y comience a espirar suavemente. Repita este ejercicio respiratorio todo el número de veces que le resulte conveniente. Aunque regularmente el proceso total, de inspiración y espiración, debe durar más de un minuto, los principiantes pueden comenzar completándolo en cuarenta segundos. Aunque algunas personas opinan que al inspirar no debe hacerse hasta el final, sino reservar alrededor de un octavo de la capacidad inspiradora y otro grupo de practicantes de ejercicios respiratorios siguen la técnica de que una vez completada la inspiración hay que dejar salir un poco del aire inspirado, ambas actitudes indican un desconocimiento de la existencia del punto UNO del abdomen inferior. La idea que les lleva a no completar la inspiración es que si toman todo el aire posible es demasiado incómodo el retenerlo luego.

Ahora aprenderemos el método por el cual se hace posible la inspiración máxima sin dolor ni molestia alguna, concentrando toda la masa de aire en el punto UNO del abdomen inferior. Si nuestra respiración se detiene a mitad de camino o se interrumpe es una clara indicación de que ha equivocado su destino, el punto UNO. Manteniendo este punto Uno, es posible inspirar y espirar pausado y profundo. El mejor método para los principiantes para mantener el ritmo, es producir un sonido al dar entrada y salida al aire, porque nos hace saber de inmediato cuándo el flujo se interrumpe o altera su ritmo. Cuando practica este ejercicio respiratorio, usted debe recordar que no se trata de un mero inspirar y espirar. Se debe llevar a cabo con verdadera concentración espiritual. Al espirar hágalo como si intentase llegar al cielo con la corriente de aire espirado; al inspirar, por el contrario, hasta que la masa de aire alcance su vientre. En otras palabras, cuando usted espira debe hacerlo tan prolongadamente que le deje la sensación de que su soplo no se agota ante sus ojos, sino que continúa ascendiendo hasta llegar a las alturas.

En la terminología del Aikido, llamamos a esto Ki o Dashite aiki espirando al mismo tiempo que volcamos nuestro Ki al exterior. En este método, a pesar de que nuestra respiración es suave, tiene potencia. En la inspiración decimos que es necesario atraer el Ki del Universo y concentrarlo, todo él, en el punto UNO del abdomen inferior. En otras palabras, sentiremos como si introdujéramos el Universo en nuestro propio abdomen. Cuando hemos espirado totalmente, nos hallamos en la posición de haber colocado todo nuestro ser en las manos del Universo que nos rodea y del cual formamos también parte. Cuando hemos inspirado completamente nos hallamos unificados con el Universo.

Al comienzo, usted puede hallarse incómodo, su respiración perder su ritmo y posiblemente interrumpirse a mediados de la inspiración, pero si repite el ejercicio durante diez o veinte minutos, su espíritu recobrará la cima y la respiración se hará cómoda. Con la práctica constante, usted llegará rápidamente al punto en que respirará, larga, regular, calmada y cómodamente, desde el primer ejercicio hasta el último. Para entonces habrá dividido la existencia de su propio cuerpo y todo su Universo estará compuesto nada más que de respiración. Usted sentirá que es el Universo quien respira, no su propio cuerpo.

Finalmente llegará a comprenderse usted mismo como parte del Universo. Los efectos de los ejercicios respiratorios no serán apreciados por usted inmediatamente; lleva tiempo y disciplina, mental y física, el traspasar los umbrales de este mundo así descrito. Cuando usted haya alcanzado el punto en que sea capaz de efectuar los ejercicios respiratorios, en la posición apropiada de rodillas, estará en condiciones de practicarlos en cualquier momento y lugar, sea sentado, acostado, de pie o caminando.

Cuando practique mientras camina, calme su espíritu concentrándolo en el punto UNO y camine naturalmente, sin arrastrar los pies intentando no movilizar ni agitar el abdomen inferior; más concretamente, el punto UNO. Si usted acorta el tiempo de la inspiración y espiración prolongando el mantenimiento del aire dentro de su cuerpo, fijado en el punto UNO, podrá caminar y ejercitarse con toda comodidad. Este método de llevar la calma a su espíritu mientras camina es de suma efectividad.

Para practicar los ejercicios respiratorios en la posición acostada, se debe extender el cuerpo de espaldas, brazos y piernas extendidos, laxos, a los costados del cuerpo. Como es dificultoso en esta posición dirigir la corriente de aire inspirado a la nuca, sólo inspirará usted todo lo posible sin esforzarse, concentrando el aire en el punto UNO. En esta forma se acortan, igualmente que cuando se efectúan caminando, los tiempos de inspiración y espiración, prolongando al mismo tiempo la duración de la retención de aire en el abdomen inferior. El método acostado es de importancia, pues se lo practica durante las enfermedades que nos obligan a guardar cama. Es posible practicar ejercicios respiratorios aun cuando usted se halle manejando un vehículo, o esperando una visita. Si usted se halla en un grupo de personas y le es embarazoso respirar por la boca y producir un ruido, puede hacerlo suavemente a través de la nariz.

En sólo diez minutos de práctica puede adquirir la fuerza correspondiente a diez minutos, en un lapso de una hora la correspondiente a ese mismo período de tiempo. Si usted practica adecuadamente, aunque los períodos de prácticas sean cortos, usted los aprovechará ampliamente y sumará grandes cantidades de fortaleza de otra manera desperdiciadas inútilmente. Pero no debe tampoco olvidar que la práctica permanente equivale a ninguna práctica. La fortaleza se pierde con la misma rapidez que es adquirida. El mejor hábito de ejercitación es el aprovechar los últimos quince minutos del día, antes de acostarnos y los quince matinales, inmediatamente al levantarnos del lecho.

Usted descubrirá con toda seguridad, por sí mismo, cómo progresa su vigor y mejora su salud si dedica sólo quince minutos de su horario normal de sueño a los ejercicios respiratorio descritos. Incidentalmente, si su última tarea consistió en estudio o tareas fatigosas, encontrará así mismo que una serie de tales ejercicios le descansarán mucho más que los clásicos paseos, empleando para ello no más de los quince o veinte minutos de rutina.

Si en ocasión de algún incidente de importancia usted se siente perturbado o incapaz de pensar coherentemente, practique alrededor de dos horas los ejercicios, poniendo en ellos toda su voluntad y firmeza espiritual y será perfectamente capaz de tomar la decisión moral o física requerida, pues un nuevo coraje se expandirá por todo su ser.

Algunas veces resulta estimulante un grupo de personas, de ideas comunes o coincidentes, reunirse y practicar conjuntamente ejercicios respiratorios. Una persona de temperamento irresoluto es posible de abandonar las prácticas a mitad de camino, pero si forma parte de un grupo que le acompaña y sostiene, al tiempo que guía sus pasos, puede continuar hasta el éxito. Por supuesto, cuando se practica en grupos, es necesario seleccionar un jefe cuyas instrucciones deben todos seguir. Este jefe debe utilizar un instrumento que puede ser un par de castañuelas, por ejemplo, con las cuales pueda producir un ruido. Al golpearlas, todos espiran conjuntamente; al golpear por segunda vez, todos comienzan a inspirar aun tiempo. Un nuevo ruido y todos comienzan a espirar al unísono. Esta práctica se continúa alrededor de una hora. No debe jadearse para completar la inspiración o espiración entre ruido y ruido. Aunque resulte incómodo debe usted esforzarse en seguir el ritmo dado por el jefe. Si usted lo hace así, llegará a dominar el método respiratorio adecuadamente pero nunca si trata de acortar etapas, por medio de jadeos por ejemplo, cuando pierde el ritmo. Si en algún momento usted comete un error, el grupo respiración acordada con los demás miembros del grupo se hace incómoda o insoportable, es mejor detenerse y tratar, con la colaboración del jefe, de hallar el defecto o equivocación cometida. El jefe es capaz de mantener su respiración calma y prolongada, o debe ser lo, pero no por ello debe forzar a los demás miembros del grupo a seguir sus órdenes por medio de los ruidos de sus castañuelas; es mejor que acorte y re fuerce su propia respiración para mantenerla dentro de las posibilidades de los miembros menos avanzados del grupo.

Es posible a la especie humana vivir durante cierto período de tiempo sin comer y aun sin beber, pero si no respira por sólo un corto período, fallece de inmediato. Aunque respiramos inconscientemente, si nuestra respiración es correcta o no, es de gran importancia y efecto tanto sobre el espíritu como sobre el cuerpo, cuya salud común depende de una correcta respiración. La persona que goza de buena salud respira fuerte y prolongadamente; la enfermiza lo hace a sacudones y débilmente. Una persona equilibrada espiritualmente respira regular y suavemente, mientras que la perturbada emocionalmente lo hace al azar y espasmódicamente. Es posible promover la estabilidad espiritual y preservar la salud corporal por el adecuado control de nuestra respiración.

Aunque aparentemente el practicar todos los días un corto período de tiempo, no parecerá al principio producir beneficio alguno, al menos visible, si continuamos estas prácticas sin interrupciones estaremos cultivando, aun sin caer en la cuenta de ello, una corriente subterránea de fortaleza poderosa aunque invisible. Eventualmente, alcanzaremos el estadio en que nos hallaremos en condiciones de lograr la unificación del espíritu y el cuerpo y con ella poderío asombroso. Muchas personas son capaces de admirar un árbol frondoso, pero pocas entre ellas echan de ver la existencia de raíces. Un árbol sólo puede crecer hasta alcanzar gran frondosidad si sus raíces se hallan fuertemente implantadas en el suelo. Cosas tales como los ejercicios respiratorios son las disciplinas que forman las raíces del progreso en Aikido. Utilice el tiempo habitualmente perdido o malgastado en fruslerías practicando estas disciplinas básicas y usted crecerá, como el árbol, con frondosidad.

## 2. Método respiratorio utilizado en el Aikido

Como entrenamiento previo se utiliza en el Aikido, frecuentemente, un método respiratorio en el cual se inspira y espira a través de la nariz.

1. De pie, los pies separados alrededor de medio paso. En este método respiratorio usted puede mantener sus ojos abiertos o cerrados. Los brazos cuelgan con naturalidad, las palmas hacia delante, los dedos separados entre sí (fig. 2a).

2. Aspire como si usted absorbiese todo el Ki del Universo. Al mismo tiempo, como si usted empujara a su interior este mismo Ki; cierre los dedos de ambas manos empezando por los meñiques y continuando en ese orden hasta llegar a los pulgares. Al inspirar, elévese sobre las puntas de los pies, tomando alrededor de cinco segundos para completar la inspiración (fig. 2b).

3. Cuando ha completado la inspiración, descienda los puños como si pensara apoyarse en ellos, ponga tenso el punto UNO del abdomen inferior y baje los talones ( fig 2c). En este caso particular usted no intenta llevar todo su Ki al punto UNO y sumergirlo allí; es más bien como si todas las fuerzas de su cuerpo se reuniesen en el punto UNO. Esta operación le hará sentirse como si todo su cuerpo fuera recorrido por corrientes de potencia. Permanezca rígido en esta posición alrededor de cinco segundos.



Fig 2 a

Fig 2 b

4. Manteniendo su boca cerrada, comience a espirar el aire contenido a través de sus fosas nasales, intentando hacerlo totalmente, sin que quede resto alguno, y con esta corriente de aire que sale por sus narices usted expulsa también todas las fuerzas de su cuerpo hasta sentirse como una cáscara vacía. Simultáneamente a la salida del aire y comenzando por los dedos meñiques, abra los dedos de ambas manos hasta llegar al pulgar y cuando todos ellos estén desplegados, las puntas hacia delante, roto sus manos, quedando las palmas hacia abajo como intentando oprimir el suelo con ellas.

A continuación, voltee ambos brazos hacia dentro, desde los codos y suavemente, con naturalidad, hasta cruzarlos entre sí por delante de su punto UNO, como lo muestra la línea de puntos de fig. 2d. Una vez completada la espiración, ambas manos se hallan cruzadas por delante de su punto UNO, el que debe ser puesto en tensión y se llevan de vuelta las manos a la posición por la cual parecen oprimirse hacia abajo. Todo el proceso debe durar unos diez segundos.

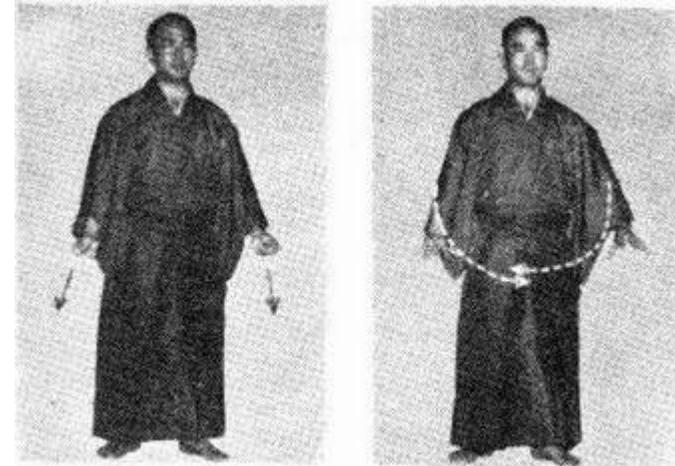


Fig 2 c

Fig 2 d

5. Una vez completada la espiración, se abren de inmediato los dedos, de frente hacia fuera y se vuelve a la posición de la Fig. 2a para volver a inhalar. Aunque este método respiratorio es inferior al Misogi por no incluir la unificación profunda del espíritu y el cuerpo y la propagación de verdadera potencia, sus ventajas posibilitan su práctica en intervalos reducidos de tiempo durante el día. Basta con cinco o seis repeticiones para ser provechosas y como sólo lleva veinte segundos cada una, puede llevarse a cabo una serie completa en uno a uno y medio minutos. Tenemos una razón para insistir en que debe ponerse tenso el punto UNO del abdomen inferior al llevar a cabo este ejercicio respiratorio.

Cuando usted se halla agotado o enojado es difícil concentrar el espíritu en el punto UNO, porque, como sabemos, en las condiciones antedichas no podemos localizar el espíritu en dicho punto. Para esos casos, este es un método de gran efectividad. Si usted pone tenso su abdomen inferior sin hacer el ejercicio respiratorio, su sangre se agolpará hacia arriba y le resultará aún más dificultoso centrarse en el punto UNO, mientras que si concentra su mente y respira en forma adecuada, toda su potencia se ubicará sin inconveniente alguno en el punto UNO.

Una vez que usted haya unificado convenientemente espíritu y cuerpo, y además, relajado totalmente, le será posible colocar todo su Ki en ese punto. Este método le servirá para recuperar totalmente sus fuerzas cuando usted las haya agotado, a través de la reunificación de espíritu y cuerpo, separados por la fatiga experimentada, renaciendo así su fortaleza. Aun cuando usted no se halle cansado pero sí a punto de iniciar una nueva tarea, practique este método respiratorio y le dará una sensación de seguridad al comenzarla, así como le demostrará la existencia de sus fuerzas.

### **3. Método respiratorio que va más allá de los demás.**

Arrodillado en la posición adecuada, los ojos cerrados o entrecerrados fijos en un punto situado a un metro por delante de su cara. Inspire y espire muy suavemente, sin produce ruido alguno. Centre su espíritu en el punto UNO del abdomen inferior y usted perderá conciencia de su propia respiración. Entonces olvidará su propio ser, se unificará con el Universo y entrará al espacio donde sólo existe lo universal y ha desaparecido lo particular. A pesar de la ausente simplicidad de esta situación particular, el olvidar la propia respiración y penetrar en el campo de la unificación con el Universo demanda mucha disciplina y ejercitación anterior.

En los primeros tiempos de la práctica del Zen en la posición sentada se utiliza a menudo este método porque resulta extremadamente efectivo en la conducción del sujeto, para inducirlo a la somnolencia. Sin embargo es necesario un espíritu valiente, porque en este método el espíritu y el cuerpo unificados se desunen con igual facilidad y en este período de separación el sujeto queda dormido. Si no posee este espíritu es difícil concentrar todo el Ki del propio cuerpo. Esta es la razón por la cual es más conveniente para los principiantes emplear los dos métodos mencionados anteriormente y no el último. Los tres métodos respiratorios que hemos analizado dependen de la unificación del cuerpo y el espíritu para llegar a respirar correctamente. Practique usted todos los días estos ejercicios respiratorios y sin hallarse consciente de ello, respirará con toda corrección. Las personas particularmente débiles de cuerpo o inestables emocionalmente deben practicar la respiración en forma regular pues les ayudará en la activación de sus procesos vitales construyendo un cuerpo y espíritu saludables.

Cuando decimos que un hombre completo es capaz de respirar con sus talones, no queremos decir que posea allí órganos respiratorios especiales. La verdadera explicación es otra; significamos que todo su cuerpo interviene en los procesos respiratorios, hasta los más alejados, como son los talones. También decimos que es una forma de incorporarse al Universo y dejando a éste respirar por todo el conjunto. Cuando en la práctica del Aikido nos hallamos luchando contra varios antagonistas, algunas personas pierden inmediatamente el control de su respiración. Cuando esto sucede sus movimientos corporales se hacen pesados y torpes. Esto puede ser curado o evitado por prácticas serias, intensivas, de respiración.

Cuando alma y cuerpo se hallan unificados, la respiración se normaliza por sí sola. Una vez alcanzada esta etapa fundamental, y sólo entonces, se hallará usted en condiciones de utilizar libremente su propio cuerpo y practicar todas las técnicas, variadas y complejas que aparenten ser, con la más completa seguridad de éxito final.

**CAPÍTULO 5**  
**EL PUNTO UNO EN EL ABDOMEN INFERIOR**  
*Seika no itten*

Una cosa es unificar espíritu y cuerpo cuando su cuerpo se halla descansado y tranquilo; otra y mucho más dificultosa, hacerlo cuando usted se halla en actividad física. Unificación de cuerpo y espíritu que sólo se produce cuando se halla el cuerpo en reposo y desaparece con la reanudación del movimiento no puede llamarse realmente unidad. Para mantenernos debemos trabajar y por lo tanto ser capaces de producir la unificación del espíritu y el cuerpo, tanto cuando estamos tranquilos como durante la lucha de la vida diaria. En todas las innumerables técnicas que utilizamos en el Aikido siempre las ejecutamos en forma de no perturbar con las mismas prácticas, físicas la mayoría de ellas, la unidad del espíritu y el cuerpo. La llave maestra de nuestro método es el punto único del abdomen inferior, al que llamamos en japonés *Seika no itten* y en castellano punto UNO. Este punto UNO es de importancia no sólo en el Aikido, sino en todas las demás actividades humanas. Antes de explicar directamente el *Seika no itten*, examinaremos conjuntamente con el lector unos cuantos principios y hechos.

1. EL ESPÍRITU CONTROLA EL CUERPO

¿Estamos realmente conscientes de lo que hacemos al utilizar el cuerpo o el espíritu, o ambos a la vez? Y qué conexión existe entre ellos? Aun en el caso de aprehender correctamente la importancia de la unión del cuerpo y el espíritu, si no comprendemos la relación existente entre ambos antes de unificarse para ser uno solo, no podremos efectuar dicha unión. Si estamos sentados tranquilamente, inadvertidos totalmente de la existencia de nuestro cuerpo, entonces es cuando conseguimos unificar nuestro propio espíritu, es allí cuando cuerpo y espíritu alcanzan el estado de unificación. La razón, sin embargo, de que esta unidad se rompa al movernos, es que no comprendemos realmente la especialísima relación existente entre cuerpo y espíritu, y por ello utilizamos equivocadamente tanto cuerpo como espíritu. Tanto espíritu como cuerpo tienen sus propias leyes a las cuales se conforman estrictamente.

El espíritu es informe, sin color y sin olor, vuela de lugar en lugar, dentro y fuera del cuerpo, a su propio arbitrio. Podemos pensar que se halla aquí, en este lugar ahora, y descubrir que se ha desplazado, instantáneamente, mil kilómetros hacia delante. El cuerpo, por el contrario tiene forma, es visible y posee olor; finalmente, sus movimientos son limitados. El mantener constantemente unificados elementos tan dispares como estos dos es extremadamente dificultoso. Advertimos que debemos buscar un centro común a ambos y unificarlos, pero esto nos conduce a otro problema; cuál de ellos será el centro de unificación. Es por supuesto imposible separar el cuerpo del espíritu, pero en sentido funcional podemos preguntarnos a nosotros mismos: ¿Es el espíritu quien hace mover el cuerpo o el cuerpo quien rige al espíritu? Los métodos de ejercitación varían fundamentalmente de acuerdo con la interpretación personal del asunto.

Examinemos primero el segundo punto de vista: el cuerpo rige al espíritu. ¿Puede alguien ligar con ataduras a una persona, al punto de inmovilizar también al espíritu? Por supuesto que no. Cuando el cuerpo está confinado, el espíritu se moviliza aún más. Cuando el médico recomienda al paciente absoluta tranquilidad sólo provoca al espíritu del paciente a mayor agitación aún. Como lo sabe todo aquel que haya practicado la meditación Zen en la posición sentada, cuando se halla así colocado, su, espíritu compuesto y listo para practicar, en un principio una multitud de cosas pasan por su cabeza perturbándola. En otras palabras, recordamos asuntos tan triviales como las tres medidas de salvado de arroz que prestamos a un vecino hace ya tres años. Fijar el espíritu en un lugar por el simple confinamiento del cuerpo es tarea imposible. Existen probablemente personas que opinan que el cuerpo domina al espíritu, pues cuando éste se halla en malas condiciones, por enfermedad o agotamiento, el espíritu está melancólico y, por el contrario, si el cuerpo está rebosante de salud y energías; también el espíritu se halla despierto y vivaz. Naturalmente, puesto que hay una relación entre ellos, el cuerpo influye sobre el espíritu, pero no basta con esto para permitirnos afirmar que el cuerpo controla al espíritu. Algunas personas han alcanzado gran felicidad, recuperado la salud y curado de una grave enfermedad, pero asimismo, con un cuerpo perfectamente sano y fuerte, han experimentado de un día a otro extremada preocupación y envejecimiento. En su más pura esencia, si el cuerpo controla al espíritu, este último debe avejentarse así como lo hace el cuerpo y cuando el cuerpo decae, el espíritu deberá ser siempre débil e incapaz de aguijonear al cuerpo.

El mundo exterior influye sobre los seres humanos, pero nuestro mundo exterior es siempre inestable y cambiante. Si el cuerpo controla al espíritu, no sólo carecemos de unidad corporal y espiritual, sino que padecemos también de inestabilidad. El Aikido trabaja de acuerdo con el precepto de que el cuerpo es controlado por el espíritu. Es frecuente que los hipnotizadores comuniquen a sus pacientes: "Ahora usted no podrá levantarse de su asiento", y el sujeto realmente no conseguirá ponerse de pie, pues el hipnotizador ha implantado en la mente del paciente la noción de que le será imposible levantarse de su asiento. Este es el resultado de la poderosa influencia del subconsciente del paciente, empleada por el hipnotizador para hacerle creer que no podrá levantarse.

Se dice que sólo los tontos y los orates no pueden ser hipnotizados, porque no pueden comprender las palabras del hipnotizador y no piensan como éste desea obligarles a hacerlo. Esto mismo resulta verdadero de los malvados. Aunque no se halle presente hipnotizador alguno, intente por sí mismo la experiencia. Sentado en una silla, piense mentalmente, sin expresarlo en voz alta "No puedo levantarme de esta silla", e intente luego hacerlo. Probablemente no logrará hacerlo. Intente asimismo colocar sus manos en su regazo y diciéndose a sí mismo que no podrá levantarlas. Si lo intenta usted descubrirá que realmente no puede levantarlas. Dentro de su mente, sin hallarse consciente de ello, su espíritu está trabajando para impedirle levantar las manos y no podrá hacerlo. Esto es prueba suficiente del control ejercido por el espíritu sobre el cuerpo. El médico que informa al paciente que debe mantenerse perfectamente tranquilo o su enfermedad empeorará sólo está contribuyendo a la agitación espiritual del paciente.

Si, por el contrario le comunica que todo se halla perfectamente, que debe descansar e intentar no moverse será mucho más conducente a la creación de una atmósfera en la cual el paciente llegará prontamente a la recuperación. Puesto que el espíritu controla al cuerpo, no debe necesariamente envejecer como lo hace el cuerpo y en igual medida que éste. Las personas que todavía se hallan saludablemente activas son siempre aquellas que poseen espíritus sanos y fuertes. Si usted mantiene la opinión resuelta, de que aunque el cuerpo se halle enfermo el espíritu no lo está obligadamente y que el decaimiento del cuerpo no es imprescindible el del espíritu, usted será siempre capaz de sobreponerse a cualquier enfermedad o dificultad. A esta altura de la exposición, examinemos unas cuantas de las comprobaciones que pueden ser practicadas por cualquiera de nosotros en la explicación de la utilización del espíritu en conexión con el cuerpo.

#### EJEMPLO 1

*Las puntas de dos dedos unidas naturalmente.*

Una ambas manos como lo muestra la Fig. 3a. Deje los índices separados entre sí.

1. Contemple intensamente ambos dedos índices. Si usted cree firmemente que llegarán a unirse por sí solos, lo harán naturalmente así (Fig. 3b). No concentre su pensamiento en la idea de obligarlos a unirse u ordenarles que lo hagan. Déjelo a criterio de los mismos dedos.

Permita seguir su propio curso a la experiencia de observar cómo la fuerza de su propio espíritu, no accionada por la voluntad, les unirá irremisiblemente y sin esfuerzo alguno de su parte. Piense sólo en someter su espíritu a la concentración requerida de él. Sus dedos se unirán en un abrir y cerrar de ojos. Si usted se halla perplejo o en duda permita a sus dedos unirse y luego sepárelos por su propia voluntad permitiéndoles luego reunirse nuevamente. A menudo esta prueba es practicada en empleados por compañías comerciales que desean averiguar si son de temperamento agradable o poco amigable.

Las personas que se hallan cansadas por exceso de trabajo o son psicológicamente débiles no consiguen hacer que sus dedos se unan. Esta es una forma muy sencilla de calcular el grado en que usted es capaz de concentrar su propio espíritu. A continuación, concentre toda su atención en el pensamiento de que no podrá unir sus dedos y por más que lo intente no logrará hacerlo. Si, por casualidad, algo de su idea anterior de que sus dedos pueden unirse y lo harán, ha quedado en un rincón de su mente, se aproximarán apenas.

Usted debe eliminar sueltamente este sentimiento. Las personas deficientes en auto confianza pueden, en estos casos, como en el anterior, unir y separar sus dedos varias veces.

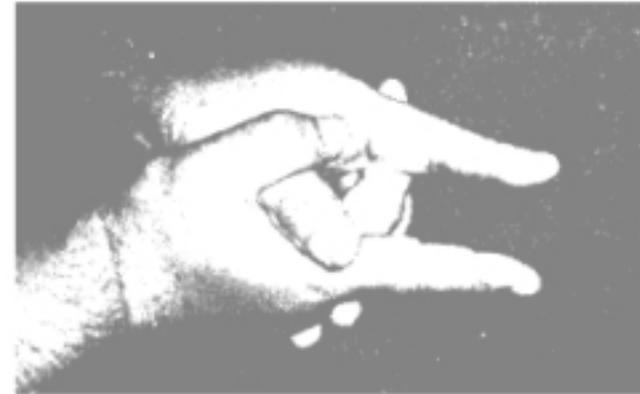


Fig 3 a



Fig 3 b

**EJEMPLO 2***El aro imposible de romper.*

La persona A forma un aro con sus dedos pulgar e índice, como lo muestra la fig. 4 a. La persona B utilizando ambas manos engancha sus propios índices y pulgares en el aro formado por A e intenta romperlo.

1. Si A pone tensos sus dedos le será imposible evitar que B rompa el aro. Si en lugar de tensionar sus dedos, lo cual no le servirá de nada, se concentra en la idea de que el aro formado es de hierro e imposible de romper, no le será fácil a B separar sus dedos ,(f ig. 4c). Aun en el caso de que B sea capaz de separar ligeramente los dedos de A, mientras éste mantenga su espíritu calmo y se concentre, sus dedos se reunirán nuevamente por sí solos.

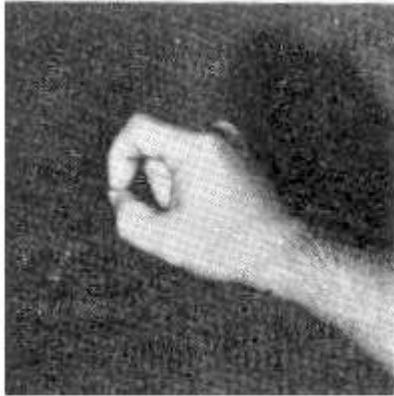
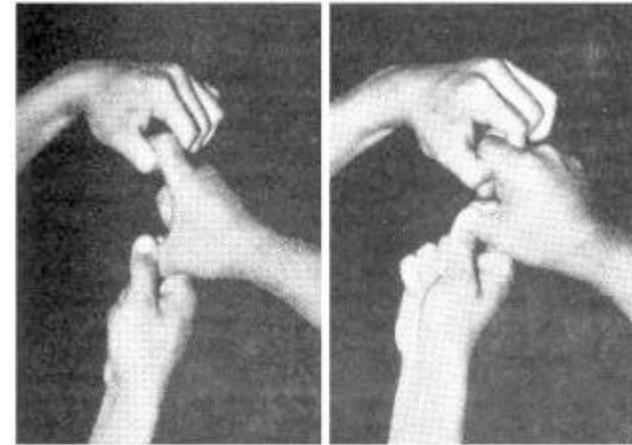
**Fig 4 a**

Fig. 4 b.

Fig. 4 c.

En este experimento B no debe intentar separar los dedos de A de un solo tirón. Mientras A se mantenga calmo un movimiento súbito será inefectivo. Generalmente, la presión súbita sobre el cuerpo o una parte cualquiera de él es suficiente para hacer perder la compostura espiritual del agredido. Si así sucede, esta comprobación de fortaleza espiritual es negativa.

Tanto en 1 como en 2 usted debe tensionar suavemente sus dedos y aplicar gradualmente la fuerza. Haciéndolo así se verá claramente cuándo el oponente utiliza su fuerza espiritual y cuándo no. Si A mantiene su espíritu inmovible a través de varias de estas comprobaciones, B puede intentar una aplicación repentina de todas sus fuerzas, pero probablemente tampoco conseguirá romper el aro. Basta con que A piense que su espíritu está fluyendo a lo largo de sus dedos y así sucederá.

## EJEMPLO 3

*El brazo imposible de flexionar.*

A da un paso adelante y extiende su brazo derecho. Entonces B, utilizando ambos brazos, intenta flexionar por el codo el brazo de A. B debe cuidar de no flexionar el brazo de A en dirección opuesta al codo y lastimarlo.

1. En un comienzo, A tensiona su brazo cerrando el puño y piensa que B no conseguirá flexionarlo. Si las fuerzas de ambos son parejas, B flexionará fácil mente el brazo de A (f ig. 5 a).

2. A continuación A abre el puño, relaja el brazo y se concentra en el poder de su espíritu como si éste fluyese por su brazo y saltase miles de kilómetros hacia adelante (,fig. 5 b). Mientras A mantenga esta idea de fluencia, por mucho que lo intente, B será incapaz de flexionar el braco de A. Si éste es un principiante, B debe aplicas gradualmente sus fuerzas, para descubrir si la fortaleza espiritual de A está en actividad. Si B utiliza rápidamente su fuerza, el pensamiento de A perderá continuidad y B será capaz de flexionarle el brazo. No se preocupe por esta derrota porque una vez que usted se haya acostumbrado a la experiencia desarrollará un espíritu tan fuerte que nadie será capaz de interrumpir el fluir de su pensamiento. Si B es de mucho mayor fortaleza física que A este último deberá cuidar de no preocuparse por ello, flexionándole el brazo.

En 2, A debe mantener sus dedos ampliamente separados, porque al cerrar los puños destruimos la idea de que nuestro pensamiento está fluyendo "miles de kilómetros más allá" de las puntas de nuestros dedos. Una vez que usted haya dominado el concepto de su poderío fluyendo por las puntas de sus dedos podrá mantenerlos separados o cerrarlos sin inconveniente alguno y B no conseguirá flexionar su brazo. Esto es completamente independiente de la forma que asuma su mano. Aun con el brazo semi flexionado como lo muestra la f ig. 5c, si usted mantiene su pensamiento fijo en el poder espiritual que surge de sus dedos su brazo será imposible de flexionar. La fuerza de espíritu es la verdadera fortaleza. Si usted cree realmente que su fuerza espiritual fluye al exterior, lo está haciendo así, aunque usted no pueda observarlo con los ojos. En estos experimentos, cuando su fuerza espiritual corre por su propio brazo, el tratar de flexionárselo por la fuerza es como intentar doblar una manguera de incendios llena de agua a presión. Como su poder es mayor cuanto más fácil le sea unificar cuerpo y espíritu, usted debe entrenarse para hacerlo lo mejor posible. Fe es también fortaleza.

En la terminología del Aikido llamamos al brazo a través del cual fluye la corriente espiritual, "brazo imposible de flexionar". Cuando a las fuerzas espirituales de una persona fluyen al exterior y su espíritu está unificado a su cuerpo, decimos que "está volcando su propio Ki al exterior". Cuando su poder espiritual se halla detenido en un lugar como el puño cerrado decimos que está "deteniendo el flujo de su Ki". Cuando retrae su espíritu al interior de su mente decimos que está "retirando su Ki al interior". Discutiremos el Ki con más detalle más adelante, pero creemos este el lugar indicado para recalcar que un hombre dotado de auto confianza se halla en el estado de volcar su Ki al exterior y aquel a quien falta esta seguridad personal está retrayendo su Ki al interior de su cuerpo



Fig 5 a



Fig 5 b



Fig. 5 c

## EJEMPLO 4

*El puente humano.*

A se halla acostado en el suelo con ambas piernas extendidas y los brazos igualmente extendidos a los costados del cuerpo (Fig. 6a). B sostiene la cabeza de A por la nuca y C por los pies; entre ambos levantan el cuerpo de A del suelo.

1. Si A yace simplemente en el suelo o tensiona su cuerpo, cuando B y C intentan levantarlo, su cuerpo se doblará a la altura de las caderas (Fig. 6 b).
2. Si A relaja su cuerpo y se concentra en la idea de que una barra de acero une su cabeza y las puntas de sus pies, corriendo por dentro de su cuerpo o quizá con el pensamiento de que todo su cuerpo es ahora una barra de acero, B y C podrán levantarlo sin dificultad alguna, tal como lo vemos en la Fig. 6 c.
3. Coloque dos sillas a distancia conveniente, de acuerdo con la estatura de A. En una de las sillas se apoyan la cabeza y hombros y en la otra los pies de A. Su cuerpo formará un puente humano entre las dos sillas (Fig. 6 d).



Fig 6 a



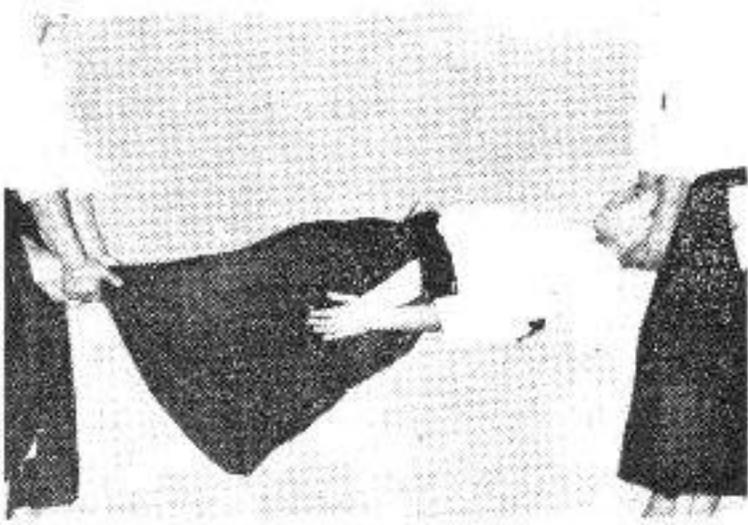
Fig 6 b

4. Colocado A entre dos sillas, dos o tres personas cabalgan sobre la parte no apoyada de A, todas con sus pies en el aire y sin efectuar ruidos o movimientos rápidos o bruscos que puedan perturbar el pensamiento de A (fig. 6e). Mientras A continúe pensando que su cuerpo es una barra de acero podrá soportar el peso de tres o cuatro personas. El peso corporal de todas las personas sentadas sobre A cae directamente sobre el cuerpo de éste, pero A no sentirá sensación de mucho peso. Un hombre que utiliza adecuadamente su fortaleza espiritual puede soportar fácilmente el peso de tres personas.

