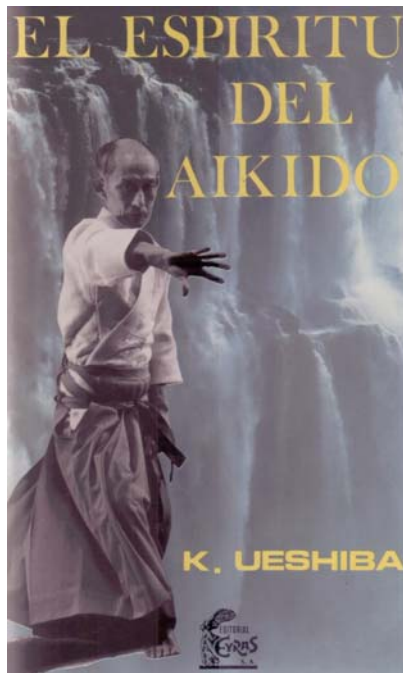




TITULO ORIGINAL: «THE SPIRIT OF AIKIDO»

Editado en 1988

KISSHOMARU UESHIBA

Doshu de Aikido y tercer hijo de Morihei Ueshiba, fundador del Aikido, nació en 1921. En 1946 se graduó en la Universidad Waseda; en 1948 se convirtió en maestro del Dojo de la Sede Central de Aikido, y en el año 1967 fue nombrado presidente de la Fundación Aikikai, la principal organización de aikido en Japón y en el extranjero.

Su designación formal como sucesor de su padre tuvo lugar en 1969. Ocupa varios puestos importantes relacionados con las artes marciales y es directivo del Nippon Budokan, sede de las artes marciales en el centro de Tokio.

“Cuando capté a través del budo la auténtica naturaleza del universo vi con claridad que los seres humanos deben unir la mente y el cuerpo, y el *ki* que conecta a ambos, y alcanzar entonces la armonía con la actividad de todas las cosas del universo.”

“Cuando un enemigo intenta combatirme, es decir al universo mismo, tiene que destruir la armonía del universo. Por tanto, en el momento que tiene la intención de batirse conmigo, ya está vencido. El aikido es no-resistencia y como tal siempre es victoriosa.”

MORIHEI UESHIBA

ÍNDICE

Introducción
Prólogo
El Ki del universo y el Ki individual
Entrada y rotación esférica
La práctica diaria como camino de perfección
Dominio de la mente y cultivo de la técnica
La fuerza de vivir con la naturaleza
Heredando las aspiraciones del fundador
El aikido arraiga en el mundo
Apéndice: Guía mundial de direcciones de aikido
Glosario

Introducción

A través de los siglos las religiones han abrazado el amor y la compasión, y las filosofías han enseñado el respeto por la vida. Pero hoy en día nos enfrentamos con una creciente violencia que parece tener su propio impulso más allá de cualquier control humano. El mundo está lleno de discordias entre enemigos, bien y mal, opresor y oprimido. La violencia es utilizada para aplastar, destruir y eliminar al adversario, y cuando eso se ha logrado se busca otro oponente. ¿Cuándo se detendrá el ciclo de violencia? ¿Cómo se pueden superar las discordias que separan a la gente? ¿Dónde reside el poder de cicatrizar las heridas del dolor y del sufrimiento?

Resulta interesante encontrar en la historia japonesa una tradición de artes de combate (*bugei*), ideada originalmente para infligir daño y dar muerte en el campo de batalla, y que se haya transformado en la Vía de las artes marciales (*budo*), dedicada al perfeccionamiento del ser humano mediante la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu. Comenzando en los inicios del siglo XVII, la Vía del sable transformó el sable que mata en el sable que protege la vida. Esta Vía de las artes marciales es compatible con la Vía de la ceremonia del té, con la Vía de la poesía, con la Vía de la caligrafía, con la Vía de Buda y con multitud de otras Vías que, en su forma pura, han procurado sustento espiritual al pueblo japonés.

El entrenamiento y la disciplina comunes a todas las Vías, marciales o culturales, se compone de tres niveles de maestría: físico, psíquico y espiritual. En el plano físico lo esencial del entrenamiento consiste en el dominio de la forma (*kata*). El maestro proporciona una forma modelo y el alumno observa cuidadosamente y la repite numerosas veces, hasta que la interioriza completamente. No se habla ni se dan explicaciones, y el peso del aprendizaje recae sobre el alumno. En el máximo grado de dominio de la forma, el alumno es liberado de la fidelidad a la forma.

