

Aikido. El camino de la no-violencia.

“El secreto del Aikido no reside en cómo mueves tus pies,
si no en cómo mueves tu mente.

No os estoy enseñando técnicas marciales,
os estoy enseñando no-violencia”.

(Morihei Ueshiba)

A lo largo de la historia y hasta nuestros días, la evolución del género humano se ha visto caracterizada por una despiadada violencia que ha llegado a arrasar civilizaciones enteras. En nuestros días, las expectativas no son mucho mejores. Si bien es cierto que asistimos al resurgir de una ola pacifista, las ambiciones de unos pocos sumergen a la sociedad en un mundo hostil, donde la competición se ha convertido en moneda de cambio, para una humanidad cada vez más ambiciosa y opresora de aquellos más débiles y con menos recursos. Nadie puede permanecer insensible a las imágenes que ante nuestros ojos desfilan en la pequeña pantalla, mundo rico y mundo pobre se turnan en mutuos desagrazos. Desigualdades que crean odios y confusiones entre los más desfavorecidos y prepotencia entre los más ricos y poderosos. Este escenario, que puede parecer único por estarlo viviendo en nuestros días, no es patrimonio de nuestro siglo, todo lo contrario es una actitud intrínseca de la naturaleza humana, aquella que da prioridad al egoísmo frente al altruismo. Pero en medio de esta tremenda oscuridad que ha acompañado el devenir de nuestra civilización, siempre han existido seres de luz que han aportado un rayo de esperanza a un mundo envuelto en miles de conflictos, sociales, raciales, políticos y como no, religiosos. Ejemplos de ello son el Mahatma Gandhi que hizo de la no-violencia el símbolo de su lucha contra el imperio británico. Estudiando a Gandhi y sus escritos sobre la no-violencia, encontramos numerosos paralelismos con su contemporáneo el Maestro Morihei Ueshiba. Gandhi dijo con respecto a mantener una actitud no violenta frente a los conflictos: “ La adquisición de un espíritu de no-resistencia es algo que requiere un largo entrenamiento en la negación de sí mismo (ego) y el estudio de las fuerzas ocultas en nuestro interior. Ello conllevará un cambio en nuestra forma de entender la vida. Es una fuerza poderosa porque es la máxima expresión de nuestra alma.”

La vida de O-Sensei es un reflejo del camino de un hombre hacia la luz de su alma y la comprensión de la unidad de todos los seres. El entendimiento de esta unidad, alcanzada tan sólo a través de una vida entregada a la introspección y al conocimiento de la naturaleza interior, nos ofrece la comprensión de que la diversidad es tan sólo aparente y que en todos los seres brilla la misma luz. Este es el mensaje que O-Sensei comprendió y que vemos reflejadas en sus propias palabras y en ese precioso legado que hizo a toda la humanidad que es el Aikido: “ El verdadero propósito del entrenamiento en el Aikido, no es el de convertirnos simplemente en más fuertes que los demás, sino en convertirnos en soldados de la Paz. Este debe ser nuestro objetivo en el Aikido”.

Actualmente observamos gran diversidad en la comprensión de lo que debería ser el Aikido y es cierto que en esa diversidad existe o debería existir una cierta unidad. La riqueza que ofrece la práctica del Aikido es precisamente estas diversas comprensiones de un mismo mensaje expresado desde diversos ángulos. Pero también es cierto que O-Sensei dijo al final de su vida: “ He dedicado toda mi vida a mostrar el camino del Aikido pero cuando miro hacia atrás, veo que nadie me ha seguido”. Una vez un alumno americano le dijo: “ Me gustaría mucho hacer su Aikido”, a lo que Morihei Ueshiba contestó: “¡Pues es realmente inusual! Hoy en día todo el mundo quiere hacer su propio Aikido”.

El Aikido que hemos heredado de O-Sensei, es producto de toda una vida dedicada a la intensa práctica en diversas artes marciales y a la forja de un hombre en un constante misogi. De todo ello nació el Aikido, que en sus propias palabras era el Arte de la Paz, en contraposición con el arte de la guerra. Así llegó a decir: “En el Arte de la Paz (Aikido) jamás atacamos. Atacando demostramos haber perdido el control”. Ese espíritu de paz va intrínsecamente ligado a la no-violencia, que no tan sólo se refiere a no infringir daño físico a otra persona, animal o vegetal, sino que implica también la no-violencia mental y de palabra. Según la enseñanza de un maestro contemporáneo: “ No-violencia o Ahimsa (en sánscrito), significa evitar a cualquier ser viviente todo daño obrado con el pensamiento, la palabra o la acción”. Representa una actitud frente a la vida, que adquiere un valor enorme cuando comprendemos que los cuatro reinos que componen el universo (mineral, vegetal, animal y humano) están íntimamente ligados.

