

AIKIDO UN MODO DE VIDA

«Pueda la divina Luz que reside en las bóvedas celestiales descender a la Tierra e iluminarlo todo, hasta las profundidades del océano.»
(Oración al inicio del Misogi-no-Jo)

Morihei Ueshiba (1883-1969) fue un hombre profundamente espiritual y toda su vida estuvo impregnada por ese sentimiento. No obstante, él entendió la espiritualidad como algo que unía a los pueblos y no como un dogmatismo que los dividía. De ese camino surgió el Aikido, un modo de entender la vida y de vivirla en armonía con la naturaleza y sus leyes, un intento por llegar a la comprensión de la diversidad en la unidad. En una época turbulenta como la que le tocó vivir y durante la cual la primera bomba atómica irrumpió en la escena mundial haciendo estragos entre la población nipona, él supo hacer del Aikido una vía de reconciliación y de cooperación entre todos los seres, con independencia de su credo o raza. Tras años de fundación del Aikido, cabe preguntarnos si en el corazón de sus practicantes anida ese sentimiento de unidad, si su comportamiento es el reflejo de una vida dedicada a la búsqueda de un saber interior más allá de la mente racional.

Aparte de la técnica, que no deja de ser un importante soporte para la superación personal, existe «algo» más en el Aikido que nos permite trascender los límites de la práctica, para conducirnos al mundo interior desde cuyas cumbres podemos vislumbrar la unidad en el todo:

«El Aikido no es una técnica para luchar o vencer a un enemigo. Es la vía para reconciliar el mundo y hacer de los seres humanos una familia.» (Morihei Ueshiba)

Vivir el Aikido como un modo de vida da sentido a nuestra práctica, que de lo contrario quedaría estéril y desprovista de todo significado con el paso de los años. El sentir día a día, minuto a minuto, la experiencia del Aikido hace de nosotros verdaderos seres humanos, auténticos guerreros de la Paz:

«En el verdadero Budo buscamos ser uno con todo, volver al corazón de la Creación. El propósito del entrenamiento en el Aikido no es convertirnos simplemente en fuertes y más poderosos que los demás, es hacer de nosotros guerreros para la paz en el mundo. Esta es nuestra misión en el Aikido.»
(Morihei Ueshiba)

Más allá de idealismos y quimeras, el Aikido puede ofrecernos esta experiencia si lo vivimos desde el corazón y no como una simple práctica marcial o ejercicio físico.

La vida del Fundador es un ejemplo a seguir, acudir a la fuente, a los orígenes, ha sido siempre la divisa de cualquier tradición auténtica. Con su comportamiento y su creación (el Aikido) podemos darnos cuenta de qué modo el maestro Ueshiba vivía y sentía desde lo más profundo de su ser, de cómo hizo del Aikido un sendero de armonía y unidad. No separarse de ese sentimiento debería ser nuestra máxima, buscar siempre la armonía y la unidad ante cualquier conflicto y hacer de ello un camino de vida, representa adquirir cualidades tales como la humildad, la bondad y la rectitud. Si realmente este fuera nuestro camino, descubriríamos ante nosotros una perspectiva totalmente diferente y el Aikido adquiriría otro cariz. El tatami sería nuestro templo y la técnica que día a día intentamos pulir sería nuestra herramienta de superación frente a las innumerables dificultades a las que se enfrenta aquel que con bondad y humildad, intenta hallar la armonía en el conflicto y la unidad en la diversidad. El Aikido dejaría de ser un intento por acumular técnicas, a cuál más efectiva en el combate, para ser una senda de autoconocimiento y de crecimiento personal.

Este camino o modo de vida no se sustentaría sin unos principios, unos pilares, que hacen posible en cualquier tradición no apartarse del difícil y estrecho sendero. Andar por el filo de la navaja, requiere mucha disciplina y para ello nuestra mente juega un papel decisivo. El keiko es de una ayuda inestimable, incesantes y agotadores sesiones de entrenamientos nos conducen a la superación de nuestro pequeño yo, trascendemos nuestras debilidades y adquirimos fuerza de voluntad, una voluntad imprescindible para no apartarnos del recto camino. No en vano el propio Morihei Ueshiba, siguió duros keikos, inhumanos misogi y largas horas de meditación.