Esta liberación ocurre a causa de los cambios psicológicos internos que tienen lugar desde el mismísimo comienzo. La tediosa, repetitiva y monótona rutina del aprendizaje pone a prueba el compromiso y la fuerza de voluntad del alumno, pero también corrige la obstinación, controla la voluntariedad y elimina los malos hábitos corporales y mentales. En el proceso comienzan a emerger su verdadera fuerza y su verdadero carácter y potencial. La maestría espiritual es inseparable de la maestría psíquica, pero sólo comienza tras un intensivo y largo período de entrenamiento.

La clave de la maestría espiritual reside en el hecho de que el yo abandone su ego. En las artes marciales y culturales, la libre expresión del yo se encuentra bloqueada por el propio ego. En la Vía del sable, el dominio de la postura y la forma, por parte del alumno, debe ser tan absoluta que no exista apertura (*suki*) por la que pueda entrar el adversario. Si hay apertura es el propio ego quien la crea. Uno se vuelve vulnerable cuando deja de pensar en ganar, en perder, en cobrar ventaja, en impresionar o en ignorar al adversario. Cuando se para la mente, aunque sólo sea por un instante, el cuerpo se paraliza y se pierde el movimiento fluido y libre.

El monje Zen Takuan (1573-1645), confidente de Yagyu Munenori (1571-1646), maestro de armas de la Casa de Tokugawa, escribió en un corto tratado *El verdadero y prodigioso sable de Tai-A*:

El arte del sable consiste en no preocuparse nunca de la victoria o de la derrota, de la

fuerza o de la debilidad, de mover un paso hacia delante o de moverlo hacia atrás, de que el enemigo no me vea o de que yo no le vea a él. Comprender esto, que es fundamental frente a la separación del cielo y la tierra, y a donde ni siquiera yin y yang pueden llegar, supone alcanzar provecho instantáneo en el arte.

Tai-A es un sable mítico que da vida a todas las cosas, tanto a uno mismo como al otro, al protagonista y al antagonista, al amigo y al enemigo.

El mismo Yagyú Munenori destaca la superación del ego a través de la autodisciplina en el arte del dominio del sable. En un tratado conocido como *La Transmisión Familiar en el Arte de Luchar*, escribe que el objetivo del entrenamiento en las artes marciales es superar seis tipos de males: el deseo de vencer, el deseo de confiar en la destreza técnica, el deseo de alardear, el deseo de abrumar psicológicamente al adversario, el deseo de permanecer pasivo a fin de esperar una apertura y el deseo de liberarse de estos males.

Por último, la maestría física, la psíquica y la espiritual son una misma cosa. El yo sin ego es abierto, flexible, dúctil, fluido y dinámico en cuerpo, mente y espíritu. Al no tener ego, el yo se identifica con todas las cosas y con toda la gente, viéndolos no desde una perspectiva centrada en sí mismo, sino desde los propios centros de los demás. En un círculo de contorno ilimitado cada punto se convierte en el centro del universo. La capacidad de ver toda la existencia desde una perspectiva no centrada en uno mismo es primordial en la identidad Shinto con la naturaleza y constituye también lo que el Budismo llama sabiduría, que en su más alta expresión no es otra cosa que compasión.

Esta forma de pensar es la esencia de todas las Vías marciales y culturales en la tradición japonesa. El aikido es una formulación moderna de esta esencia, perfeccionada por el genio del Maestro Morihei Ueshiba (1883-1968). Explicando el objeto de su arte en una conferencia que dio en una ocasión ante un público no especializado declaró:

El Budo no es un medio para derribar al adversario mediante la fuerza o el uso de armas letales. Tampoco se propone conducir al mundo a la destrucción mediante las armas u otros medios ilegítimos. El verdadero Budo requiere ordenar la energía interna del universo, protegiendo la paz del mundo y moldeando y preservando en su forma justa todo lo que existe en la naturaleza. Entrenarse en el Budo equivale a fortalecer, dentro del propio cuerpo y de la propia alma, el amor a los kami, las deidades que engendran, protegen y nutren todo lo que hay en la naturaleza.

El Maestro Ueshiba recalcaba constantemente que un arte marcial debe ser una fuerza generadora de amor que a su vez nos conduzca a una vida rica y creativa. Esta fue la conclusión de la búsqueda de toda su vida como hombre dedicado a las artes marciales. En una de sus últimas charlas proclamó: «El aikido es el verdadero budo, la obra del amor en el universo. Es el protector de todas las cosas vivas, el instrumento que da vida a todo, a cada cosa según su condición individual. Es la fuente creadora no sólo del verdadero arte marcial, sino de todas las cosas, nutriendo su crecimiento y su desarrollo.»