Este experimento, ayuda a comprender hasta qué punto el espíritu maneja el cuerpo y exactamente cuán grande es nuestro poder espiritual. Al comenzar la experiencia, permita que una sola persona esté sentada sobre su cuerpo; luego se aumenta este número, gradualmente, hasta llegar a tres. Si la idea de la transformación de su cuerpo en una rígida barra de acero se dispersa en medio del experimento todos caerán al suelo. Usted debe mantener la idea fija en su mente durante todo el experimento. Puesto que no produce efecto perjudicial alguno en el cuerpo, cualquiera puede intentar este experimento. El intentarlo usted mismo es una forma de ganar auto confianza en su propio poder espiritual, porque ninguna clase de palabras es tan efectiva como la prueba visible. Aunque este experimento es utilizado muy frecuentemente por los hipnotizadores, no tiene mayor valor, pues el sujeto debe hallarse en sueño hipnótico para poder efectuar correctamente el experimento. Lo importante es poder hacerlo nosotros mismos en estado de vigilia y sin depender de persona alguna. Llenando nuestro cuerpo con Ki, como le llamamos en Aikido, es algo que podemos llevar a cabo despiertos y aun paseando por la calle. Si usted se conforma con leer este libro comprendiendo adecuadamente los conceptos expresados aquí, el material descrito no le será útil para volverse más fuerte.



Fig. 6 e

**Fig 6 c****Fig 6 d**

Usted debe probar estas experiencias personalmente con la colaboración de algunos amigos para cerciorarse de hasta qué punto su espíritu controla su propio cuerpo y cuál es la verdadera potencia de su espíritu. Aun las pequeñas cosas diarias que pasan por su mente actúan sobre su cuerpo. Si usted cree padecer una enfermedad crónica, esta enfermedad probablemente no le abandonará ya jamás. Tiene que usar su cabeza y adoptar un punto de vista positivo. Una vez que usted comprenda que su espíritu controla su cuerpo debe consagrarse al aprendizaje de la unificación espiritual; cómo unificar cuerpo y espíritu y cómo hacer su cuerpo aún más obediente a su espíritu. En lo referente al punto UNO del abdomen inferior, debe tener conciencia de que es el poder espiritual, no el corporal, quien debe concentrarse allí. Estamos, en otras palabras, cargando de Ki ese punto.

## 2. USO LIBRE SIN RESTRICCIONES DEL ESPÍRITU

Ahora como comprendemos correctamente el pleno control del cuerpo por parte del espíritu, volvamos nuestra total atención al aprendizaje de cómo usar libremente y sin restricciones del propio espíritu. Todas las técnicas del Aikido están basadas en el concepto de la dominación del cuerpo por el espíritu. Cuando intentamos derribar a un oponente, no intentamos realmente desplazar su peso corporal. Llevamos su espíritu de la mano en la dirección que nos interesa y su cuerpo le sigue pues debe encaminarse donde el propio espíritu le guía.

Cuando la persona A está a punto de sentarse en una silla, su espíritu se halla dirigido en esa dirección. Si la persona mueve la silla hacia atrás, A caerá al suelo. Esta caída se producirá igualmente, aunque A se dé cuenta de la maniobra de B e intente detener su movimiento hacia la silla; no lo conseguirá. El cuerpo tiene peso y forma, el espíritu ninguno de ambos.

Es posible a un joven o a una niña que conozcan el Aikido derribar a un hombre adulto simplemente porque es el espíritu quien mueve el cuerpo. Aunque en el Aikido nos entrenamos en técnicas y aprendemos a guiar el espíritu de nuestro oponente, antes de lograr controlar libremente dicho espíritu debemos ser capaces de controlar, también libremente, el nuestro propio. Todos pensamos que podemos controlarnos libremente, pero la verdad es otra; no siempre podemos hacerlo a voluntad. Por ejemplo, el enfurecerse dentro de los límites de lo razonable está bien, pero cuando ha desaparecido la razón para enfurecernos, debe desaparecer también nuestra iracundia. A pesar de ello, son muchas las personas que no consiguen calmarse. Permiten a su ira extenderse contra personas que no tienen relación alguna con la causa original. Si ocurre algo desagradable en la oficina es mejor dejarlo allí. No es razonable en absoluto el rumiarlo y traerlo a casa para amargar a nuestra esposa.

Cuando usted está enojado, debe ser capaz de sonreír ante el recuerdo de su ira, una vez concluida ésta. Todo el mundo ha pasado por experiencias a veces diariamente, en las cuales ha resultado imposible hacer obedecer al propio cuerpo. Si usted se halla preparando un alimento, a menudo se corta algún dedo de la mano izquierda con el cuchillo que sostiene en su derecha: Esto parece muy tonto; nadie se corta porque desee hacerlo, pero el cuerpo, actuando en contra de las propias intenciones, lo hace igualmente. Todos nosotros, al practicar inicialmente el Aikido, pasamos por la experiencia de comprobar que nunca hubiéramos imaginado que nuestro cuerpo y espíritu podían desobedecernos hasta tal extremo. Cuando usted alcance el punto de entrenamiento en que pueda usar cuerpo y espíritu a voluntad, usted será capaz, por primera vez, de practicar correctamente las técnicas del Aikido.

Si no entrenamos nuestro cuerpo no se hará fuerte y seremos incapaces de hacerlo mover con rapidez. Esto mismo es válido para nuestro espíritu. Si no lo entrenamos adecuadamente no podremos utilizarlo con los poderosos efectos necesarios para hacerlo movilizarse velozmente. La práctica constante es esencial para ser capaz de concentrar nuestra conciencia en el punto donde queremos hacerlo y en el momento en que nos resulte conveniente o necesario. Para comenzar, debemos concentrarnos totalmente en un objeto presente, una mesa por ejemplo. A continuación desviaremos la mirada, súbitamente, a la puerta de entrada. Toda nuestra concentración debe fijarse en la puerta, borrando todo impulso anterior hacia la mesa.

Cuando haya llegado a la etapa de entrenamiento en que pueda efectuar esta maniobra sin trabajo, usted será asimismo capaz de alejar de su mente aquello que le enfurece y concentrar todo su espíritu en algo placentero. Como todo vestigio de irritación desaparecerá usted será capaz de sonreír desde el fondo de su corazón. Independientemente de cuán grandes sean sus ocupaciones, si usted puede dirigir toda su atención a un solo asunto o tarea y luego a la siguiente o más cercana, hasta haber terminado con todas ellas, la perturbación espiritual es totalmente innecesaria.

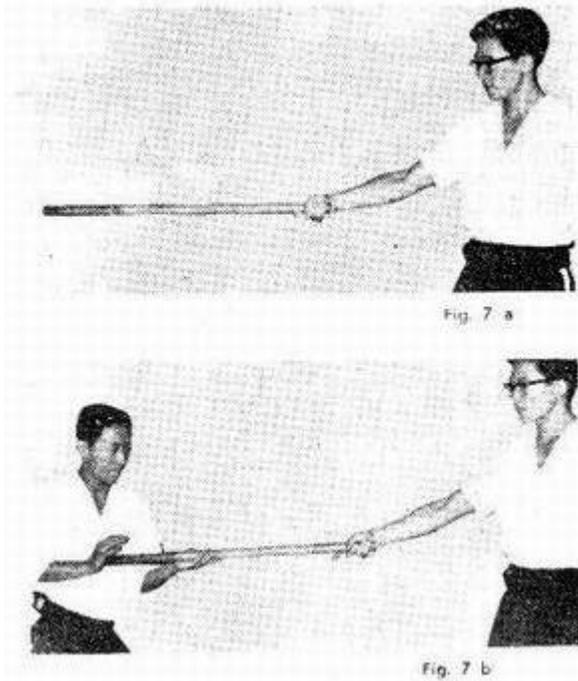
Usted no se hallará quejoso de sus múltiples ocupaciones y sin embargo no ha terminado ninguna de ellas. Si usted no puede dominar este traspaso de toda su concentración de una tarea a otra, será incapaz de dominar las técnicas del Aikido cuando se trate de varios adversarios. Usted debe tener la habilidad de trasladar su espíritu instantáneamente de un oponente ya derribado o anulado al siguiente. Esta es la razón por la cual deberá considerar tan sólo al adversario que enfrenta en ese instante y únicamente a él. Si su espíritu conserva el más mínimo recuerdo del oponente anterior, pronto se hallará perturbado y será derribado por sus adversarios. Cuando dirige su espíritu en dirección a, un determinado punto, usted debe acompañarlo con todo su ser y todas sus fuerzas. Si usted puede concentrar allí toda su conciencia, ello aumentará sus fuerzas. Permítame ofrecerle un ejemplo de mis palabras.

### EJEMPLO 1

*Trasladando su espíritu al extremo de un bastón.*

A da medio paso adelante tomando el extremo de un bastón con su mano derecha apunta el otro en dirección a B. Este último aferra su extremo del bastón e intenta empujarlo de retorno hacia A.

1. Si A tensiona su mano derecha (Fig. 7 a), B podrá fácilmente empujar de retorno el bastón. Si, por el contrario, A toma con suavidad el bastón y concentra todo su espíritu en la otra extremidad, B no conseguirá empujarlo de retorno (Fig. 7 b). En 1, B consigue empujar el bastón porque A, al aferrarlo con firmeza inconscientemente concentra todo su espíritu en el lugar donde aferra el bastón. En 2, por el contrario, ha trasladado instantáneamente su espíritu al extremo alejado del bastón, de manera que su fortaleza espiritual fluye hasta allí, haciendo imposible a B retornar el bastón



Es de gran interés llevar a cabo este experimento en forma combinada, concentrando primero su espíritu en la extremidad alejada del bastón y luego en la más cercana, pasando de una a otra concentración en forma instantánea. Esto revelará palpablemente el efecto de dicha concentración.

Si usted comprende adecuadamente la importancia de la traslación del espíritu, independientemente de sus propias preocupaciones, podrá trasladarlo a un lugar lejano, brillante y soleado o al distante mundo de las estrellas, y las fruslerías que lo rodean y atosigan desaparecerán de inmediato.

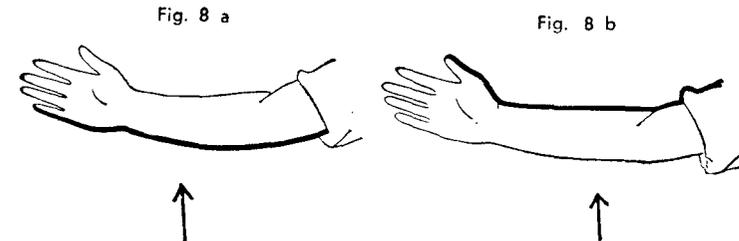
Trasladar el espíritu tiene sobre el cuerpo un efecto similar.

## EJEMPLO 2

### *El brazo pesadas.*

A extiende su brazo derecho directamente hacia delante y concentra su espíritu en el borde inferior de su propio brazo (línea gruesa en la fig. 8 a); B será incapaz de empujarle hacia arriba con facilidad.

2. Si A concentra su espíritu en el borde superior de su brazo (línea gruesa en la fig. 8 b), B será capaz, sin mayor esfuerzo, de empujar hacia arriba el brazo de A.



Con simplemente cambiar el lugar en que concentramos nuestro espíritu podemos hacer a nuestro brazo ligero como una pluma o pesado como un lingote de plomo. Esto mismo puede efectuarse con todo el cuerpo. Si nos concentramos en nuestra cabeza todo el cuerpo se hace fácil de levantar. Si, por el contrario, lo hacemos en las partes inferiores será imposible elevarlo del suelo.

La concentración de nuestro espíritu en el punto: UNO del abdomen inferior es lo mismo que concentra allí toda nuestra fortaleza. La concentración en el punto UNO no es simplemente una maniobra para endurecer y tensionar nuestro abdomen; sería fútil. Por la simple concentración de su espíritu allí, su propio estómago se hará sólido como el acero. Aunque el Aikido enseña a relajar y evitar tensionar el cuerpo no por ello queda éste laxo y sin resistencia. La verdad es exactamente lo contrario. En el Aikido, aunque bajo condiciones normales su cuerpo se halla relajado y laxo, usted es capaz de concentrar instantáneamente su espíritu en cualquier parte de su cuerpo y hacerla de inmediato tan resistente como el acero. Usted puede conseguir una elasticidad en el uso de sus propias fuerzas clase le permitirá desviar cualquier golpe.

El efecto del espíritu sobre el comportamiento de la sangre es particularmente aparente. Si usted se concentra en hacer subir toda su corriente sanguínea a la cabeza así lo hará. Toda su masa sanguínea se concentrará en su cabeza, que se pondrá pesada y dolorida. Por el contrario, si usted concentra todo su pensamiento en el flujo hacia las extremidades inferiores de su corriente sanguínea, así lo hará y su cabeza se aliviará considerablemente.

Cuando se está en un período de intenso estudio, la sangre se colecciona generalmente en la cabeza. El concentrarse en hacer descender esta masa a las extremidades inferiores es un excelente tipo de reposo. Las personas que no duermen regularmente, tienen muchas veces manos y pies fríos porque su sangre se colecciona en la cabeza. En este caso, es también de utilidad el concentrarse en mandar esta sangre a las extremidades inferiores. Una persona enferma, confinada en su propio lecho o incapaz de actividad muscular alguna, puede beneficiarse con el ejercicio de dirigir su corriente sanguínea a diferentes lugares de su cuerpo. Si en lugar de preocuparse por su enfermedad el paciente practica, libremente y sin restricciones, la aplicación de su espíritu a todo su cuerpo; hará algo mucho más significativo, que le ayudará considerablemente en su recuperación.

Aunque los primeros ejercicios en la concentración del pensamiento de que su propia sangre fluye hacia abajo, de su cabeza a los hombros, de éstos a su pecho, estómago, abdomen inferior y luego, dividida en dos corrientes iguales, a sus piernas y pies, puedan resultar dificultosos y aun agobiantes, la práctica constante le hará llegar a experimentar plena conciencia del fluir de la corriente. Usted puede utilizar este método para calentar sus dedos del pie cuando los sienta helados por la temperatura exterior o la inmovilidad forzosa de una enfermedad.

Durante una de mis estancias en Hawai me fue solicitada una demostración y posterior explicación del Aikido, ante una convención de médicos de todas partes del mundo. Cuando terminé la demostración, una cantidad de ellos se reunieron a mi alrededor diciendo: "Usted supone que es capaz de cambiar la frecuencia de su pulso usando el poder de su voluntad, pero es el sistema nervioso autónomo el que controla el pulso. Nos permitiría usted controlar su pulso? Algunos de los médicos presentes, reloj en mano, lo hicieron con todas las precauciones del caso. En el primer minuto fue de 91, la segunda vez sólo de 70 y la tercera 81. Todos ellos estuvieron de acuerdo en que existió una variación y preguntaron cómo lo había conseguido.

De hecho no es un problema dificultoso. Cualquiera de nosotros, al sorprenderse o enojarse aumenta su número de pulsaciones. De igual manera, al recobrar la calma, como si nada hubiese pasado, tal como si hubiésemos acabado de levantarnos por la mañana, la frecuencia del pulso es baja. Cuando deseamos aumentar la frecuencia del pulso todo lo que necesitamos hacer es concentrarnos en sentimientos de ira y se producirá el aumento. Por el contrario, si evocamos la sensación de apenas levantados por la mañana, nuestro pulso disminuirá su frecuencia. Cuando expliqué todo esto a los médicos que me rodeaban, todos ellos intentaron de inmediato la experiencia, pero ninguno de ellos consiguió variar en absoluto la frecuencia de su pulso.

Entonces uno de ellos inquirió: "¿Como puedo convencerme a mí mismo de hallarme enojado, si me hallo tranquilo?" Mi réplica fue la siguiente: "Practique el Aikido hasta llegar a la etapa en que podrá utilizar libremente su propio espíritu". Todos ellos rieron y estuvieron de acuerdo conmigo. Lo difícil no es variar la frecuencia del pulso, sino cambiar libremente la orientación de nuestro espíritu. Es más fácil acelerar la frecuencia que disminuirla pero es más importante lo segundo, y a ello debe apuntar porque cuando consiga hacerlo sin dificultades será capaz de reírse de cualquier susto o shock súbitos.

Existe aun otro método de cambiar voluntariamente la frecuencia del pulso. Si usted se concentra totalmente en hacer ascender su masa sanguínea a su cabeza, el pulso se acelerará. Si, por el contrario, usted se relaja y dirige mentalmente su sangre a las extremidades inferiores, el pulso se hará más lento y pausado.

Recuerde siempre que aun habiendo aprendido consciente y correctamente la importancia del punto Uno del abdomen inferior, si no consigue concentrar allí todo su espíritu, se hallará en apuros. La meta es llegar a la capacidad de concentrar inmediatamente, a la simple mención de ello, toda su atención y espíritu en ese lugar. Toda práctica debe hacerse con esta intención fundamental.

### 3. EL CENTRO DE GRAVEDAD DE UN OBJETO. SU REGIÓN MAS INFERIOR

Es una de las leyes del Universo que el centro de gravedad de un objeto se halla en su región más inferior. ( Nota: no existe dificultad alguna, desde el punto de vista filosófico, en la expresión "leyes del Universo". Todo aquello que obliga irremisiblemente al comentario de todo el mundo: "Esto es razonable", es una de las leyes universales en el Aikido. También podemos llamar a nuestra premisa de que el espíritu mueve al cuerpo, una de las leyes del Universo.)

Desde el momento que el cuerpo humano puede considerarse, a los efectos prácticos, un objeto, cuando se halla inmóvil los centros de gravedad de todas sus partes se hallan en la región más inferior. Esta es su ubicación más natural y lógica. Como vimos en la Fig. 8a, el espíritu se halla concentrado en el borde inferior del brazo y lo hace difícil de empujar hacia arriba. De hecho, aun si no concentramos nuestro espíritu en el borde inferior del brazo y dejamos las cosas tal como se hallan naturalmente, el centro de gravedad del brazo está en esa zona y hace al brazo difícil de elevar. Pero en los seres humanos el espíritu, que dirige los movimientos corporales, vuela aquí y allá sin asentarse definitivamente y por ello el centro de gravedad varía según la región determinada. Pero en las personas calmosas y de espíritu estable, los centros de gravedad permanecen fijos en los lugares lógicos. Estas personas pueden mantener su posición inmóviles como piedras de cimiento.

#### EJEMPLO 1

*La cara imposible de levantar.*

A se arrodilla en la correcta posición y B, aferrando la barbilla de A con la mano derecha, intenta soliviar la cabeza de A (Fig. 9). Cuando el centro de gravedad se halla en la parte inferior de la barbilla de A, no le será fácil.

Si B intentase elevar las manos de A que se hallan apoyadas en sus rodillas, no podría conseguirlo. Si dirigiese todos sus esfuerzos a levantar las rodillas de A tampoco le sería fácil porque los centros de gravedad de las rodillas se hallan en su porción inferior. Si su espíritu es calmo, su cuerpo también lo estará, por supuesto. Usted debe también aprender que la posición natural es no sólo la más correcta sino también aquella de máxima fortaleza.

Si, aunque usted parezca hallarse completamente calmo, B consigue soliviar su cabeza, manos y rodillas, usted sólo tiene las apariencias de calma corporal, pero no lo está realmente.



Fig. 9

Aun cuando estamos en movimiento, debemos mantener el centro de gravedad del cuerpo en su región más inferior. Algunas personas, al descender en un ascensor experimentan la sensación de que su estómago se levanta hasta ocupar el interior de su pecho. Su centro de gravedad se ha elevado. Cuando su cuerpo descende en el espacio, su centro de gravedad debe acompañarle en su carrera y descender juntamente.

Las personas que sufren mareos en una travesía marítima son aquellas cuyo centro de gravedad se desplaza en dirección contraria al movimiento del barco. Cuando el barco se levanta sobre una ola su centro de gravedad descende y cuando el barco, sobrepasada la ola, cae, su centro de gravedad asciende; cuando el barco se inclina a la derecha, su centro de gravedad lo hace a la izquierda y viceversa. Naturalmente, esto incomoda y hace sentirse muy mal. Si usted mantiene su centro de gravedad calmo y le moviliza, ascendiendo y descendiendo con los movimientos del barco, usted no sufrirá mareos. Algunos experimentan una sensación similar cuando deben dirigir la palabra a un grupo numeroso de personas. Sus centros de gravedad ascienden bruscamente, la sangre se agolpa en sus cabezas y olvidan todo. En momentos como estos, debemos aprender a mantener el centro de gravedad calmo y estable, y hablar tal como lo haríamos a nuestra familia.

Cuando hemos levantado una MANO es natural el poder bajarla sin inconveniente alguno porque el centro de gravedad del brazo se halla en su porción inferior. A pesar de ello, muchas personas, al intentar golpear hacia abajo, elevan su centro de gravedad. Cuando nuestro centro de gravedad se halla bajo, añade poder a un golpe descendente, pero si colocamos el centro de gravedad en una posición más alta e intentamos golpear hacia abajo, sólo estamos desperdiciando esfuerzos.

## EJEMPLO 2

*El centro de gravedad en la región más inferior del brazo.*

A da un medio paso adelante con su pie izquierdo y extiende su brazo derecho ante él. Aunque B intentó forzar el brazo de A hacia abajo, este último resistirá.



Fig. 10 a



Fig. 10 b

1. Es imposible para B golpear el brazo de A obligándole a bajarlo, porque el brazo de B se halla tenso y por ello con el centro de gravedad fijado en el borde superior del brazo (fig. 10 a).
2. B puede golpear y obligar a descender el brazo de A si relaja completamente el suyo propio y se concentra mentalmente en colocar el centro de gravedad de su brazo en el borde inferior del mismo. Cuando así lo haga, el peso de todo su brazo se cargará en el borde inferior del brazo haciendo descender con facilidad el brazo de A (Fig 10b), independientemente de la potencia que A concentre en su propio brazo. Lo realmente importante es que B mantenga el centro de gravedad de su brazo en el borde inferior del mismo.

En el Aikido, aún en el movimiento tan simple como el golpear hacia abajo, el centro de gravedad se halla en la parte inferior y la mano descende naturalmente. Esto forma parte de la convención del Aikido, según la cual, levantar una mano o extender una pierna, todo debe hacerse con naturalidad y de acuerdo con las leyes del Universo. Esta es la razón por la cual todo movimiento o actitud en el Aikido, aunque parezca cómoda y fácil al observador, lleva en sí tremenda potencia.

Es, sin embargo, sumamente difícil mantener siempre, permanentemente, el centro de gravedad en la parte inferior. Para poder hacerlo, debemos dominar la técnica del empleo del punto UNO en el abdomen inferior. Si mantenemos el centro de gravedad de la parte superior del cuerpo en el punto UNO del abdomen inferior y relajamos todas las otras partes del cuerpo, sus propios centros de gravedad se asentarán naturalmente en las partes inferiores y todo el cuerpo estará equilibrado.

#### 4. CÓMO RELAJARSE

Así como un arco mantenido permanentemente tenso pierde su capacidad ofensiva, de igual manera las personas no toleran la tensión continua. Ciertamente, es fácil relajarse en un lugar donde todo es tranquilidad y nada nos molesta, pero en el tránsito de las vicisitudes de la vida diaria, donde usted no ha terminado aún la tarea entre manos cuando ya está presente otra para comenzar, es imposible hallarse siempre en un ambiente de relajamiento. En consecuencia, es de primordial importancia poder relajar tanto cuerpo como espíritu, según lo demanda la época actual, en cualquier momento o lugar.

Aunque, por supuesto, es difícil relajarse cuando se halla uno en actividad, el espíritu de algunas personas se encuentra en tanto apuro que les es imposible relajarse aunque el ambiente sea absolutamente adecuado. Estas personas tienden a ser muy nerviosas y se fatigan con facilidad. Frente a un acontecimiento importante tienden a tensionarse y ponerse rígidas. Los niños, ante un examen de ingreso al colegio se hallan a menudo en tal estado de nerviosidad que les resulta imposible contestar preguntas a las cuales en circunstancias normales responderían de inmediato. Atletas perfectamente entrenados, ante un evento atlético importante, ocasionalmente se tensionan y comportan mal. Todo esto sucede porque las personas implicadas no saben relajarse.

Por qué razón algunas personas consideran imposible relajarse cuando sucede algo importante? En primer lugar, esta noción proviene de la idea de que si se relajan se tornarán débiles. El hecho real es el opuesto; si usted se relaja adecuadamente se hallará muy fuerte, como lo demostrarán los ejemplos que expondremos más adelante. Nos relajamos en ocasiones importantes, dificultosas, porque precisamente esta relajación nos hace fuertes.

En segundo lugar estas personas no saben cómo, y creen no poder relajarse en el momento preciso.

El relajarse significa hallarse tranquilo y dejar las cosas en su condición natural. Podemos relajarnos si conseguimos hacer que tales cosas se ubiquen firmemente en sus lugares correspondientes. El lugar adecuado para el centro de gravedad de la parte superior del cuerpo es el punto UNO del abdomen inferior, donde debe asentarse el centro de gravedad de la parte superior del cuerpo. Asiente allí su centro de gravedad y relaje la parte superior del cuerpo, y así los centros de gravedad de las demás partes del cuerpo se asentarán en sus correspondientes lugares para completar el estado de relajación total.

Si un hombre ignora la casa a la que debe retornar, aunque usted le ordene volver al hogar no sabrá hacerlo. Si usted no conoce el lugar en que debe colocar su fortaleza, aunque le ordenemos relajarse no sabrá cómo hacerlo. Cuando practicamos las técnicas del Aikido, conservamos siempre el punto UNO del abdomen inferior; siempre nuestros diversos centros de gravedad en los lugares establecidos y, fundamentalmente, una condición de total relajación para poder desarrollar el máximo poder y llevar a cabo correctamente las técnicas. Por esta razón, en momentos de prueba o importancia, podemos relajarnos en las mejores condiciones posibles.

#### 5. COMO DOMINAR EL PUNTO UNO DEL ABDOMEN INFERIOR

Una vez comprendido con toda exactitud que es absolutamente esencial para la correcta ubicación de nuestros centros de gravedad en sus lugares correspondientes, así como para la capacidad de utilizar libremente nuestro espíritu, que dominemos la técnica de empleo del punto UNO del abdomen inferior, el próximo paso a dar es el aprendizaje de cómo entrenarse en la dominación de ese lugar privilegiado.

Los pueblos orientales, desde la más remota antigüedad, han colocado gran énfasis en la importancia del hueco del estómago, como lugar de nacimiento de la fortaleza corporal del ser humano. También han tendido a considerar, equivocadamente, que con la simple concentración de todas las fuerzas corporales en ese lugar se conseguía reforzar esa región. Dejaron de ver que concentrando el espíritu en dicha área se desarrollan tanto una fuerza local de importancia como asimismo la posibilidad de manifestarse fuerzas superiores a las normales. Si usted sólo tensiona su propio estómago, bastará con ello para desatar una reacción en cadena que tensionará también su pecho y si continúa haciéndolo largo tiempo sufrirá dolores y la sangre se agolpará en su cabeza. No debemos olvidar que el espíritu mueve al cuerpo.

Puesto que el hueco del estómago abarca un área determinada, no resulta adecuado para la concentración del espíritu. Por esta razón he seleccionado un punto del abdomen inferior, el punto UNO, alrededor de cinco centímetros por debajo del ombligo y le he llamado Seika No Itten, o punto UNO del abdomen inferior. Concentrando nuestro espíritu en ese lugar podemos desarrollar un abdomen inferior de gran fortaleza. En el Aikido, llamamos a este proceso de concentración hundimiento o concentración de Ki en el punto UNO. Desde el punto de vista de las reglas concernientes únicamente al cuerpo, este punto UNO es el lugar donde se halla o debe hallarse el centro de gravedad de la parte superior del cuerpo. Desde el punto de vista de las leyes del espíritu, es asimismo el lugar donde debe concentrarse el espíritu. Es un lugar común para cuerpo y espíritu.

Una vez que usted haya aprendido a dominarlo y utilizarlo correctamente, usted será capaz, por primera vez, de unificar su cuerpo y su espíritu y manteniendo siempre activo el punto UNO, será capaz de moverse con un cuerpo y espíritu unificados. El punto UNO del abdomen inferior es de hecho el punto clave en la unificación del cuerpo y el espíritu.

Para poder dominar el punto UNO usted debe recordar permanentemente el relajar totalmente su cuerpo. Si usted tensiona uno de sus brazos, su espíritu desertará del punto UNO para correr a ese brazo. Si, en cambio, tensiona una de sus piernas se producirá igual fenómeno. Como dijimos más arriba, relajamiento es mayor potencia. No es necesario tensionar parte alguna del cuerpo; simplemente, se mantiene activo el punto UNO y deje el resto de su cuerpo relajarse. La capacidad de relajarse y mantener activo el punto UNO marchan de consuno y son inseparables. Más tarde explicaré las razones de ello, pero en este momento mi único deseo es que usted comprenda adecuadamente que a la simple mención de las palabras "el punto UNO del abdomen inferior" todas las demás partes del cuerpo deben siempre relajarse de inmediato.

Desde el principio, es probable que usted no tenga una conciencia absolutamente clara de dónde se halla el punto UNO en toda la extensión del abdomen. Ocasionalmente recibo cartas de lectores que desean saber si el punto UNO se halla sobre la piel o por debajo de ella o me envían esquemas del cuerpo humano solicitándome les indique con una marca en tinta roja el lugar donde se halla el punto UNO. Esta forma de pensar a nada conduce. Si usted repite adecuadamente las pocas pruebas que le explicaré a continuación, podrá determinar en su propio cuerpo cuándo su Ki se halla concentrado en el punto UNO del abdomen inferior.

Usted verá claramente que este es el punto UNO buscado y que esta es la sensación experimentada cuando el Ki se halla realmente concentrado en el punto UNO. Aunque esta experiencia debe realizarse con dos personas que efectúan juntamente un movimiento, abdomen inferior no deben hacerlo con la idea preconcebida de fanfarronear posteriormente de haberse o no visto obligadas a moverse en forma determinada. Siempre debe recordarse que la única razón de estos experimentos es la de llegar a la completa dominación del punto UNO.

El descuido y exponer la negligencia del oponente burlándose de él de nada sirve porque si su oponente no es ducho en Aikido perderá casi inmediatamente su estabilidad espiritual. Cuando esto suceda perderá también su concentración en el punto UNO del abdomen inferior y la comprobación carecerá de todo valor. Al fin y al cabo el objeto de estas pruebas es permitirnos dominar la técnica de la correcta ubicación del punto UNO. Si desde el principio mismo nuestros espíritus están perturbados nunca tendremos éxito.

todas estas experiencias deben practicarse exactamente bajo iguales condiciones generales y es así como revelarán si el punto UNO es mantenido activo o no. Este se hará visible por primera vez cuando uno de los contendientes aplique presión contra el hombro del adversario, habiendo previamente aplicado fuerza a su propio brazo. En ambos casos el adversario ha tensionado su cuerpo.

Es sólo entonces cuando comenzarán a percibir que esta es la condición que debe experimentarse cuando se comprende adecuadamente la importancia del punto UNO. Gradualmente progresarán en sus esfuerzos y deberán mantener siempre una consideración tan profunda como sea posible hacia el adversario ocasional, ayudándole y siendo ayudados por él en la localización y empleo del punto UNO.

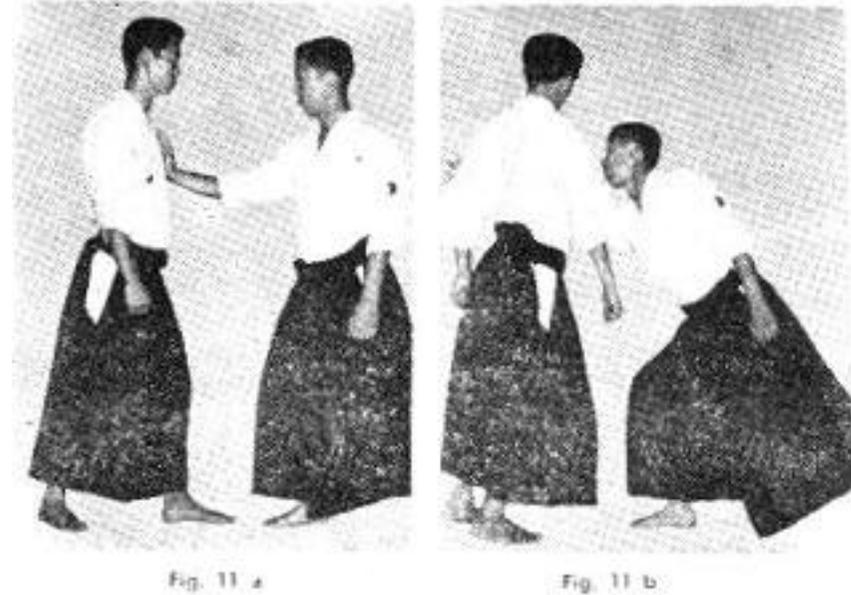
#### EJEMPLO 1

*El empujón en el hombro izquierdo.*

A se halla con su pie izquierdo medio paso adelante. B tensiona su brazo derecho y gradualmente empuja con las puntas de sus dedos el hombro izquierdo de A (Fig. 11a).

1. Si A tensiona su hombro o todo su cuerpo, B conseguirá fácilmente romper la posición de A o forzar su cuerpo hacia atrás. Aunque A coloque todo su poder en el hueco del estómago, B será capaz de moverlo. Utilizar la fuerza física centrándola en el abdomen es un error.

Si A mantiene el punto UNO del abdomen inferior, B no podrá moverle fácilmente.



Para mantener el punto UNO del abdomen inferior debe relajarse todo el cuerpo y pensar con todas sus fuerzas que su centro de gravedad se halla en ese lugar. Todo el resto del cuerpo queda abandonado a su actitud anterior de relajamiento completa. Si B aplica, repentinamente, todas sus fuerzas, A, sin perder su punto UNO, debe colocar su pie izquierdo un paso atrás. Las fuerzas de B se disiparán en el vacío. A no recibirá en absoluto tales fuerzas (Fig 11 b); en cambio B caerá hacia adelante y probablemente sea incapaz de evitar la caída.

## EJEMPLO 2

*El brazo imposible de flexionar.*

En la figura 5 se dieron algunas explicaciones con respecto al brazo imposible de flexionar, pero en el caso presente, A en lugar de concentrarse en mantener una corriente de Ki fluyendo de su brazo a miles de kilómetros hacia adelante, simplemente extiende su mano izquierda hacia adelante. Si A mantiene activo su punto UNO del abdomen inferior, B, por mucho que esfuerce sus músculos, hallará imposible flexionar el brazo de A. En otras palabras, si usted mantiene activo el punto UNO de su abdomen inferior, aunque no concentre su pensamiento en volcar Ki al exterior, igualmente éste fluirá de todo su cuerpo. Si el oponente consigue flexionar su brazo, es que su Ki ha dejado de fluir y usted ha perdido la concentración en su punto UNO.

En la vida diaria no es posible mantener permanentemente nuestro pensamiento en hacer fluir poder a miles de kilómetros hacia delante de nuestras manos o pies. Más aún, es innecesario mantener constante este pensamiento, porque con mantener el punto UNO del abdomen inferior nos hallamos en la condición de volcar Ki al exterior por todo el cuerpo.

Recapitando, si no derramamos Ki al exterior tampoco podremos mantener nuestro punto UNO, por más que lo intentemos. Aunque se exprese diferentemente, mantener el punto UNO y derramar Ki es todo uno e indivisible. La capacidad de relajarnos, manteniendo el punto UNO y enviar Ki al exterior son la misma cosa.

## EJEMPLO 3

*El oponente le rechaza por la muñeca hacia atrás.*

A se halla de pie en la posición conocida con su brazo izquierdo adelantado y la muñeca flexionada al máximo. B, utilizando una sola mano intenta rechazar la muñeca de A hacia arriba en dirección al hombro de éste (f ig. 12).