Veamos pues cuáles son los principios que deberían fundamentar nuestra práctica.

La No-violencia

Hay la creencia de que no matar a nadie, no ser un terrorista o no intimidar a nadie por la calle, nos convierte en seres no-violentos. Pero nada más lejos de la realidad se encuentra esta creencia para aquellos que están dedicados a un camino de autoconocimiento, como pretendemos que se convierta para nosotros el Aikido. La no-violencia debe abarcar tres campos: el pensamiento, la palabra y la acción. Recuerdo un curso en que el Sensei, ante el asombro de todos nosotros, detuvo el keiko y con amorosa protección sacó de en medio del tatami un insecto, que de lo contrario hubiera acabado aplastado bajo nuestros pies. Con ese acto demostró hasta qué punto respetaba la vida, sin importarle el tamaño del cuerpo o la especie a la que perteneciera, nos demostró a todos con un simple acto lo que representa ser no-violento. Ser no-violento por el pensamiento, la palabra y la acción, requiere una dura disciplina y un sentimiento de la unidad fuera de lo común. A pesar de estar en el siglo XXI, nuestra sociedad actual sigue siendo muy violenta, las diferencias sociales, políticas y religiosas, son patentes y estas diferencias no dejan de crear violencia. Como aikidokas deberíamos evitar todo comportamiento violento y eso requiere un esfuerzo de entendimiento y aceptación a todos los niveles, no creernos mejores ni diferentes a los demás es un buen principio de humildad que hará de nosotros personas más aptas para reaccionar pacíficamente y abarcar a todos los seres, empezando por el entorno del Aikido.

«La práctica del Aikido está basada en la creencia del poder de la no-violencia. No es una disciplina rígida o ascética. Es un camino que sigue los principios de la naturaleza, principios que debemos aplicar a nuestra vida diaria.» (Morihei Ueshiba)

La Verdad

En una sociedad como en la que vivimos, basada en la mentira y el engaño, la verdad se presenta como un concepto difícil de aceptar e integrar en nuestra vida cotidiana. La verdad pasa por una íntegra sinceridad consigo mismo, por un intento de ser verdadero con uno mismo. Si realmente existe pureza en nuestro corazón y en nuestros actos, la verdad debería florecer naturalmente, de lo contrario es que algo ocultamos y nuestras intenciones tal vez estén basadas, por ejemplo, en el temor a perder una posición de poder, de estatus social, o cualquier otro motivo. Puede parecer fuera de lugar mantener por encima de todo la verdad, hasta incluso de un idealismo peligroso, pero algo se transforma en nuestro interior si nos hacemos el firme propósito de ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Nuestros actos y nuestras intenciones ya no pueden ser de dudosa integridad, deben ser un reflejo de nuestro compromiso interior. Como consecuencia nuestro mundo y su percepción cambian radicalmente, porque nuestras intenciones ya no están motivadas por la ambición, el deseo o el orgullo, sino por una sincera aspiración de desarrollo y crecimiento interior, por una pureza que surge desde lo más profundo de nuestro ser.

«El camino consiste ante todo en mantener puro nuestro corazón. Un corazón puro puede afrontar no importa qué desafío con la seguridad de la victoria.» (Morihei Ueshiba)

Acción correcta

Una acción correcta es aquella que se ajusta a los parámetros de una justa convivencia, basada en la armonía y la integridad en la vida cotidiana. La práctica del Aikido debe de por sí, determinar que nuestras acciones sean siempre justas y correctas. Si como hemos dicho anteriormente el Aikido es para nosotros nuestro camino de superación personal, si hemos de hacer de la verdad nuestra divisa, la acción correcta será una consecuencia inevitable de nuestro comportamiento. Nuestros actos deben ser un reflejo de nuestro estado interior, como aikidokas deberíamos demostrar en todos nuestros actos, desde el más ínfimo, que el espíritu de compasión y bondad que animaba al Fundador, reside también en nuestro corazón. No podemos hablar del ki, de la armonía, de la unión, realizar misogis y luego comportarnos de forma totalmente opuesta. Si nuestras palabras no se corresponden con nuestros actos, estaremos haciendo un flaco favor al Aikido, que es armonía y unión entre el pensamiento, la palabra y la acción.