En tiempos de Mahatma Gandhi también hubo aquellos que creyeron que la oposición armada, y como consecuencia una respuesta violenta, era más efectiva que el silencio del pacifismo. Pero Gandhi se mantuvo firme en su voto de no-violencia y ello dio sus frutos: la liberación de la India del Imperio Británico. Como él dijo: “La no-violencia es la mayor y más activa fuerza en el mundo. Una persona que es capaz de expresar ahimsa en vida, ejerce una fuerza superior a todas las fuerzas de la brutalidad juntas”. Por ello no deben sorprendernos las palabras de O-Sensei cuando dijo: “Controla a tu compañero como si quisieras arrullar a un bebé”. Esa comprensión y ese amor expresados en estas breves palabras denotan hasta qué grado el Maestro había asimilado en sí mismo la no-violencia.

No obstante hoy en día vemos como muchos aikidokas están más interesados en cómo reducir a su uke más que en cómo protegerlo. Aquellos aspectos que han conducido a nuestra civilización a guerras y destrucciones masivas, parecen caracterizar también y empañar en muchas ocasiones nuestra práctica. Es cierto que el fundamento de un arte marcial no es otro que el de salir airoso de una situación violenta, pero ello no implica que nuestra respuesta deba ser también violenta. Como dijo O-Sensei: “Infligir daño a un oponente es infligirse daño a sí mismo. Controlar una agresión sin causar daño alguno es el Arte de la Paz”.

Las técnicas del Aikido no dejan de ser marciales, pero su fundador les quitó todo resquicio de violencia para convertir su arte en un manantial de paz. Sin embargo hoy en día asistimos a un debate entre si el Aikido es o no efectivo, si determinado arte marcial es más efectivo que otro, y todo ello tiene un efecto bumerang entre aquellos aikidokas que ven frustradas sus ansias de demostrarse a sí mismos que son “efectivos”. De esta forma asistimos a un retorno o resurgir de una práctica del Aikido que se asemeja más al antiguo aki-jutsu que al Aikido que fundó O-Sensei. No debemos olvidar que tras varias experiencias internas, que cambiaron el rumbo de la vida del maestro y marcó un antes y un después en su arte, O-Sensei convirtió el aiki-jutsu en Aikido. Tres fueron las experiencias que dieron nacimiento a lo que más tarde Ueshiba llamó el Aikido o Arte de la Paz:

- En 1925 y a la edad de cuarenta y dos años, fue desafiado por un kendoka armado de un boken, tras esquivar todos los golpes y proyectar finalmente a su oponente, se retiró a su jardín: “ De repente la tierra tembló bajo mis pies, una luz dorada que surgía de la tierra me envolvió por completo. Me vi como una imagen dorada refulgente de luz, al momento que comprendí la naturaleza de la creación: la Vía del Guerrero es manifestar el Amor Divino, un espíritu que todo lo abarca y lo nutre. Lágrimas de gratitud rodaron por mis mejillas. Vi toda la tierra como mi morada, el sol, la luna y las estrellas, como mis más íntimos hermanos. Todo apego material desapareció”.
- La segunda experiencia tuvo lugar en diciembre de 1940: “Eran alrededor de las dos de la madrugada, mientras estaba realizando un ritual de purificación, que de pronto olvidé todas las artes marciales que había aprendido. Todas las técnicas que aprendí de mis maestros me parecieron totalmente nuevas. Ahora las veía como medios para el cultivo de la vida, el conocimiento, la virtud y el buen sentido, y no como un medio para golpear y proyectar a los oponentes”.
- Fue en 1942, durante la II Guerra Mundial, cuando Morihei Ueshiba tuvo la visión del Gran Espíritu de la Paz, un camino hacia la reconciliación de toda la humanidad: “La Vía del Guerrero ha sido mal interpretada, como un medio para destruir y matar. Aquellos que buscan la competición están incurriendo en un grave error. Golpear, dañar o destruir, es el peor pecado que puede cometer un ser humano. La verdadera Vía del Guerrero es evitar todo daño, este es el verdadero Arte de la Paz, el poder del amor”.

Este aspecto crucial de su vida debería tenerse muy en cuenta cuando afrontemos la práctica. O-Sensei dejó de lado todo aspecto destructivo de las técnicas de jutsu para crear un arte marcial de tendencia puramente no violenta. Con ello no quiere decir que su enseñanza no

convierta al aikidoka en una persona altamente efectiva frente a una situación real de violencia, pero lo que sí es cierto es que la respuesta ante esa violencia es totalmente contraria a la utilización de la propia violencia. La efectividad no debería medirse por la capacidad de reaccionar de una forma destructiva ante un ataque violento, sino de una forma pacífica que incluya una reconciliación con nuestro teórico enemigo. Ciertamente es que las situaciones violentas conllevan en sí mismas una respuesta similar, pero no es menos cierto que si somos capaces de controlar esa situación y evitar en lo posible la confrontación, habremos logrado algo más que una victoria sobre una situación conflictiva sino que además habremos conseguido una victoria sobre nosotros mismos. Sobre nuestro egoísmo, sobre nuestros miedos, sobre nuestra propia tendencia agresiva. Ello conllevará un despertar de consciencia y un sentimiento de no-violencia. Como diría Mahatma Gandhi: "El hombre como animal es de naturaleza violenta, pero como espíritu es en esencia no-violento. Cuando despierta en el espíritu jamás puede ser violento. Por ello el hombre o progresa hacia la no-violencia o se cierne en el caos y la perdición que generan la violencia".