Si A intenta resistir con todas sus fuerzas, B rechazará su muñeca hacia su propio hombro de usted o conseguirá obligarle a flexionar su codo. Si A tensiona el brazo, facilitará más aún la tarea de B para rechazarle hacia arriba la muñeca. Puesto que su posición es tal que aunque el oponente consiga rechazar su hombro hacia atrás usted podrá mantener su equilibrio, si mantiene su brazo en la posición imposible de flexionar su adversario no conseguirá moverlo. Si usted se defiende con energía, cuando comience a levantar su propio brazo izquierdo para colocarlo en la posición convencional con la muñeca doblada, el pensamiento de "levantar" acudirá a su mente y el centro de gravedad de su brazo se desplazará hacia arriba. Sin saberlo, usted tensionará su brazo y perderá la concentración en el punto UNO de su abdomen inferior.

Más aún, cuando usted flexiona su brazo, retrae Ki a su interior. Las técnicas del Aikido requieren, en su mayoría, que mantengamos el flujo de Ki al exterior y flexionemos nuestras muñecas. Los hombros poseen potentes músculos; el movimiento de los brazos no debe afectar el mantenimiento del punto UNO del abdomen inferior. Si usted lo hace así, al tiempo que levanta con naturalidad su brazo, el centro de gravedad de dicho brazo se mantendrá en el borde inferior del mismo y el Ki fluirá constantemente hacia fuera.

Si en el momento de flexionar la muñeca usted no retrae Ki sino que impulsa el dorso de su propia mano hacia delante de manera que continúe el flujo de Ki al exterior, los empujones de su contendor no le desplazarán siquiera.



Fig 12

## EJEMPLO 4

*De pie sobre uno solo de ellos.*

A se halla de pie, apoyado en un solo pie, el derecho, el muslo izquierdo tan alto como le sea posible, el brazo izquierdo extendido hacia delante y abajo, la muñeca flexionada al máximo (fig. 13). B intenta empujar la mano izquierda de A en dirección al hombro de éste. La persona que se resista con todas sus fuerzas trastabillará hacia atrás; algunas personas lo hacen y aun retroceden con la simple elevación del muslo, aunque nadie les empuje. Si usted se halla consciente de levantar su muslo y teme caer, su punto UNO se levantará, su brazo perderá el Ki y usted su equilibrio. Permita a los músculos de la parte de atrás de su muslo efectuar el movimiento. Esta acción muscular no debe tener relación directa alguna con el punto UNO del abdomen inferior. Si usted mantiene el punto UNO, deja volcar Ki de su brazo sin interrumpir la corriente del mismo y luego eleva su muslo, su oponente no conseguirá moverle. Si usted se halla solo, conseguirá asumir la posición descrita sin temblores ni trastabillos alguno.



Fig. 13

## EJEMPLO 5

*Ambas manos levantadas.*

A se halla parado, ambas piernas separadas, los pies a medio paso uno del otro y en una sola línea, las manos levantadas sobre la cabeza, lo más posible. B apoya su mano suavemente en la parte media del pecho de A (fig. 14). Igual que en el caso anterior, si A intenta resistirse a la leve presión ejercida por B, es probable que trastabillee, retrocediendo. Si, al levantar sus manos, el punto UNO asciende con ellas, deberá retroceder.



Fig. 14

Si alguno intenta asaltarle y le apunta un revólver o cuchillo al pecho, usted puede apartarse rápidamente de la línea de fuego y arrancar su arma al atacante si en el momento de levantar las manos usted mantiene fijo el punto UNO y asume una postura equilibrada desde la cual pueda mover libremente sus caderas. Por supuesto, el peligro está en permitir al punto UNO elevarse, con lo cual usted no podrá manipular libremente sus caderas. En el Aikido, el uso de las caderas es de gran importancia, pero para poder hacerlo con libertad y fortaleza usted debe mantener, irremisiblemente, el punto UNO del abdomen inferior. Ya levante o baje sus brazos, y aun moviéndolos en círculo como aspas de molino, el punto UNO debe permanecer estable e inmóvil.

En todos estos experimentos, si usted no está preparado adecuadamente, aunque tenga firmemente asegurado su pensamiento en el punto UNO, al mover sus manos y pies, aun escasamente, es fácil perderlo. Es la misma situación que si usted se hallase en la cumbre de una montaña con su espíritu y cuerpo perfectamente unificados y al descender perdiese esta unificación llegando a la entrada de su pueblo sin ella. La razón de esta situación es el desconocimiento de la correcta manera de mover el cuerpo o parte de él. Es posible mover violentamente manos y piernas sin perder el dominio del punto UNO. Si usted practica estos ejercicios cuidadosamente, es posible permanecer en estado de unificación de cuerpo y espíritu aun desempeñando una actividad cualquiera.

## EJEMPLO 6

*En la posición agachada.*

Hasta ahora, hemos colocado a nuestro hombre, A, de pie y manteniendo en esta postura la correcta ubicación del punto UNO. Pero los seres humanos deben hallarse también en condiciones de agacharse y echar el cuerpo hacia atrás sin perder la concentración en el punto UNO.

A se agacha sobre una pierna como para atar el cordón de su zapato; B intenta empujarle por las nalgas hacia adelante (fig. 15).

1. Si A tensiona sus hombros y olvida la concentración en el punto UNO del abdomen inferior, B logrará hacerle caer hacia delante.
2. Si, por el contrario A, aun agachándose mantiene el punto UNO correctamente, sin tensionar sus hombros, si B empuja con suavidad, no se moverá en absoluto y si B le propina un fuerte empujón será capaz de levantarse y caminar hacia delante sin caer de narices.



## EJEMPLO 7

*Inclinado hacia atrás.*

A se halla de pie, el izquierdo un paso adelante del derecho e inclinada hacia atrás la parte superior del cuerpo. B empuja el hombro izquierdo de A hacia atrás e intenta derribarlo (fig. 16).

1. Si A tensiona el área alrededor de sus hombros, B podrá derribarlo fácilmente.
2. Pero B no podrá derribarlo con facilidad, si A, por el contrario, relaja sus hombros y mantiene fijo el punto UNO.

En ambos ejemplos 6 y 7, tanto inclinado hacia delante como hacia atrás, mientras A mantenga adecuadamente el punto UNO, el Ki circulará por su cuerpo y le dará la resistencia y elasticidad del bambú joven, pero si A tensiona sus hombros, pierde el punto UNO y su fortaleza y poder de recuperación le abandonan, quedando como un bambú quebrado.



Fig. 16

## EJEMPLO 8

*A apoyado sobre ti.*

A se inclina por la cintura hasta doblarse en ángulo recto, B se apoya sobre la espalda de éste, los brazos flexionados en los codos y las manos apoyadas una sobre otra y ambas en las espaldas de A (Fig. 17). Si un peso suficiente de B se apoya, A caerá al suelo. Si B también lo hace, será prueba concluyente de que ha perdido el punto UNO. Si no fuere así, aun aplicando todo su peso sobre A y sus brazos descendidos, su centro de gravedad se hubiera hallado en el punto UNO y no hubiese necesitado tambalearse (Fig. 17 b).

Si una persona apoyada en una pared, al derrumbarse ésta, cae al suelo o si está apoyada en la barandilla de un puente, al desplomarse ésta se precipita al vacío sería la misma causa en ambos casos: el no mantenimiento del punto UNO. Aun cuando usted se apoya en un objeto, nunca debe confiar completamente en él. Es poco cuidadoso confiarse en objetos; usted debe mantener siempre, en cualquier circunstancia, su punto UNO. Esto mismo reza para la vida en sociedad. Usted puede ser derribado por el objeto en el cual se apoya o la persona en quien confía.



Fig. 17 a



Fig. 17 b

En todos los ejemplos que hemos mostrado, cualquiera sea el movimiento de brazos o piernas, cualquiera la posición, usted podrá siempre, mantener el punto UNO. Aunque sólo podemos practicar por tiempo limitado, en cualquier lugar u oportunidad, usted puede lograr el mantenimiento del punto UNO si desea hacerlo así. Si usted practica todos los días llegará el momento en que este mantenimiento se hará una rutina y se sentirá mal si rió lo efectúa. Cuando llegue a este punto el Ki se desprenderá constantemente de su cuerpo sin siquiera usted advertirlo, gozará de salud incomparable y el desgano desaparecerá de su vida diaria.

Puesto que algunas personas difieren sobre este asunto, aprovecharé la oportunidad para explicar más detalladamente mis concepciones. Algunas veces se me preguntó: "Si gasta todo su tiempo concentrándose en el punto UNO del abdomen inferior no llegará el momento en que no podrá pensar en efectuar más que eso?". Esto parece razonable, pero la verdad es otra; pensar en el punto UNO constantemente y mantener constantemente este mismo punto UNO no son idéntica cosa. Lo que realmente debemos ser capaces de hacer es, sin pensar específicamente en cosa alguna, mantener la posición naturalmente correcta y con ella el punto UNO. Puesto que el centro de gravedad de todos los objetos se halla, en su base, éste es el lugar natural donde se asienta el peso total de la parte superior del cuerpo. Es sólo debido a que los movimientos del espíritu pueden perturbar esta disposición natural, por lo que insistimos a los principiantes para que concentren en dicho punto su espíritu y mantengan así su propio punto de gravedad en el lugar que naturalmente debe estar.

Una vez alcanzada esta etapa, sólo entonces debe usted pensar en sus propias sensaciones. Debería ser algo natural y placentero. Una vez comprendido y asimilado este pensamiento, usted se halla libre de hacer o pensar lo que le venga en ganas. Por otra parte, si en el ínterin se perturban las condiciones y usted se da cuenta de ello, debe decirse a sí mismo: "Es hora de mantener el punto UNO" y volver así al estado correcto.

Cuando usted se halla enojado o sorprendido, con seguridad habrá dejado de mantener el punto UNO. Esto sucede con frecuencia cuando sus hombros se encuentran algo envarados o usted está fatigado. En todos estos casos, debe retomar de inmediato el mantenimiento del punto UNO y volver a su condición defensiva correcta.

En los comienzos de este entrenamiento usted hallará frecuentemente que si bien asume con facilidad el punto UNO también lo pierde con idéntica facilidad. Es posible pasar todo un día sin recordarlo una vez siquiera, pero si se practica diligentemente, el período de tiempo por el cual usted mantiene sin dificultad el punto UNO se prolonga rápidamente y usted adquirirá la conciencia de haberlo perdido en el mismo instante en que se produzca. Cuando está por acontecerle un evento importante y usted comienza a preocuparse por ello, es posible sufrir un fracaso estruendoso, pero si en otra ocasión similar, advertido de la seriedad de la situación decide a pesar de todo fijar conscientemente el punto UNO, usted mantendrá la calma. Muy pronto, si practica asiduamente llegará al estado en el cual el mantenimiento del punto UNO pasará inadvertido.

Un estudiante de Aikido, en Hawaii, hombre ya mayor, de setenta años de edad, tenía por costumbre practicar el mantenimiento del punto UNO mientras manejaba su automóvil. Por supuesto, si uno está de viaje una jornada muy prolongada no es adecuada, pero para otro tipo de viajes es perfectamente aceptable. En esta ocasión, el sujeto se hallaba concentrando Ki en el punto UNO cuando se produjo el accidente. Estaba conduciendo por una carretera de montaña, cuando repentinamente apareció un camión en una curva; llovía á cántaros, su automóvil derrapó y los dos vehículos chocaron de frente. La parte frontal del automóvil del anciano se aplastó por completo. De ordinario, el volante se hubiera incrustado en el pecho del conductor provocándole la muerte instantánea, pero resultó ileso. Cuando revisó el coche encontró el volante completamente retorcido; en el momento del choque había deformado el volante con sus propias manos, aunque no recordaba por qué o para qué.

Naturalmente, puesto que se hallaba manteniendo el punto UNO inundado de Ki y éste fluía por todo su cuerpo, sus brazos se habían hecho imposibles de flexionar. El impacto de la colisión dirigido contra todo su cuerpo se canalizó para pasar por el volante. El anciano hizo notar con una sonrisa de felicidad que se congratulaba de haber tenido gran suerte al hallarse experimentando con el poderío del Ki en un momento de peligro mortal.

La fortaleza del Ki; cuando espíritu y cuerpo están unificados es extraordinaria, usted puede hallarse listo para manifestar esta fortaleza en cualquier momento o lugar, si mantiene, siempre fijo el punto UNO del abdomen inferior.

#### EJEMPLO 9

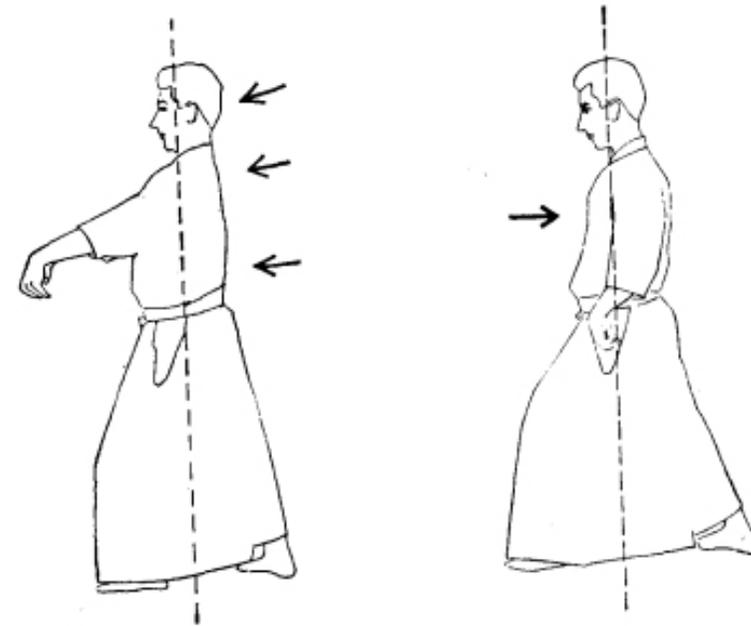
##### *Ejercicio de remo.*

A se halla de pie, con el izquierdo medio paso adelante, ambas muñecas flexionadas al máximo y ambas manos a la altura de sus caderas. Al cumplir la primera orden, manteniendo las muñecas flexionadas pero separando los dedos, A envía las manos hacia delante. Simultáneamente arroja su torso y caderas hacia adelante flexionando la rodilla izquierda y extendiendo parcialmente la pantorrilla derecha (fig. 18 a).

A la segunda orden cierra sus puños como si hubiera aferrado alguna cosa mientras, simultáneamente, echando atrás torso y caderas lleva las muñecas a la posición original, contra las caderas (fig. 18 b), flexionando ligeramente la rodilla derecha y extendiendo la izquierda. Este ejercicio llamado de remo, debe ser repetido muchas veces, a las órdenes del instructor.

Cuando A se halla en la posición de la fig. 18 a, B intenta empujar los dos brazos de A hacia los hombros de este último. B puede también intentar empujar las rodillas de A, su espalda o su cabeza por detrás de A y arrojándole hacia delante. Si el torso de A se inclina hacia delante o tensiona sus brazos, perderá el punto UNO del abdomen inferior y si es empujado tambaleará.

Si A mantiene su torso en la posición correcta indicada por la línea de puntos de la Fig. 18 a y guarda intacto el punto UNO del abdomen inferior, B puede empujar dondequiera, de frente o de atrás, pero no moverá el cuerpo de A. Cuando A se halla en la posición de la Fig. 18 b, debe mantener su torso en la postura indicada por la línea de puntos y fijo el punto UNO. En este caso, si B intenta levantar de las manos a su contendiente A no se moverá porque el centro de gravedad de su torso se halla abajo. Este ejercicio, en el cual usted moviliza su torso adelante y atrás, y extiende y retrae sus brazos es una buena práctica en el mantenimiento del punto UNO cuando otras partes del cuerpo se hallan en movimiento. A lo largo de todo el ejercicio, B debe apreciar la estabilidad de A. Si A mantiene correctamente el punto UNO, B será incapaz de moverle.



**Fig. 18 a**

**Fig. 18 b**

Cuando usted extiende sus brazos, debe fluir de ellos abundante Ki al exterior o ~ de lo contrario, al ser empujado, usted perderá su punto UNO y se tambaleará. Este ejercicio no es para el fortalecimiento de sus brazos. Está calculado como ejercicio de mantenimiento del punto UNO y para volcar Ki al exterior. A través de tal ejercitación, usted puede fortalecer en gran medida sus propias caderas.

Nunca, en ninguna oportunidad debe usted tensionar sus piernas al ser empujado, siempre debe moverlas con naturalidad. Aunque algunas personas, equivocadamente, tensionan sus piernas creyendo mejorar su posición, de hecho la debilitan. Esta premisa debe observarse con gran cuidado.

**EJEMPLO 10**

Siendo empujado desde atrás.

A se coloca en la posición descrita por la Fig. 18 a; el pie izquierdo avanzando medio paso adelante, el derecho ligeramente extendido. B intenta, desde atrás empujar las caderas de A y desalinearle.

1 Si A tensiona sus piernas lo suficiente (Fig. 19 a) B logrará mover las caderas de A, desalineándolas.

2. Si, por otra parte, A se mantiene en la posición descrita, las piernas relajadas y el punto UNO mantenido celosamente, será imposible que B llegue a conmovérle (Fig. 19 b).

Todo lo dicho bastará para demostrarle la inutilidad y aun el peligro en que se incurre al tensionar sus brazos o piernas.



Fig. 19 a



Fig. 19 b

## EJEMPLO 11

*Volteando los brazos.*

A extiende su pie izquierdo medio paso adelante, deja caer sus brazos a los costados del cuerpo y cierra los puños.

1. A la primera orden, separa los dedos lo más ampliamente posible y voltea sus brazos hacia arriba, hasta el nivel de sus ojos (fig. 20 a).
2. A la segunda orden, golpea hacia abajo con el borde inferior de la mano, como si golpease alguna cosa con él y continuando el movimiento cierra los puños y los lleva de vuelta a las caderas (fig. 20 b).

Como en el ejercicio precedente, B debe controlar la estabilidad de A durante el ejercicio. A debe mantener constantemente erecto su torso y cuidar celosamente su punto UNO. Aunque a primera vista parecería que el ejercicio sería de mayor intensidad si tensionamos nuestros brazos, la verdad es exactamente lo contrario. Si nos ponemos tensos, nuestro oponente puede movernos como le plazca.

El centro de gravedad del torso debe mantenerse permanentemente en el punto UNO, y su eje perfectamente vertical. Utilizando esta línea como punto de referencia y la articulación del hombro como centro, describa, con sus brazos rígidos, semicírculos cuyo radio está dado por la longitud del brazo. Si usted flexiona los brazos durante los giros no describirá círculos perfectos pues el radio variará con la longitud del brazo. Puesto que el Ki fluye permanentemente de las puntas de sus dedos, extendiendo al máximo sus brazos, usted generará una enorme fuerza centrífuga.

El volteo de los brazos resulta un movimiento tan natural y sencillo que le costará hacerse a la idea, al comenzar estos ejercicios, de que puedan generar tanto poder como realmente lo hacen. Como usted no tensiona sus brazos, el centro de gravedad de los mismos se mantiene siempre bajo. Cuando usted los baja, la energía con que lo hace es formidable, como lo muestra la fig. 10 b. Aún más, como sus brazos extendidos se hacen imposibles de flexionar, no hay empuje posible que los pueda detener.

Aunque este volteo de brazos es muy confortable, no es fácil llegar a dominar su funcionamiento.

El siguiente procedimiento le será probablemente de ayuda.

1. De pie, naturalmente y manteniendo la línea de la espalda bien recta.
  2. Separe los dedos de su mano izquierda, relaje su brazo y manténgase completamente calmo. Sin mover su hombro, comience a voltear su brazo adelante y atrás, tranquila y naturalmente.
  3. Gradualmente aumente el arco de círculo descrito por sus brazos hasta que sus dedos alcancen el nivel de sus ojos. Puesto que sus hombros deben mantenerse inmóviles durante el descenso, usted detendrá el movimiento de su mano a la altura de sus caderas, no llevando el volteo más atrás.
  4. Una vez que usted advierta que su brazo izquierdo se mueve por la acción de la fuerza centrífuga, voltee también el brazo derecho.
  5. Mantenga la línea recta que forma el eje de su torso enhiesto y al tiempo que voltea sus brazos hacia arriba echa las caderas adelante, retrayéndolas con el movimiento de caída de los mismos a la posición inicial.
- Este método le resultará de gran ayuda para comprender el movimiento de volteo y ejecutarlo con facilidad. El volteo de los brazos es de gran importancia en las técnicas de Aikido y usted debe practicarlo frecuente y correctamente. Es un volteo de los brazos en el cual fluye Ki permanentemente de ellos.



Fig. 20 a



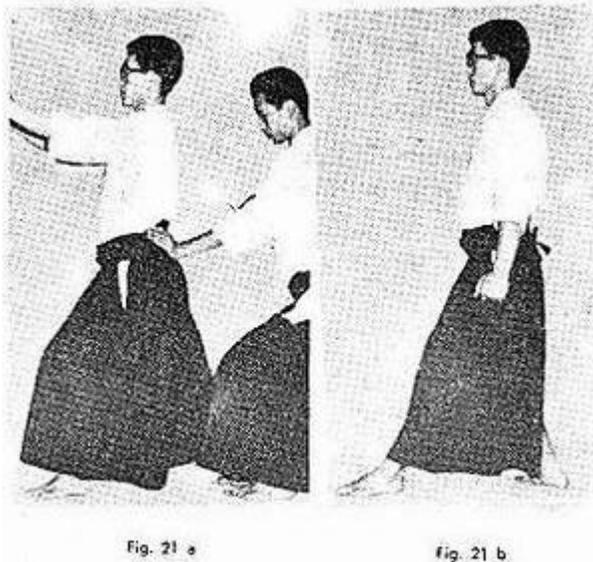
Fig. 20 b

## EJEMPLO 12

*Cambios de dirección.*

A efectúa los pasos 1 y 2 como en el ejemplo anterior e inmediatamente, manteniendo los pies inmóviles, gira violentamente su torso a la derecha tomando como eje sus caderas. Luego espera la orden (Fig. 21 c) A la orden de 3, repite el ejercicio conocido (Fig. 21 d) y a la orden de 4 baja sus manos y gira a la izquierda para reasumir la posición de la Fig. 21 b. Al rotar las caderas siempre deben mantenerse los puños cerrados sobre las caderas.

Esto equivale al ejercicio del ejemplo 11, manteniendo ambos pies en la misma posición, cambio de dirección del torso y volteo de los brazos adelante y atrás en la nueva dirección, al igual que en el ejemplo 11.



A debe repetir este ejercicio a las órdenes de 1, 2, 3 y 4, varias veces. Al dar las órdenes correspondientes, B debe intentar desde las posiciones mostradas por las figs. 21 a y 21 d, empujar las caderas de A hacia delante. Generalmente, en la primera serie de tales ejercicios, A resistirá bien el empujón en la posición de la Fig. 21 a, pero en la siguiente, la de la Fig. 21 d, es fácil que se tambalee pues el cambio de dirección impuesto por la rotación lo hace vacilar.

La razón de tal diferencia es la siguiente: en la fig. 21 a, A se halla en la dirección original, manteniendo el punto UNO y todo su Ki fluye hacia delante. Al rotar, no todo su Ki se vuelca en la nueva dirección; parte de él permanece fluyendo en la dirección original en que comenzó el ejercicio.

Esto significa que el Ki deja de fluir de sus manos, pierde el punto UNO del abdomen inferior y trastabilla cuando es empujado por B. Nada de esto sucedería si mantuviese su Ki fluyendo en la dirección adoptada al rotar, exactamente como lo hacía antes del giro. Si usted deja de volcar todo su Ki al exterior en la dirección en que su cara mira, perderá el punto UNO del abdomen inferior.

Este ejercicio pretende desarrollar la capacidad para un rápido cambio de espíritu así como ayudar a mantener fijo el punto UNO. No debemos permitir a nuestro espíritu estar perezoso. Debemos entrenarnos permanentemente, hasta llegar a ser capaces de enviar libremente nuestro espíritu en la dirección que deseamos sin inconveniente alguno.



Asignemos un valor de 10 a nuestra fortaleza espiritual. Cuando una persona enfrenta a un oponente A utiliza todo su espíritu, 10; pero cuando gira para enfrentarse a B, si la mitad de su fuerza espiritual permanece con A, su poder contra B será sólo de 5. Si continúa girando para enfrentarse a C y luego a D, su fortaleza espiritual se reducirá a 0. En el mundo activo, moderno en que vivimos, parecemos condenados a enfrentar nuevas cosas cuando nuestra fortaleza espiritual es igual a 0. Practicando el cambio instantáneo de dirección espiritual, de manera que podamos transferir todo nuestro espíritu de una dirección a otra nueva, siempre poseeremos una fortaleza de 10 para enfrentar a lo que se nos presente. No importa cuán ocupados estemos, podemos entrenarnos para llegar a ser capaces del enfrentamiento individual, una tras otra, de todas las tareas a nuestro cargo. Sólo entonces, cuando alcancemos este punto, podremos poner de manifiesto la verdadera potencialidad de nuestras fuerzas.

Aunque es fácil dirigir nuestro espíritu a las cosas que nos atraen y duro el hacerlo hacia minucias que nos disgustan, la práctica con el punto UNO del abdomen inferior nos ayudará a enfocar todo nuestro espíritu aun para tareas desagradables.

Usted debe repetir muchas veces todos estos ejercicios de mantenimiento del punto UNO hasta adquirir la imprescindible auto confianza. Una vez unificados, a su propia voluntad, cuerpo y espíritu, y que pueda manifestar las fuerzas innatas del hombre, usted será capaz de navegar en los procelosos mares de la existencia sin temor ni aprensión alguna.

El universo es una circunferencia ilimitada con un radio también ilimitado. Este universo condensado, da nacimiento al individuo, que condensándose a su vez, produce el punto UNO, que por propia condensación lleva de retorno al individuo al Universo.

Usted debe hallarse unificado con el Ki que fluye constantemente del Universo, y se condensa en el punto UNO. Usted debe llegar a ser capaz de utilizar las fuerzas centrípeta y centrífuga de su propio cuerpo para absorber Ki y volver a radiarlo nuevamente al Universo.

Una vez conseguido esto, usted podrá ejecutar correctamente todas las técnicas del Aikido.

## CAPÍTULO 6 LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KI

Aunque la palabra Ki se ha mantenido en uso desde tiempos remotos dentro de una amplia variedad de conceptos, desde el Ki del Universo hasta cosas de uso diario que nos rodean, muchas personas que utilizan la palabra no advierten hasta qué punto el Ki de todos los días se halla relacionado con el Ki del Universo y aun ignoran que haya; alguna relación entre ellos.

Aikido traducido literalmente significa el camino (DO) hacia la unión (AI) con el Ki, particularmente con el Ki del Universo. Es el camino hacia la revelación, es decir, nuestra naturaleza que se une con el Universo. La razón única para todas las técnicas empleadas en nuestro entrenamiento diario es el refinamiento de nuestro Ki. Por esta razón utilizamos expresiones como "volcar Ki al exterior", "dirigir Ki hacia", "colocar Ki en" y "frenar a nuestro oponente con Ki". El Aikido separado del Ki no puede existir. Sin embargo, son pocas las personas que pueden explicar la conexión entre el Ki del Universo y el de nuestra vida diaria o aun qué es el Ki en sí mismo.

Ya que la práctica del Aikido, ignorando estas cosas, no puede convencernos realmente, deseo explicar la naturaleza básica del Ki en relación con nuestra vida diaria, así como con las técnicas del Aikido.

### 1. LA NATURALEZA BÁSICA DEL KI

Como nos lo dicen nuestros cinco sentidos, el Universo en que vivimos en el presente tiene forma y color. Pero cuál es la naturaleza real de este Universo?

Todo lo que tiene forma debe haber tenido un principio. Por ejemplo, se dice que el Sol está ardiendo, pero este incendio debe haber comenzado alguna vez. También debe haber existido algo, antes de comenzar este incendio. Si continuamos escarbando en el origen de todas las cosas, llegaremos a un punto donde nada existía anteriormente. Por otra parte, la nada no puede dar origen a algo. El sistema filosófico Zen utiliza una palabra Mu que significa la nada, pero no una nada absoluta; esto es, el Mu Zen describe un estado en el cual, aunque nada existe, hay todavía algo.

En el Oriente aplicamos la palabra Ki al estado que es además la naturaleza real del Universo. Si seguimos esta proposición más allá llegaremos al punto en el cual el Sol, las estrellas, la Tierra, la humanidad, animales, plantas, agua, aire, todos ellos son una sola cosa.

Del Ki, la sustancia real del Universo, nacieron el movimiento y la calma uniéndose y separándose, tensionándose y aflojándose, así como muchas otras acciones mutuas que dieron su forma actual al Universo. El Ki no tiene eficiencia ni valor absoluto, no disminuye ni aumenta. Somos uno con el Universo y nuestras vidas son parte de la vida del Universo. Desde antes del principio del Universo y aun ahora, su valor absoluto sobrevive como un hecho sólido dentro del cual el nacimiento, crecimiento y disolución final siguen teniendo lugar.

La iglesia Cristiana llama a la esencia universal Dios y a su acción la Divina Providencia. En otras palabras, Dios existe en este mundo y la Divina Providencia es un proceso que no tiene fin.

En el Aikido, hacemos una distinción entre el Ki que utilizamos todos los días y el Ki universal, la real esencia del Universo y consideramos al funcionamiento del Universo con todas sus leyes.

Nuestras propias vidas fueron creadas de Ki, al cual deben retornar algún día. Vistas con los ojos del cuerpo, nuestras vidas parecen desaparecer a nuestra muerte, pero desde el punto de vista del espíritu, nada desaparece del todo hemos existido antes y continuaremos existiendo en el más allá. Mirando algo con los ojos del espíritu significa contemplar dicho objeto desde el punto de vista de su verdadera esencia. Desde el punto de vista de la verdadera esencia del Universo, todos nosotros, nuestro mundo, toda la humanidad, provienen de una misma matriz, junto con los árboles, el pasto, las nubes y las nieblas. Puede entonces hallarse una razón valedera para la lucha o el odio?.

Sólo comprensión del espíritu de amor llegará usted a la y protección a todas las cosas y la prohibición de luchar del Aikido, si usted analiza el asunto desde el punto de vista de la esencia básica del Universo. Nuestras vidas son como la cantidad de agua que podemos sacar del Océano con nuestras propias manos y mantenerla allí. A esto llamamos el "Yo". Sí, es lo mismo que llamar a esta agua, nuestra agua, porque la sostenemos en nuestras manos. Por otra parte, desde el punto de vista del agua, continúa perteneciendo al mar. Aunque si separamos nuestras manos el agua caerá de nuevo, aun cuando todavía se halla en nuestras manos está en conjunción con el mar. Si no permitimos a esta agua reunirse con el resto, se hará pútrida.

Nuestras vidas son parte del Ki universal incluido en nuestros cuerpos. Aunque decimos que éste es el "Yo", visto con los ojos del espíritu es de hecho el Ki del Universo. Aunque esté Ki se encuentra incrustado en la carne del individuo se halla en conjunción y es tan activo como el resto del Ki Universal. Es de esta misma manera que al respirar, respiramos introduciendo el Ki del Universo en nuestro organismo. Cuando la conjunción de nuestro Ki con el del Universo está intacta, estamos saludables y vigorosos. Cuando el flujo se debilita nos volvemos indiferentes y cuando se detiene, morimos.

En el Aikido practicamos siempre el volcar Ki al exterior, porque cuando lo hacemos así, el Ki del Universo puede penetrar en nuestro cuerpo y mejorar la conjunción entre ambos Ki. Si detenemos el flujo de Ki no puede entrar en nosotros nuevo Ki y el flujo se hace pobre.

Por esta razón, las prácticas del Aikido en las cuales se sobre valora el envío de Ki al exterior no sólo son un progreso en dichas técnicas sino también que facilitan la conjunción de nuestro Ki con el del Universo. Este es un método extremadamente saludable de utilizar al máximo nuestros poderes vitales.

Durante siglos los japoneses han hablado de la muerte como de volver al hogar, pero sólo con firmes convicciones es posible asumir tal actitud. Somos uno con el Ki del Universo y morir es sólo retornar al Ki del Universo. Debemos utilizar todas nuestras fuerzas cuando nos hallamos con vida como después de muertos. Esta fe indestructible es esencial para el éxito.

## 2. PLUS KI Y MINUS KI

Para llegar al estado actual del Universo, su esencia, el Ki, tuvo necesidad de pasar por una serie de procesos contradictorios. Estos procesos continúan aún y lo harán más adelante en el futuro. En el Oriente este dualismo se denomina teoría del Yin y del Yang. Yang indica el Sol y Yin la sombra. Cuando el Sol está presente, lo está también, necesariamente, la sombra; cuando hay vida, debe existir la muerte; donde alto, bajo; donde fuerza, debilidad.

El Universo es absoluto en su unicismo, pero en sus manifestaciones es un mundo de dualismos. El famoso inventor de aparatos eléctricos Tomás Alva Edison proclamaba al Universo como formado por corrientes eléctricas y que provenía del contraste de factores plus y minus. En el Aikido damos a los polos de este procesos nombres de "plus Ki" "Ki minus ". En otras palabras, luz y nacimiento son plus, y sombra y destrucción, minus. Volcar Ki al exterior es un proceso plus, retirarlo a nuestro interior minus. Nuestro espíritu es parte del correspondiente al Universo y nuestro cuerpo el recipiente utilizado para protegerlo. El espíritu es aquello dado a nuestro cuerpo por el Universo, con el cual debemos a nuestra vez proteger y desarrollar el recipiente material y con él debemos impulsar y controlar el intercambio de nuestro propio Ki con el del Universo. Quizás podríamos hacer una comparación entre los procesos implicados en la producción de electricidad y los del flujo Ki. En un generador, la esencia básica es la transformación en electricidad misma y fluye, activando, innumerables tipos de máquinas. El universo se halla repleto de Ki, que nuestros cerebros, en cierta forma como generadores eléctricos, utilizan para dar nacimiento al espíritu, que a su turno se transforma en nuestro propio Ki, el Ki que mueve nuestros cuerpos. Cuando explicamos la teoría del brazo imposible de flexionar hablamos de la extensión de nuestro poder fluyendo miles de kilómetros hacia adelante. La verdadera representación de esta frase es el burbujeo al exterior de la fortaleza del Ki que produce el brazo imposible de flexionar. Esta es también la, razón por la cual denominamos al acto de volcar nuestro espíritu, mentalmente, al exterior, "derramar Ki al exterior". En otras oportunidades, "guiando Ki de la mano", "absorbiendo Ki" y "suprimiendo Ki", pensándolo con todas las fuerzas de nuestro espíritu, hará que la fortaleza del Ki se manifieste por sí misma.

Si el espíritu de una persona no es firme, será incapaz de proteger la salud de su cuerpo o de cambiar su propio Ki con el del Universo. El hombre que desee perfeccionar sus técnicas de Aikido debe primero perfeccionar su propio espíritu. Si el comienzo es impuro, también lo será el final. Un corazón indiferente lleva sólo al vacío total todas estas expresiones indican que el Ki del Universo es utilizable para buenos o malos propósitos. Si existe un Ki plus, también hay un Ki minus. Es el individuo quien debe escoger cuál empleará. Si desea pasearse a la luz del Sol y llevar una vida activa, empleará el Ki plus. Deberá utilizar su espíritu en sentido plus y adoptar así una actividad positiva. Si desea mantenerse en la sombra y ser melancólico y triste, debe utilizar su espíritu en el sentido minus.

A nosotros corresponde elegir la forma de actuar. Aunque todo el mundo desea llevar una vida activa y dichosa, las personas que siempre emplean negativamente su espíritu pueden desde ya abandonar toda esperanza de una vida plus. Una vida positiva depende de una actitud general positiva.

Si usted enfrenta una tarea con la actitud de "bueno, me parece que esto no andará muy bien", no lo hará bien en realidad. Por otro lado, si usted emplea todas sus fuerzas y cree positivamente, todo saldrá bien. Muchas personas comienzan con actitud positiva una empresa, pero rápidamente aflora una negativa y son derrotadas. Las técnicas y movimientos del Aikido en los cuales nos entrenamos constantemente en volcar nuestro Ki al exterior, nos hacen más fácil mantener actitudes positivas. Si alguna vez caemos en actitudes negativas y alguien nos estimula: "Arriba, recuerde seguir volcando su Ki al exterior", "mantenga el punto UNO del abdomen inferior", de inmediato adoptamos la idea y pasamos al Ki plus.