Al ser una forma de arte marcial tradicional, el aikido lleva a cabo este amor universal a través de un riguroso entrenamiento corporal. Sin embargo, la dura disciplina no puede separarse del desarrollo mental y del auténtico crecimiento espiritual. Aunque puede que muchos no lleguen a alcanzar este objetivo, no obstante, el elemento crucial es el proceso de entrenamiento, que no tiene principio ni fin, y mientras se esté en ese camino, la realización última del aikido como Vía de la vida -más allá de cualquier arte marcial-,

puede manifestarse en el momento más inesperado.

Tenemos la suerte de que el hijo y heredero del Maestro Ueshiba, Kisshómaru Ueshiba, cabeza (Doshu) actual del aikido, haya accedido a esta traducción de su obra original en japonés. Su interés estriba en que la esencia pura del aikido, no adulterada por los egos competitivos, tanto personales como nacionales, se mantenga firmemente en el centro del entrenamiento y de la práctica. Después de todo, *dojo*, «el lugar del esclarecimiento», es una palabra derivada del *bodhimanda* sánscrito, el lugar donde el yo con ego se transforma en el yo sin ego.

TAITETSU UNNO

Prólogo

La reciente expansión del aikido a escala mundial está siendo tan extraordinaria, que los practicantes de este arte rebasan ya el millón y la Federación Internacional de Aikido se está haciendo cada vez más fuerte. La razón de todo esto radica en el propio aikido, que, a mi entender, lo mismo como principio que como práctica, expresa la más alta forma de arte estético-espiritual que haya producido jamás la cultura tradicional japonesa.

El aikido pone de manifiesto la realidad última: los espontáneos y ondulantes movimientos de la naturaleza, en los que se acumula el inigualable poder del *ki*. Su objetivo es la formación del ser humano ideal, unificando el cuerpo y la mente a través de un vigoroso entrenamiento mental y físico, y el logro de una vida dinámica, tanto en la actividad como en la quietud. La espiritualidad de su principio fundamental y la racionalidad de su ejecución son la clave del renombre internacional del aikido.

Las dramáticas tendencias de la ciencia, de la tecnología y de la moderna civilización materialista coinciden con el deterioro del espíritu humano, que experimenta desasosiego, inseguridad y desorientación acrecentados por la amenaza del holocausto nuclear, hasta tal punto que la humanidad se encuentra hoy en día al borde del desastre global.

En esta época de extrema deshumanización, el aikido posee un encanto singular. Especialmente atractivo resulta el hecho de que toda persona, sin tener en cuenta su edad, sexo o capacidad atlética, puede realizar, a través de su práctica, la unificación del principio creativo fundamental, el *ki*, que impregna el universo, y el *ki* individual, que se manifiesta en el poder de la respiración. Esta unificación es la fuente de la energía vital, la cual no sólo llena el vacío espiritual, sino que provee de contenido real y de significado a la vida diaria.

Originalmente, las artes marciales japonesas se inspiraban en el objetivo de la victoria en el campo de batalla. Pero la victoria tiene corta vida; cesa rápidamente y desaparece. Uno puede regocijarse con las victorias obtenidas pero éstas nunca constituyen la satisfactoria victoria final. Por eso existía una contradicción: dedicar la vida a entrenar esforzadamente para un fin evanescente.

Esta contradicción se resolvió al crearse el budo (la Vía de las artes marciales), cuyo principal exponente moderno es el aikido, que enseña el modo de obtener la victoria absoluta basándose en la filosofía de la no-resistencia. No-resistencia significa reducir los instintos agresivos, combativos y destructivos de una persona y encauzarlos a través del poder del amor creativo. Tal filosofía llama más la atención al expresarse mediante un arte marcial, pero es esa la esencia del budo.