«Vuestra mente debe estar en armonía con el desarrollo del Universo; vuestro cuerpo debe estar en armonía con el movimiento del Universo; cuerpo y mente

deben actuar como si fuesen uno, en total armonía con el Universo.» (Morihei Ueshiba)

Paz

Al final de sus días el propio Fundador hablaba del Aikido como del Arte de la Paz. El Aikido pretende la reconciliación, la unión con el adversario a fin de reconducir una situación violenta hacia un entendimiento mutuo. Más allá de la pura técnica el concepto de esta armonía, de este intento de pacificación ante cualquier dificultad surge del corazón del Aikido como un principio fundamental. Morihei Ueshiba fue un hombre de paz, que evitó la lucha y que intentó inculcar a través del arte que él mismo creó, un sentimiento de armonía con el fin de que los seres humanos llegasen a un entendimiento sin necesidad del conflicto y la lucha. Solía hablar de los guerreros de la paz, en los últimos años creía que los aikidokas podían aportar paz a los conflictos y que si la sociedad abarcaba este principio, lo comprendía y lo integraba, podríamos estar en los albores de una nueva civilización basada en la comprensión y la resolución pacífica entre todos los pueblos.

«El Arte de la Paz empieza contigo mismo. Trabájate a ti mismo y mantén tu atención fija en el Arte de la Paz. Todos tenemos un espíritu que debe ser refinado, un cuerpo que debe ser entrenado y un sendero que debe ser seguido. Estás en este mundo para realizar tu divinidad interior y manifestar tu innata iluminación. Fomenta la Paz en tu propia vida y luego el Arte allí a donde vayas.» (Morihei Ueshiba)

Amor

Esta palabra adquiere en nuestra sociedad un carácter, si no peyorativo sí de debilidad. Aquel que muestra amor, sea del tipo que sea, es visto con un cierto sentimiento de burla. Expresar nuestros sentimientos y más si se trata de un hombre, es como algo fuera de lugar en nuestra sociedad. Sin embargo, si observamos las fotografías del Fundador en sus últimos años podemos ver hasta qué punto su mirada era tierna y compasiva, si bien en ocasiones también podía ser terriblemente aguda y penetrante. Manifestar amor, un amor sincero no quiere decir que tengamos que ser débiles, grandes Maestros como el propio Ueshiba expresaron este amor, libre de toda sensiblería, sin por ello perder ni un ápice de su destreza, rigor y efectividad marcial. Remontándonos a siglos pasados, Izasa Choisai Ienao (1387-1488) fundador de la escuela Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, solía decir a sus alumnos que el sable jamás debía ser blandiendo sin una causa noble y prohibía los retos entre samuráis, incluso él mismo jamás se batía en duelo por dinero o prestigio. Cuando era retado invitaba a su oponente a tomar una taza de té en un prado de tiernos brotes de bambú, el Maestro extendía una manta por encima de los brotes y se sentaba en ella sin aplastar en lo más mínimo los brotes. Ante tal hazaña sus oponentes le rogaban ser sus alumnos. Leyenda o realidad, lo cierto es que fue alguien que siempre negó la violencia por violencia, y que al igual que el Maestro Ueshiba protegía amorosamente a sus adversarios. Es a este tipo de amor al que nos referimos, contrariamente a lo que nos han hecho

crear, este amor no es sinónimo de debilidad, representa ser un guerrero que lucha contra sus enemigos interiores (odio, orgullo, deseo, ambición y un largo etc.) en un intento por mejorarse a sí mismo y por abrazar a todo el mundo con un sentimiento de fraternidad.