Anualmente, en los tres primeros días del Año Nuevo, acostumbro reunir en mi pueblo natal a unos cuantos estudiantes de Aikido, los cuales concursen voluntariamente. Con ellos me dirijo a un río cercano con propósitos de entrenamiento general. La temperatura exterior puede ser de ocho o nueve grados centígrados bajo cero y las aguas del río, provenientes de las montañas cubiertas de nieve, frías y cortantes como cuchillos. Si usted introduce uno de sus dedos en el agua siente como si sus carnes se congelaran. Cuando el sol comienza a levantarse en el este, vestidos en trajes de baño, seguimos al jefe hasta el agua, en la cual entramos hasta nuestras caderas. Formamos un círculo alrededor del jefe y a la orden de "abajo" nos sumergimos hasta los hombros. El jefe ordena luego gritar y todos lo hacemos con todas nuestras fuerzas. Algunas veces repetimos el proceso dos o tres veces hasta que el jefe dice "afuera" y todo el mundo se dirige a la playa. Después de esto nos secamos, nos colocamos nuestra ropa de entrenamiento y practicamos métodos respiratorios. Esta es la forma en que comenzamos el entrenamiento anual. Algunas veces algún estudiante, preocupado, pregunta si no se resfriará. Mi respuesta es siempre la misma. "Si usted desea 'resfriarse, hágalo, si no lo desea, absténgase". Por supuesto, si ninguno de los que entraron al río se resfriase, no habría nunca enfermos.

Lo importante es mantener el punto UNO del abdomen inferior y su Ki fluyendo al exterior. Ciertas veces, alguno que no participa del entrenamiento Aikido me solicita tomar parte en esta disciplina. Aunque mi costumbre es rehusar tal pedido, en cierta oportunidad uno de ellos insistió con tanto entusiasmo, que una vez explicados el punto UNO y la teoría del fluir del Ki al exterior, le permití unirse a nosotros. Mientras se hallaba en el agua se concentró totalmente en su aprendizaje y todo anduvo bien. Cuando salió del agua, sin embargo, su auto confianza se hizo excesiva y perdió el punto UNO. Cuando le sucedió esto comenzó a temblar como una hoja en la tormenta. Todos los demás estudiantes, tranquilos y sin siquiera una muestra de piel de gallina en sus cuerpos, se rieron del único que temblaba y esta risa general lo ayudó a recuperar el punto UNO, con lo cual desapareció su temblor. La persona que se halla constantemente entrenada en Aikido no perderá su punto UNO, aun no hallándose consciente de que lo mantiene. Este ejercicio no es sólo una demostración de la capacidad de soportar el frío.

En primer lugar, es una comprobación de los poderes adquiridos por su propio cuerpo cuando se mantiene el punto UNO y el Ki fluyendo al exterior.

Segundo, es un ejercicio efectuado al comenzar el año y que nos mantendrá repletos de Ki durante todo el resto del mismo y en una condición plus.

En tercer lugar, en esta entrada al agua expulsamos todos nuestros pensamientos negativos anteriores entrando al nuevo año limpios y rejuvenecidos como un bebé. Esta entrada al río también ayuda a desarrollar una intensa actitud positiva que le impedirá resfriarse en todo el resto del año.

Cuando comienza a hacer trío, simplemente pensamos en cómo entramos en el río helado en el rigor del invierno. Ahora, envueltos? en todas nuestras ropas, un poco de frío no nos afectaría. Aunque llegemos a resfriarnos esta actitud positiva nos ayudará a curarnos rápidamente. Es posible aplicar un método de pensamiento plus o minas prácticamente a cualquier cosa.

Por ejemplo, una persona puede observar, accidentalmente, a varios de sus amigos conversando juntos. La persona con una actitud plus no le dará importancia. Aquella, por el contrario, con una forma de pensar minas, sospechará que se hallan hablando mal de ella. Al pensar más de lo necesario en tales situaciones, las actitudes negativas de una persona se harán más negativas aún. Algunas personas son capaces de interpretar positiva y negativamente las mismas palabras. Más aún, estas mismas palabras resonarán diferentemente en sus oídos según su Ki se halle en plus o minas en el momento de oírlos. Si un amigo suyo le llama tonto y usted se halla en un estado plus, le tomará en broma y sin darle importancia, porque sabe que se trata de un verdadero amigo.

Si, por el contrario, estos mismos calificativos le son aplicados a usted cuando su estado de ánimo es minas, pensará de inmediato que se trata de una amistad fingida y que realmente lo cree tal como lo está diciendo. Recuerde también que plus atrae a plus y minas a minas. Si usted se halla en un estado de ánimo minus, usted pensará minus y transformará todo lo que lo rodea en minus. Si algo va mal, todo lo verá igual, cuando usted se halle en minus. Si usted pelea con su esposa, por la mañana, antes de salir a la calle, todo el día será malo. Basta con que una persona malhumorada se allegue a un grupo de cinco o seis que charlan alegremente y todos quedarán silenciosos y melancólicos porque el minas de esa única persona es suficientemente poderoso para cambiar a minas todo su alrededor. Si una persona de una familia potencialmente feliz es minas, todos los demás lo serán. Por el contrario, si su Ki es plus, sus pensamientos, actos y todo lo que le rodea lo serán también. La felicidad entra a través de una puerta decorada con sonrisas porque plus llama a plus. Una persona con personalidad plus poderosa es capaz de levantar el tono de una reunión. Esto es debido a que su poderoso plus es capaz de cambiar el ambiente a plus.

Un general valiente no tiene soldados cobardes porque su plus poderoso infunde coraje a todos sus hombres. Por otra parte, un general cobarde infundirá cobardía a sus soldados más valientes. Si tenemos interés en mejorar al mundo y toda la sociedad, no sólo a nosotros mismos, debemos desarrollar individualmente nuestros atributos plus y con ellos intentar cambiar todo lo que nos rodea a plus. Un viajante de comercio hace muy mal al decidir .antes de comenzar la jornada que en determinada plaza no conseguirá vender. No sabe por anticipada si conseguirá o no vender, pero adoptando esa actitud minas de que no lo hará, la trasmite al futuro comprador.

Debe tener un impulso vendedor. Suficientemente plus para lograr hacer reaccionar positivamente a su cliente. Si aun así no consigue venderle se consuela a sí mismo pensando en venderle doble cantidad en la próxima visita. Si renueva su actitud positiva antes de ver a su próximo cliente, resultará exitoso sin duda alguna. El que visita a un enfermo y dice algo así como "el señor Fulano murió de esta misma enfermedad; debes cuidarte mucho", favorece tanto al paciente como aquel que se cuelga de las piernas del hombre a quien ahorcan, apurando el trámite fatal.

Lo realmente amable y conveniente es decir algo parecido a: "Con esto no te pasará nada, lo vencerás fácilmente. Alégrate". Cuando el hombre a quien usted obedece en su trabajo o su maestro de escuela encuentra necesario reprenderle, puede adoptar una postura minas o plus. Debe comprender que es reprendido por algún error cometido. Si usted lo acepta con buena voluntad y resuelve no repetir tal equivocación, la causa del sermón desaparecerá. Más tarde, si aún su jefe o maestro llega a reprenderle de nuevo, usted puede usar su Ki plus y recibir su reprimenda como corresponde. No debe afectarse espiritualmente; no hay necesidad de sentirse desgraciada.

El hombre que se halla sermoneándole verá lo bien que usted acepta su castigo y sin saberlo él mismo el Ki de él se hará plus, perderá todo deseo de ira y aun cuando tuviera causa para sermonearle diez veces, sólo lo hará dos o tres.' Si, por otra parte, usted se muestra hostil y resentido cuando es reprendido por alguien, si amaga hacer pucheros y parece hallarse a punto de romper en llanto, su actitud minus se transferirá a la persona que le amonesta, que se irritará más aún y le reprenderá más de lo que ella misma calculaba. Si alguno le corrige por una falta que usted no cometió, el su error y no el de usted; no permita que ello le perturbe. Usted mismo será capaz de discernir si la situación requiere que usted exprese su opinión al respecto o simplemente dejar pasar el asunto mientras escucha en silencio. Si lo decide así necesitará un Ki plus de gran firmeza.

Cualquier aptitud que usted tome, citando usted es reprendido; mantenga su Ki positivo y no lo entregue a su interlocutor. Puesto que durante el Aikido practicamos constantemente el vuelco de Ki al exterior, el salón del gimnasio se halla siempre repleto de Ki plus. Alguna persona que no se encuentra bien o está de hecho demasiado enferma para la práctica directa, puede cambiar su propio Ki de minas a plus con sólo concurrir al gimnasio, contemplar las prácticas y recibir parte del abundante ambiente de Ki. Cualquiera que no forme parte del equipo de entrenamiento y se halle en el estado de minas Ki hallará muy difícil cambiarlo a plus, pero sí puede cambiarlo con el concurso del Ki positivo de una gran cantidad de personas. Cuando usted se halla fatigado por la jornada diaria, antes de volver a su hogar, pase por el gimnasio y. entrélese un rato. Todo su cuerpo se relajará, su Ki se hará de nuevo plus y volverá a sentirse bien. Cuando usted llegue a su casa dormirá profundamente y se levantará al día siguiente con una actitud positiva para el trabajo del día. Por otra parte, si llega a casa quejándose de su cansancio, el descanso nocturno no le será de provecho. Usted se levantará a la mañana siguiente todavía cansado. Cuando sucede algo desagradable, en lugar de llevarlo a casa consigo, debemos detenernos en el gimnasio y allí cambiar nuestro Ki por Ki plus.

El hogar debe ser siempre un lugar agradable y alegre. Las personas que habitan demasiado lejos de un gimnasio para llegarse hasta él, pueden practicar el mantenimiento del punto UNO del abdomen inferior en su propia casa, debiendo efectuar un esfuerzo definido para mantener el propio Ki en una condición plus. Cuando todo anda bien, cualquiera puede mantenerse a sí mismo en estado positivo, pero debemos disciplinarnos para cambiar las actitudes negativa a positivas cuando las condiciones son adversas. Des de el momento que plus llama a plus, una condición plus puede conducir a un resultado positivo plus. Nuestro Ki se halla en conjunción con el Ki del Universo. Si volcamos al exterior todo el Ki posible mejoramos este intercambio. Podemos derramar todo el Ki que deseamos, pues la reserva es inagotable. No debemos satisfacernos con haber hecho nuestro Ki positivo y detenernos allí. Si hacemos de nuestras vidas algo deslumbrante o por el contrario, miserable, depende de que seleccionemos el camino positivo o negativo. Tomados de la mano, todos nosotros debemos hacer de este inapreciable presente de la existencia, recibido del Universo, algo deslumbrante. Si uno por uno encendemos y mantenemos alta nuestra lucecita individual, podremos iluminar el mundo entero.

## CAPÍTULO 7 EL ESPÍRITU DIVINO

Ya hemos expresado que nuestra vida es parte de la del Universo, que nuestra esencia básica es el Ki del Universo, que nuestra vida y nuestro cuerpo nacen del Ki del Universo y a él retornan indubitadamente. Si la esencia básica del cuerpo es el Ki también lo es la del espíritu. El espíritu es la resultante del agregado de múltiples partículas muy finas. El cuerpo lo es de moléculas más gruesas. Unas y otras forman parte del Ki del Universo.

El Aikido es una disciplina que nos ayuda a unificación de cuerpo y alma y fusionarlos luego con el Ki del Universo. En otras palabras, Aikido es, como su nombre lo indica, el camino de unión con Ki. ¿Por qué, sin embargo, es necesario reunir cosas que son innatamente una sola?

Nos son dados un espíritu y un cuerpo para que continuemos la vida humana en este planeta. El espíritu se aísla del cuerpo e impide la formación de un todo con él. Por esta razón, cuando aprendemos a controlar nuestro espíritu nos aislamos del Universo. Cuando hablamos de "espíritu" nos referimos a una entidad más vasta que lo usualmente conocido como tal. Para poder existir en este planeta, todo, en el sentido amplio, recibe un cuerpo y un espíritu. Una roca tiene un espíritu de roca que protege su forma de roca. El aire también lo tiene y éste protege la misma falta de forma del aire, 'sus movimientos y así cumple su misión. El Budismo explica esto diciendo que todas las cosas poseen la naturaleza del Buda. El espíritu de las cosas materiales es lo que llamamos sus propiedades. Propiedad es en sí misma la significación más amplia de espíritu.

Los humanos, en adición a lo que llamamos normalmente "espíritu", poseen también este espíritu de las cosas materiales. Las uñas tienen su espíritu, el pelo el suyo, cada una de nuestras células su espíritu propio y sin darnos cuenta de ello, al menos conscientemente, cada una de estas partes de nuestro cuerpo completa su propia misión. Generalmente llamamos a todas estas cosas, en conjunto, nuestro "cuerpo". Este cuerpo es, en el sentido más amplio, espíritu.

El árbol extrae su alimento a través de sus raíces y respira por sus hojas. Los árboles y pastos tienen espíritus que mantienen esas vidas en funcionamiento. En general, pensamos de estos espíritus de los vegetales como el proceso de continuación de la vida. En nuestros propios cuerpos, sin embargo, completamente desconectados del consciente, el alimento entra por nuestra boca y el cuerpo le trasporta a donde es digerido, le transforma en plasma y le conduce como alimento a todas las partes del cuerpo. Este es nuestro "espíritu vegetal".

Los animales comen cuando están hambrientos y gritan cuando se les presentan deseos de hacerlo. Actúan de acuerdo con las demandas del proceso de continuación de la vida. Llamamos a éste el espíritu animal o en los seres humanos, instintos básicos. Todos sabemos que el hombre posee esos instintos animales básicos. El hombre combina los espíritus todos de plantas, objetos, animales y el elemento más superior, al que generalmente nos referimos como nuestro espíritu o alma. Aunque todos los animales tienen este espíritu, les falta el elemento superior y es por ello que consideramos al ser humano que no lo posee, como no humano. Decimos que carece de las características básicas de la humanidad.

Una persona cuyo espíritu se ha extraviado por completo, se transforma en un objeto, porque sólo quedan activos en él los espíritus vegetales y de las cosas inanimadas. Mantiene la forma exterior humana pero ha perdido los rasgos característicos de la humanidad. Muchos de los jóvenes modernos a quienes nada importan las molestias causadas a los demás o al orden social, ponen sus miras en hacer voluntariamente nada más que aquello que satisfaga sus propios deseos y a su propia manera de ser.

En estas, personas sólo se hallan activos los espíritus de lo material, animal y vegetal. Son, en otras palabras, humanos animalizados y en un plano no superior a los demás animales. El hombre es el creador de una sociedad, el fabricante de un orden social. Puede reconocer la diferencia entre el bien y el mal y sabe que no debe hacer a los demás las cosas que no quisiera le fuesen infligidas a él mismo. Esta facultad del hombre para juzgar la calidad de las cosas le distingue de los demás animales. Llamamos a esta facultad el espíritu de la razón. Algunos animales tienen cierto grado de capacidad de razonamiento. Un perro no olvidará al hombre que lo favoreció y las hormigas mantienen un orden social altamente desarrollado, pero a todos ellos les falta la condición humana de juzgarse a sí mismos en todas las cosas. Una persona que carece de facultad de razonamiento, rasgo característico de la humanidad, no es superior a los animales.

El poder de razonamiento del hombre crece con su desarrollo corporal y avanza a un plano superior con la educación. Primero somos instruidos por nuestros padres o tutores, luego por nuestro medio social y más tarde por la escuela, hasta que gradualmente crecemos para llegar a ser genuinos especímenes humanos. El poder de razonamiento de un hombre que permaneciese en el mismo estado salvaje en que nació, no llegaría nunca a gran altura. Por ejemplo, es conocido el caso del niño nacido en las altas montañas que perdió a sus padres. Los monos lo amamantaron y cuidaron hasta la madurez. Naturalmente, no comprendía el lenguaje humano. Sus piernas se hicieron combadas y podía trepar a los árboles con igual facilidad que los animales entre los cuales se había criado. Se asustaba de los habitantes de los villorrios cercanos y era exactamente lo mismo que un verdadero mono. Se dice que su juicio y razonamiento humanos eran cercanos a cero.

Mientras los padres modernos dejen libres a sus hijos de correr donde les plazca, mientras la sociedad ignore el ambiente de sus propios niños y mientras las escuelas al educarlos sólo les proporcionen información, es de esperar que los niños continúen creciendo como animales dirigiéndose solamente adonde sus instintos los impulsan. La delincuencia juvenil, uno de los problemas más candentes del momento, clama para que los padres se hagan conscientes de sus hijos, a la sociedad que debe mejorar el ambiente en que crecen y a las escuelas para revalorar sus sistemas educacionales y reconocer la necesidad de una educación moral. Sólo podremos crear una verdadera sociedad civilizada si en nuestros niños implantamos el espíritu de razonamiento y les enseñamos a crecer, a ser seres humanos y que sigan los dictados de tal espíritu.

Sin embargo, se presenta el gran problema de que la gente cree que basta con haber desarrollado la razón para que todo se halle en orden. Si un número bastante considerable de maestros, considerados como hombres de gran capacidad de razonamiento y ocupando lugares importantes en el orden social cometen serios errores contra la razón, sólo escasamente podemos culpar a niños, que aunque sabiendo lo que es teóricamente equivocado, se abalanzan a cosas aún peores.

Algunas veces la razón cede ante los deseos desenfrenados; este es el espíritu animal que vence al razonamiento.

Después de todo, la razón no puede gobernar totalmente a los instintos. Si la razón algunas veces vence a los instintos, éstos más tarde o más temprano toman su revancha. La forma más corriente es la de una constante lucha entre ambos, en la cual uno de ellos vence primero y luego lo hace el otro. La misma presencia de la razón en el hombre le provoca las angustias de la lucha continua, angustias desconocidas a las bestias irracionales. Aunque personas de hábitos lúgubres gimen que sería agradable ser como los animales y hacer lo que nos plazca sin meditarlo previamente, o quizás ser como una caracola en el fondo del mar o un pájaro libre en el aire, otros humanos vencen a la razón con los instintos y hacen sus gustos.

El hecho de fondo es que la razón no puede vencer siempre a los instintos. La razón es algo cultivado después del nacimiento; los instintos están con nosotros desde nuestro primer movimiento. No podemos esperar conquistar por completo una característica innata por medio de otra adquirida. Si el hombre hubiera nacido en este mundo sólo para ser objeto de constante sufrimiento, de la batalla entre la razón y los instintos, éste sería realmente un mundo de penas.

Sin embargo, no hay necesidad de preocuparse, porque el hombre ha sido provisto de un espíritu aún más delicado que el de la razón, un espíritu innato y fundamental. Somos nacidos del Ki del Universo y somos uno con ese Ki. Tenemos una conexión directa con el espíritu del Universo, y es este mismo espíritu el que nos ilumina para la comprensión de nuestra unidad con el Universo. Esto no es algo que la razón deba juzgar; es una comprensión de todo el espíritu y el cuerpo con el Universo.

Recurrimos a la facultad que nos permite comprender así nuestra alma inmortal. Puesto que esta alma se halla directamente conectada con el Universo tiene la capacidad de controlar tanto a la razón como a los instintos básicos, innatos, animales. Una vez manifiesta claramente esta alma inmortal, desaparecen los errores de razonamiento y los instintos por sí mismos no se desbocan más.

Cuando, como sucede ocasionalmente, un villano se hace buena persona, es que su alma divina se ha despertado y el hombre mismo es incapaz, no ya de efectuar, sino siquiera de imaginar una maldad.

Las personas de profunda fe tienen a menudo espíritu de benevolencia casi increíble y caridad, que son capaces de olvidarse gustosamente de sí mismas y dedicar enteramente sus cuerpos y corazones al bien de los demás o de la sociedad. A las personas comunes esto les impresiona como una cosa dolorosa, algo que demanda un gran esfuerzo para sobreponerse a sí mismo, cuando, de hecho, es sólo la manifestación del alma inmortal en un verdadero creyente. El hombre de fe sigue las órdenes de esa alma inmortal. No es para él algo doloroso ni angustioso, sino de gozo ilimitado.

Cierto virtuoso sacerdote Zen relató en una oportunidad, que cada mañana, al despertarse, se preguntaba a sí mismo: "¿Está despierto tu maestro?" A continuación se contestaba a sí mismo: "Sí, se halla despierto". Repetía esta pregunta varias veces durante el día. En el sistema Zen, lo corriente es referirse a sí mismo como Shoga, o el ser pequeño y a nuestra esencia básica como Daiga o el ser mayor. También enseña el Zen que descartar el Shoga es dar nacimiento al Daiga.

Esto es lo mismo que amonestarnos para no ser esclavos de nuestro ser pequeño sino abrir nuestros ojos a la esencia básica, que es toda una con el Universo. El espíritu que se produce a partir del ser superior es el alma inmortal. Al preguntar si el maestro había despertado, el sacerdote Zen se preguntaba a sí mismo si su ser superior, su alma inmortal, se hallaba activa. Su pregunta era una forma de asegurarse de que su alma inmortal se hallaba manifiesta. Si se sentía como si su alma se hallase empañada, podía recuperarla a la vida con su llamado: "¿Se ha levantado ya maestro?"

La meta final de los ejercicios respiratorios y la posición de reposo sentado, en los sistemas Zen y Yoga es la comprensión de nuestra esencia básica, que es toda una con la del Universo y una manifestación del alma inmortal. Estemos conscientes o no de ello, generalmente sobre nosotros corre una mezcla del espíritu material, animal y del razonamiento, tal como las pequeñas olas provocadas por el viento en la superficie de un lago. Así como la reflexión de la luna llena, rota en astillas luminosas por las olas sobre el agua, no da la imagen clara de ella, de la misma manera si el espíritu es turbulento no puede dar una reflexión clara del Universo. La turbulencia sólo puede llevar finalmente a una incapacidad para juzgar el bien y el mal, y a una reversión al dominio de los instintos.

Debemos unificar nuestro cuerpo y alma, calmar las olas del espíritu y hacer de nosotros como un espejo pulido en el cual la reflexión clara del Universo pueda aclarar nuestro juicio y liberarnos de trastocar bien por mal. Cuando hacemos algo malo la voz de lo que llamamos nuestra conciencia nos dice que no debemos hacerlo. Esta conciencia proviene del alma inmortal, pero cuando el espíritu es turbulento la voz de la conciencia se pierde en el rugido de las olas desatadas. Cuando nuestro espíritu, por el contrario, se halla encalmado, la voz de la conciencia trueno con autoridad absoluta. El hombre es sólo el señor de la creación cuando exhibe su alma inmortal.

En el Aikido nos entrenamos constantemente, tanto en la tranquilidad como en el movimiento activo, para unificar cuerpo y alma, hacernos todo uno con el Ki del Universo y mantener nuestro espíritu tan liso y plácido como un espejo pulido. Esta es la razón por la cual debemos hallarnos siempre en un estado en el cual exhibamos nuestra alma inmortal y debemos siempre, asimismo, hallar la fortaleza para juzgar por nosotros mismos lo bueno y lo malo en este mundo.

El hombre que aprende y progresa en las técnicas, pero fracasa en alcanzar la capacidad de juzgar el bien y el mal no es un verdadero discípulo del Aikido. Porque si un hombre se fortalece con las técnicas teniendo un elemento maligno en su humanidad, acarrea al mundo mayor maldad y no beneficio. El aprender y poner en práctica correctamente el Aikido requiere la manifestación del alma inmortal. El espíritu del Aikido es una de las manifestaciones del alma. El significado real del Aikido se halla en desarrollar una personalidad genuina, que pueda juzgar sin equivocarse las cosas que le rodean. Para conseguir este Aikido grandioso y distante debemos seguir esforzándonos en dominar una disciplina tras otra.

## CAPÍTULO 8

### EL ESPIRITU DE AMOR Y PROTECCION A TODAS LAS COSAS

Todas las cosas varían de acuerdo con la manera en que las contemplamos. El Universo crece y se desarrolla constantemente y los procesos de muerte y destrucción continúan.

A pesar de que la enseñanza de los cristianos dice que Dios es Amor y la de los budistas que el Universo es compasión, son bastantes las personas que sostienen la dureza de corazón del Universo. Si volvemos nuestros ojos al crecimiento y desarrollo el Universo parece ser todo amor, mientras que si contemplamos la muerte y destrucción que presenta, consideramos que realmente no tiene corazón. El Universo por sí mismo nada comenta y deja la decisión a los observadores. Si deseamos crear un mundo desagradable y consagrarnos a una vida miserable, sólo es necesario que adoptemos el Ki minus, contemplemos todo a través de ese cristal oscuro y definir el Universo como falta de corazón. Cuando su espíritu es negativo, sean los tiempos propicios o contrarios, usted siempre se creará perseguido por fantasmas y demonios. Nada de lo que vea o escuche le será de interés y usted no efectuará intento alguno de comprender el amor del Universo. En la otra cara de la moneda, si su espíritu es positivo, estén los cielos grises o azules, usted siempre los verá azules y todo lo que vea y escuche le será agradable. Aunque es cierto que la muerte y la destrucción son de este mundo, la persona cuyo espíritu es positivo considera aun la muerte como de valor inapreciable. Si existe la muerte, el nacimiento debe ser de gran valor también. Recuerdo haber leído en cierta oportunidad un relato acerca de lo que sucedería si no existiese la muerte y las personas vivieran eternamente.

Un hombre cuyo temor a la muerte era desmedido, consiguió le fuera concedida la vida eterna. Aunque lleno de júbilo al principio, más tarde se aburrió de la vida humana e intentó suicidarse saltando de lo alto de una colina. No consiguió su propósito. Intentó envenenarse y colgarse del cuello pero finalmente se vio forzado a convencerse de que la muerte no existía para él. También aprendió que la vida eterna no es un placer, que no contiene otra cosa que la forzosa agonía del tedio. Nos esforzamos durante nuestra vida y encontramos en ella satisfacciones, porque existe la muerte. Por supuesto, todo esto sólo es una historia imaginaria, pero contiene algo de verdad. La muerte es una forma de amor enviado por el Universo. Comprendemos las bondades del alimento cuando nos hallamos hambrientos y los beneficios de la salud cuando nos aqueja una enfermedad. Cuando se ha perdido el sentido del gusto nada es una fiesta. Cuando se ha olvidado el sentido de la gratitud y la felicidad, nada en el mundo nos trae alegría.

Tanto la falta como la necesidad llegan a nosotros como una forma de amor del Universo. Si usted piensa así, puede hallar la felicidad aun en tiempos de privación. Cuando usted se halla enfermo, puede considerarlo como un descanso enviado por el cielo y utilizar esta maravillosa oportunidad de entrenar su espíritu. Cuando se halla sano nuevamente, puede gozar de los sentimientos de buena salud. Nada en el mundo le será desagradable. Si su espíritu es positivo y agradecido por el amor que recibe del Universo, plus atraerá a plus y los dioses de la buena fortuna le sonreirán seguramente. Si todas las personas pudiesen sentirse de esta manera, este mundo se convertiría pronto en un paraíso.

Aikido entrena en Ki plus. Una vez que nos unifica con el Universo, la reflexión de éste que aparece en el alma inmortal es siempre bajo la forma de amor. Es una manifestación del espíritu que nos dice que debemos amar, proteger y servir de nodriza a todas las cosas. La disciplina del Aikido es el refinamiento del amor dentro de nuestro propio espíritu como parte del espíritu del Universo. No luchamos con nuestros oponentes en el Aikido para vencer o ser vencidos. Ambos contendientes deben corregir mutuamente los defectos o puntos débiles del adversario, pulirse uno a otro como piedras de amolar y reflejar las acciones ajenas. A través del espíritu de mutuo respeto y mutuo amor entrenamos nuestros cuerpos y espíritus hasta alcanzar un estado de pureza y amor. Aikido es el espíritu de amor y protección para todas las cosas; es el espíritu de la paz.

## CAPÍTULO 9 COMO LEVANTARSE

Cualquiera sea la cosa que se decida a emprender, usted necesita fuerte voluntad. Por valioso que sea el objeto de sus estudios, si usted no lo lleva a término, no le servirá de nada. Una persona de voluntad escasa, aunque crea encontrarse en el camino de la verdad, será incapaz de continuar lo empezado así no tendrá éxito en empresa alguna. Aunque muchas personas de aquellas a quienes enseñé a mantener el punto UNO en el abdomen inferior y el Ki plus, actualmente practican lo aprendido, se disciplinan a sí mismas y consiguen excelentes resultados, el número de aquellos que comienzan el curso y lo abandonan al cabo de dos o tres días no es pequeño. No es posible pretender la maestría completa con un solo y pequeño esfuerzo. Usted sólo alcanzará el éxito en la unificación del cuerpo y el espíritu y en la manifestación del alma inmortal a través del trabajo incesante. Las personas que sólo practican un par de días y luego grupilen y critican al Aikido únicamente consiguen exhibir su propia superficialidad. Cualquiera sea la empresa, usted debe llamar a sí Ki plus, mantener una firme voluntad y terminar con el asunto entre manos.

Así como el año tiene sólo un día de Año Nuevo el día tiene un solo momento del despertar. Si usted despierta con un sentimiento desagradable, sin hallarse consciente de ello, este sentimiento le acompañará todo el día, atraerá Ki minus y hará desagradable todo el resto de la jornada. Usted pensará para sí mismo: "Esta mañana me desperté con sensación de pesadez y nada ha andado bien en todo el día".

El Aikido es entrenamiento para un volcar permanente de Ki plus al exterior, que usted debe reanudar al levantarse. Debe crearse el hábito de despertarse por completo, dar un puntapié a las cobijas y saltar al suelo en el momento del despertar. Algunas personas, al despertarse se remueven y rehusan levantarse porque son básicamente de voluntad débil. Ante todo, en esos momentos, nada diferenciado acude a su pensamiento, su conciencia es vaga, su sentido de lo racional está embotado y usted se halla en un estado de sumisión a sus instintos. El quedarse acostado y rumiando pensamientos indistintos puede llevarle a crearse el pernicioso hábito de dejar a sus instintos llevar la ventaja a su facultad de razonamiento. Puesto que el sueño es el momento en que el Ki del Universo fluye dentro de su cuerpo, usted debe dormir profundamente, pero quedarse en el lecho una vez despierto no descansará su cuerpo. Debe saltar resueltamente de su cama porque en ese momento es cuando debe llamar a sí al Ki plus que le hará comenzar su día con un impulso positivo. Esto solo bastará para fortalecer grandemente sus poderes conscientes.

Las personas jóvenes que esperan recorrer un largo camino hacia arriba deben ser particularmente cuidadosas en el cultivo de este hábito. El primero de los cinco períodos diarios de entrenamiento Aikido en el gimnasio comienza a las seis de la mañana y dura una hora. Esto es más adecuado para las personas que habitan en la cercanías del gimnasio, pero aquellos algo alejados deben levantarse a las cinco de la mañana para llegar a tiempo. A pesar de ello, muchas mujeres y hombres, tanto jóvenes como ancianos, han mantenido esta práctica durante años. Una hora de práctica de Aikido por la mañana basta para darle Ki positivo suficiente para toda una jornada de trabajo.

Más aún, simplemente con haber saltado del lecho a las cinco de la mañana y concurrido al gimnasio, usted descubrirá que esta práctica le llevará a un resultado muy positivo. Será una persona ágil y de fuerte voluntad. Es fácil darse cuenta de que aquellos que se entrenan en la primera hora de la mañana son los mismos que se entrenan todos los días del año.

Cuando joven, tanto mi cuerpo como mi espíritu eran frágiles. Como dormía malamente, me hallaba pesado y soñoliento en las mañanas y me resultaba dificultoso levantarme. Cualquier cosa que iniciase, mi perseverancia cedía pronto y abandonaba a mediados del camino. De todo ello acusaba a mi falta de fortaleza corporal. A los dieciséis años sufrí una pleuresía y durante el tratamiento médico la enfermedad progresó inexorablemente. Ahora, al recordar aquella época, me doy cuenta de haberme rendido a la enfermedad y retrasado mi curación con el correspondiente Ki minus. Pasaba todo el tiempo preocupándome de que si incluso conseguía vencer la enfermedad nunca me recobraría por completo y por ello no mejoraba. En ese año de tratamiento, por otra parte, tuve una oportunidad de reflexionar sobre mí mismo. Más tarde oí hablar de las estrictas disciplinas del Zen respiración Misogi, meditación sentado, comence a darme cuenta de que no podía continuar viviendo como fiada, luego llegó el Aikido. Los baños con agua fría fueron la primera oportunidad. Mi Ki se volvió positivo y el plus atrajo más plus. Me dediqué a leer una serie de libros sobre mejoramiento personal que cayeron en mis manos y me produjeron una rica cosecha en el conocimiento de que me resultaba necesario hacer algo para templar mi propio cuerpo. Mientras leía uno de estos libros llegué al pleno conocimiento de la debilidad de mi fuerza de voluntad y que me era necesario disciplinarla y reforzarla. El médico me informó que aún no me hallaba en condiciones de ejercitarme, pero luego de pensarlo mucho, decidí tomar baños fríos todos los días. Todavía era verano y el agua fría era agradable. "Muy bien" me dije a mí mismo: "Comencemos a trabajar sobre esta fuerza de voluntad. Esto es algo que puedo hacer, aun en el estado en que me encuentre.

Lo importante para los jóvenes que planean comenzar ahora a desarrollarse para el futuro, es despertar por las mañanas, aclarar su cabeza de las fantasías que llegan por la noche, saltar del lecho enfrentar el día con actitud positiva como: "Lo haré lo mejor que pueda". El primer paso de la ida nos llevará hasta mil kilómetros más allá.

Todas las mañanas, en cuanto me despertaba saltaba del lecho, corría al baño y arrojaba dos o tres baldes de agua fría sobre mi cabeza y cuerpo. Luego me secaba y frotaba mi cuerpo cuidadosamente con una toalla seca. Al cabo de cierto tiempo me despertaba por las mañanas con la idea del agua fría. Mi cabeza se aclaraba de inmediato y yo me decía a mí mismo: "Apoltronarme en esta cama caliente no me hará ningún bien". Mis malos hábitos matinales cambiaron por completo y dormía como un tronco todas las noches. Gradualmente, por supuesto, llegó el otoño. La temperatura general bajó, el agua se hizo más fría, pero no pensé siquiera en interrumpir mi entrenamiento. Sin señal alguna de sufrimiento, continué mis baños fríos a través de todo el tiempo y mi cuerpo se hizo tanto más fuerte que me sentí seguro de poder emprender lo que deseara.

## CAPÍTULO 10

### SUEÑO

Hallarse bien despierto a la mañana implica haber dormido bien la noche antes, porque es mientras usted duerme cuando su cuerpo se recupera de las fatigas de la jornada pasada. Las personas que no duermen en absoluto o sólo a ratos y ligeramente, despiertan por la mañana con los párpados pesados como el plomo y la cabeza alborotada. Estos son los que se quedan en cama hasta el último momento, ni despiertos ni dormidos.

De noche, cuando nos abandonamos por entero al Universo, mientras dormimos, todo nuestro cerebro descansa. Luego el Ki del Universo pasa a través de nuestro cerebro y llena nuestro cuerpo renovando nuestra fortaleza y dejándonos preparados para hallarnos completamente despiertos por la mañana. Si, acaso, nuestro cerebro se halla alborotado en lugar de reposado, se forman obstáculos que bloquean el flujo adecuado de Ki y cuando nos despertamos por la mañana, puesto que nuestra provisión de Ki no es grande, no podemos saltar del lecho. Esta es la razón por la cual un sueño corto pero pro fundo es mucho mejor y beneficioso que uno prolongado y liviano. Decimos generalmente que son cinco las cosas imprescindibles para la vida humana: algo para vestir, algo para comer, algún lugar donde vivir, aire y agua. Esto es cierto en las comunidades civilizadas, pero en regiones tropicales no cultivadas no todo esto es siempre esencial. En algunos lugares las personas pueden vivir desnudas y dormir a la sombra de los árboles. Alimento, aire y agua, por otro lado son básicamente esenciales dondequiera se halle usted. Son suficientes entonces estos tres? No. El Ki es también esencial y recibimos nuestra provisión de Ki durante el sueño.