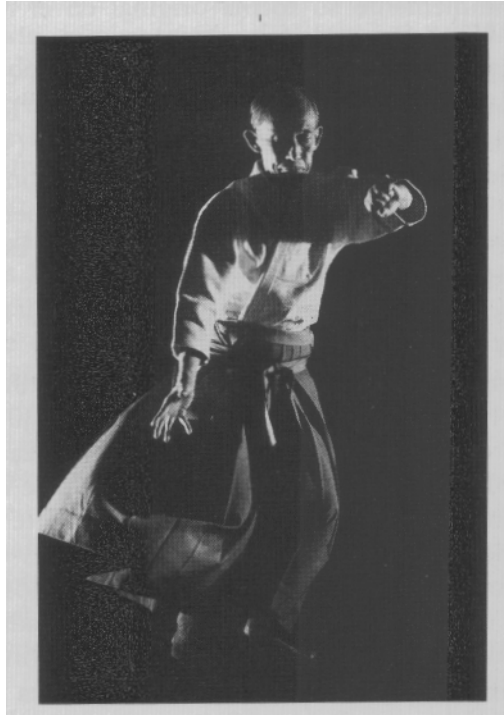
Creemos que, a causa de su rápida expansión mundial, el verdadero significado del aikido no ha sido siempre correctamente transmitido y practicado, y, aunque acogemos con agrado su internacionalización, pensamos que sería verdaderamente lamentable que no conservara su filosofía fundamental y sus ideales tal como fueron formulados por su fundador, el Maestro Morihei Ueshiba. Por esta razón, un fuerte sentimiento de responsabilidad nos empuja a trabajar para enmendar la situación.

Consideramos muy oportuna la traducción al inglés, con el título de *The Spirit of Aikido*, de mi libro *Aikido no kokoro*, realizada por el Profesor Taitetsu Unno, del Smith College y veterano practicante de este arte. La edición japonesa original se publicó en 1981 para conmemorar el Cincuentenario del Dojo de la Sede Central de Aikido, y la obra contiene muchas ideas tradicionales y puntos de vista asiáticos, algunos de los cuales

pueden ser difíciles de captar. Pero tengo la esperanza de que su idea central, una vida dinámica basada en la unidad del *ki* universal y personal, se efectúe a través del entrenamiento y la práctica.

Mi deseo es que este pequeño trabajo resulte especialmente beneficioso para los practicantes de aikido, pero me reconfortaría mucho que los lectores en general adquirieran algún conocimiento de este refinado arte, que no contribuye a la violencia, sino a la armonía en el mundo.

**El Ki
del Universo
y
el Ki
Individual**



La singularidad del Aikido

En esencia, el aikido es un exponente moderno de las artes marciales japonesas (*budo*). Es ortodoxo en el hecho de que hereda la tradición marcial y espiritual del antiguo Japón, registrada por vez primera en las obras literarias e históricas del siglo VIII, el *Kojiki* (Recopilación de Hechos Antiguos) y el *Nihongi* (Crónica de Japón), pero esto no quiere decir que el aikido continúe ciegamente la tradición de las antiguas artes de combate conservando y manteniendo simplemente su forma original en el mundo moderno.

Las antiguas artes de lucha, originadas en el campo de batalla en períodos de conflictos civiles y formalizadas más tarde, durante el Período Tokugawa (1603-1868), como budo, la Vía de las artes marciales, son un legado histórico y cultural que requiere ser debidamente apreciado y valorado, aunque en su forma original estén ya fuera de lugar y no sean aceptables para la gente de la época moderna, que en el caso del Japón comienza con la Restauración Meiji (1868).

El Fundador del aikido, el Maestro Morihei Ueshiba, nació el 14 de diciembre de 1883, teniendo que vivir, por tanto, en el tiempo turbulento de la modernización del Japón, por lo que se dedicó a establecer un arte marcial que no resultara anacrónico y pudiera hacer frente a las necesidades de sus contemporáneos. Los factores que constituían el objeto de su interés principal eran los siguientes: un amor constante por las artes marciales tradicionales, el cuidado de no ser malinterpretado y un profundo deseo de revivir el aspecto espiritual del budo. Para alcanzar su objetivo inició una rigurosa búsqueda, alimentada por el entrenamiento constante en las artes marciales, de la verdad del budo a lo largo de las vicisitudes de la historia moderna japonesa.

Finalmente, el Maestro Ueshiba concluyó que el verdadero espíritu del budo no se encuentra en una atmósfera competitiva y combativa, donde la fuerza bruta domina el objetivo supremo es la victoria a cualquier precio, sino en la búsqueda de la perfección como ser humano, física y mentalmente, a través del entrenamiento constante y de la práctica de las artes marciales con espíritu afines. Para él ésta es la auténtica expresión del budo, la _pica cualidad que puede tener una *raison d'être*. (1) en el mundo moderno y que, cuando existe, va más allá de cualquier cultura o edad particular. Su finalidad, de naturaleza profundamente religiosa, se resume en un solo enunciado: la unificación del principio creativo fundamental, *ki*, que impregna el universo con el *ki* individual, que es inseparable del poder respiratorio de cada persona. Mediante el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo, el *ki* individual se armoniza con el *ki* universal, y esta unidad se pone de manifiesto en el movimiento dinámico ondulante del poder del *ki*, que es libre y fluido, indestructible e invencible. De esta manera encarna el aikido la esencia de las artes marciales japonesas.