Esta actitud mental de cooperación frente a la competición, de concordia frente a la discordia, de no-violencia frente a la violencia, provoca en nosotros una superación personal parecida a la forja del acero en el sable, del plomo en oro. No consiste en ser débil ante situaciones conflictivas y violentas (¡nadie pensaría que Ueshiba fuera un hombre débil!), todo lo contrario, nuestra firmeza y preparación marcial deben darnos mayor alcance de miras y saber reaccionar para pacificar la situación. Una vez el Maestro cruzó unos campos en compañía de sus alumnos, no sabiendo que se trataba de una propiedad privada. Al cabo de un rato el propietario empezó a increparles de manera desafiante. Sus alumnos se adelantaron para hacer frente al agresor. Pero O-Sensei se interpuso pidiendo disculpas al propietario e inclinándose profundamente. Sus alumnos no daban crédito a sus ojos y no comprendían por qué no les dejaba enfrentarse al insolente propietario, a lo que él contestó: "Es absurdo crear enfrentamientos por nimiedades. Pagar la violencia con violencia siempre es contraproducente; el Sendero de la Armonía consiste en purificarse uno mismo y a los demás de la violencia y el odio".

La dificultad de esta tarea debería estar al alcance de un aikidoka. Como dijo O-Sensei: "¡Masakatsu Agatsu Katsuhayabi!", "El Arte de la Paz puede resumirse como sigue: La verdadera victoria es la victoria sobre sí mismo (Masakatsu Agatsu). Permitid que esto llegue a ocurrir pronto. Verdadera victoria, significa coraje que jamás desfallece. Victoria sobre sí mismo, es el esfuerzo que nunca decae, y dejar que la plenitud de ese día llegue, significa el glorioso momento del triunfo en el aquí y el ahora".

Al final de su vida Morihei Ueshiba era una persona sonriente y alegre que derrochaba amor por todos los poros de su piel y que en su haber tenía una vida dedicada al shugyo constante, al misogi y a la oración. Sin embargo su reputación como luchador le precedía, su efectividad ante situaciones de conflicto real y su resolución en resolverlas de forma pacífica, hacían de él toda una leyenda que aún hoy en día sigue bien vívida en la mente de todos aquellos que llegaron a conocerle. El creyó que un mundo pacífico era ante todo un mundo tolerante en el

que cada individuo se forjaba a sí mismo en el arte de la no-violencia y la paz. El nos dijo: “ El Arte de la Paz es una forma de oración que genera luz y calor. Olvida tu pequeño yo, desapégate de los objetos y podrás radiar luz y calor. Luz es sabiduría, calor es compasión”.

Hoy en día vivimos momentos de gran tensión mundial que pueden conducirnos a las mismas circunstancias que el maestro vivió en su vida. Esas mismas circunstancias son las que le hicieron reflexionar profundamente sobre la violencia y su aspecto más devastador: la guerra. La intolerancia religiosa, racial y política, que actualmente vivimos a escala mundial, no hacen prever un bello futuro, al menos, inmediato. Pero no debemos olvidar que O-Sensei no cejó en su empeño de dar esperanza a una humanidad sufriente y herida por tantas luchas, con su propio ejemplo. De su genio surgió un bellissimo arte, una filosofía de vida, una forma de entender y vivir la no-violencia. Pero sólo si somos capaces de integrar el Aikido y sus principios en nuestra vida cotidiana, de vivir el Aikido como él lo hizo, estaremos a la altura de sus ideales más elevados y podremos personificar en nosotros mismos la reconciliación y la paz. Ello pasa por desprendernos de nuestro afán competitivo y destructor, por nuestras ansias de ser resolutivos y eficaces (que por otra parte llegará a ser algo natural en nosotros con la práctica), pasa por un arduo camino de aceptación y desprendimiento de nuestras actitudes más bajas, orgullo, egocentrismo, envidia y un largo etc.

Si de verdad queremos que el Aikido se escriba en letras de oro como un legado de paz, gestado en el siglo pasado y mensajero de un porvenir para un nuevo siglo, debemos esforzarnos individualmente para ser como dijo O-Sensei, soldados de la paz, libres de todo sentimiento discriminativo o agresivo. Siempre encarnando la paz, siempre teniendo presente la no-violencia en nuestra mente, palabra y acción.

“Cuando nos postramos (rei) con profundo respeto ante todo el Universo, el Universo mismo se postra ante nosotros. Cuando pronunciamos el nombre de Dios, el eco vibra en nuestro interior”. (Morihei Ueshiba)

Jordi Vila Vila

Jordivil@jazzfree.com

Bibliografía:

- “ The Art of Peace” de Morihei Ueshiba. Editorial Shambhala.
- “The Secrets of Aikido” de John Stevens. Editorial Shambhala.
- “Invencible Warrior” de John Stevens. Editorial Shambhala.
- “Training with the Master” de John Stevens y Walther V. Krenner. Editorial Shambhala.
- “Paz Abundante” de John Stevens. Editorial Kairós.
- “Gandhi on Non-Violence” editado por Thomas Merton. Editorial Shambhala.