Aun poseyendo los cinco elementos esenciales no, podemos sobrevivir sin sueño. En otras palabras, las personas no pueden vivir sin Ki. Si durante el día mantenemos fijo el punto UNO y nuestro Ki en constante conjunción activa con el Universo nos hallaremos en buenas condiciones físicas y mentales. Pero si nos mantenemos así sin el debido reposo, gastaremos nuestra provisión de Ki y su cantidad absoluta disminuirá. Para volver a llenar nuestra provisión de Ki necesitamos dormir. Las personas que mantienen una conjunción activa de su Ki con el Universo, en las horas del día, también lo hacen durante la noche. Igualmente, las personas cuya conjunción de Ki durante el día es pesada y lenta, también lo hacen así durante che, de manera que su dormir es pobre. Los resultados son tales que la persona que duerme como un individuo sano, tiene un flujo activo de Ki y se halla saludable, mientras que la persona enfermiza tiene un pobre flujo de Ki y languidece cada vez más. Un gran número de personas comunes no aceptan el sueño como una fuente de aprovisionamiento del Ki del Universo.

No dan importancia al tiempo de duración del sueño; reciben un flujo de Ki insuficiente, se enferman y arruinan definitivamente su flujo de Ki. Luego deben tomar somníferos para poder conciliar el sueño.

Están, descuidadamente, acortando sus propias vidas. Puesto que la persona que practica correctamente el Aikido es capaz de mantener fijo su punto UNO del abdomen inferior y mantiene un flujo y conjunción de Ki positivos durante todo el día, no debe tener inconveniente alguno en conciliar el sueño y caer profundamente dormida a los treinta segundos o al minuto de haber apoyado su cabeza en la almohada. Más aún, si usted dispone de diez o quince minutos en un momento del día y desea aprovecharlos puede dormirse profundamente.

Sólo un despertar alerta y el mantenimiento de una conjunción activa de Ki a través del día, así como el adecuado renovar de su reserva de Ki durante la noche, le permitirán caminar por la senda de la vida con alegría y buena salud. En cierta oportunidad pasé un par de días en la compañía de un médico que tenía la costumbre de tomar siempre alguna medicina al acostarse.

Cuando le pregunté qué tomaba, me contestó: "Algo para dormir". Le pregunté a continuación si estas drogas no eran dañosas al cuerpo, me contestó que estaba bien al corriente de sus efectos nocivos pero que no podía dormir sin utilizarlas. También refirió que no podía dejar de tomarlas porque necesitaba dormir para hallarse listo al día siguiente para el trabajo. Cuando comenzó a utilizarlas bastaba con una todas las noches, pero ahora le eran necesarias dos. Cuando le pregunté si no desearía intentar un método de dormir sin necesidad de drogas, me contestó afirmativamente. Al día siguiente le enseñé Aikido, no por supuesto las artes para derribar al adversario, sino la misma clase de experiencias que describí al hablar del mantenimiento del punto UNO. Le instruí también en cómo el espíritu mueve el cuerpo, cuánta fortaleza puede obtenerse de la unificación del cuerpo y el espíritu y la importancia fundamental de mantener la unificación de cuerpo y espíritu.

Luego le informé que al acostarse esa noche no tomaría medicina alguna, que si perdía una noche de sueño no le produciría inconveniente o mal alguno, que dormiría cuando el sueño llegase a él, pero que si no dormía en esta oportunidad, podría dejar de trabajar ese día y no le haría daño alguno. "Intente mantenerse despierto toda la noche", le dije. "Si usted se aburre, acostado sin hacer nada, practique el mantenimiento del punto UNO que le enseñé esta mañana. Diez minutos de práctica le proporcionarán otros diez de fortaleza. Si usted practica toda la noche acumulará una gran fortaleza. Después de todo, ya que no conseguirá dormir es mejor que aproveche el tiempo en forma efectiva. Manténgase de espaldas, brazos y manos extendidos cómodamente a lo largo del cuerpo y practique mantener dijo el punto UNO del abdomen inferior". Luego je recomendé prestar atención al punto siguiente.

Las personas que no consiguen dormirse de inmediato, generalmente sufren de una condición física por la cual se les agolpa la sangre en la cabeza. esta se vuelve caliente mientras pies y manos se enfrían. Cuando usted siente su almohada demasiado caliente es que la sangre se agolpa en su cabeza. Podemos modificar esta situación con la fuerza del pensamiento. Todo lo que usted debe hacer es concentrar su espíritu en el punto UNO del abdomen inferior y pensar con todas sus fuerzas que su ~ fluye desde el punto UNO hasta las puntas de las uñas de los pies. Con este pensamiento es posible enviar la sangre del cuerpo a los pies y calentarlos debidamente. Mañana mismo haga usted la experiencia de cómo puede desarrollar inmensa fortaleza utilizando el punto UNO.

Con este comentario final me retiré de su compañía. Al encontrarle al día siguiente, me refirió que había practicado intensamente lo explicado y haberse quedado dormido en algún momento que no recordaba, despertando esa mañana a las siete. "De ordinario ¿continuó?, cuando tomo una pastilla para dormir, me despierto a las cuatro de la madrugada y haga lo que haga no vuelvo a conciliar el sueño, pero esta mañana dormí hasta las siete como muerto para el mundo".

Añadió también, con alegría, que nunca se había sentido tan descansado en su vida. Desde que aprendió cómo dormir sin píldoras es uno de los entusiastas discípulos de Aikido. Coloque en una bañera una cantidad de agua, luego remuévala con ambas manos. Ahora, por mucho que lo intente no podrá con sus manos encálmár el líquido; sólo conseguirá agitarlo más aún. Déjelo por sí solo, sin perturbarlo por un rato y se calmará por sí mismo. El cerebro humano funciona de manera muy similar.

Cuando usted piensa, levanta olas cerebrales. El tratar de calmarlas por el pensamiento es simple desperdicio. Las personas que no pueden dormir y yacen despiertas, pensando: "Vete a dormir; vete a dormir", sólo crean aún más turbulencia en su cerebro. Es difícil para ellas dormir, porque como hemos dicho más arriba, al intentarlo, piensan constantemente y con ello perturban su mente. Primero se preocupan con pensamientos como: "Si no consigo dormir algo, no seré capaz de trabajar mañana", y luego hacen reflexiones aún mucho más inútiles, como: "Hoy se dijo algo desagradable acerca de mí", hasta que su dormir se hace totalmente imposible. Cuando su mente está perturbada, acuéstese completamente tranquilo y se calmará por sí mismo. El antiguo hábito de contar hasta diez para quedar dormido trabaja sobre este mismo principio. Para contar hasta diez usted no necesita pensar, y mientras repite mecánicamente las series de diez, una tras otra, su mente se calma y usted cae dormido. Por otro lado, a muchas personas este truco tan simple no les sirve de nada. En primer término debemos crear en nosotros la firme convicción de que si no podemos dormir, más vale mantenerse bien despiertos.

Los seres humanos no pueden existir sin sueño y tarde o temprano tendrá que llegar. Pues si usted se halla realmente soñoliento no podrá mantenerse despierto; y sufrir por ello intentando dormir es tonto. Debe ejercitarse suficientemente cuando se halla despierto; cuando vaya a la cama será capaz de dormir. Si no puede hacerlo, no crea que debe hacerlo irremediamente. La segunda consideración de importancia es la de mantener sus pensamientos concentrados. Cuando se hallan dispersos como las olas del mar, si usted enfrenta primero una, de los demás cuadrantes llegan muchas otras en interminable sucesión. Si usted concentra sus pensamientos en el punto UNO, cuando los sentimientos floten en su mente usted será capaz ignorarlos.

Entonces perecerán como hierbas sin raigambre y tendrá un espíritu calmo, listo para el sueño. La tercera consideración a contemplar es la de mantener la cabeza fresca y los pies calientes, porque a menudo la sangre del cuerpo se agolpa en la cabeza haciéndola sentir caliente y oprimida y dejando los pies helados, resultando muy dificultoso conciliar el sueño. Desde tiempo antiguo es conocida la sabia máxima de lo saludable que es mantener la cabeza fresca y los pies calientes. Si usted sigue este consejo podrá dormir profundamente. En casos como el descrito, practique movilizar su concentración fijándola en el punto UNO (como se describe en esta misma obra).

Si luego usted piensa, la sangre fluye gradualmente hasta la punta de los dedos del pie, volviéndose calientes y su cabeza fresca. Esto funciona bien aun en el caso de pies tan fríos que no puedan ser descongelados frente a una chimenea encendida. Recuerde también que aunque usted movilice su consciente, si no mantiene el punto UNO, no le servirá de nada. Si al acostarse no consigue dormirse porque su almohada se halla demasiado caliente, pruebe este método.

El método funcionará correctamente, pero no se apure. Si no consigue dormir de inmediato, practique mantener el punto UNO para utilizar este periodo de tiempo. Debemos recordar también que en la víspera de un acontecimiento importante, la preocupación impide el sueño, aunque, como todos estaremos de acuerdo, si no dedicarnos algo de tiempo al sueño, el cuerpo podrá ser incapaz de continuar su tarea. Si usted sigue los métodos que acabamos de esquematizar y todavía no consigue dormirse, es porque la sangre se ha agolpado en su cabeza en tal proporción que usted no podrá mantener el punto UNO. Cuando suceda esto, cambie de sistema y practique ejercicios respiratorios Misogi durante treinta minutos. Si no dispone de tanto tiempo, acuéstese y practique el método respiratorio que aprendimos antes de comenzar la práctica Aikido.

1. Descanse de espaldas en su lecho, brazos y piernas extendidos cómodamente. Aspire a través de la nariz, apuntando la corriente de aire al hueco de su estómago. Concentre esta corriente y todo su pensamiento y fuerzas físicas en el punto UNO. Manténgase así por cinco segundos, concentrando su espíritu en guiar su flujo sanguíneo a las puntas de los dedos de sus pies.
2. Mantenga su Ki en el punto UNO, pero relaje toda su musculatura y espire el aire por la nariz. Mientras hace esto, mantenga su pensamiento en guiar su sangre a sus pies. En otras palabras, cuando usted inspira y expira mantenga su Ki en el punto UNO enviando mentalmente su sangre a sus pies. Repita varias veces todo el ejercicio, manteniendo el punto UNO y relajando toda su musculatura y será capaz de mantener correctamente el punto UNO.

Una vez conseguido esto puede comenzar con la práctica del ejercicio mencionado anteriormente. Si usted practica este procedimiento todas las noches, será capaz de dormir profundamente, no sólo todas las noches, sino también durante el día, cualquiera sea el momento, ruido o acontecimiento importante que usted enfrente; siempre podrá dormir a voluntad. Usted será capaz de pensar mucho más correctamente si, en lugar de utilizar un cerebro cansado, usted se toma cinco o diez minutos y duerme un rato. Cualquiera que no consiga dormir bien, contemplará con envidia a la persona que diciendo: "Les ruego me disculpen", puede dormir una corta siesta.

El poder dormir cuando se lo desea es una técnica especial y un factor importante para una buena salud. El mantener su Ki fijo en el punto UNO, unificando al dormir el propio espíritu tiene aún otro significado importante. Al dormir, usted mantendrá su espíritu unificado en forma inconsciente y asimismo al despertar. Las personas que duermen ligeramente se despiertan pesadas, con sus espíritus desunidos y se debaten en el lecho sin razón alguna. Cuentan una historia de un militar que despertó de profundo sueño en forma instantánea y derribó a un ladrón que había penetrado en su dormitorio y se hallaba a punto de tocarle. Pudo hacerlo así porque su espíritu se hallaba unificado, aun en el sueño. Es como dicen algunas personas que el espíritu vela mientras el cuerpo duerme. De hecho, la realidad es que, aunque el espíritu duerme, se halla unificado y siempre listo para un despertar instantáneo.

## CAPÍTULO 11 EL SUBCONSCIENTE

La disciplina del Aikido es tanto más efectiva si hacemos buen uso del sueño, período en el cual recibimos Ki del Universo, la cantidad necesaria para reponer lo gastado en el día. Gastamos durmiendo alrededor de la tercera parte de nuestra vida y si utilizamos adecuadamente ese tiempo tendrá diferencia la clase de vida que llevamos. El entrenamiento en el gimnasio no es todo el Aikido. Debemos ser capaces de practicar veinticuatro horas por día, tanto durante las horas de sueño como las de vigilia.

Todos tenemos hábitos de alguna clase. No necesitamos intentar romper algunos de nuestros hábitos, que pueden divertirnos y ser inofensivos, pero debemos apartarnos resueltamente de aquellos que provocan errores, problemas o desagrado. Puesto que hábitos como el de enojarse fácilmente, aburrirse rápidamente de las cosas, melancolía y ultraconservadorismo pueden ser grandes obstáculos en nuestra vida diaria, debemos corregirnos de ellos. No es de valor alguno ser testarudo y defender los propios hábitos, alegando haberse acostumbrado a ellos o, por ejemplo, que tal y tal cosa son imposibles de soportar sin encolerizarse. Tampoco es bueno y conveniente el pesimismo y creer que "y bien, de todas maneras no soy muy bueno. ¿Qué importancia tiene entonces?" Si usted desea corregir sus malos hábitos puede hacerlo.

Nuestra conciencia o nuestros procesos habituales de pensamiento implican algunas cosas como el comentario: "Esto es un paquete de cigarrillos". Sin embargo, cuando contemplamos un paquete de cigarrillos se presentan en nuestra percepción consciente todas las experiencias relacionadas con cigarrillos que hemos tenido alguna vez. Por ejemplo, nociones de las distintas marquillas, precios, número por paquete y el sabor de los mismos; todo ello forma parte del cuadro general. Este compuesto de experiencias pasadas es el subconsciente. En otras palabras, ante la presentación de un objeto se reúne información acerca de él, proveniente del subconsciente para formar el consciente. Una persona que nunca ha visto ni oído hablar de cigarrillos no tiene material subconsciente acerca de ellos para formar el consciente y cuando los ve no forma de inmediato el concepto: "Esto es un paquete de cigarrillos". Sólo puede decir: "He aquí algo de forma cuadrada", y luego formar un concepto general observando y tocando el paquete. Un fenómeno similar ocurre con las palabras. Cada persona que oye una palabra determinada tiene a mano un gran conjunto de material subconsciente acerca de la palabra o lo que ésta representa y de este material resultan interpretaciones vastamente diferentes.

Subconsciente >> Objeto >> Consciente

Si el consciente es la casa construida ya, el subconsciente será el depósito donde se guardan los materiales de construcción. Esto es el depósito del espíritu donde las particularidades grandes y pequeñas, proteas o insignificantes, provenientes de nuestro conocimiento y experiencia son guardadas hasta el momento en que se las requiera. Con estacas quemadas no podrá construirse una buena casa.

Para construir bien hacen falta materiales nobles. Similarmente, si usted desea crear un buen consciente, debe tener materiales de primera clase depositados en su propio subconsciente. Si usted sólo posee los materiales con los cuales edificar iracundia, vea usted lo que vea u oiga sólo llegará a enfurecerse. El decirse a sí mismo, conscientemente, que es necesario calmarse de nada servirá, porque los materiales de la ira se colocarán en primera fila y usted no podrá llegar a controlarse a pesar de sus esfuerzos. La tendencia es a descargar la culpa en otro lado, diciendo: "Nací de esa manera", o "de todas maneras, de nada valgo". El sermonear a un niño con: "Ya te lo he dicho antes", cuando se comporta mal no es una manera aceptable de corregirle. Aunque el niño comprenda que está equivocado, el subconsciente no cambiará y puede tomar el sermón de mala manera. Eventualmente, terminada la convención puede dejarse estar y continuar con cosas mucho peores.

Sólo cuando el cambio del subconsciente es completo, entonces sí podemos romper totalmente con nuestros malos hábitos anteriores. Muchas personas creen imposible cambiar el propio subconsciente por sí mismo, o bien porque no conocen método alguno para ello, o porque conociendo sólo uno y habiéndolo intentado por un tiempo sin resultados inmediatos lo han abandonado. Luego deciden que el cambio, por los propios esfuerzos, es imposible, o que resulta igualmente imposible vencer los malos hábitos. Una gota de agua pura añadida a una taza de té no cambiará el color ni el sabor de éste. Dos gotas tampoco tendrán efecto visible, pero si continuamos añadiendo gota tras gota, tanto el color como el sabor se alterarán. Las personas generalmente llegan a la conclusión de que como una o dos gotas de esfuerzo positivo no alteran el subconsciente, éste es imposible de cambiar. La verdad es, que al igual que con la taza de té, si continuamos el esfuerzo positivo llegaremos a cambiarlo.

Todos recibimos sugerencias desde el exterior que influyen en nosotros. Cuando el tiempo es bueno, nos hallamos también contentos, pero cuando el día es nublado es fácil sentirse malhumorado. La lisonja nos hace felices; el libelo desdichados. Las características nacionales varían con las naciones. La historia, hábitos, costumbres, clima y características geográficas, todos ellos influyen sobre los pueblos produciendo variaciones entre ellos. Todas estas variaciones son el resultado de sugerencias exteriores. En general el color verde es relajante y el rojo excitante. Los toros españoles no son las únicas criaturas cuyo temperamento se irrita a la vista del rojo. Hace mucho tiempo, las autoridades, para descubrir a un criminal, encerraban a todos los sospechosos en un ambiente pintado de rojo. El criminal no veía otro color, en cualquier dirección que fijase su mirada. No tenía alivio alguno; aun cuando cerrase sus ojos, rojo. Finalmente, enloquecía. Por el contrario, las ciudades plantan árboles por su verde calmante y vamos al campo porque el tono Verde calma nuestro espíritu. Nuestro subconsciente presente es el resultado de un largo período de experiencias conscientes basadas en sugerencias provenientes de todas las cosas y circunstancias que nos rodean. Naturalmente, lleva más de una o dos gotas de esfuerzo para cambiar el contenido de nuestro consciente. El cambiar el propio subconsciente implica, resolviendo con todo el poder de la voluntad, sólo incluir en el consciente material positivo.

Aunque hasta ahora usted se haya mantenido sin preparación para ello tomando todo por su aspecto aparente, de ahora en adelante debe seleccionar todo lo bueno y rechazar lo demás. La voluntad es la facultad humana para seleccionar y rechazar. Existen sugerencias débiles y fuertes. Una sugerencia débil puede no penetrar inicialmente todo lo profundo en el subconsciente para dejar su huella, pero si es repetida durante un largo período, puede aumentar su fuerza. El joven que cree que por ser de temperamento ecuánime el asociarse con amigos de malos hábitos no puede perjudicarlo, encuentra al cabo de un tiempo que las sugerencias malignas repetidas dan su fruto de perversidad. El que toque el alquitrán se manchará con él. Una sugerencia poderosa se introduce profundamente en nuestro subconsciente. Un incendio muy grande, contemplado en la niñez, puede dar origen diez o doce años después a sueños de terribles conflagraciones. El temor al fuego implantado en el subconsciente queda allí largos años. Por otra parte, un hombre de malos hábitos que llega a relacionarse con un grande hombre puede cambiar completamente para mejorar. Ahora que usted ha podido apreciar la influencia poderosa de la sugestión sobre el subconsciente, estará sin duda de acuerdo en que debemos, en cuanto nos lo permitan las circunstancias, huir de las malas compañías y buscar la compañía próxima de las personas buenas y valerosas. Desafortunadamente, el mundo no se halla compuesto exclusivamente de personas colocadas en un ambiente de bondad y justicia. Por el contrario, la mayoría parece componerse de aquellos que, rodeados por un medio nocivo, no encuentran en quién confiar a pesar de buscarlo afanosamente. Culpan a la sociedad y al ambiente de bajo nivel moral y consideran natural el someterse y compartir los malos hábitos locales.

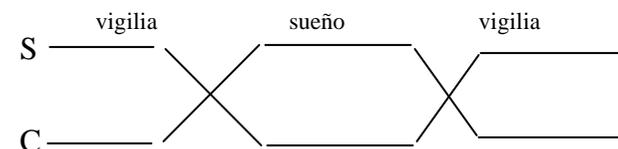
Este medio es la disciplina Aikido. Mantenga usted permanentemente el punto UNO del abdomen inferior y el Ki plus fluyendo al exterior y su corazón será demasiado fuerte para ser afectado por sugerencias nocivas. Aunque el Ki minus trastrueca todo en minus y hunde el material minus en el subconsciente, el Ki plus hace posible modificar todo a plus e introducirlo en esta forma positiva en el subconsciente. Si a partir de hoy usted decide esquivar todos los elementos minus y sólo implantar en el subconsciente los plus, la acumulación de tal esfuerzo, gota a gota, podrá cambiar el contenido del subconsciente.

Finalmente, manifestará su alma inmortal, espíritu animal, vegetal y material, todos ellos fiados a su propia alma inmortal, y alcanzará el estado en el cual, corregidos todos sus hábitos nocivos anteriores, usted seguirá los dictados de su propio espíritu, sin violar ya nunca más las reglas del comportamiento humano. Pero sea esto como sea, es humano ser débil o remiso en algún momento y aquí será cuando lo impuro vendrá a nosotros y penetrará; aun superficialmente, en el subconsciente. Si nada hacemos respecto a este mal, crecerá como una tormenta de verano, hasta que su negra nube oscurezca todo nuestro espíritu. Algunas veces una pequeñez se introduce bajo nuestra piel y nos molesta hasta tal punto que sólo podemos contestar con un ataque de ira. Puesto que esta clase de cosas afectan poderosamente al subconsciente y si se las deja solas crecerán como la nombrada tormenta, por ello debemos cortarlas en su nacimiento. Es fácil terminar con este sentimiento cuando es reciente, pero una vez expandido, el esfuerzo que se requiere para eliminarlo es tremendo. Cuando penetra en usted un sentimiento de este tipo debe ser expulsado con un "¡bah!", como escupiendo una pepita y tomar de inmediato nuestro pensamiento a formas de Ki plus.

Cualesquiera sean las circunstancias que nos rodean, debemos formar nuestras propias personalidades. El colgar el sambenito, totalmente, a la mala sociedad o al ambiente equivale a la situación del hombre de Estado que declara fervientemente sus deseos de paz y concordia, estando convencido en su ánimo interior de que el mundo está perdido. Cada persona es responsable de sí misma y el Universo provee a cada persona de los medios para aceptar esa responsabilidad.

Por ejemplo, si hallándose listo para salir de casa usted siente el presentimiento de que está por ocurrirle algo desagradable y usted abandona su hogar con esa sensación creciendo en su mente, su Ki se hará más y más negativo y se convencerá más y más de que está por sucederle una desgracia. Y así será seguramente. Usted puede justificar ante sí mismo este presentimiento, diciéndose a sí mismo que al salir de casa o hallarse listo para ello se sintió incómodo, pero que probablemente era ya una premonición. Por supuesto, existen las premoniciones, pero en muchos casos somos nosotros mismos los que invitamos al desastre. Cuando usted sienta esta sensación espere fuertemente el aire contenido en sus pulmones como si quisiese escupir este pensamiento nocivo y detenga inmediatamente el flujo de Ki. Repítase a sí mismo: "Tengo que salir de casa ahora. Debo tener amplia confianza porque un abundante Ki plus atraerá solamente más plus y me ayudará a evitar el minus". Cambie entonces su propio Ki a plus y elimine así la probabilidad de que el Ki minus le penetre y deprima. Es de particular importancia el mantener un buen Ki plus porque existen en verdad premoniciones. Sabemos de un caso particular en el cual un policía trató de efectuar un arresto importante, se sintió incómodo, cambió su Ki a plus y esquivó milagrosamente tres disparos de la pistola de un criminal. En el Japón este procedimiento ha sido conocido y famoso desde tiempo atrás como método respiratorio, una técnica secreta para liberarse de malas influencias. En el caso de un hombre que no podía dominar su temperamento iracundo, cada vez que se sentía pronto a encolerizarse espiraba con fuerza el aire contenido en sus pulmones, dejaba rápidamente su asiento, salía del cuarto o local, cambiaba sus pensamientos a positivos y ya calmado, volvía a su lugar. En esta forma consiguió sobreponerse a su mala costumbre.

La creencia da origen al poder. Este método respiratorio requiere fe profunda. Si usted se halla en compañía de otras gentes, la espiración forzada puede ser embarazosa. En estos casos hay que tensionar el abdomen inferior y retener la respiración unos segundos. El cambiar el ritmo respiratorio es también efectivo. Hasta ahora hemos hablado de los métodos para evitar recibir sugerencias de tipo nocivo y recibirlas positivas, durante las horas de vigilia, pero también son de importancia los métodos a este respecto durante el sueño, porque no podemos permitir la intrusión de sugerencias negativas en nuestro subconsciente durante el tercio de la vida que pasamos durmiendo.



En el dibujo superior, C es el consciente, S el subconsciente; s, el momento en que se cae dormido, y d, el del despertar. Cuando el ser humano está despierto, C está en la superficie y S escondido bajo ella, pero los dos se entrecruzan en el sueño y es allí donde S está en la superficie. Los sueños son manifestaciones del subconsciente, de cosas que en un momento u otro han penetrado en dicho subconsciente. Cuando despertamos, en el punto d, ambos vuelven a entrecruzarse, retornando a la superficie el consciente C. Aunque C y S llegan a entrecruzarse no se mezclan en absoluto pues en ese caso sería imposible la disciplina durante el sueño. Una parte de C continúa trabajando en forma activa, conjuntamente con S. Por ejemplo, si durante el día una persona ha estado muy cerca de ser arrollada por un automóvil, soñará repetidamente que es derribada por él. En la noche antes del examen, el alumno que se halla particularmente preocupado por su trabajo, soñará que es reprobado. Todos estos ejemplos muestran el desborde en el punto s de una sugestión poderosa que recibida durante el día mantiene su influencia, que le lleva a continuarse en S y actuar sobre él. Si la sugestión se hace presente en el punto s, en el momento en que conciliamos el sueño, es aún más potente.

Un hombre amante de la pesca que se duerma con el pensamiento de "debo levantarme a las tres de la madrugada e ir a pescar", aunque sea del tipo que duerme pacíficamente hasta las ocho o nueve normalmente, se despertará sin ayuda alguna a las tres de la madrugada. Hace mucho tiempo, cuando el pueblo japonés no utilizaba aún relojes despertadores, si alguna persona debía despertarse a una hora especial, frotaba tres veces su almohada, solicitándole le despertara a tal o cual hora. Entonces despertaba a la hora que deseaba hacerlo, porque creía que su almohada lo hacía. Por supuesto, el despertar era realmente resultante de la propia sugestión a la hora de dormir, que trabajaba de consuno con el propio subconsciente del individuo. Algunas personas, al dormir, albergan pensamientos nocivos. Estos pensamientos, activos en el subconsciente, procrean material negativo. Debemos siempre mantener puros nuestros corazones y pensar sólo cosas bellas y útiles durante el sueño.

La mejor manera es practicar uno de los métodos respiratorios durante unos quince minutos antes de dormir. Si usted mantiene el punto UNO del abdomen inferior y se duerme con el reparador impulso del Ki aunado con el del Universo, este sentimiento afectará toda la noche su propio subconsciente y será de importancia para cambiar las condiciones del mismo. Si usted practica la disciplina Aikido en el momento de conciliar el sueño, despertará a la mañana siguiente con una provisión adecuada de Ki plus. Naturalmente, los métodos que hemos descrito no son sólo métodos para conciliar el sueño sino también conducentes al mantenimiento del punto UNO del abdomen inferior y para que opere poderosamente el subconsciente. Si su material subconsciente es rico en Ki plus, el contenido de sus sueños cambiará. Desaparecerán los sueños de piernas imposibles de mover, lobos furiosos persiguiéndole implacablemente y el suicidio por amores contrariados. Será como en el punto culminante de una pesadilla minus. Usted cambiará a un sueño apacible, acariciando el lomo del lobo furioso, que tornará, huyendo, sobre sus pasos hasta perderse en lontananza. Debemos recordar que cuando tenemos sueños negativos dejamos tras ellos una gran cantidad de material negativo en nuestro subconsciente. A pesar de la valentía con que enfrentemos la pesadilla, al soñar con cobardía se siembran las semillas de ésta en su corazón.

Cambie usted todo su Ki a positivo; tenga sólo sueños positivos y se hallará muy bien al despertar. Puesto que podemos observar que en el punto s, donde C y S se entrecruzan, una parte de C continúa trabajando con S y desde que sabemos que las sugestiones ofrecidas en el punto s son mucho más efectivas que todas las demás, podemos aprovechar este conocimiento para corregir nuestros propios hábitos perniciosos. Aunque por supuesto, después de habernos autodisciplinado con el Aikido y progresado hasta las manifestaciones ostensibles del espíritu inmortal, podemos olvidarnos de nuestros hábitos, pues los nocivos han desaparecido tiempo atrás, muchas personas que se hallan todavía en el camino del progreso pero sin haber llegado a la meta, se preocupan grandemente por estos hábitos inconvenientes. Por ejemplo, la persona que se enfurece por una cuestión nimia y abandona su entrenamiento debido a sus malos hábitos. No hay razón valedera para interrumpir el autoentrenamiento. Las personas que se descubren a sí mismas proclives a este comportamiento encontrarán de gran utilidad la disciplina siguiente.

Es un método que aprendí de joven por intermedio de mi maestro Tempu Wakamura, que lo practicó personalmente al pie de los montes Himalaya y volvió luego al Japón para enseñar por más de 50 años la unidad del espíritu y el cuerpo. Ahora, con más de 80 años de edad, sigue activo en su profesión.

Utilice un espejo; cualquiera servirá, grande o pequeño.

1. Contémplesse sinceramente en el espejo durante treinta segundos o un minuto.
2. Empleando toda su determinación, ordene a la cara en el espejo mostrar un intenso poder de voluntad.
3. Una vez pronunciadas estas pocas palabras, vaya de inmediato a dormir. Usted debe preparar su espíritu para dormir de inmediato sin efectuar ninguna otra cosa. Desde el momento que sólo lleva de treinta segundos a un minuto, cualquiera puede practicar este ejercicio, pero debe hacerlo sinceramente y todas las noches indefectiblemente.

En el número uno, usted mira en el espejo para concentrar su propia fuerza de voluntad en su imagen reflejada allí. Usted efectúa el ejercicio sinceramente para lograr una sugestión potente. En la segunda etapa, si sólo dice que usted debe realmente tratar de desarrollar una fuerza de voluntad más poderosa, la sugestión sería débil. Diríjase directamente a la imagen en el espejo y ordénele con firmeza que adquiera una sobresaliente fuerza de voluntad. Desde el momento que la orden decisiva proviene a la vez de su yo real como de su imagen en el espejo, el efecto es doble. En la tercera etapa sólo expresamos algo una vez, porque el ofrecer ansiosamente una serie de sugestiones debilita el efecto de cada una de ellas y repetir dos o tres veces debilita y hace insulsa la idea que pretendemos implantar. De inmediato conciliamos el sueño sin otra preocupación para que interfiera con la implantación de las sugestiones positivas. No deben esperarse resultados inmediatos en esta disciplina. Recuerde usted nuestra analogía de la taza de té y piense en cómo añadimos agua clara gota a gota, para cambiar su color original. Una vez comenzada la ejercitación debe usted continuarla todas las noches hasta llegar al éxito. Después de todo, sólo lleva treinta segundos. No hay razón valedera para no hacerlo. Aunque puede llevar seis meses corregir un hábito pernicioso, no es mucho tiempo, cuando se calcula que podría usted haberlo arrastrado todo el resto de su vida.

Afortunadamente, los seres humanos han recibido el presente de la adaptabilidad. Si usted emplea el tipo de sugerencias de que hemos hablado más arriba, se adaptará a ellas y será capaz de conseguir en tres meses y aun en menos tiempo lo que originalmente parecía requerir seis. Finalmente, con el ejercicio constante usted llegará a obtener resultados apreciables en un solo día. Nos limitamos a mencionar una de las sugerencias utilizables, pero se puede intentar muchas otras. Por ejemplo, si usted desea dejar de fumar y cree no poder hacerlo, ofrézcase a sí mismo la sugerencia de que odia los cigarrillos. Por más que lo intente, es difícil abandonar el uso de algo que es agradable, pero si usted lleva en su propio subconsciente la idea de que realmente le disgusta el fumar, u otra actividad cualquiera, usted podrá abandonarla con facilidad. Utilice siempre sugerencias positivas y un comando firme y definido. En algunos casos, personas bien intencionadas colocan en el whisky una sustancia que da dolor de estómago y la ofrecen a los individuos que suelen emborracharse y comportarse estúpidamente. La próxima vez que esa persona contemple el licor, recordará la experiencia desagradable y lo encontrará repulsivo. Esto sucede porque en el subconsciente del sujeto se asocia la imagen de un desagrado profundo por el whisky con el dolor provocado por la ingestión del mismo. No es necesario llegar a tal extremo. Usted puede utilizar el método sugestivo para cambiar hábitos que considera inconvenientes y desearía vencer. La persona que tartamudea no tiene una obstrucción física en su garganta. Tartamudea porque en su propio subconsciente se halla persuadida de ello. Cuando se halla completamente consciente, este material aflora a la superficie y es obedecido. Esta persona debe autosugerirse que no debe prestar atención alguna a su tartamudeo. Si lo hace así podrá conversar sin tartamudear con todo éxito, al igual que no tartamudea al cantar.

En los casos de niños ya mayorcitos que todavía mojan la cama, es un buen método el implantar en sus mentes sugerencias al respecto de que en el momento en que necesitan orinar se despertarán. El niño despertará seguramente, al igual que el pescador que debe ir a tirar su red. El niño que moja su cama estando despierto no es víctima de un hábito, es un perezoso. Si usted utiliza sinceramente estas diversas sugerencias, le llevará menos de seis meses el corregir sus malos hábitos. Ahora bien, los hábitos que incluyen el temperamento del sujeto son más difíciles de corregir y requieren absoluta seriedad y constancia. Una vez que hemos aprendido adecuadamente cómo la gente vive de acuerdo con las sugerencias que recibe, debemos poner cuidado en utilizar sólo palabras o frases positivas. Sin advertirlo, una palabra descuidadamente pronunciada puede penetrar en el subconsciente e implantarse allí. Es absolutamente equivocado decir cosas como "no sirvo de nada", o "no puedo hacerlo así", porque esta es la manera de lograr lo expresado. Cuando usted debe comportarse modestamente, es mejor decir: "todavía estoy inmaduro", porque esto implica que se madurará y deja abiertas posibilidades para el futuro.

También debemos cuidar cómo nos dirigimos a los demás porque es poco cariñosa ofrecer sugerencias negativas. Algunos padres regañan a sus hijos diciendo "¡otra vez te has comportado mal ¡Qué niño tan malo!" Si continúan usando frases como estas, el subconsciente del niño se convencerá por completo de su indiscutible mal comportamiento. Una vez que este material negativo se ha coleccionado en el subconsciente del niño sin ser removido por material positivo, el niño se volverá realmente malo y será demasiado tarde para corregirlo. Si es necesario regañar al niño, los padres harán mucho mejor en utilizar frases como las siguientes: "Si no haces cosas como éstas, serás por naturaleza un niño bueno. No vuelvas a hacerlo". La idea de que es realmente un niño bueno y que no debe repetir lo que ha hecho entrará entonces en el subconsciente del niño.

Toda educación debe incluir el subconsciente en la clase de actividad a desarrollar. La simple idea de pretender corregir los hábitos de nuestros alumnos con palabras, cuando no somos capaces de corregir nuestros propios errores es equivocada. La única forma positiva de ser un buen educador es la de corregir primero los malos hábitos propios, ser de fuerte contextura moral y poseer el entusiasmo y la bondad de alma imprescindibles para cambiar el subconsciente de los alumnos. Aunque la cuestión es diferente cuando sólo se quiere ser un instructor frívolo, si usted desea ser realmente un educador no puede evadir su responsabilidad diciendo: "Después de todo, también los maestros son seres humanos". Usted debe efectuar todos los esfuerzos posibles para que cada palabra, cada frase, imparta una buena influencia y una buena sugerencia. Debe tener el celo de decirse a sí mismo: "Si usted se queda solo, se volverá una llama ardiente. Si se hace una llama puede hacer arder a otros. Sea moral para enseñar; sea moral para guiar de la mano". La enseñanza demanda paciencia, particularmente en la posición de maestro en Aikido. Por mala que resulte la memoria del alumno y cualesquiera sus malos hábitos anteriores, si desea ardientemente aprender, no podemos darnos el lujo de abandonarle. Suprimiendo toda expresión facial de disgusto o desagrado y con celo y cariño, debemos repetir y repetir hasta que nuestras enseñanzas hayan penetrado en el subconsciente del alumno.