(1) En francés en el original.

Gracias al genio del Maestro Ueshiba, el primer principio del budo, tal como él lo formuló -el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica rara los seres humanos que caminan por el sendero espiritual-, se transformó en un arte marcial contemporáneo, el aikido, que en la actualidad se encuentra al alcance de todas las clases sociales y es adoptado por numerosas personas en el mundo como la disciplina marcial más adecuado a nuestra época.

Pero el hecho de que el aikido sea un budo moderno no quiere decir que se trate simplemente de un arte marcial tradicional que ha adquirido rasgos contemporáneos que se encuentran en las otras formas «modernizadas» del budo, como el judo, el karate o el kendo. Estas, aunque han heredado los aspectos espirituales de las artes marciales y valoran el entrenamiento de la mente y del cuerpo, han acentuado su naturaleza atlética al hacer hincapié en la competición y en los campeonatos, estableciendo la prioridad en ganar y asegurándose así un puesto en el mundo de los deportes.

Por el contrario, el aikido se niega a convertirse en un deporte competitivo y rechaza todo tipo de certámenes o de concursos que incluyan las divisiones por pesos, las clasificaciones basadas en el número de victorias y la recompensa a los campeones, pues entendemos que estas cosas sólo alimentan el egoísmo o la egolatría y la falta de interés por los demás. La gente se deja seducir por la gran tentación que suponen los deportes combativos -todo el mundo quiere convertirse en vencedor-, pero no hay nada más perjudicial que esto para el budo, cuyo último propósito es liberarse del yo, conseguir el no-yo y consumir así lo auténticamente humano.

Con esto no pretendo criticar a las artes marciales que se han convertido en deportes modernos, pues históricamente esta dirección era inevitable para su supervivencia, especialmente en Japón inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, cuando todas las artes marciales fueron prohibidas por las autoridades de la Ocupación Aliada. Incluso como deportes han atraído el interés de mucha gente, bien como participantes o como espectadores, lo cual es positivo, pues no se puede negar que, especialmente los jóvenes, se sientan atraídos a las artes marciales por los certámenes y campeonatos que deciden quién es el mejor en el campo. A pesar de esta tendencia, el aikido se niega a unirse a sus filas y permanece fiel a la intención original del budo: el entrenamiento y cultivo del espíritu.

Dentro del ámbito del aikido se han escuchado ocasionalmente voces que reclaman la celebración de campeonatos, con el argumento de que es necesario reunir una audiencia más amplia para sobrevivir en la época presente. De hecho, algunos practicantes de aikido han puesto en marcha escuelas independientes propugnando el «aikido competitivo». Este es un asunto serio, pues la transformación del aikido en una forma más de deporte moderno podría conducir a su inclusión en los encuentros nacionales de deportes y, en un futuro, quizás en los juegos olímpicos.

Ante esta forma de pensar, el aikido propone una línea de actuación clara y definida, y la razón es muy sencilla, puesto que busca mantener la integridad del budo y transmitir el espíritu de las artes marciales tradicionales permaneciendo fiel al primer principio del budo tal como fue enunciado por el Maestro Ueshiba: el constante entrenamiento de la mente y del cuerpo como disciplina fundamental para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual.

En la tradición del budo, la adhesión estricta a los ideales del Fundador y el compromiso con la Vía tienen Prioridad sobre todas las demás consideraciones, y, aunque el público pueda considerarlo simplemente como otra forma más de arte combativo, la auténtica razón de la existencia del aikido en el mundo actual es la de su identificación con los ideales del Maestro Ueshiba.

El lugar singular que el aikido reclama y que le diferencia claramente, lo mismo del budo clásico que de sus réplicas modernas, no puede ser verdaderamente apreciado a causa de los estereotipos que la gente tiene sobre las artes de lucha. Este hecho, junto con sus principios y sus peculiares movimientos, pueden presentar algunos obstáculos a la

popularización de este arte.