«Para una correcta práctica del Aikido, no debes olvidar que todas las cosas se han originado de Una única Fuente; envuélvete a ti mismo con el Amor y abrázalo todo con sinceridad. Una técnica basada tan sólo en la fuerza física es débil, por el contrario si esta misma técnica reposa en la fuerza espiritual será muy fuerte.» (Morihei Ueshiba)

Estos cinco principios deberían regir nuestro camino en el Aikido. Si hacemos de ellos nuestros pilares en la vida, el Aikido dejará de ser un conjunto de técnicas para convertirse en un modo de vida, en un sendero que nos conducirá con el tiempo a una mayor comprensión de nuestra naturaleza interior. En muchas ocasiones podemos observar hasta qué punto los aikidokas pierden el sentido de su práctica y tras años de entrenamiento ven el Aikido como un terreno árido, hecho de técnicas que ya conocen y que repiten hasta la saciedad, sin encontrar ninguna satisfacción personal en lo que durante tanto tiempo están haciendo. No existe para ellos ninguna gloria personal, no hay competición, los grados son de difícil adquisición y requieren de muchos años de practica, en definitiva pierden el interés y la gran mayoría abandona la práctica. Sin embargo, olvidan que el Aikido es en sí mismo un maravilloso sistema de integración personal en el que podemos encontrar todos los ingredientes para un camino serio y que con el tiempo dé sus frutos.

No podemos olvidar que la técnica es la base primordial del Aikido así como las *asanas* lo son para el Yoga, sin esta base el Aikido pierde sus orígenes y su función. No obstante la técnica no es el fin sino el medio, el duro keiko diario nos otorga la fuerza de voluntad para superarnos día a día, para llegar más allá incluso de los límites físicos, rompiendo de esta forma una mente perezosa y ociosa por naturaleza, que sólo persigue la comodidad material. Pero más allá de esta técnica existe otra base paralela a la física y son los principios que acabamos de enumerar (no-violencia, verdad, acción justa, paz y amor). El edificio del Aikido reposa sobre estos dos grandes pilares, si falla uno de ellos todo el edificio se viene abajo. Si nuestro keiko diario solo tiene por objetivo la técnica, su desarrollo y perfección, olvidando con ello los cinco principios que conforman el segundo pilar, llegará un día en que la técnica será insuficiente y algo nos faltará, y todo ello se verá reflejado en nuestro comportamiento exterior, o bien abandonaremos la practica por considerarla aburrida o bien nos convertiremos en simples luchadores obsesionados por una efectividad que no viene dada por la técnica sino por la habilidad innata del practicante. Sin embargo, si hacemos del Aikido nuestro sendero de superación personal y equilibramos ambos pilares, es seguro que existirá en nuestro interior una reconciliación efectiva entre la técnica y nuestros principios. De ello surgirá un sincero amor por el Aikido y lo que representa en nuestras vidas, entonces existirá un atisbo de comprensión por el Arte que creó Fundador.

«El camino del guerrero está basado en la humanidad, el amor y la sinceridad. El corazón del verdadero valor marcial es la bravura, la sabiduría, el amor y la amistad. Hacer hincapié en el aspecto físico de la lucha es inútil, ya que la fuerza física siempre es limitada.» (Morihei Ueshiba)

Al final de sus días, el Maestro Ueshiba dijo: *«Cuando miro atrás me doy cuenta que nadie me sigue.»* Estas palabras entrañan una cierta tristeza y un sentimiento de incompreensión por lo que él creó. Es normal que en el ímpetu de la juventud se esté más interesado en cómo tumbar a un adversario y por lo tanto incidir en la técnica, que no en pulirnos interiormente. Pero con los años de práctica algo debería hacernos recapacitar y reorientar nuestro objetivo hacia valores más importantes y que afectan más a nuestra personalidad, que la simple técnica. El keiko siempre deberá estar ahí, intenso e incesante, sin respiro alguno, pero no olvidemos los principios que sostienen conjuntamente con la técnica todo el edificio del Aikido. Si nos abandonamos a la práctica del Aikido con este objetivo es seguro que un nuevo horizonte se abrirá ante nosotros, de difícil realización, por supuesto, pero que nos aportará con el tiempo gran paz interior. Toda nuestra vida estará impregnada de Aikido y no tan sólo durante unas horas a la semana en un tatami.

«Los instructores sólo pueden transmitir una parte de la enseñanza. Será sólo a través de vuestro propio esfuerzo que los misterios del Arte de la Paz os serán desvelados y llevados a vuestra vida cotidiana.» (Morihei Ueshiba)

Jordi Vila Vila
KARATE CLUB HIROTA