## CAPÍTULO 12 EL CAMINO SENCILLO

A medida que el mundo que nos rodea se hace más y más complejo, nuestra fatiga nerviosa se hace más y más profunda. Grandes cantidades de personas se ven exhaustas por este tráfigo espiritual y su complejidad les abruma y arrastra, tanto si tratan de resistirse como si se abandonan directamente. Cualesquiera sean las complicaciones del mundo, el universo 'controla todo lo existente a base de sus propias reglas inmutables. Si seguimos el ancho camino que nos da el Universo, debemos llegar a nuestra meta sin perdernos en los senderos laterales o atajos. No debemos permitir que las complicaciones nos dejen perplejos, porque tenemos un camino sencillo y fácil que nos mantendrá en la vía directa. Recientemente, el número de personas enfermas psicológicamente se ha incrementado. Como lo ha dicho un médico: "Un número extremadamente grande de los pacientes hospitalarios sufren hoy día trastornos psicológicos. La mitad de las úlceras gástricas son de origen psicológico, pero ¿qué podemos hacer si muchos de los médicos que se supone deben cuidar estos enfermos sufren la misma enfermedad?" Aunque son muy numerosos los factores básicos que pueden desarrollar con facilidad enfermedades psicológicas, podemos dividirlos, groseramente, en dos categorías:

1. Falta de control sobre el propio sistema nervioso.

2. Demasiada lucubración sobre las complejidades propias y las del mundo actual.

El sistema nervioso extendido a lo largo de la columna vertebral hasta el cerebro controla todo el cuerpo, los órganos internos, la piel, etc. Transmite al cerebro las condiciones y estímulos locales, y éste a su vez envía al cuerpo las instrucciones adecuadas, de acuerdo con los estímulos recibidos. Si comparamos el cerebro con el cuartel general de un ejército, podríamos llamar a los nervios el sistema de mensajerías o de información. Si el cerebro tiene un firme control de estos órganos nerviosos, todos ellos funcionarán saludable y correctamente. Si el cerebro se halla perturbado, también lo estará la cadena de mando y distribución de órdenes y actuarán como les plazca. Digamos por ejemplo que la piel recibe un estímulo de valor uno. Si los nervios conducen al cerebro la información de que la piel ha recibido un estímulo uno, esta información es correcta. Por supuesto que cuando la información transmitida habla de estímulos cien o mil veces superiores al real la información es incorrecta. Si usted tiene temperatura, el simple toque de los cabellos enviará escalofríos a través de todo su cuerpo, lo mismo que un sonido débil. Todo esto se debe a que sus nervios transmiten información anormal. Cuando usted se halla en una situación llena de complejidades, ruidos y diversos estímulos, sus sentidos exageran la intensidad de estos estímulos hacia un punto en que su cerebro no puede soportarlos. Cuando su cerebro se debilita, los nervios se hacen débiles y todo el círculo vicioso vuelve a reanudarse, llegando en algunas ocasiones al colapso nervioso. En algunos casos ciertos pacientes han desarrollado una anemia cerebral por la simple extracción de un diente. Puesto que el dentista anestesia al paciente, el dolor no debiera ser nunca particularmente intenso, pero la información anormal por parte del sistema nervioso produce efectos también anormales. Algunas personas provocan un tumulto por fruslerías como el pincharse un dedo o sufrir un incidente mínimo.

Un río playo está constantemente turbulento pero es muy difícil producir olas en uno profundo. Un hombre cuyo centro de gravedad está alto y la sangre acude con facilidad a su cabeza está siempre alborotado. Las cosas no agitan con facilidad al hombre calmo y que mantiene bajo su centro de gravedad. Usted puede controlar correctamente sus nervios, si mantiene el punto UNO del abdomen inferior, vuelca su Ki al exterior, relaja su cuerpo y se mantiene en una condición natural. Debe usted mantener una calma que diga a su sistema nervioso: "Hazme saber las cosas importantes, no me molestes con minucias", y sus nervios no le molestarán con fruslerías como un pinchazo en un dedo. Es posible dormir plácidamente en un sitio ruidoso y tener un cerebro que puede seleccionar y juzgar las informaciones que recibe de los cinco sentidos dando órdenes apropiadas a los estímulos recibidos. La persona capaz de hacer esto no necesita preocuparse por asuntos como los colapsos nerviosos.

Ahora que comprendemos algo de cómo controlar el propio sistema nervioso, volvamos nuestra atención a la forma en que el cerebro mismo fabrica sus pensamientos. Si sólo absorbiese la gran cantidad de información recibida, bastarían por sí solas para arrastrarnos, las complicaciones del mundo moderno. Debemos ser capaces de seleccionar la información necesaria y descartar la superflua. Si nos preguntamos a nosotros mismos qué debemos usar como criterio de juicio, vemos que realmente el problema se halla en la selección de tal criterio.

El criterio adecuado está dado por las reglas del Universo. Si usted las sigue cuidadosamente, podrá penetrar cualquier confusión con tanta justeza como la espada de Alejandro cortó el nudo gordiano. Este es el camino simple y sencillo a través del cual podemos atravesar las complicaciones del mundo. Seguramente, desde el momento que poseemos esta vía que lleva a cualquiera de nosotros directamente al país que nos está destinado, no hay razón alguna para desviarnos caprichosamente a través de enredados caminos secundarios. Es bueno el alcanzar definitivamente nuestro puerto de arribo, pero la mayor de las tragedias es el equivocarse de destino, quedar exhausto y caer a un costado del camino.

Conocemos una de las leyes del Universo: que el espíritu controla al cuerpo. En el Aikido, cuando vamos a derribar al oponente, primero guiamos? de la mano su espíritu y luego enviamos su cuerpo al mismo lugar. Por esta razón, podemos derribarle fácilmente. Debe haber también maneras de manejar fácilmente, a través de las leyes del Universo, las muchas cosas que vienen a nuestro encuentro en la vida diaria.

Una vez que, usted controle adecuadamente sus nervios y pueda solucionar con facilidad cualquier complicación sin ser perturbado por demasiadas molestias, no se producirá cambio alguno en el mundo que pueda sorprenderlo. La vida humana es como un hombre con una pesada carga en su espalda haciendo el recorrido de un largo camino. Si añadimos más a dicha pesada carga que debemos transportar, estamos invitando al colapso nervioso. Por el contrario, debemos dejar caer todo equipaje innecesario y caminar triunfantes a través de este mundo lleno de dificultades. Imaginemos tener en este momento, ante nosotros, una copa vacía. Cualquiera puede levantarla fácilmente con una mano, pero si lo hacemos asiendo la copa con el brazo tenso al máximo, la copa parecerá muy pesada y difícil de levantar. A pesar de que la gente que nos observare se reiría al vernos hacer semejante aspaviento por una pequeña copa, en la vida diaria muchas personas cometen esta equivocación.

Aquellos que producen gran alboroto sobre minucias sin importancia o que se obligan a sí mismos a encolerizarse sobre lo apenas visible cometen esta clase de falta, llegando finalmente al punto en que no consiguen dominar situación alguna por sus propios medios. Si se calmaran y observaran la situación nuevamente, encontrarían que se trata de algo que pueden resolver con gran sencillez. Cualquiera puede levantar un objeto, como es una copa vacía, porque todos sabemos que su peso es pequeño. Pero hay personas que intentando levantar un objeto pesado, piensan para sus adentros: "Esto pesa una tonelada" y se ponen tensas al máximo para levantarlo. Es una buena idea el recapacitar sobre las cosas que hemos llevado a cabo anteriormente.

Al tensionarse usted interfiere con su propia fortaleza y hace aún más pesado al objeto que intenta levantar. Cuando debemos levantar un gran peso debemos mantener fijo el punto UNO del abdomen inferior, relajarnos totalmente y levantar el objeto sin tensarnos: pues esto lo hará mucho más liviano. Este mismo principio es válido para las demás cosas de este mundo. Cuando usted se halla frente a una decisión de importancia, debe mantener fijo el punto UNO, calmar su espíritu y manejar el asunto sin tensionarse. Si usted se halla tenso y preocupado le será imposible ver las cosas con claridad, pero si usted se calma y examina despaciosamente la situación usted hallará, en todos los casos, una forma simple de manejar el asunto. Por ejemplo, si cuando conduce usted se aferra al volante del automóvil con todas sus fuerzas, lo encontrará pesado y difícil de girar, pero si lo sostiene suavemente la cosa cambiará. Si usted se preocupa excesivamente por tener que pronunciar un discurso ante una gran concurrencia, su cerebro dejará de funcionar, su boca se negará a moverse y usted quedará parado ante el público como una estaca.

Bajo diferentes circunstancias, la misma persona podría, sin inconveniente alguno, dirigirse al auditorio. Es exactamente la misma cosa que decirlo frente a un amigo íntimo y a solas, pero si se preocupa y perturba no podrá hacerlo siquiera así. Para dominarse bastará con mantener el punto UNO y comportarse como si se hallara solo. Si usted tiene algún problema inmediato y pasa la noche entera meditando y dando vueltas al asunto en su cabeza., pensando: "Si hago esto sucederá aquello y si hago lo de más allá, no resultará bien", usted no llegará a conclusión alguna. Se mantendrá siempre dando vueltas alrededor del mismo eje, y naturalmente, no aparecerá solución alguna. Ahorre sus esfuerzos. Duermese esa noche profundamente y acumule una buena reserva de Ki y cuando despierte por la mañana, usted se hallará a sí mismo lleno de nuevas ideas para resolver cualquier problema presente. Desde que se creó el Universo, para mal o para bien, todo tiene una solución. Aun lo que llamamos insoluble tiene su propia solución. Desde el momento que las cosas tienen que suceder de acuerdo con las leyes del Universo, si hacemos todo lo posible y permanecemos calmos e inamovibles en cualquier circunstancia, no tenemos nada que temer. El continuado gruñir, la insatisfacción, la preocupación y el correr aquí y allá son sólo esfuerzos malgastados.

Algunas personas al preguntársele si es mejor el Karate que el Aikido o si lo es el Judo, no saben qué contestar. Los que practicamos el Aikido hemos aprendido que es el camino de la paz, una forma de amor y protección a toda la naturaleza. El hablar despreciativamente de cualquier cosa es contra la naturaleza del Aikido.

Si decimos que el Aikido es superior a otras artes estamos hablando despreciativamente de ellas, pero tampoco podemos decir que el Aikido les sea inferior. Creo que debemos explicar nuestra posición de la manera siguiente: no conozco nada de karate o judo. Si usted desea aprender algo respecto a ellos deba concurrir a sus gimnasios o lugares de adiestramiento. Yo sigo el Aikido porque creo en él. A continuación debemos explicarles que las aspiraciones del Aikido son éstas y las de más allá.

Yo creo que el método más simple cuando se ignora una cosa es decirlo directamente. Todas las técnicas tienen sus puntos fuertes y usted debe practicarlas según como concuerden con sus gustos personales. No puedo albergar la esperanza de que todo el mundo aprenda las técnicas de Aikido; sin embargo, si una persona está en concordancia con la manera Aikido de perfección humana, no debemos preocuparnos por ella; volverá irremisiblemente. En cierta oportunidad un joven que había perdido a su amada llegó a mí, diciéndome: "No puedo olvidarla. Por más que lo intento, vuelve y vuelve a mi pensamiento y nada puedo hacer. ¿Qué me aconseja usted?" Cuando le pregunté si realmente deseaba olvidar a la joven de sus pensamientos me contestó que deseaba hacerlo si le fuese posible.

Esto es una forma tonta de explicarse; si realmente deseaba olvidarla, debía hacerlo y nada más. Este joven gastaba inútilmente su tiempo tratando tan intensamente de olvidarla que sólo conseguía recordarla más aún. Usted no puede olvidar algo mientras continúa recordándolo. Tratamos a continuación el movimiento de adelante y atrás, manteniendo fijo el punto UNO del abdomen inferior. A la cuenta de tres, al empujar yo sus caderas, aunque no se había moví?. do en la primera cuenta cayó hacia adelante Luego le enseñé el ejercicio de trasladar el propio espíritu en el cual fluye hacia delante todo su Ki al extender el brazo hacia delante y fluye hacia atrás cuando el brazo se dirige en igual sentido, totalmente extendido. Le informé entonces que no era de :extrañar que fracasase en sus intentos puesto que aunque echaba su brazo hacia atrás, su Ki continuaba fluyendo hacia delante. Continué diciéndole que debía continuar sus prácticas de Aikido por un tiempo más, unificar su espíritu y practicar para dirigir su Ki en la dirección deseada. Si aparecía en su mente el recuerdo de la joven, debía olvidarla, mantenerse sin esforzarse en hacerla desaparecer y continuar practicando para encaminar su Ki en la dirección deseada en ese momento. En menos de quince días se hallaba totalmente recuperado, saludable y riéndose alegremente como antes. Si usted desea olvidar algún asunto, debe dirigir su mente directamente a otro asunto completamente diferente. El cerebro está organizado en forma de ser capaz de olvidar. Debe emplear todo su esfuerzo en recordar algo que le interesa, pero aquello que desea olvidar basta, con dejarlo de lado y se irá por sí solo. Si piensa constantemente: "Debo olvidar, debo olvidar", no lo conseguirá jamás.

En todos estos ejemplos extraídos de la vida diaria, cualquiera sea el ambiente y cualesquiera fueren las circunstancias, si usted puede calmarse, el camino del Universo, ancho y plácido, se extiende ante su vista. No se abandone en vecindades nocivas o poco acogedoras: La diferencia entre un hombre sabio y uno mediocre es la misma que existe entre el hombre que utiliza el ambiente y el que es dominado por éste. Nuestra meta debe ser llegar a mantenernos calmos e inamovibles como seres humanos estables y conscientes de ello. El camino más sencillo, más simple a seguir, es la vía ancha y recta del Universo.

### CAPÍTULO 13 COMO ALIMENTARSE

Todas las cosas poseen vida. Somos hermanos de todas las demás cosas del Universo, porque todos hemos nacido juntos del Ki del Universo. Por esta razón la base espiritual del Aikido es el concepto de que el corazón amoroso del Universo es asimismo nuestro corazón. También es hecho cierto que vivimos sacrificando otros seres vivientes. Cuando comemos carne o vegetales estamos tomando vidas de otros para prolongar la nuestra. ¿Cómo podemos entonces resolver la contradicción de expresar que debemos amar a todas las cosas, encontrándonos en la posición de sacrificar otros seres vivientes para poder vivir? El Budismo enseña que el matar es pecaminoso, hasta el punto de que prohíbe tomar la vida de un animal y aun de un insecto. En un pasado remoto, un budista no podía comer siquiera un trozo de carne. 'La vida existe, sin embargo, no sólo en los animales, sino en cada árbol, cada brizna de hierba. Por qué debe ser pecaminoso tomar la vida de un animal, y no serlo el aplastar y tomar la vida de los vegetales? A los ojos del Universo todos son iguales.

El pueblo japonés siempre ha gustado de las fiestas, gozado de reunirse en grupos, beber juntos y producir gran alboroto. El significado real de las fiestas, por supuesto, es otro, pero a lo largo del tiempo se ha perdido y sólo quedaron el beber y alborotar. La significación real puede encontrarse en algunos festivales como el de los cinco granos, celebrado por los labradores una vez recolectados el arroz y las arvejas o en el festival de los tejedores o el de los peces, celebrado por los pescadores. Sabiendo que por el sacrificio de otras cosas vivas es como pueden ellos continuar existiendo, las personas de todas las profesiones celebran festivales en agradecimiento a las vidas que deberán tomar o han tomado ya. Aunque algunos creen que el hombre, señor de la creación, tiene el privilegio de hacer como le plazca, el Universo seguramente considera esta creencia como autocomplacencia. Aunque nos consideramos con derecho a llamar al animal que devora seres humanos "fiero asesino", ¡cuánto más feroz es el hombre desde el punto de vista de los animales! ¿Cómo entonces debe parecerles el hombre a los conejos, pájaros y hierbas de los campos que no pueden oponerle resistencia alguna? El Universo nos permite seguir viviendo y sacrificando otras vidas. Debemos hallarnos siempre conscientes de la significación de esto. No es bastante intentar consolar estos espíritus ofreciéndoles nuestra gratitud.

Como dijimos al comenzar este libro, debemos hallarnos siempre conscientes de que nosotros, como participantes en el gobierno del Universo, debemos cooperar en su constante desarrollo, puesto que somos los seres elegidos para representar a los demás seres vivientes. No debemos hacer sacrificios de otros seres simplemente para satisfacer nuestros deseos egoístas. Otros seres vivientes alcanzan sólo una existencia significativa cuando les agradecemos a estas otras vidas y les permitimos participar con nosotros en el gobierno del Universo. Cualesquiera vegetales o carnes que consumamos debemos agradecerlos con el espíritu, para que las vidas que han alimentado nuestros cuerpos no se hayan desperdiciado, sino que, al convertirse en nuestra carne y sangre, continúen participando con nosotros en el trabajo del Universo. Cuando alguien le acarrea su equipaje una larga distancia, si usted le agradece desde el fondo de su corazón y hace todo lo posible para agasajarle, olvidará todo el trabajo del viaje y se alegrará. Si, por el contrario, usted le gruñe: "¿Qué clase de inútil es usted que sólo ahora se me aparece con estas cosas por aquí?"

Todo su trabajo de nada le ha valido, se sentirá cansado y grandemente resentido hacia usted. Esto mismo es aplicable con respecto a los alimentos que consumimos. Si alguien se ha esmerado en prepararle una comida y usted se queja: "¿Quién puede comer un revoltijo como éste?", esa persona sufrirá una gran decepción y albergará un resentimiento contra usted. Toda la situación tendrá un final desagradable. Si, por otro lado, usted comenta: "Muchas gracias por haber preparado esto; tiene un aspecto delicioso" usted compensa al cocinero por el trabajo tomado y le hace feliz. Hasta aquí animales y vegetales se hallaban cumpliendo con su propia misión. Repentinamente son sacrificados y servidos como alimento a los seres humanos. Si comentamos que lo que estamos a punto de consumir es demasiado desagradable para ser comestible, esos seres se enardecerán con toda seguridad y mantendrán malos pensamientos hacia nosotros. Si nos expresamos despectivamente respecto a ellos, no hay razón alguna por la cual deban transformarse en nuestra sangre, nuestra carne o nuestro alimento. Muchas personas que se alimentan con platos delicados, sibaríticos, se hallan mal alimentados. Antes de consultar al médico harían mejor en revisar su actitud espiritual. Estas vidas sacrificadas sólo pueden transformarse en nuestra carne y sangre con alegría cuando somos agradecidos y expresamos nuestra gratitud. No tenemos derecho a quejarnos de que los alimentos sean buenos o malos o si nos agradan o no. Todos ellos provienen del Universo y debemos consumirlos a todos ellos como si nos resultasen deliciosos. La simple idea de insulsez, en primer lugar, es sólo egoísmo. Si usted realmente tiene hambre, todo sabe bien. Si usted piensa que algún plato especial no es bueno, mantenga vacío su estómago hasta que su aspecto se presente agradable a sus ojos. No intente descargar la responsabilidad de su propio cuerpo en el alimento que usted consume. Si usted llega a la comprensión de que todo tiene su propio sabor y agradece el sacrificio de las vidas que se transforman en sus alimentos y si consume todo con esta actitud mental, todo le sabrá bien. Debido a mi debilidad corporal desde niño, eran muchas las cosas que me agradaban o desagradaban, pero luego de un prolongado período de entrenamiento, mi conocimiento acerca de la forma de ser del Universo me hizo avergonzarme profundamente de mi anterior desagrado hacia ciertas cosas. Desde entonces y hace ya veinte años, no he vuelto a quejarme de los alimentos consumidos ni una sola vez. Desde el momento que todo me sabe bien, no tengo razón para quejarme. Aun durante la guerra, cuando a veces se comía y otras veces no, nunca me quejé ni tampoco estuve desnutrido. Cualquiera sea el país donde me halle y la comida que me presenten, todo me sabe bien. En cierta oportunidad, cuando mi esposa, ya preparada y servida en la mesa la comida, al comenzar a comer me preguntó cómo sabía cierto plato, le contesté: "Está muy bueno, pero quizás estaría aún mejor con un poco más de sal". Mi mujer tomó el plato, probó los vegetales que contenía y dijo: "Oh cielos! He olvidado cómo probar los platos que cocino. No le puse nada de sal". Ambos nos reímos un largo rato a causa del incidente. El gracejo del cuento está en que, desde el momento que como todo lo que me es ofrecido merece mi gratitud, lo primero que acude a mis labios cuando me alimento es el expresar mi conformidad con el alimento. También el cocinero que prepara las comidas con las vidas sacrificadas de otros seres debe esforzarse todo lo posible por hacer esas comidas lo más deliciosas que esté a su alcance. Sólo cuando está convencida del verdadero significado de su trabajo es cuando una persona progresará en la preparación de alimentos. Las maneras en la mesa cambian de país a país, pero las del espíritu no lo hacen. Aliméntese con el corazón lleno de gratitud. Una familia reunida comiendo con corazones agradecidos es el secreto de la paz doméstica. Este mismo espíritu puede hacer mucho para promover la paz mundial. Al tomar una comida debemos hacer todo lo posible para que las vidas así gastadas no sean desperdiciadas; que de acuerdo con las esperanzas de las mismas ejercitemos todos nuestros esfuerzos para empujar hacia delante el constante crecimiento y desarrollo del Universo.

## CAPÍTULO 14

### NUESTRA CARA, NUESTROS OJOS Y LA MANERA COMO HABLAMOS

Desde el momento que el espíritu controla el cuerpo, todo lo que flota, aun momentáneamente, dentro del espíritu tiene su efecto sobre el cuerpo. Aquello que albergamos por largo tiempo en nuestros espíritus inevitablemente se muestra en nuestras facciones, nuestros ojos y la forma como hablamos. Nacemos con nuestra cara. Entre cien personas no se hallarán dos exactamente iguales. Si algunas personas nacen con hermosas facciones, otras deben hacerlo con aspecto desagradable. Aunque muchas personas creen que nada puede hacerse acerca de la cara con que hemos nacido, de hecho, estas mismas facciones se hallan constantemente en un estado de pequeños cambios graduales. Actualmente es posible cambiar las apariencias de la propia cara por medio de la cosmética especializada y la cirugía estética, pero cambios de esta clase son sólo temporarios. No podemos mantener mucho tiempo la decepción. Aunque quizás estos métodos pueden mantenerse por cierto período, de hecho la simple idea de que nuestra propia esposa tiene una masa de plástico incrustada en el interior de su nariz para cambiar su forma es simplemente intolerable. Sin llegar a estos extremos, podemos cambiar nuestra apariencia a través del contenido de nuestros espíritus. Contemple por un instante los retratos de las personas cuyos nombres sobresalen en el mundo, sean ellas músicos, sabios o de otra actividad cualquiera.

Si examinamos cuidadosamente estos retratos, veremos que aunque en algunos casos sus facciones no eran bellas cuando estos hombres eran jóvenes, gradualmente se hicieron hermosas. De igual manera, comparando el retrato de un hermoso joven con la foto, gráfica del mismo individuo tomada antes de ser ejecutado por toda una vida de crímenes perversos, usted tendrá dificultad en aceptar ambos retratos como de la misma persona. El estado del espíritu puede cambiar totalmente la expresión de las facciones. Aunque modificarlas para empeorar se halla fuera del comentario presente, nos hallaríamos incómodos si retuviéramos las mismas facciones con que nacimos, porque la falta de cambio en la expresión facial es signo cierto de falta de progreso espiritual. Sólo cuando hemos cambiado nuestra cara en algo realmente bello es cuando podemos decir que verdaderamente hemos crecido como persona humana. Así como una persona bella en su juventud no debe por ello estacionarse en una negligencia orgullosa, así tampoco debe desesperar aquella que no nació con bellas facciones porque ambas pueden sufrir cambios en sus facciones a través de sus respectivas actitudes espirituales. Este no es un método cosmético, sino el camino a la verdadera belleza. Siempre se ha dicho que los ojos son las ventanas del corazón, porque en ellos se refleja claramente la condición del espíritu. El espíritu de amor, crueldad, tolerancia o resentimiento, todos ellos, aparecen reflejados en los ojos.

Desde el momento que el corazón del practicante de Aikido debe hallarse repleto de amor y protección por todas las cosas, su espíritu debe ser, naturalmente, de amor y benevolencia. Además, como su espíritu se halla siempre unificado y vuelca Ki al exterior constantemente, sus ojos mostrarán una energía latente, no un brillo agudo y cortante, sino la luz que conjuntamente con el Ki, emana de lo profundo de su espíritu.

Este no es el brillo del ojo del ladrón buscando siempre al incauto, sino una luz que dice: "Ante una sonrisa, hasta los niños se aproximan, pero ante un ceño fruncido, huyen hasta los animales salvajes". Todos nosotros necesitamos ojos benevolentes y poderosos como éstos. Entre los hombres que practican las artes marciales, como es de suponer, los hay que tienen ojos de expresión cruel, salvaje o desdeñosa.

Estos ojos que aplastan al adversario no son los que corresponden a un verdadero practicante de artes marciales y cuando ojos como éstos enfrentan a los llenos de verdad del que practica artes efectivamente marciales, pierden su poder aplastante. En japonés escribimos la palabra RUDO (el arte marcial) con un signo BU hecho de dos partes que unidas representan dejar de usar armas. Por esta razón, el verdadero practicante de artes marciales debe poseer ojos claros por su benevolencia sean capaces de neutralizar el deseo de lucha del adversario. Por agudo que sea el brillo de sus ojos, con el cual intenta usted conquistar al adversario, no tendrá efecto alguno sobre él. No lo penetrará; sólo se reflejará y retornará de vuelta a usted, para producirle el efecto que quiso imponer al adversario. Las personas de ojos duros y crueles deben considerarlos como un signo de inmadurez espiritual y esforzarse para disciplinarse adecuadamente. De tiempo en tiempo, en nuestro esfuerzo por progresar espiritualmente, debemos contemplarnos en el espejo, no para controlar nuestro aspecto o afeitarnos únicamente, sino para juzgar nuestra condición espiritual. Debemos investigar los lugares que nos impresionan desfavorablemente y reflexionar que: "He aquí un lugar donde mi espíritu es todavía inmaduro". Nuestras palabras son también expresiones de nuestro espíritu. Algunas personas, aunque hábiles en discusiones y en convencer y ser convencidas por medio de argumentos, crean a pesar de ello una sensación de desconfianza. El antiguo proverbio dice que hay pocas buenas personas entre los que discurren bien. Independientemente de cuán inteligente sea la conversación de un hombre si su espíritu carece de sinceridad no atraerá los corazones ajenos. El elemento primordial de la conversación es la sinceridad y hablar desde el corazón. Sólo tomando esto como base podrá usted hacer progresos en la técnica de la conversación. Las palabras más amorosas suenan carentes de sinceridad cuando les falta verdadero cariño. Una persona con su corazón atravesado por una daga la clava en su interlocutor con cada palabra y cada frase. Cuando una persona enojada nos cuenta algo, aunque sus palabras sean de las más comunes, su ira se trasmite a nosotros. Inversamente, un corazón lleno de amor trae inmensa confianza y fortaleza a los demás. Usted no necesita palabras; puede comunicarse con el corazón de sus compañeros aun en silencio. Si alguien se dirige a usted airadamente: "Sólo estaba comportándome así por su propio bien" o: "Aunque hable cariñosamente usted todavía se rehusa a comprender mis sentimientos?" antes de contestarle, examine su propio corazón para asegurarse de su propia sinceridad. Si usted tiene cariño, aun cuando le esté regañando, este cariño llegará a él. En cierta época formé parte del Consejo de Educación de mi propio pueblo natal, donde teníamos un maestro de sexto grado, joven y muy entusiasta de su labor pero que castigaba corporalmente a sus alumnos y lo hacía a menudo.

Antes de la Segunda guerra mundial esto no hubiera provocado problemas, pero más tarde, con el advenimiento de la educación de tipo democrático, estas palizas desataron la iracundia entre los padres y tutores que comenzaron una agitación popular para que fuese despedido. Poco después de haber tenido noticias del problema fui a visitar al maestro. Este, imaginando que mi intención era sermonearle, parecía listo para ello. Primero escuché lo que el joven maestro tenía que decir. "Esta educación democrática de posguerra es buena y estoy de acuerdo con ella, pero los niños y sus padres la han comprendido de manera totalmente equivocada. Están 'tratando de hacer de ella un asunto de no interferencia total. Cuando los niños crecen algo más, parece que inevitablemente se comportan mal. No escuchan nada que se les diga. Si los dejamos así nunca llegarán a ser algo. Sé que no es bueno el castigar corporalmente a los alumnos, pero sigo haciéndolo por el propio bien de ellos. Tengo fe en la educación, pero si usted cree que lo que hago está mal, puedo renunciar a mi puesto en cualquier momento" . Este joven de fuerte espíritu dijo lo que tenía que decir de una vez y sin ceder un ápice, pero yo percibía su temperamento violento. Todavía yo no había abierto la boca pero él ya se estaba violentando. "Comprendo lo que usted me dice ¿repliqué?; estoy totalmente de acuerdo con ello. Si usted golpea a sus alumnos para mejorarlos, hágalo concienzudamente. Haré lo poco que se halla a mi alcance para cooperar y ser su aliado". El joven quedó asombrado. Por supuesto, lo que decía era cierto. La brusca democratización de la educación popular provocó ciertos abusos de privilegiados. Añadí a mi elocución anterior, sin embargo, el siguiente comentario: "Es muy bueno que usted desee mejorar a sus alumnos porque los quiere bien y yo supongo, siendo este el caso, que usted también puede castigarlos corporalmente cuando no está enojado. De ahora en adelante cuando usted considere que uno de sus alumnos necesita una paliza, asegúrese de que usted mismo no se halla enojado. Si no lo está, entonces adelante. Si usted los golpea hallándose enojado, su propia ira, mezclada con el castigo recibido se transferirá a los niños y no les hará bien alguno. Si usted los castiga, por el contrario, con amor en el corazón y por el bien de ellos mismos, usted podrá hacerlo hallándose calmado. Los alumnos comprenderán entonces que usted los castiga pero con cariño . Comprendió la lección y desde entonces no volvió a castigar a ningún alumno. Cuando se hallaba a punto de golpear al jovencito, trataba de calmarse hasta conseguirlo, escuchaba al jovencito y con ello desaparecía la necesidad de la paliza. Escuche usted lo que dice un hombre, mire en sus ojos y no le será posible a éste ocultarle nada. Si usted encara a su propio corazón, se examina a sí mismo y mira luego a los demás con el conocimiento así adquirido, usted será capaz de comprenderles. Por otra parte, el comprender demasiado a los demás no es beneficioso. Demasiado discernimiento es destructivo. Esto es, si usted comprende demasiado bien a una persona, es fácil que ella se halle incómoda en su compañía y trate de evitarle. Si usted los comprende muy bien, es asimismo fácil lastimar a otros aun sin querer hacerlo. Un padre de ojo demasiado penetrante oprime a sus hijos, que al crecer desean huir del hogar. Nadie desea la mirada que penetra hasta el fondo de su alma. Así como mantenemos envainada una hoja que corta demasiado, asimismo si poseemos cierto poder debemos mantenerlo escondido Aunque nuestros ojos brillen como diamantes, no es necesario deslumbrar con ellos a los demás. Si poseemos esa brillantez, debemos mantenerla como si no existiese. Un halcón sabio . esconde sus ¡zarras y un cazador de ratas guarda sus zarpas bien ocultas...

Es importante ocultar el propio poder, porque alardear de él lo destruye. Si usted alardea de sus propias cualidades sobresalientes, fallará seguramente en ese mismo asunto. Utilice su poder sólo cuando sea ~ necesario y no baladronee. Sea igual a los demás en circunstancias ordinarias y sólo utilice todo su conocimiento y habilidad en las crisis que se presenten. El proverbio que recuerda que el sabio debe ser igual al tonto y el santo al hombre común, refleja esta misma situación. Si usted guarda modestia en su corazón ella aparecerá por sí misma en sus ojos. Si usted posee corazón compasivo que le permite reírse ante la chanza insulsa de otra persona o que se refleja en la expresión del padre que mira a sus hijos o en la mirada del amante inocente que recuerda a su adorada, sus ojos serán tiernos. Las personas así no se encolerizan si sufren decepciones: Aunque la decepción, es capaz de encolerizar a cualquiera, si nos damos cuenta de que esta teniendo lugar, no perdemos por ello la calma. Es bueno y adecuado, terminada la decepción, guiar al culpable por la vía correcta. Cualquiera puede exhibir desnuda su alma ante un espíritu compasivo. El guiar a los demás es difícil si se hace con ceño, adusto. Frecuentemente tropezamos con personas que durante la conversación no miran de frente a su interlocutor, bajan la vista y la mueven permanentemente. Estas personas no se hallan calmas; albergan alguna inquietud. Debemos aprender a ser capaces de mirar directamente a nuestro interlocutor. Inversamente, las personas que poseen el hábito de mirar fijamente a otras personas deben hacer todo el esfuerzo posible para abandonar tal hábito. El intentar mirar en el corazón de los demás es una actitud infantil, no la que conviene al adulto disciplinado. Si su propio espíritu es claro, no es necesario fijar la mirada, se reflejará en el espejo de su espíritu. Si involuntariamente usted no puede mirar en los ojos a la persona con quien usted conversa, mire la base de su nariz, entre los ojos, y ella reconocerá que su posición es' correcta. Aunque la práctica entusiasta; el progreso en las técnicas y el desarrollo de la propia fortaleza son importantes en el Aikido, no son suficientes. Usted debe dominar el espíritu del Aikido. Debe aprender a ser cariñoso y hallarse cómodo con los demás y tener. ojos tiernos y una voz afectuosa, que de una u otra forma dé la sensación de posibilidades de gran ? vitalidad.

## CAPÍTULO 15 EL PRINCIPIO DE NO DISENSION

Todas las técnicas de Aikido comienzan y finalizan en el principio de no disensión. El universo es absoluto y con él no tenemos causa alguna para disentir. La batalla aparece luego de la idea de dualidad. Cuando se ve al Universo a la luz de ciertos conceptos dualísticos como actividad y calma, fusión y desintegración, tensión y languidez y unión y separación, con nuestros ojos fascinados por este mundo final, hemos llegado a la conclusión de que la lucha es la condición normal y natural, que este es realmente un mundo donde impera la ley de la selva. Hemos olvidado la verdadera conformación del Universo y sólo seremos capaces de reencontrarla cuando hayamos entrado en los dominios de lo absoluto.

El verdadero espíritu básico del Universo es el principio de no disensión. Puesto que los hombres de hoy encuentran muy difícil comprender estas cosas, debemos de hecho manifestarlas a través de las técnicas realistas del Aikido. La persona que ha practicado el Aikido aprendió por experiencias de su propio cuerpo cuán correcto y poderoso, es este principio. Aunque inicialmente, aun con prácticas continuadas, el hombre más fuerte lleva ventaja, esto no significa que haya error en el principio de no disensión. Simplemente indica que el perdedor no está a la altura todavía del principio de no disensión; todavía está inmaturo. Una vez que una persona ha penetrado en el verdadero significado del principio, la fortaleza corporal deja de tener importancia. Por ejemplo, la fortaleza y desarrollo corporal son importantes si, cuando el adversario nos ataca, recibimos la fuerza de un golpe en una situación de choque frontal. Si, por el contrario, usted desvía el golpe al costado, el oponente deberá controlar por sí mismo la fuerza generada por él mismo. Si usted se esfuerza para intentar derribar una persona desagradable, es seguro que habrá una pelea, pero, desde que el espíritu controla el cuerpo, si usted mueve el espíritu de él hasta el punto que usted ha elegido, el cuerpo de él seguirá adonde su propio espíritu lo guía. Después de todo, en un caso como éste, de hecho usted está llevándolo en la dirección en que desea y al lugar donde desea llegar. Podemos evitar disputas aun después de haber sido atacados.

Debemos permanecer pacíficos en nuestra vida diaria y bajo cualquier circunstancia, y en todo lugar evitar encender en nuestro corazón la idea del combate. Hay demasiadas personas en la actualidad que creen imposible vivir sin luchar. Hay también otros que aunque para ello deban oprimir a los demás, no se detienen ante nada para llegar alto y ganar por cualquier medio. Naturalmente, si estas son las personas que se reúnen para discutir la paz y la concordia mundial, la situación es difícil. La cínica forma de conseguir la paz y acuerdo general entre los hombres es que cada individuo vuelva al espíritu básico del Universo y comprenda el significado del espíritu de no disensión. Es creencia general que el principio de no disensión significa que debemos estar de acuerdo con cualquier cosa que diga cualquier persona, que no debemos resistirnos si somos golpeados por alguien, que son ideas para débiles o de pocas agallas. Este no es, en absoluto, el caso. El principio de no disensión demanda el más fuerte de los espíritus y una provisión completa de Ki plus de nuestro cuerpo y espíritu para ayudarnos a evitar recibir aun la más pequeña porción del equivocado Ki de nuestro adversario.