En un momento u otro, a todos los practicantes se les ha hecho la pregunta « ¿Qué es el aikido?» Incluso los practicantes avanzados tienen dificultad en aportar una contestación precisa. Es más, por otra parte, la gente que ve movimientos y técnicas de aikido por primera vez se siente confundida a escéptica y les surgen muchas dudas y preguntas. Esta gente se puede dividir en dos grupos:

El primer grupo lo constituyen aquellos que miran el aikido con ciertas suposiciones sobre las artes marciales, basadas en lo que han oído o leído. Al ver demostraciones de aikido, su reacción general es la de la decepción, porque esperan ver una exhibición de fuerza bruta, combate, violencia e incluso técnicas letales. A primera vista, el aikido, con sus bellos movimientos circulares, parece ser no-violento e incluso pasivo. Se escuchan frecuentemente comentarios tales como: «Todo parece estar ensayado y planeado.» «No hay culminación, no hay clímax en los movimientos.» «En una situación crítica sería inservible.» Y así sucesivamente. Estas críticas son comprensibles y vienen especialmente de los jóvenes, que buscan emociones en la victoria y en la conquista, o de aquellos que poseen ideas preconcebidas sobre las artes marciales, como las que consideran que éstas consisten en gritar, sisear, dar patadas, golpear y destruir gente.

En el segundo grupo se encuentran aquellos que han conocido las artes marciales modernizadas, especialmente sus modalidades competitivas, y contemplan el aikido desde esa posición ventajosa. Sus críticas son variadas: «¿Por qué el aikido no tiene campeonatos como el judo, el karate y el kendo?» «¿Por qué se limita a demostraciones públicas, que se convierten en tediosas una vez que has presenciado una?» «Puesto que no hay campeonatos es imposible decir quién es fuerte y quién es débil, quiénes son principiantes y quiénes son alumnos avanzados.» «Sin campeonatos nadie practica ni entrena seriamente.» Una vez más, la crítica es comprensible, ya que la gente generalmente quiere ver quién tiene la mejor técnica y quién es el más fuerte.

Aunque ingenua, otra pregunta comúnmente formulada es: «¿Puede uno ganar una pelea si sabe aikido?»

Todas estas preguntas y críticas son simplistas y superficiales, revelando la ignorancia del principio básico del aikido y el concepto erróneo sobre la principal característica de las artes marciales: el entrenamiento del espíritu. Si una persona que no tiene autodisciplina quiere presumir de su destreza física y aspira a aprender aikido, solamente por su técnica de lucha, se le invitará a marcharse. Sin practicar efectivamente aikido con alguna paciencia y experimentar de primera mano este arte, las preguntas no serán nunca contestadas con plena satisfacción.

En el aikido, el entrenamiento efectivo es la única manera de captar su significado y de extraer algún beneficio, tangible o intangible. La mayoría de los practicantes de aikido han pasado por este proceso: comenzando con dudas y preguntas, se han iniciado en la práctica y han ido conociendo gradualmente el método y la forma del aikido. Más tarde experimentan su irresistible atracción y, finalmente, llegan a comprender en alguna medida su profundidad sin fondo. Quien haya pasado por este ciclo habrá aprendido algunas cosas que hacen del aikido un arte marcial único.

En primer lugar, quedará sorprendido. Contrariamente a la apariencia blanda que se ve en las demostraciones públicas, el aikido puede, en realidad, ser «duro», vigoroso y dinámico, con fuertes presas de muñeca y golpes directos (*atemi*), y, a pesar de lo que uno pudiera creer, contiene diversas técnicas devastadoras, especialmente las destinadas a desarmar y someter al enemigo.

Después se sentirá perplejo al descubrir lo complicado y difícil que resulta, en el nivel de principiante, ejecutar las técnicas y movimientos básicos, como las caídas (*ukemi*), la distancia adecuada (*ma-ai*), entrar (*irimi*) y otros movimientos corporales (*tai-sabaki*). El hecho es que el cuerpo entero, no solamente los brazos y las piernas, se debe mover continuamente de forma coordinada, y esto debe hacerse con rapidez, vigor y potencia, y, a fin de actuar suave pero rápidamente, se requiere un extraordinario grado de concentración mental y de agilidad, de equilibrio y de reflejos.

También comprenderá la importancia del control de la respiración, que incluye la respiración normal, pero también mucho más, algo que conecta con la energía del ki. Este dominio del poder de la respiración es básico en la ejecución de cualquier ejercicio y asegura la continuidad del flujo en los movimientos. Es más, está íntimamente conectado con la filosofía del budo desarrollada por el Maestro Ueshiba, como veremos más adelante.

Por último, mientras el alumno avanza se irá asombrando del infinito número de técnicas, con sus variaciones y aplicaciones, todas caracterizadas por la racionalidad y la economía de movimientos. Hasta tanto no experimente la complejidad de los movimientos del aikido, no podrá apreciar el valor central del ki, tanto personal como universal. Y entonces empezará a sentir la profundidad y refinamiento del aikido como arte marcial.

En una palabra, sólo a través del entrenamiento efectivo en el aikido se da una completa cuenta de la dimensión crucial del budo: entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual. Sólo entonces puede uno apreciar plenamente el rechazo de competiciones y concursos en el aikido, y la razón de las demostraciones públicas, que son una muestra del entrenamiento constante y no de la habilidad del ego.

Armonizando el ki

En los últimos años, el interés por el antiguo principio del ki ha aumentado considerablemente, pero la mayoría de las descripciones descuidan sus raíces filosóficas. En pocas palabras, la esencia del ki es a la vez personal e impersonal, concreta y universal; es la energía creativa básica o fuerza vital que trasciende el tiempo y el espacio. Más adelante indagaremos el significado del ki detalladamente. Por el momento nos interrogaremos sobre el significado de esta gran oleada de interés, que, a mí entender, refleja el profundo anhelo en la vida contemporánea de algún principio vital, de alguna fuerza energética que pueda llenar y dar sentido a la existencia.

Detrás de los avances en el conocimiento científico y tecnológico y de su correspondiente prosperidad económica se encuentra el vacío del espíritu humano. Parece que éste es el destino del hombre moderno, pues a través de la bruma de la abundancia material, de las comodidades artificiales y de la burocratización masiva de la vida vemos cómo crecen la insatisfacción y la frustración y cómo se extiende por el mundo el malestar. Hoy más que nunca, como en ningún momento antes en la historia, necesitamos recobrar el verdadero significado de lo humano y de lo sensible. Una de las consecuencias de esta búsqueda es el encuentro de Occidente con la filosofía y culturas asiáticas, uno de cuyos aspectos es el descubrimiento del ki como parte integrante de la espiritualidad del Extremo Oriente. Este fenómeno forma parte de las razones del interés occidental por el aikido, que literalmente significa la Vía (*do*) de la armonía (*ai*) con el ki.

El deseo de tener más conocimientos sobre el ki resulta evidente cada vez que visito

centros de aikido a lo largo del mundo. En septiembre de 1978, por ejemplo, viajé a Brasil, Argentina y Uruguay. Recuerdo con mucha claridad las palabras del Honorable Luís Panteleón, profesor de derecho y juez del tribunal del distrito de Sao Paulo, que dijo en esa ocasión:

Como persona que se sienta en el estrado y juzga a los demás, me sentía inquieto por la egolatría y las tendencias materialistas que hallaba dentro de mí. Me uní al Aikikai de Brasil cuando supe que el aikido era un arte marcial que representaba la esencia de la cultura japonesa. Mediante la práctica del aikido no sólo disolvía mi frustración, sino que descubrí también, escondido bajo mi yo superficial, el ki, el corazón del espíritu humano. Sentí verdadero júbilo y gratitud y creo que he crecido como ser humano.

Durante la recepción de bienvenida al Tercer Congreso de la Federación Internacional de Aikido, celebrado en París desde finales de septiembre a primeros de octubre de 1980, el Presidente, Guy Bonnefond, expresó, asimismo, una importante proposición. Dijo, en efecto:

Creemos que es sencillamente natural que el aikido, representante de una desarrolladísima forma de arte marcial y depositario del legado más noble de la cultura y de la espiritualidad japonesa sea bien recibido en Europa, con su elevada civilización y su tradición caballeresca. El aikido, como camino de unificación de la mente y el cuerpo, es un regalo oportuno para nuestra juventud, que lentamente va perdiendo el significado espiritual del ser humano. Por mi parte aplaudo de todo corazón este encuentro inusual entre el aikido y el Occidente moderno.

Para quienes silenciosamente y sin fanfarria o publicidad nos hemos dedicado al cultivo del aikido resulta muy grato oír su aceptación internacional. Pero no podemos simplemente contentarnos con el regocijo, cuando percibimos la grave responsabilidad que recae sobre nuestros hombros al tratar de satisfacer las expectativas de gente por todo el mundo. Es ésta una responsabilidad que no debe tomarse a la ligera.

Una de nuestras mayores preocupaciones es que el aikido, por sus singulares cualidades enraizadas en la espiritualidad japonesa, tienda a invitar al malentendido. Esta tendencia aumenta cuando se introduce el aikido ante gente de cultura y estilos de vida diferentes, y no sólo entre principiantes con expectativas irreales, sino también entre alumnos avanzados que pueden no entender sus sutiles principios y desfigurarlos. Tanto los instructores de aikido, como los alumnos, deben consagrarse a conocer verdaderamente a fondo el arte, a sondear sus profundidades, a disipar las distorsiones y a presentar su auténtica imagen, pues, de lo contrario, el desengaño de la gente interesada será grande e irreversible. Esta posibilidad es igualmente válida para Japón como para los países extranjeros donde el aikido está creciendo rápidamente. En lo que concierne a las técnicas de aikido, los problemas que podría haber son de índole menor, pero su base espiritual y filosófica plantea un desafío absolutamente diferente. Si no retornamos a la enseñanza original del Fundador y no clarificamos el significado esencial del aikido como un asunto fundamentalmente del espíritu pueden surgir problemas reales.