La situación es algo así como la de una corriente de agua clara que desemboca en un pantano, de tal manera que en su llegada hasta la superficie no entra siquiera una gota de las aguas pantanosas en su límpida masa. Cuando usted está rebosante de Ki plus y lo vuelca al exterior, ningún Ki perteneciente a las personas que lo rodean podrá penetrar en su cuerpo. Así como las infectas aguas del pantano penetrarían en avalancha si la fuente dejara de fluir un instante, así si usted retira su propio Ki un momento el Ki de los que lo rodean atacará simultáneamente. El principio de no disensión demanda un espíritu fuerte, constantemente repleto de Ki y también constantemente radiando de retorno Ki al Universo, un espíritu cuyo Ki se halla totalmente en conjunción con el del Universo. El camino de la no disensión le permite a usted Sobreponerse a cualquier derrota sin dolor espiritual, reír de la calumnia y desviar al costado cualquier ataque sin recibir personalmente el golpe. Aquellos que humedecen la almohada con sus lágrimas antes de dormirse, por no haber resistido la presión ni replicado a los comentarios desconsiderados de los demás y con ello se sienten seguros al no haber tomado posición ofensiva alguna, éstos no participan de lo que llamamos principio de no disensión. Encerrar las palabras y acciones de sus oponentes en su corazón no es verdadera no disensión; es tolerancia. Aunque sus labios se mantengan mudos, en su interior sus sentimientos bullen.

Esto es también una especie de batalla. La no disensión de la cual hablamos se presenta cuando no albergamos sentimientos acerca de nuestro oponente, sino que con la magnanimidad del Océano que acepta todas las corrientes tributarias mantenemos una calma chicha en nuestros propios corazones. (In empleado de cierta compañía comenzó a practicar Aikido y un día se acercó a mí con un problema. Relató que últimamente tenía discusiones con uno de sus jefes por diferencias de opinión y que estas discusiones terminaban generalmente en peleas. También dijo que su jefe era demasiado testarudo y él mismo de temperamento fuerte. Aunque sabía que pelear de nada servía no podía dejar de hacerlo.

Cuando alguna persona le decía algo desagradable siempre montaba en cólera. Deseaba saber qué podía hacer para resolver su problema. Le pregunté si había llegado a dominar el principio de no disensión y contestó que sí lo había hecho. "Entonces es muy fácil ¿le dije?. Cuando alguien exprese algo desagradable acerca de usted, mantenga el punto Uno del abdomen inferior, vuelque Ki al exterior y no tome a pecho lo escuchado. Si usted le hace así, todas las cosas desagradables que ha dicho el ofensor volverán a él. Por ejemplo, si su jefe le llama tonto y usted se rehúsa a tomarlo a pecho, ese término volverá al que pronunció las palabras hirientes que de hecho se está llamando tonto a sí mismo. Si su jefe le dijese a usted: "Yo soy un tonto", usted reiría y estaría de acuerdo con él. ¿No es así? Todo lo que tiene que hacer es pensar de esta manera y observar la cara de su oponente. La cara de un hombre que se halla enojado al máximo y sin contrincante es lo más cómico del mundo". Mi alumno puso inmediatamente en práctica mis consejos.

Cuando más se encolerizaba su jefe, él sonreía simplemente y contestaba: "sí, sí", hasta que finalmente el jefe salía de la oficina como una tromba anunciando a los cuatro vientos que el tratar de hablar con mi alumno, sólo le enfurecía más aún. Cuando uno observa la cara sonriente de nuestro compañero se da cuenta ampliamente de lo tonto e inútil que es enfurecerse sin contrincante. Esto es asimismo válido' para las amenazas. Si una persona amenazada ríe simplemente de lo que escucha, el asustado será el que profirió las amenazas. Al cabo de dos o tres días, el jefe de mi alumno se aproximó a él y dijo: "Aquí hay algo raro. Usted parece haber aprendido algo nuevo últimamente". Entonces mi alumno explicó a su jefe todo el asunto desde el comienzo, y éste concordó en que las peleas eran una tontería y resolvió abandonarlas en el futuro.

A menudo, luego de una cuestión entre amigos, ambos se vieron, a si mismos: "Era él quien estaba equivocado, le corresponde disculparse primero. Yo no lo haré". Decimos que hay justicia aun entre los malviviotes y por ello, cuando hay una discusión, alguien tiene razón y alguien está equivocado. Si ambos tienen razón no hay razones para discutir. Debemos considerar que el haber perdido la línea y habernos peleado sin tener en cuenta razones es vergonzoso, pero una vez sucedido no hay nada que hacer al respecto, sino recuperar el punto Uno del abdomen inferior, calmar nuestro propio Ki, ampliar los límites de nuestra generosidad y comprender nuestros propios defectos. Es fácil ver los defectos ajenos, pero no lo es tanto descubrir los propios, particularmente cuando la sangre se agolpa en nuestras cabezas. En momentos como éstos, no intentamos siquiera percibir nuestras propias faltas sino que, en cierto modo, nos peleamos para demostrarnos mutuamente nuestras flaquezas. Si nos dedicásemos a examinar exactamente dónde nos hemos equivocado, no habría pelea alguna. Por esta razón cuando la pelea parece inminente, examine sus faltas antes de nada y discúlpese ante su adversario antes de comenzar la pelea. Al menos, prepárese por anticipado a perdonar al adversario y usted se colocará a un nivel superior a él. Las peleas ocurren porque ambos contendientes se hallan a un mismo nivel. En el caso de madre e hijo, la madre siempre perdona porque se halla en un plano superior al del niño. No hay peleas entre ellos. En primer lugar, ponga al adversario cerca de su corazón y perdónele de antemano y él mismo se sentirá confuso y comprenderá sus propias faltas. Se sentirá avergonzado al encontrarse en un nivel inferior al suyo. Una vez que usted haya comprendido el valor de una apología no se deje llevar hasta el ridículo extremo de discutir por el derecho de reconocerse equivocado. El atajo a una solución de semejante problema es ser tolerante y de amplio espíritu ante su compañero, antes de comenzar cualquier pelea. Desde el momento que hacen falta dos personas para pelear, si usted no toma parte en ella no hay disputa posible. Algunas personas gozan contando historias de peleas, pero les regaña siempre, preguntándoles cómo llegaron al estado de ánimo en el cual les resultó necesario relatar semejantes historias. Les pregunto también si no tenían nada que hacer previamente. Un viejo código guerrero decía que los tres modos de vencer son:

1. Vencer después de haber peleado;
2. Peleando después de haber vencido;
3. Venciendo sin haber peleado.

El primero es el más común todos y el más bajo espiritualmente. El segundo, que implica la preparación completa de todas las condiciones necesarias para vencer antes de comenzar la pelea, es muy seguro y se halla en un nivel intermedio entre los otros dos. El mejor de los tres, vencer sin necesidad de pelear, es el más seguro de todos ellos desde el momento que al no existir pelea desaparece toda oportunidad de perderla. En este método forzamos al adversario a someterse y le hacemos ir adonde lo guiamos de la mano. El Aikido sigue este 'Último enfoque. Si vamos a vencer Memos hacerlo de la mejor de las maneras posibles. Es exactamente porque no tenemos excusa para elegir el peor método de vencer, el .de luchar para vencer, es por lo que siempre reconvengo a las personas que se deleitan relatando historias guerreras.

Es permisible utilizar las técnicas del Aikido en las tres situaciones siguientes: 1.. Cuando su propia vida se halla en peligro; 2. Cuando otra persona se halla en peligro mortal; 3. Cuando una o dos personas perturban a la mayoría. El primer caso es un ejemplo puro de autodefensa que hace imperativo el uso de las técnicas adecuadas. El segundo implica un deber humano que sería cobarde esquivar. El tercero es un caso en el cual, una vez cerciorados de que nadie más puede imponer el orden, debemos usar nuestras técnicas en beneficio de la sociedad. No significa lo anterior fue en todos estos casos deban usarse siempre las técnicas del Aikido; solamente indicamos que una vez pensadas y desechadas por inútiles todas las soluciones pacíficas posibles, entonces y sólo entonces podemos aplicar las técnicas aprendidas. Recuerdo el caso de una joven pareja que discutía constantemente y se hallaban ya al borde de la separación. Puesto que el esposo era alumno de Aikido, sus amigos se dirigieron a mí para solicitarme interviniese en la situación, haciendo algo para solucionarla. Al escuchar a las dos partes exponer sus quejas, descubrí que cada uno de ellos, esposo y mujer, en lugar de mencionar sus propios defectos ponía gran énfasis en los ajenos. La esposa no estaba en absoluto dispuesta a ceder posiciones; por cada palabra de "su esposo respondía con otras tres. Nada es tan dificultoso como mediar entre dos componentes de un matrimonio que se pelean. Nada de lo que cada uno pueda decir convencerá al otro. Si el mediador utiliza una sola palabra equivocada, cuando los esposos arreglen sus diferencias dirigirán sus comentarios desdeñosos al intermediario. Sin embargo, tomé mi decisión y comuniqué al marido que a mi en? tender el equivocado era él, con gran disgusto de parte del esposo y alegría de su mujer. Comenté que desde el momento que su esposa no practicaba Aikido, nada sabía acerca del mantenimiento del punto Uno del abdomen inferior y no podía evitar el enfurecerse. El, por otra parte, estaba aprendiendo Aikido y estaba equivocado al no poner en práctica lo aprendido. Continué, dirigiéndome a él: "Si usted advierte que, suceda lo que suceda, cualquier cosa que su esposa le dijera, este es precisamente el momento de practicar e punto Uno, no sólo le servirá para mantenerse calmado, sino que de hecho le hará progresar de un salto.

Si usted practica el mantenimiento del punto Uno solamente en el gimnasio y lo pierde en cuanto llega a casa, ha desperdiciado todo su esfuerzo". Le pregunté finalmente si no sería capaz de intentar hacer como le sugería, fuera cual fuese la razón de la discusión. Finalmente estuvo de acuerdo en intentarlo a partir de ese mismo día. Explicué luego algunas cosas a la esposa, hice unas experiencias con ella hasta que conseguí enseñarle a dominar el punto Uno del abdomen inferior. Entonces le dije: "Me doy cuenta de que usted no está satisfecha de su marido en una cantidad de puntos, pero como usted ve, él ha expresado su voluntad de hacer todos los esfuerzos posibles para cambiar su manera de hacer las cosas. Le falta experiencia y puede olvidarse de algo, pero ¿no le ayudará usted a corregir sus malos hábitos?" La esposa consintió de inmediato y en menos de un mes la pareja estaba viviendo en perfecta felicidad conyugal. Cuando una pareja joven se une en matrimonio porque se hallan, mutuamente enamorados, todo debería andar a la perfección, pero una sola insatisfacción, de acuerdo con la teoría de que el minus atrae al minus, procrea más inconvenientes hasta que la situación se torna irreparable. En lugar de llegar a su casa, al final de un día de labor, pensando para sí mismo: "Ahora tengo que ir a casa y escucharla quejarse", el esposo al llegar al umbral y antes de penetrar en su morada se aseguró de mantener fijo el punto Uno del abdomen inferior y entró anunciando alegremente: "Estoy de vuelta". La esposa, advirtiendo que este era el momento adecuado para cooperar, corrió a la puerta sonriendo y contestándole: "Estoy muy contenta de que estés de vuelta".

Si luego de haber traído a su esposo alguna bebida tenía algo que decirle, intentaría ser paciente y esperar, pero si no le era posible, le comunicaba las nuevas de la forma más agradable posible. El esposo se sintió mejor, se dirigía siempre cortésmente a su mujer y se ofrecía para ayudarla con los trabajos de la casa. Su amor fluía ida y vuelta, cambiaron mutuamente sus Ki a positivo y desde el momento que el positivo llama cada vez a más positivo, antes de darse cuenta de ello estuvieron de nuevo tan unidos como cuando eran recién casados. Más tarde, la esposa comenzó a practicar también Aikido para mantener sus relaciones matrimoniales a un mismo nivel. El perder o ganar son cosas que deben dejarse a un lado en la vida conyugal, donde ambos componentes deben comprenderse y ayudarse mutuamente a mantenerse en estado de felicidad. Aunque este sea un ejemplo extraído de la vida diaria, señala claramente la necesidad de recordar permanentemente que existe un modo de evitar las peleas. Hay siempre una manera de mantener la coexistencia y la prosperidad mutua. Si albergamos en nuestros corazones un espíritu batallador, de nuestros aliados haremos enemigos. Si el deseo de pelea falta en nuestros corazones, no tendremos enemigos ni aliados porque todos somos hermanos nacidos del Ki del Universo. Comprender adecuadamente y entrenarse en la práctica del principio de no disensión es de importancia vital. Aunque en los deportes comunes el progreso técnico, la incitación a mejorar y la popularidad se logran mediante encuentros de uno u otro tipo, estos encuentros no son permitidos en el Aikido, porque, a diferencia de los deportes, el Aikido sigue el camino del Universo y tiene como única meta el perfeccionamiento de la humanidad.

Quizás debemos explicar por qué no se permiten los encuentros o competencias en el Aikido. En primer lugar, el Aikido es una disciplina calculada para penetrar en el más íntimo significado del principio de no disensión. En los encuentros alguien debe ganar, y el ganar implica en sí mismo un corazón lleno de pelea. Si usted se esfuerza al máximo para vencer, es sin duda alguna de gran valor para su sentido del deporte, pero junto con el ardiente deseo de vencer usted puede desarrollar la psicología de que cualquier medio es bueno si le ayuda a vencer. Esta actitud puede causarle graves daños como persona. Desde el momento que las verdaderas técnicas del Aikido se hallan basadas en una absoluta comprensión de la teoría de no disensión, si usted falla en el entendimiento de la teoría, le será imposible dominar las técnicas mismas. Por esta razón se prohíben los encuentros.

La persona que guste de encuentros y competencias debiera intentar luchar consigo misma. Por ejemplo, un hombre de tempera? memo fuerte podría decirse a sí mismo: "Hoy no me encolerizaré ni una sola vez". Si consigue mantenerse calmo todo el día habrá vencido; si no lo ha hecho, ha sido derrotado. Si progresamos sin causar molestias a los demás y sin experimentar mala voluntad hacia nadie llegaremos al punto en que somos permanentemente victoriosos. Esa es la verdadera victoria. Si fallamos en vencernos a nosotros mismos, aunque lo hagamos sobre los demás, no hacemos otra cosa que satisfacer nuestra vanidad y nuestro orgullo. Si, por otra parte, nos conquistamos a nosotros mismos, no necesitamos vencer a ninguna otra persona. Todos seguirán con agrado nuestra guía. Una victoria relativa es frágil pero la que ganamos sobre nosotros mismos es absoluta. La segunda razón es aplicable a muchas otras situaciones, pero en relación con el Aikido es de particular importancia estar preparado contra las manifestaciones de falso orgullo.

Una vez instalada la situación de falso orgullo, la puerta de la comprensión del principio de no disensión se cierra. El hombre que dice: "Con esto me basta", ha perdido el deseo de aprender y llegar a mayor maestría. Decir al Universo: "He llegado todo lo adelante que necesito", es ir contra la naturaleza de las cosas. Una vez que nos hemos embarcado en el camino del Universo, éste se hace más ancho y profundo. Una persona inmadura que descuidadamente se permite a sí misma ingresar en competiciones que gana con facilidad, pronto se hace complaciente y orgullosa de sí misma. Por otra parte, contemplando con los ojos del universo, estas victorias o derrotas personales no son más que ondulaciones en la superficie de un Océano. Lo importante es arrojar esas fruslerías de su corazón, enfrentar el Universo y ejercitarse con todas sus fuerzas en el autoperfeccionamiento. En todos los deportes y artes marciales las competiciones requieren la formulación de reglamentos, particularmente en las artes marciales donde ocasionalmente corre peligro la misma vida del sujeto. El impulso de creación de los deportes fue el mantener una competencia de habilidades, de acuerdo con reglas establecidas y gozar de los consiguientes triunfos y derrotas. Está perfectamente justificado para los deportes y aquellas artes marciales que pueden ser descritas como deportivas.

Sin embargo, el propósito de un verdadero arte marcial es completamente diferente puesto que debemos prever' tanto en el ataque como en .la defensa un verdadero peligro. Cualquiera sea el comportamiento del enemigo, es inútil quejarse. Simplemente actuaremos de acuerdo con esta inutilidad. Puesto que nuestra propia vida se halla en peligro, debemos hallarnos preparados en cuerpo y espíritu. Si practicamos siempre de acuerdo con un conjunto de reglas establecidas, sin darnos cuenta de ello estas reglas se hundan en nuestro subconsciente y emergen en el momento de verdadero peligro. Podemos ser derrotados antes de advertirlo si dependemos de reglas que ningún atacante obedecerá. Un relato cuenta cómo un joven que acostumbraba asir la manga del adversario en las prácticas hizo lo mismo cuando tropezó con un atacante verdadero. En el momento en que le aferró por la manga, su adversario le asestó una puñalada en el estómago. Por supuesto, debemos tomar siempre en consideración la posibilidad de que en una situación .verdadera nuestro oponente nos ataque con un cuchillo, porque los hábitos que hemos formado salen a luz en situaciones reales. En el Aikido consideramos todas las diversas formas en que un atacante puede arrojarse sobre nosotros y practicamos una y otra vez cómo debemos afrontar estos ataques de acuerdo con los principios del Universo.

Implantamos esto en nuestro subconsciente y nos entrenamos para, aun en el caso de ser atacados por sorpresa, inconscientemente actuar y movernos de la manera correcta. Si usted mantiene fijo el punto Uno del abdomen inferior y unifica cuerpo y espíritu, al igual que la superficie de un lago encalmado que refleja el paso de la luna y luego el de un pájaro volando sobre él, pero sin guardar rastros de ellos una vez que han pasado, pero está listo para atrapar el más leve soplo de viento, asimismo usted será capaz no sólo de sorprender el más mínimo movimiento del oponente sino también reflejar con exactitud cualquier otro movimiento a su alrededor. La disciplina del Aikido está calculada para entrenarnos en este tino de estado espiritual y las técnicas correctas para conseguirlo. Es muy difícil alcanzar esta condición espiritual si todo el año su espíritu se halla en turbulencia acerca de encuentros y competencias. Esta es la tercera razón por la cual no las permitimos en el Aikido. Aquellos que son buenos en las prácticas y excelentes en el gimnasio, no son siempre los más útiles en una situación de verdadero peligro. Es muy parecido a la situación del hombre que aunque inteligente, es incapaz de pensar en un momento crucial. Conocemos la historia de un hombre siempre bravo ante el peligro, que al encontrarse súbitamente con un enemigo se paralizó de miedo frente al brillo de la espada que relucía ante su cuerpo. Afortunadamente, el enemigo, también sorprendido, no logró moverse.

Con cierta dificultad el primero derribó a su oponente. Las personas cuyo espíritu se halla entrenado para la vida diaria, ante una crisis repentina reaccionan a menudo de esta forma. Un hombre es útil cuando las papas queman sólo si estudia los principios del Universo en la vida diaria y mantiene una visión firme y calma del mundo, así como un espíritu incommovible. Desde el momento que la mayoría de las personas sólo se hallan interesadas en vencer o ser derrotadas, las artes marciales están volviéndose más y más deportivas. El Aikido, al rehusarse a seguir esa tendencia, pretende continuar siendo un arte marcial en el verdadero sentido del término. Dejamos el asunto de vencer o ser derrotados a los que se interesen en ello. El hombre que elige para sí el Aikido está interesado en la verdadera victoria, en compenetrarse del principio de no disensión y continuar progresando hasta la perfección de su personalidad. Si difundimos este espíritu de no disensión suficientemente, puede convertirse en la piedra fundamental de la paz mundial.

## CAPÍTULO 16

### LA UNIDAD DE CALMA Y ACCION

Pensar que calma y acción son diametralmente opuestos puede conducir a muchas personas a considerar extraña la idea de unidad de calma y acción. En última instancia, sin embargo, ambas se unen. Todas las técnicas de Aikido exigen que la persona que las practica se halle en estado de unión entre calma y acción.

Entre las disciplinas de inactividad y calma podemos mencionar la meditación Zen en posición sentada, los métodos respiratorios, la oración y el reposo sentado. Entre las disciplinas activas, las artes marciales y deportes, y por supuesto, el trabajo corporal.

Las personas que se dedican principalmente a las disciplinas inactivas caen fácilmente en la condición de reverenciar únicamente la calma y llegan al estado de la calma que mata. Por otra parte, aquellos que sólo practican las disciplinas activas respetan únicamente la actividad y a menudo llegan al desvarío de su excesivo deambular. Aunque en la conversación distinguimos entre calma y actividad, desde el momento que ambas son procesos nacidos del Ki del Universo, son fundamentalmente lo mismo. Cada uno de ellos implica la existencia del otro estado. Acción dentro de la calma o la calma dentro de la acción significa que un estado de calma completa lleva implícitos los elementos de una actividad extremadamente violenta y que una actividad violenta, por su propia naturaleza, implica una calma absoluta. Mientras nos encontramos sentados completamente tranquilos, nos imaginamos hallarnos en estado de completa calma, pero el hecho real es que, sentados en la superficie de la Tierra que gira rápidamente, estamos viajando a gran velocidad. Toda nuestra calma incluye tanta actividad como la descrita.

Los trompos que los niños hacen girar llegan al momento de perfecta estabilidad cuando giran a su mayor velocidad posible. Podríamos decir que su momento de calma perfecta es alcanzado cuando giran a velocidad máxima. La calma más verdadera debe contener la naturaleza fundamental del movimiento más rápido. Esto es lo que llamamos acción dentro de la calma. La verdadera calma no es simplemente sentarse quieto y permitir que la propia conciencia vague confusa. Un estado semejante es sólo tiempo perdido si se intenta en esa condición practicar el Zen en la posición sentada o métodos respiratorios. Si usted cree que esta es la condición en que está cayendo al practicar alguna disciplina inactiva, es preferible dormirse y conseguir una buena cantidad de Ki del Universo.

Debemos ser capaces de movimiento instantáneo a gran velocidad, aunque aparentemente permanezcamos perfectamente tranquilos. Si aun al enfrentar la espada desnuda del enemigo usted permanece sereno y consciente, tan calmo como la superficie de un lago, podrá moverse de inmediato de acuerdo con cualquier acción del adversario. El hombre que se complica con trucos y artificios desmesurados no merece ser mencionado siquiera. En cambio, aquel que se presenta con tanta calma que su oponente no puede predecir su próximo movimiento, ése es realmente formidable.

Mantener una profunda calma, aun dentro de la más violenta acción, es también esencial. Al igual que los océanos cuya profundidad permanece pacífica cualquiera sea la tempestad que agita la superficie y como el ojo del tifón alrededor del cual rugen los vientos desatados, debemos retener siempre nuestra propia calma. La fortaleza en la acción nace de la calma interior. Por esta razón, si poseemos esa calma sin tener en cuenta con cuánta rapidez nos movemos, no perturbaremos nuestra respiración. Una persona que no ha aprendido a dominar esta calma perturbará con seguridad su respiración y aun una escasa medida de actividad bastará para entorpecer el accionar de sus miembros. Aunque una persona sea de ordinario habilísima en sus técnicas; y la respiración es irregular, no podrá ponerlas en práctica. Si enfrenta a un solo adversario, éste perderá también el control de su propia respiración y todo andará bien. Pero si, por el contrario, enfrenta a cuatro o cinco adversarios y su respiración es irregular, pronto se hallará imposibilitado de moverse en absoluto.

Debemos mantenernos conscientes de la importancia de preservar nuestra calma durante la acción y controlar adecuadamente nuestra respiración. Para llegar a dominar la calma en la acción y esta última en la calma es necesario concentrar nuestro espíritu en el punto Uno del abdomen inferior. Esté usted activo o en calma, si mantiene su cuerpo y espíritu unificado habrá dominado el secreto de la unidad de calma y acción. Cuando haya alcanzado este estado será capaz de manejar cualquier complejidad que pueda ofrecerle el mundo con ecuanimidad y precisión.

## CAPÍTULO 17 REGLAS PARA PRINCIPIANTES

### 1. SEA SINCERO

No sólo en el Aikido, sino cuando esté estudiando cualquier tema, la franqueza es esencial. Algunas personas, debido a su propia experiencia o a conocimientos anteriores, son incapaces de aprender las cosas abiertamente. Estas personas tienen lo que llamamos malos hábitos. Ellas juzgan las cosas únicamente sobre la base de sus propias y estrechas experiencias anteriores y creen que sólo es bueno lo que les gusta y malo lo que no es así. Este no es el camino del progreso.

Digamos que tenemos un vaso lleno de agua. Si tratamos de echar dentro de él más líquido, éste se derramará al exterior y sólo una ínfima parte quedará en el vaso; el resto se perderá. Si, en cambio, vaciamos previamente el vaso, se podrá colocar en él bastante cantidad de nuevo líquido. Si su cabeza está atiborrada de esto y aquello, por buenas que sean las cosas nuevas que usted intente aprender, no cabían en su cabeza. El ser franco y sincero es una buena manera de vaciar su cabeza del contenido inútil anterior. El Aikido es la disciplina que le permitirá hacer grandes progresos al trasladarse de un mundo que da primacía al cuerpo a otro que se centra en el espíritu, de uno que piensa en función de dualidades a otro que piensa en integraciones y de un mundo de lucha a otro de paz. Es como pasar del mundo de las ondas sonoras al supersónico.

Si usted no estudia el Aikido con toda humildad no podrá retenerle y lo perderá indefectiblemente. Algunas personas deciden de una vez por todas y de todo corazón que no volverán a crear las palabras de ninguna otra persona. Quizás creen que si no desconfían de todo el mundo alguien les engañará. Todas las cosas son susceptibles de una interpretación positiva y otra negativa. La sospecha constante indica sólo interpretaciones negativas y la incapacidad de pensar bien aún de las cosas absolutamente positivas.

Es también peligroso, sin embargo, el creer todo lo que se oye, porque usted no puede saber hasta dónde puede conducirlo semejante credulidad. Aun así, el hombre que está dispuesto a dudar de todo el mundo y de todas las cosas llevará su vida dudando de sí mismo.

Una joven maestra a quien encontré en uno de mis viajes por los Estados Unidos me solicitó que le informara acerca del Aikido. Le expliqué la idea del control del espíritu sobre el cuerpo y del brazo imposible de flexionar. Luego la hice tensionar su brazo todo lo posible y se lo flexioné. Ella dijo: "Usted puede flexionar mi brazo porque es fuerte y yo débil". Yo contesté: "muy bien. Ahora no tensione su brazo, sino que piense con todas las fuerzas de su ser que su espíritu está escapando miles de kilómetros hacia delante". Parecía hacer lo sugerido pero todavía conseguí flexionar su brazo. Desde el momento que me hallaba tratando de efectuar una demostración de un hecho, me fue posible flexionarle el brazo, pero la mujer no pensaba como yo le sugería hacerlo. Cuando le reiteré la necesidad de sinceridad en su pensamiento dijo haber sido sincera, pero en muchas otras pruebas repetidas siempre fui capaz de flexionar su brazo.

Ya que continuar intentando explicarle hubiera sido inútil, solicité a otra mujer que se hallaba a nuestro lado que nos ayudara. Primero le solicité tensionara su brazo, lo hizo así y la maestra fue capaz de flexionárselo. A continuación pedí a nuestra nueva asistente que relajara el brazo y enviase su espíritu a miles de kilómetros hacia delante. Luego hice intentar a la maestra flexionar el brazo de su compañera y no lo conseguí. La segunda mujer comentó entonces: "Esto es maravilloso, comprendo exactamente lo que sucede." La maestra insistió en que no podía flexionar el brazo de su compañera porque esta íntima era más fuerte, aunque en realidad la primera era mucho más corpulenta. Entonces le recordé que había podido flexionar el brazo de su compañera cuando ésta lo tensionó al máximo y me contestó: "Ella me permitió hacerlo deliberadamente". Aunque su compañera lo negó con energía, la maestra insistió en no creerla. No vi sentido en continuar las explicaciones. Si la conversación hubiera sido en japonés podría haber insistido aún pero la pobreza de mi inglés en aquella época me imposibilitaba la tarea.

La Biblia enseña que bienaventurados los que creen. Las personas como la maestra del caso anterior están invitando ellas mismas a la infelicidad. No puedo dejar de preguntarme qué clase de psicología enseña a sus alumnos. Su taza está llena de agua vieja no cabe en ella nada nuevo.

Aunque esta maestra era un caso extremo, ejemplares como estos, en mayor o menor grado, son comunes. Las personas como estas retardan su propio progreso. Las cosas que pensamos y las que sólo sospechamos de ellas son totalmente diferentes, pero algunas personas confunden las dos clases y sólo piensan a través del cristal de colores de su propia naturaleza sospechosa. Si nos quitamos esos cristales coloreados y pensamos directamente, sin concepciones previas, podremos distinguir por nosotros mismos qué es correcto y qué no lo es. Es muy provechoso leer y estudiar mucho, pero también muy tonto retardar el propio progreso al perdersen por los caminos tortuosos de la sospecha. En el Aikido la persona franca y sincera progresa más rápidamente por esas mismas cualidades.

### 2. PERSEVERANCIA

Si usted comienza algo debe terminarlo. Si lo que está haciendo es sólo para divertirse, está bien el tocar un poquito acá y otro poquito más allá, pero una vez que usted decide que éste es el camino a seguir es malo detenerse a mitad de él. Hacerlo de esta manera sólo prueba una débil fuerza de voluntad. Aunque en algunos casos las condiciones de trabajo u otras limitaciones hacen imposible continuar algo empezado, desde el momento que el Aikido actúa en la vida diaria y puesto que usted siempre dispone de su espíritu y cuerpo, no tiene excusa alguna para abandonar la tarea emprendida.

Cualquiera sea el tema que usted comienza a estudiar, siempre llegará a tropezar con alguna barrera de piedra en el camino. El, simple comenzar algo y abandonarlo de inmediato es completamente distinto de lo que estamos diciendo porque en tales casos la persona nunca pensó avanzar mucho, pero en otros, la iniciación de la tarea se hizo con la firme convicción de llevarla a cabo y solo se abandonó al tropezar con alguna dificultad insalvable. Según el tipo de individuo, algunos abandonan el Aikido al cabo de un mes o dos y otros duran tanto como seis meses. Generalmente, aquel que dura un año lo continuará largo tiempo. Las personas que abandonan el Aikido al cabo de un mes y se quejan y critican lo hacen porque han sido incapaces de comprenderlo con exactitud.

Por grande que sea la campana, si usted apenas la toca sólo podrá dar un sonido leve. Debemos comprender con toda precisión que es la debilidad del golpe y no un defecto de la campana lo que hace pobre el sonido resultante.

Es lo mismo que en el antiguo relato de los ciegos y el elefante. Cada uno, incapaz de juzgar el animal en su totalidad, lo describía de acuerdo con la parte que personalmente examinó. El hombre que tocó la pata lo describió como una columna de gran altura, el que tocó la trompa dijo ser como un largo poste de madera. Individualmente, cada uno de ellos estaba en lo cierto, de acuerdo con su experiencia personal, pero lo dio no se parecía en absoluto a un elefante. A menos que podamos ver el objeto en total; no podremos comprender de qué estamos tratando.

No es fácil investigar cualquiera de estas cosas a fondo, especialmente en el caso del Aikido, que implica estudiar las leyes del Universo y ponerlas en práctica. Debemos hallarnos completamente conscientes del hecho de que el Aikido es algo que continuamos a lo largo de nuestra vida. Mantener fijo el punto UNO del abdomen inferior, relajarse y preservar el Ki positivo son sólo parte de la confortable y placentera actitud vital que más se adecua a las exigencias de la naturaleza. Preservar el espíritu del Aikido es un factor indispensable en el desarrollo de su personalidad, en hacer de usted mismo un magnífico miembro de la sociedad. Continuar así toda la vida es el camino correcto a seguir.

En nuestra propia disciplina tropezaremos también con diversos problemas. Nos hallaremos algo sofocados o hasta cansados de todo. Algunas veces, una persona poco voluntariosa o condescendiente consigo misma abandona el entrenamiento. De hecho, si no nos quejamos o intentamos justificar nuestra propia flojedad, perseverando en el entrenamiento nos sobrepondremos fácilmente a todas estas dificultades. Una vez derribada esta barrera en nuestro camino, nuestra visión se expandirá, las cosas se harán más interesantes y efectuaremos progresos sostenidos. Cuando llegemos al próximo obstáculo estaremos listos para derribarlo y continuar adelantando. Usted debe considerar cada nuevo obstáculo en su camino de manera optimista, como prueba de haber progresado hasta ese punto tan difícil. Como lo dice un antiguo proverbio, sólo nos aproximamos a la verdadera fe cuando nuestra fe se sobrepone a las dudas reiteradas.

### 3. DIFERENCIAS EN LAS TÉCNICAS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Quiero aprovechar esta oportunidad para responder a los alumnos de Aikido que me preguntan con frecuencia: "¿A quién exactamente debo obedecer? Porque las técnicas y métodos de enseñanza del Aikido varían con cada instructor y desorientan al principiante." Bañados por el mismo sol y bendecidos por las mismas lluvias, los árboles crecen y progresan diferentemente de acuerdo con sus propias características. Aunque todos seguimos los mismos principios básicos del Aikido, según sea la personalidad del instructor varían los métodos de enseñanza y las técnicas mismas asumen un aspecto ligeramente diferente. Por supuesto, no hablamos aquí de las técnicas que se apartan claramente de los principios fundamentales del Aikido, pero si las técnicas se conforman a estos principios no es necesario considerar extraña esta diferencia entre ellas. El Aikido está compuesto de técnicas que expresan a través de todo el cuerpo humano la naturaleza del Universo. Así como el Universo mismo varía en primavera, verano, otoño e invierno, así algunas de las técnicas del Aikido son suaves como las brisas de primavera y algunas severas como las heladas del otoño. Pueden variar libremente con el lugar y el tiempo. Generalmente, el principiante practica las técnicas más suaves, pero al progresar en el Aikido Y arrollarse su cuerpo, llega al punto en que puede desempeñarse en las más severas.

Consecuentemente, A puede enseñar las técnicas correspondientes a la primavera y B las del otoño; si ambos siguen los principios del Aikido, unas y otras serán correctas. Algunas veces digo: "Vea primero al alumno, luego explique las reglas". Esto es, los métodos de enseñanza varían de acuerdo con la experiencia anterior del alumno, su edad y personalidad. A menudo en el entrenamiento del Aikido tenemos una mezcla de jóvenes y viejos, hombres y mujeres, los ya experimentados y los totalmente nuevos. En estos casos los métodos dependerán del nivel elegido por el instructor para dar el tono general. Así como es posible llegar a la cumbre por muchos senderos distintos, así muchos métodos de explicación pueden llevar a la comprensión de una sola técnica.

Por ejemplo, al explicar el brazo imposible de flexionar, A podría decir: "Concéntrese en que nuestro Ki pasando por el brazo se extienda hasta el fondo del Universo", mientras B, después de explicar la importancia del punto UNO del abdomen inferior y hacer elevar su brazo al alumno, puede decir: "No piense en nada en absoluto". Un instructor dice piense y el otro no piense en absoluto. El sentido común nos dice que ambas direcciones son opuestas y que tanto A como B están engañando al principiante del Aikido. El hecho, sin embargo, es que no existe contradicción alguna, pues tanto A como B actúan correctamente al enviar Ki al exterior o al enseñar a mantener el punto UNO porque ambas son una y la misma cosa. Por esta razón, las técnicas y los métodos de enseñanza varían, pero el principiante basta con que atienda a las francas explicaciones del instructor durante las prácticas. Si el estudiante, presta la debida atención y mantiene su entendimiento despierto, se dará cuenta de si una técnica determinada no se halla de acuerdo con los principios del Aikido. Si no lo está, no debe aprenderla. Los instructores varían en su experiencia y algunas veces comprenden mal las cosas. Más raramente, se tropezará con instructores engreídos o que intentan enseñar su propia clase de Aikido, pero con la práctica el principiante mismo identificará lo que está conforme con los principios del Aikido y lo que no es así.

El aprender la teoría del Aikido no es suficiente. Puesto que usted debe entrenarse repetidamente hasta haber refinado su cuerpo y espíritu, no importa quién sea su instructor; es importante que usted practique todo lo asiduamente que le sea posible. Recuerde: las personas que no hacen otra cosa que criticar el Aikido son generalmente las más lentas en progresar.

#### 4. CLASIFICACIÓN

El Aikido tiene un sistema de clasificación, con el cual puede avanzar todo aquel que practique conscientemente, pero este sistema no existe por esta razón únicamente. Sirve de estimulante al deseo de progresar más allá y de crear un fuerte sentimiento de autoconfianza. No se vea usted arrastrado por el deseo de aumentar de grado por eso mismo. Sería humillante intentar alcanzar un grado para el cual todavía no posee la fortaleza suficiente. Hacerlo no tiene ninguna relación con un auténtico deseo de progreso, es pura vanidad. Últimamente, debido a la difusión del renombre en el mundo entero, algunas personas que enseñan Aikido de imitación y trafican con las graduaciones del Aikido han hecho su aparición en distintos lugares. Estos hombres venden los grados por poco precio, en un intento de adquirir popularidad y atraer a gran número de alumnos. Utilizar los principios del Universo para la adquisición de gloria personal es en este caso particularmente desdichado, puesto que la meta del Aikido es el desarrollo de la personalidad humana. Debemos ser capaces de diferenciar lo verdadero de lo falso observando si el asunto se halla de acuerdo con los principios del Universo.

La personalidad debe mejorar a medida que el sujeto progresa en los grados del Aikido. Mejorar algo en las técnicas sin progresar en la personalidad y su desarrollo va contra los principios del Aikido y no justifica una elevación de grado. Si usted no está satisfecho de su graduación no examine sólo sus técnicas, cerciórese de las fallas de su personalidad y si en la vida diaria efectúa cosas que no están de acuerdo con los principios del Universo. Generalmente el gruñir acerca de la no obtención de un grado superior es signo de inmadurez espiritual.

Si su personalidad y sus técnicas progresan sin que usted lo desee siquiera, los demás reconocerán su valía y será avanzado de grado. Es importante reconocer que si los demás no lo observan y sólo usted se da cuenta de sus progresos, peca de presunción. Aun en el caso de que realmente posea usted la habilidad personal y la fuerza de carácter que justifican su mejoramiento de grado, si éste no se efectúa no tiene importancia porque usted ha refinado su cuerpo y espíritu de acuerdo con los principios del Universo y adquirido verdadera fortaleza. El Universo nos reconoce personalmente y podemos desinteresarnos de que la gente lo, haga o no.

#### 5. SEA AL MISMO TIEMPO ALUMNO E INSTRUCTOR

Finalmente deseo que usted comprenda que al mismo tiempo que usted aprende Aikido está también enseñándolo a otros. Aunque si usted sólo aprende algo a medias, y las cosas realmente delicadas entran por uno de sus oídos y salen por el otro, en el caso del principio del Aikido de unificación del espíritu y el cuerpo, donde basta a veces con una pequeña variación de la técnica empleada, doblar un poco más el cuello o menos según el caso o bien un ligero cambio en la orientación del pulgar pueden hacer que el enemigo, invencible hasta ese momento, caiga derribado. Aunque la diferencia en la inclinación del dedo o el giro del cuello sea de poca importancia, al implicar un cambio en la dirección en que se desplaza el Ki lo hace de gran significación.

Por esta razón, si usted aprende algo y presta atención a los más mínimos detalles de lo practicado, con la idea de correr a casa y enseñar a su hermano o cualquier otra persona lo aprendido en el día, debe atender cuidadosamente y asegurarse de haber comprendido todo con exactitud. Si usted practica siempre con la idea de que algún día tendrá que enseñar lo aprendido, su progreso será aún más rápido. Aunque el Aikido es básicamente aprender las reglas del Universo y cómo ponerlas personalmente en práctica, la mayoría ignoran estas reglas. Si usted es hoy una de ellas, por lo menos el progreso consiste en que un hombre más conoce una regla más y por ello usted se ha convertido en un maestro calificado para enseñarla a otros. Si usted aprende hoy la práctica del brazo imposible de flexionar se halla en situación de explicarlo y enseñarlo a cualquiera. ¡Cuánto mayores serán las calificaciones para enseñar al resto de las personas, una vez que usted se haya disciplinado a sí mismo hasta el punto de poder aplicar las leyes del Universo Si cada persona estudiara con la certeza de que llegará a ser un líder de la sociedad y capaz de dar su contribución a la paz general, el mundo sería tanto mejor y el Aikido se propagaría y crecería mucho más.

## CAPÍTULO 18

### REGLAS PARA INSTRUCTORES

Es más fácil aprender que enseñar. Es bastante fácil simplemente explicar algo sin interesarse mayormente en si el alumno comprende o no lo enseñado, pero si usted lo guía correctamente y enseña en forma imparcial, con el profundo deseo de que sus alumnos dominen las materias que usted les presenta, tomando al mismo tiempo en consideración las características individuales y capacidad de aprender de cada uno de ellos, entonces no será en absoluto fácil.

Enseñar Aikido es particularmente dificultoso porque al hacerlo debemos elevar al alumno desde un mundo corporal a uno espiritual; debemos enseñar la unificación del cuerpo y el espíritu y guiar de la mano a nuestros estudiantes hasta el punto en que se hallen en condiciones de poner en práctica lo aprendido.

Por supuesto, es de rigor que el maestro debe haber dominado, puesto en práctica y creer firmemente en lo que ha enseñado. Si enseñamos las reglas del Universo en forma indiscriminada, sucederá como cuando un ciego guía a otro ciego, es imposible prever el camino equivocado por donde irán los pasos de ambos. Para poder enseñar debemos mantener los ojos bien abiertos y aceptar la plena responsabilidad de nuestras acciones.

#### 1. CRECIENDO JUNTOS

Ocasionalmente, encontramos entre los estudiantes de Aikido a personas que practican diligentemente; pero que sólo se hallan interesadas en su propio progreso y asumen una expresión de impaciencia cuando se les solicita que guíen a sus compañeros menos adelantados. La disciplina personal es muy buena, por supuesto, pero si sólo se progresa en las técnicas, las personas egoístas sólo conseguirán llegar a un punto, aquel hasta donde el cuerpo puede progresar, pero serán incapaces de penetrar en el campo del progreso espiritual. El principio básico del Aikido es amor y protección para todas las cosas. Nuestro espíritu se halla aunado con el del Universo. Por esta razón nuestro Ki se halla en estado de perfecta conjunción con el Ki del Universo.

Esta actitud de "estoy muy bien", palabras de egoísmo personal, es una obstrucción al flujo de Ki y nos impide realmente consubstanciarnos con los principios del Universo. Además, el egoísmo lleva directamente a la arrogancia, que a su vez retarda el progreso.

En general, en el mundo en que vivimos no existe algo como "a beneficio de los demás". A menudo decidimos hacer algo a beneficio de los demás pero como un medio de ganar su gratitud y luego nos enfurecemos cuando las cosas no salen exactamente como las habíamos planeado. Todo lo que se haga en beneficio ajeno es de hecho en nuestro propio beneficio.

Lo hicimos, en gran medida, para aumentar nuestras propias virtudes. Después de todo, ¿no somos nosotros mismos los que ganamos más al mejorarnos ejerciendo nuestros esfuerzos en beneficio de otros? El estudiante de Aikido que practique diligentemente este principio y que mayormente se preocupe de guiar a sus compañeros menos adelantados a lo largo del camino del progreso técnico y espiritual, éste es el hombre que avanzará más lejos.

Las otras artes marciales enseñan que no ganaremos fortaleza a menos que luchemos con hombres más poderosos que nosotros. Aunque el Aikido enseña también la importancia de enfrentar a personas más fuertes y sobresalientes que nosotros mismos, y que debemos aprender todo lo posible de éstas, sostiene asimismo que solamente dichas prácticas de clase son insuficientes.

El Aikido sostiene que debemos primero dominar adecuadamente un asunto por nuestro propio esfuerzo y luego, dentro de los límites de nuestro conocimiento, intentar amablemente guiar a los más jóvenes por esta misma vía. Progresamos enseñando a otros, porque enseñar es una forma de aprender. La persona que enseña principios correctos no puede permitirse errores. Si enseña a los demás a no encolerizarse no debe ella misma perder su calma. Debemos comportarnos como enseñamos a los demás a hacerlo: corrigiendo los malos hábitos ajenos, también corregimos los propios.

Aunque es muy difícil entrenar a una persona que aprende con mucha lentitud y además plagada de malos hábitos, si conseguimos que ejecute correctamente las técnicas y la vigilamos constantemente e intentamos, basándonos en principios correctos, enseñarle por lo menos alguna cosa, progresará. Simultáneamente, el instructor progresará grandemente él mismo en las técnicas que enseña y en los puntos más difíciles de los principios del Aikido.

El alumno estará, por supuesto, muy agradecido, pero el instructor debe también estarlo por haber tenido la oportunidad de mejorar su autodisciplina. Intentar ser y cariñosamente guiar a otros nos hace dar pasos gigantescos en nuestras propias técnicas y personalidad.

Es equivocado creer que no podemos ocupar posiciones más elevadas sin desplazar de ellas a otros. Es algo de gran valor progresar nosotros mismos, haciendo al mismo tiempo progresar a otros. El camino del Aikido es el del progreso con los compañeros al aprender con ellos y ayudándoles al mismo tiempo. Este es ciertamente también el camino a seguir en la vida diaria.

No sea avaro con la técnica que acaba de aprender. Encerrar los principios aprendidos del Universo en lo más profundo de nuestro corazón, sin compartirlos, no es el camino para recibir futuros beneficios. Debemos repartir cariño sin retacearlo. Si damos de lo aprendido todo lo más posible, podremos aprender más aún. No se preocupe porque pueda extinguirse la fuente de conocimientos; el Universo es infinito.

#### 2. UN INSTRUCTOR DEBE SER MODESTO

Algunas veces la persona colocada en el lugar del instructor desea alardear un poco. La verdad es simplemente que una persona colocada en la posición de enseñar necesariamente no ha dominado todos los principios que el Universo tiene para enseñarnos. Puede estar adelantada un paso más pero continúa siendo sólo un compañero de sus alumnos en el camino del Universo. Después de todo, la persona que se halla un paso más adelante debe guiar a los que se hallan más atrás.

Que un instructor se considere a sí mismo un ser perfecto es una ilusión ridícula. La presunción cierra los ojos del espíritu y lleva a regresión más que a progreso. Sea negligente y el grupo más joven le empujará más y más a un segundo plano. Aunque un gran maestro la protagonice, una equivocación es siempre una equivocación; y aunque sea un principiante el que ejecuta un acto correcto es correcto. El instructor no debe estar satisfecho con la reputación derivada de ocupar el sitio de maestro; debe hallarse constantemente en busca de correcto progreso. Sólo cuando un hombre es poseedor de un corazón humilde es un espléndido maestro.

### 3. LOS ALUMNOS SON ESPEJO DE SU MAESTRO

Al mismo tiempo que el maestro y el alumno son compañeros que avanzan por el camino del Universo también son un espejo doble donde se reflejan el uno en el otro. Las virtudes y defectos del maestro son visibles en el alumno y viceversa. Si el alumno estudia con sinceridad el maestro también enseñará sinceramente y ambos podrán madurar y progresar juntos. Si un alumno es irrespetuoso con su maestro o muestra interés en aprender únicamente las técnicas, el maestro lo notará y el alumno será incapaz de aprender lo mejor que su maestro tiene para ofrecerle. Aun cuando el maestro sea enteramente sincero en su enseñanza, un estudiante con este espíritu es muy poco probable que pueda aprovecharla efectivamente.

Una vez que usted se decide a comenzar su aprendizaje con cierto instructor no utilice su inmaduro espíritu para criticarle. Estudie con tanto entusiasmo que parezca que usted haya asumido hasta los propios hábitos de su instructor. Naturalmente, el espíritu de un instructor se refleja en sus alumnos. Si el maestro es presumido, sus alumnos lo serán también. Si baladrona, ellos también lo harán. Si los considera de poco valor, le será retribuido el sentimiento. Un maestro que, por el contrario, enseña principios correctos de Aikido y los pone personalmente en práctica, desarrollará buenos discípulos. Si el maestro es el espejo de sus discípulos, ellos lo son de él. El maestro que halla malos hábitos entre sus alumnos debe considerarlos como reflexiones de sí mismo. La imagen de sí que un maestro ve en sus discípulos es una admonición para continuar aún más esforzadamente sus propios esfuerzos.

Un instructor que enseña los principios del Universo no debe olvidar que sus estudiantes le observan. Sus propias palabras y acciones deben conformarse al principio de unificación de la palabra y acción que usted expone. Es vital preservar también la actitud de que usted mismo está aprendiendo de sus alumnos.

### 4. DERECHO NO ES FUERZA

Aunque es recomendable que un instructor enseñe fortaleza a sus alumnos, esta fortaleza no debe ser su objetivo principal. Esta actitud de que fuerza equivale a derecho no es encomiable. A medida que aumenta el número de personas en el mundo que creen en la fuerza, así aumentan también las probabilidades de perturbaciones y guerras.

En el Aikido, en que la meta es la unificación de cuerpo y espíritu y la perfección de la personalidad humana, aun una pequeña porción de ansia de poder o complacencia de conocer todas las técnicas es deshonrosa y requiere corrección. El Aikido contiene miles de técnicas y decenas de miles de variaciones de las mismas. Una vez que usted haya aprendido lo suficiente para hallarse ilustrado con respecto a los principios del Aikido, usted mismo podrá inventar nuevas técnicas y descubrir nuevos movimientos, pero es sólo posible si los principios seguidos son los correctos.

Algunas personas piensan que si descubren o inventan una técnica diferente, la prueban sobre un oponente y funciona bien, han creado de hecho una nueva técnica. De la misma manera que si un adulto prueba una técnica en un niño, la ejecute bien o mal es muy fácil que tenga éxito, como igualmente, si una persona con tres o cuatro años de experiencia en Aikido prueba una técnica en un principiante. El hombre de más experiencia vencerá con seguridad. El problema no es si la técnica funciona o no, sino que sea correcta. Una técnica incorrecta no funcionará ni siquiera sobre un estudiante recién iniciado.

Algunos pocos instructores tienen el hábito de hacer que sus alumnos intenten una técnica sobre ellos y vencerlos para demostrarse a sí mismos su fortaleza. Un maestro debe corregir los malos hábitos de sus discípulos, pero no detener el progreso de éstos a mitad del camino. Si intenta demostrar su propia fortaleza despertará resentimientos entre sus alumnos. No estará enseñando el principio de no disensión sino la teoría de la lucha. Los estudiantes perderán el deseo de buscar el Aikido correcto y desearán sólo la fortaleza física. Siempre debe usted tratar de conformar, humildemente, su enseñanza con los principios correctos y evitar toda disconformidad con dichos principios. Su actitud al enseñar debe ser siempre una búsqueda conforme a los principios y un deseo de enseñarlo a los demás.

No tiene la razón el poderoso, sino que quien tiene la razón es poderoso. Aunque oigamos decir que entre los que tienen la razón hay personas débiles, aquéllos que son débiles de hecho no están totalmente dentro del ámbito de la razón. El camino que se halla de acuerdo con las leyes del Universo es el camino a la mayor fortaleza. Debemos ejercitar nuestros mayores esfuerzos en probarlo y mostrar al mundo que la razón es la más fuerte.

### 5. ES LA ACTITUD Y NO EL GRADO LA QUE HACE AL INSTRUCTOR

Existe la noción entre los no iniciados de que no es posible enseñar hasta no ser personalmente muy fuerte. Algunas personas ya experimentadas se rehusan a instruir a sus compañeros más jóvenes porque se creen a sí mismas inmaduras y poco fuertes. La fortaleza y destreza técnica y el ser un buen instructor son cuestiones diferentes. La persona fuerte no es siempre un buen instructor. Por supuesto, lo ideal es ser al mismo tiempo fuerte y un buen instructor, pero puede ser relativamente débil y no un ejemplo de habilidad técnica precisamente y sin embargo enseñar exitosamente a los demás. Un hombre no necesita ser un maravilloso nadador para ser un buen entrenador de natación. Para ser un buen instructor se debe enseñar a otros, entusiasta y cariñosamente, los principios básicos hasta los límites de la propia sabiduría. Aprenda ya sea un día o un año y usted será capaz de enseñar espléndidamente lo que usted aprendió en ese día o año.

Digamos que A pregunta a B cómo llegar a la ciudad C. B nunca estuvo en ese lugar, pero ha oído decir que debe caminar directamente hacia delante. Si entonces dice: "Nunca he estado en C y no tengo por qué decirle cómo llegar allí", es lo mismo que la persona que declina enseñar a otro un punto de Aikido porque se siente inmadura al respecto. Esta respuesta es directa y modesta, pero escasamente amable. B podría haber dicho con mucho mejor efecto: "Nunca he estado allí, pero he oído decir que se puede llegar caminando directamente hacia delante". Si usted ha estudiado las leyes del Universo y cree en ellas, no tendrá hesitación alguna en decir: "Personalmente soy todavía inmaduro, pero esto es lo que he aprendido. Entrenémonos juntos en ello".

Desde el momento que el Universo es infinito, si usted espera haberlo dominado todo antes de enseñar a los demás, nunca será maestro. Considerándolo imparcialmente, somos todos inmaturos. Los buenos instructores son aquellos que con verdadera fe intentan transitar el camino del progreso junto con los demás.

Un hombre de cerca de 50 años, que acababa de lograr su primer Dan en Aikido se trasladó de Hawai a Guam y me preguntó cómo podría continuar su entrenamiento allí. No había gimnasio de Aikido en Guam. Le contesté que progresaría grandemente si reunía un grupo de amigos en Guam y les enseñaba lo aprendido personalmente. Me objetó que era demasiado inmaturo y le faltaba suficiente autoconfianza para enseñar a otros. Le expliqué entonces que yo mismo, aunque inmaturo, enseñé a otros, porque el camino que sigo es el del Universo y es el correcto. Si él creía en la verdad de lo aprendido sería capaz de enseñarlo a los demás. También expliqué que sus futuros alumnos no sabrían siquiera lo que es el brazo imposible de flexionar y si les enseñaba solamente eso bastaría para hacer progresar a todo el grupo, cada uno dentro de la sinceridad que pusiera en aprender. Es posible enseñar al día siguiente lo aprendido el anterior, y por lo tanto, si les enseñaba todo lo aprendido hasta llegar a la categoría de primer Dan, no había razón alguna por la cual no pudiera enseñar. Aunque había logrado persuadirlo de que nadie debe hesitar en enseñar el camino del Universo, finalmente dejó escapar la pregunta que le atosigaba: "¿Qué haré si aparece alguien de mayor tamaño y fuerza que yo?" Contesté que lo correcto sería felicitar a esta persona por su fortaleza y manifestarle que con el tiempo esta fortaleza decaería. Enseñar entonces al fuerte que necesita entrenar su espíritu porque es el espíritu quien controla el cuerpo. Le aconsejé dijera: "El poder corporal es limitado. Yo soy todavía inmaturo y a los cincuenta años ya no se es demasiado fuerte, pero estoy estudiando maneras de entrenar mi espíritu y pienso progresar grandemente de ahora en adelante. El Aikido que estoy aprendiendo es el verdadero camino del Universo. Si usted me sigue y aprende también, se hará aún más fuerte. Y progresará a medida que envejezca. Usted corregirá sus malos hábitos y mejorará su personalidad. Estoy ahora a medio camino en mis estudios, Por qué no continuamos entrenándonos juntos?" Sugerí a ese señor que si empleaba estos argumentos el hombre fuerte probablemente aceptaría reconocido sus palabras de felicitación y encomio, y muy probablemente se uniría a él. Algunos años más tarde recibí una fotografía que me enviaba desde Guam, pequeño y sentado en una silla, con un numeroso grupo de sus alumnos, algunos el doble de su tamaño, a su alrededor. Todos ellos estaban muy contentos de su actividad con el maestro y le respetaban grandemente.

El Aikido puede ser totalmente inútil si la persona sólo imita las técnicas sin practicarlas de corazón. Sólo cuando cada técnica, cada movimiento corporal está conformado con principios reconocidos, encontraremos el verdadera Aikido en el cual cuerpo y espíritu marchan unidos. Por esta razón para la divulgación del Aikido debemos reunir buenos maestros y enviarlos a los demás países del mundo, pero son necesarios hombres con buena comprensión de los principios básicos del Aikido y de verdadero espíritu, y no poderosos exponentes físicos.

## 6. SEA JUSTO E IMPARCIAL

Un maestro debe ser completamente desinteresado, amable, justo e imparcial hacia todos los alumnos. Puesto que enseñar es aprender, si usted tiene egoísmo en su corazón, su enseñanza no le servirá de adiestramiento. Por el contrario, debo advertirle que sólo procreará aún más egoísmos y malos hábitos.

Por supuesto, es fácil enseñar a los que aprenden rápido, pero no por ello debemos desdénar a los que no serían aceptados por las otras artes marciales, personas serias y honestas pero de malos hábitos y lentas en aprender. El instructor de Aikido debe ser imparcial con todos. Una persona cuyo cuerpo es torpe o poco flexible o que no aprende con rapidez está, indudablemente, utilizando incorrectamente su cuerpo su espíritu. Sin duda alguna deteniendo su Ki retrayéndolo al interior.

Debe enseñársele a volcar su Ki al exterior y su cuerpo se hará más flexible. Un hombre que tarda en aprender es probable que no concentre debidamente su espíritu. Vive con la idea de que su cuerpo y su espíritu son entidades separadas y por lo tanto no puede obligar a su cuerpo a obedecer los mandatos de su propio espíritu.

Aunque puede haber otros factores básicos implicados en casos como estos, si corregimos la falta de dominio del cuerpo por el espíritu y le mostramos el camino a seguir podrá desarrollarse hasta ser un hombre capaz. De todas maneras, al hombre hábil cualquiera puede servirle de maestro. Es aquel que puede enseñar a los que realmente necesitan aprender, el instructor que llamamos privilegiado, entusiasta. Más aún, al esforzarse para descubrir nuevos métodos de enseñar a los menos dotados, el instructor mismo consigue mejorar su autodisciplina en los principios básicos del Aikido, así como sus propias cualidades de conductor. Ser imparcial no significa que usted debe enseñar a todos de idéntica manera; algunas personas aprenden con sólo escuchar una vez, otras no lo han logrado al cabo de diez repeticiones. Las personas mayores, las mujeres y las nenas que no están habituadas al ejercicio corporal suelen llevar más tiempo para aprender y por ello el instructor debe cuidarlas especialmente y hacer que durante las prácticas los estudiantes más adelantados las ayuden.

Es importante que los viejos amigos practiquen entre sí y el instructor debe cuidar especialmente mantenerlos en la buena senda y darles una mano amiga para sostenerles.

Esta es la forma de llegar a ser un instructor verdaderamente imparcial, un hombre iluminado por el espíritu de amor y afecto por todas las cosas en el verdadero espíritu del Aikido; un hombre compasivo con todas las personas y todas las cosas.

## 7. LOS INSTRUCTORES DEBEN TRABAJAR JUNTOS

Los instructores no deben discutir entre ellos por cuestión de técnicas o métodos de enseñanza. En una misma técnica existen muchos métodos para enseñarla y la técnica puede también variar de acuerdo con la fuerza ejercida por el oponente; todas estas variaciones son correctas si se ajustan a los principios básicos del Aikido. Yo mismo he enseñado una técnica de cierta forma en un país y distintamente en otro. Ocasionalmente, varían mis movimientos con la manera en que el oponente aplica su fuerza. El modo más correcto sería explicar detalladamente cada una de ellas, pero desde el momento que existen tantas diversas técnicas en el Aikido agotar una sola de ellas implicaría no dejar tiempo para otra cosa.

Independientemente de la cantidad de variaciones con que enseñe una técnica, la persona recordará una sola de ellas. Otro de los alumnos aprenderá otra de las variantes y sólo ésa y luego al entrenarse juntos se acusarán mutuamente de utilizar una técnica equivocada. Las técnicas del Aikido toman un aspecto ligeramente distinto según el individuo. En algunos casos utilizamos las técnicas más suaves, en otros las rudas y en muchos otros casos la variación se produce conforme al progreso del alumno. Todo esto es suficientemente confuso para el principiante, pero si además los instructores discuten y se acusan mutuamente de procedimientos equivocados, el novicio se halla en un dilema acerca de lo que debe hacer y con quién debe estudiar.

En cierta oportunidad, concurrí de vuelta al cabo un año a un gimnasio donde había enseñado largo tiempo. Al entrar observé a dos instructores, A y B, discutiendo cuál de los dos efectuaba correctamente determinada técnica. Cada uno de los dos insistía en que su propia versión era la correcta y la de su compañero de tareas incorrecta. Pedí a los dos me demostraran su versión y así lo hicieron, terminada la cual les comuniqué que ambas eran correctas. Esta decisión les resultó perturbadora, aunque para ser verídico ambos en realidad ejecutaban mal la técnica en discusión. Continuando mi argumento les informé que ambos estaban en lo cierto y equivocados y ante la expresión de incredulidad pintada en sus semblantes les expliqué: "Ambos efectúan correctamente la técnica. Estoy seguro de haberla enseñado así a usted (fijando la mirada en A), y también a usted le he enseñado como la práctica (mirando a B). Si digo que ambos tienen razón es porque cada uno de ustedes recordó un modo correcto, pero no el mismo. Pero ambos están equivocados porque no se colocan correctamente y esto hace fallar la técnica." Luego de haber explicado a cada uno los errores cometidos por ambos, fueron capaces de ejecutar correctamente la técnica.

Luego les insistí en la conveniencia de no discutir entre los instructores porque esto desorienta a los alumnos. Nadie es capaz de estudiar diez cosas a un tiempo y recordarlas a la perfección. Los instructores deben estudiar conjuntamente y sin egoísmos personales, escuchando lo que sus compañeros opinan de manera que todos interpreten igualmente lo aprendido y enseñado. Además les señalé claramente que si hubieran gastado el tiempo empleado en recriminarse mutuamente, en entrenarse juntos y cooperar para descubrir el error del punto en disputa, hubieran conseguido solucionar toda la cuestión mucho antes de mi llegada al gimnasio.

De tiempo en tiempo los instructores deben reunirse para un período de entrenamiento conjunto, abierta y modestamente. En las discusiones deben tratar no sólo la eficacia de las técnicas, sino también si están conformes con los principios del Aikido. Así como el agua en movimiento sigue ciertas reglas, así el flujo de Ki se ciñe a sus propias regulaciones. Cualquier intento de forzar el curso es antinatural. Si la técnica empleada está conforme con los principios, derribe usted al oponente o sea derribado por él, la sensación será de corrección. Si no lo hace así, alguna parte de ella está en desarmonía con esos principios y usted debe repararla cuidadosamente en todos sus puntos.

Nunca mantenga una opinión estricta sólo porque siempre lo ha considerado así. El espíritu del Aikido está en corregir siempre y de inmediato lo que descubrimos como equivocado. Cuando, como ocurre algunas veces, los jóvenes tienen razón y los ancianos están equivocados, estos últimos encuentran difícil ceder y seguir la opinión de los más jóvenes. De hecho, al corregir su equivocación no están siguiendo una indicación de otros sino efectuando lo que realmente es correcto. Las personas jóvenes mantendrán su confianza en la persona mayor que admite con franqueza: "Me he equivocado". Dejar de reconocer un propio error hará sospechar a los jóvenes de todas las acciones y desconfiarán permanentemente.

El Universo es ancho y sus reglas profundas. Sea siempre modesto, esfuércese siempre por aprender todo lo que el Universo puede enseñarle y preste siempre oídos a las opiniones de los demás. Maestro o alumno, adelantado o principiante, la razón es la razón y un error es siempre un error. Grabe este pensamiento en su corazón.

Estas reglas para instructores de Aikido se aplican también a todos los componentes de la sociedad. Somos discípulos del Aikido e instructores en Aikido. Un buen discípulo será siempre un buen instructor y viceversa. Un hombre sincero en su vida personal será un buen dirigente en la sociedad. Mi deseo es que todo el mundo diese aplicación vital a los principios básicos del Aikido, que se entrenara y demostrase su entrenamiento en los gimnasios especializados y de allí salir para convertirse en dirigentes activos e influyentes.

## CONCLUSIÓN

*En la primera parte de esta obra expliqué los principios básicos del Aikido y en la segunda ofrecí algunos ejemplos de cómo podemos aplicar estos principios en nuestro entrenamiento corporal y en la vida diaria. Este libro, sin embargo, es demasiado corto y su autor demasiado poco avanzado en sus conocimientos para poder explicar el Universo en toda su inmensidad. Todo lo que podemos afirmar es que el hombre que estudie Aikido debe basar su pensamiento en estos principios y enfrentando en silencio al Universo desmesurado disciplinarse así a sí mismo.*

*Hablar del ancho camino del Universo no es en manera alguna extraña o peculiar, porque de hecho existe bajo nuestros pies ese camino, para todos los que deseen transitar por él. La persona que observa por primera vez a un hombre pequeño entrenado en Aikido derribar a otro dos veces más alto o manejando con aparente sencillez cuatro o cinco adversarios, lo considerará extraño porque mira con los ojos y no con los del espíritu. Si supiera que el espíritu gobierna el cuerpo; y observase lo acontecido ante sus ojos los del espíritu y de acuerdo con las leyes de éste vería que no tiene nada de maravilloso. Por supuesto, esto requiere entrenamiento previo, pero desde el momento que existe un principio que rige el derribo de uno o varios adversarios, llegar a ser capaz de ello es algo natural. Aquellos que estudian Aikido pueden hacer estas cosas porque siguen la ancha vía del Universo. Todo aquel que lo desee suficientemente puede también lograr tal capacidad.*

*El solo entrenamiento en el gimnasio o Dojo, hasta llegar a derribar al oponente por aplicación de las técnicas aprendidas no es todo lo necesario para seguir el ancho camino del Universo. Este camino es el único que los humanos deben seguir y se extiende a todas nuestras actividades.*

*Por supuesto, el entrenamiento en el gimnasio es importante, pero no es el único método. Sólo se conoce el verdadero Aikido cuando mantener fijo el punto Uno del abdomen inferior y hacer confluir el propio Ki con el del Universo son parte de la vida diaria del sujeto, cuando éste es capaz de utilizar libremente su Ki y cuando aplica los principios del Aikido a todas sus actividades. Si una persona se rehúsa a reconocer una dificultad, ésta desaparece. Confirme su propia existencia y su relación con el Universo y las procelosas ondas del mar de la vida se transformarán en ondulaciones, perdiendo su aspecto aterrador.*

*Mi deseo es hacer del precioso regalo de la vida algo más verdadero, más fuerte y feliz, que nos permita avanzar audazmente a través del mundo y hacer nuestra propia contribución a su mejoramiento. He escrito este libro con la esperanza de que ayudará a propalar el Aikido a todos los rincones del mundo y añadir aunque sea una sola persona al número de los discípulos del Aikido.*

Copyright © by Koichi Tohei

All rights reserved

Original english edition Published by Rikugei Publishing House,  
Tokyo

No part of this book may be reproduced, in any form, without  
permission in writing from the publishers

Library of Congress Catalog Cord N. 66-23397

Título del original en inglés

Aikido in Daily Life

por Koichi Tohei

**APÉNDICE**  
**TRECE REGLAS PARA INSTRUCTORES EN AIKIDO**

1. El Aikido nos revela el camino de unificación con el Universo. Coordinar cuerpo y espíritu y hacerse uno con la naturaleza misma es el propósito principal del entrenamiento en Aikido.
2. Así como la naturaleza ama y protege todo lo creado y ayuda a todas las cosas a crecer y desarrollarse, asimismo debemos enseñar a todos los estudiantes con sinceridad y sin parcialidad ni discriminación.
3. No existe discordia posible en la verdad absoluta del Universo, pero sí la hay en el campo de la verdad relativa. Contender con otros y vencerles sólo acarreará una victoria relativa. No contender y vencer a pesar de ello es una victoria absoluta. Ganar sólo una victoria relativa lleva más tarde o más temprano a la inevitable derrota. Mientras practica para fortalecerse, aprenda cómo puede evitar luchar. Aprendiendo a derribar a su oponente y gozar de ello y asimismo a ser derribado y también gozar con esto, así como ayudándose mutuamente en el aprendizaje de las técnicas correctas, usted progresará rápidamente.
4. No critique las otras artes marciales. La montaña no desprecia al río porque corre por su cauce, ni el río habla despreciativamente de la montaña porque ésta no puede moverse. Todas las cosas tienen sus propias características y ganan su propia ubicación en la vida. Hable usted mal de los demás y la maledicencia volverá a usted.
5. Las artes marciales comienzan y terminan con reverencias, no sólo en el aspecto exterior, sino también en el corazón y la mente. Respete usted al maestro que le enseñó y no deje de agradecerle en especial al fundador del Aikido, quien enseñó el camino. Aquel que deje de hacerlo no debe asombrarse si sus alumnos no lo respetan.
6. Manténgase alejado del falso orgullo. Este no sólo detiene su progreso sino que le hará retrogradar en el camino. La naturaleza es ilimitada; sus principios son profundos. ¿De dónde proviene el falso orgullo? Proviene del pensamiento superficial y un compromiso de pacotilla con sus ideales.
7. Cultive la calma espiritual que proviene de incorporar nuestro cuerpo al Universo manteniendo fijo el punto Uno del abdomen inferior. Usted debe saber que la estrechez de miras es vergonzosa. No discuta con los demás simplemente para defender sus propios puntos de vista. La razón es la razón, el error es siempre una equivocación. Juzgue con calma lo cierto y lo erróneo. Si usted se convence de haberse equivocado, acéptelo como un hombre y discúlpese. Si encuentra una persona superior a usted, acepte con cariño sus enseñanzas. Si un hombre está equivocado, explíquele calmadamente la verdad esforzándose por hacérsela comprender.
8. Un gusano de una pulgada de largo tiene un espíritu de ese tamaño. Por tanto, no desprecie a nadie ni hiera su auto respeto. Trate con respeto a cualquier hombre y él le respetará también. Búrlese de él y él a su vez se burlará de usted. Respete su personalidad y escuche sus puntos de vista y le seguirá alegremente.
9. No se enfade con facilidad. Enfadarse muestra que usted ha perdido el punto Uno del abdomen inferior, su mente no se halla ya allí. En el Aikido la ira es algo vergonzoso. No se encolerice por su propia cuenta. Sólo debe encolerizarse al defender los derechos de la naturaleza o su patria en peligro. Concéntrese en el punto Uno y encolérfese con todo su cuerpo. Debe usted saber que quien se encoleriza fácilmente pierde valor en los momentos importantes.
10. No ahorre esfuerzos para enseñar a sus alumnos. Usted progresa conjuntamente con sus alumnos. No sea impaciente cuando está enseñando; nadie puede aprender todo perfectamente al mismo tiempo. La perseverancia es importante en la enseñanza, como lo son la paciencia, bondad y la capacidad de colocarse en el lugar de sus propios alumnos.
11. No sea un instructor altivo. Los alumnos aumentan sus conocimientos mientras obedecen al maestro. Es una de las características del entrenamiento en Ki que el maestro también progresa enseñando a sus alumnos. La enseñanza requiere una atmósfera de mutuo respeto entre estudiante y maestro. Cuando usted contempla a un hombre altivo ve un pensador superficial.
12. Al practicar no exhiba su fortaleza sin una razón valedera para no despertar resistencias en la mente de los circunstantes. No discuta acerca de la fortaleza propia o ajena; enseñe correctamente las cosas. Las palabras por sí solas no bastan para explicar adecuadamente. Algunas veces es posible explicar con mayor efectividad permitiendo al alumno derribarnos. No detenga el movimiento del alumno a mitad del camino o el Ki de él, pues esto le provocará malos hábitos. Esfuércese siempre, con palabras y hechos, en inculcarle el Ki correcto y el arte del Aikido.
13. Todos sus actos deben efectuarse con plena convicción. Si estudiamos cuidadosamente el principio del Universo y lo practicamos de igual manera, él nos protegerá. Nada debemos temer sin dudar siquiera. La verdadera convicción proviene de la creencia de hallarnos incorporados al Universo. Debemos tener el coraje de decir como Confucio: *Si mi conciencia está tranquila puede enfrentar a un ejército de diez mil hombres.*