En el corazón del aikido, como vía espiritual, se halla el ki, la energía que forma el mundo y que también se encuentra en el interior de cada ser humano esperando ser verificada y actualizada. El concepto de ki tiene su origen en los pensadores primigenios de

la antigua China, LaoTse, Chuang-Tse, Huai-nan-Tse, así como Kuan-Tse, Ch'eng-Tse, Confucio y Mencio, pero no se limita a ellos, sufriendo modificaciones a lo largo de la historia. Su connotación adquiere variados colores y matices en las diferentes esferas culturales y períodos de las civilizaciones del Extremo Oriente. Después de introducirse en Japón, el concepto interactuó con el *ethos* (1) nativo para formar una visión del mundo características que incluye actitudes ante la naturaleza, la vida, la muerte, y así sucesivamente.

(1) *N. del T.-En griego, carácter distintivo de un grupo humano.*

La idea original del ki se desarrolló como principio metafísico en diversas escuelas chinas de pensamiento. El ki era, por ejemplo, la esencia principal de la armonía y la fuente de la creatividad, expresada con la imagen del yin y del yang (Lao-Tse), la plenitud vital (Huai-nan-Tse), el valor que emana de la rectitud moral (Mencio) o la fuerza divina que penetra todas las cosas (Kuan-Tse).

Como término nunca fue definido claramente. A veces se le identificaba con el espacio vacío (el vacío) o con la nada (Lao-Tse) y otras veces con la energía creativa que emergía del caos (Chuang-Tse). Era considerado por algunos filósofos como un principio dualista estructurador del universo, esto es, el aspecto ligero del ki se convirtió en el Cielo, y el ki celestial se transformó en el Sol; su aspecto pesado se coaguló para convertirse en la Tierra, y del Ki terrenal nació el Agua. Este dualismo desembocó en el concepto del ki que opera como ying y yang, la oscuridad la claridad, y del cual surgieron la Teoría de los Cinco Elementos y las adivinaciones del *Libro de los Cambios*.

En la Teoría de los Cinco Elementos, la Madera y el Fuego pertenecen al ki como principio de luz, el Metal y el Agua al ki como principio oscuro, y se dice que la Tierra se encuentra entre los dos. Los cambios climáticos y la suerte humana podían predecirse por el flujo y el reflujo, las armoniosas y antagónicas actividades de los Cinco Elementos. En el *Libro de los Cambios*, la línea entera (-) simboliza yang, y la línea partida (- -) yin, y sus variadas combinaciones producían los ocho trigramas -lo creativo, lo receptivo, lo excitante, lo suave, lo abismal, lo adherido, el mantenerse quieto y lo alegre-. Podían leerse con intenciones adivinatorias y predecir diversos acontecimientos. Generalizando, el principio del ki estaba asociado a la actividad dual del yin-yang.

El principio originalmente metafísico del ki fue introducido en el Japón, y generalmente sostenido durante los Períodos Nara (710-794) y Heian (794-1185), pero la introducción del pensamiento Budista de la India, a través de China, afectó a su significado debido en particular a la idea de la retribución kármica.

De modo más significativo, la idea del ki se combinó con los conceptos indígenas sobre la naturaleza, y se le consideró como la fuerza responsable del proceso cíclico del crecimiento, del brote, de la floración y del marchitamiento de las plantas y de los árboles. Se formaron muchas palabras compuestas, íntimamente conectadas a los procesos de la naturaleza: el cultivo de la energía, *yo -ki*; recobrar la vida, *kai-ki*; energía espiritual, *sei-ki*, y así sucesivamente. También se le identificaba con un poderoso agente demoníaco que controlaba el amor y el odio en las relaciones interpersonales, y fue incorporado al uso mágico-religioso del yin-yang, a la Teoría de los Cinco Elementos y a la adivinación, tal como frecuentemente se menciona en la literatura Heian, por ejemplo, en el *Relato de Genji*.

Los cambios más dramáticos en la interpretación y aplicación del ki comenzaron a tener

lugar con el inicio de la hegemonía de la clase samurai, a finales del Período Heian. El proceso continuó a lo largo de los Períodos Kamakura (1185-1336) y Muromachi (1336-1573) y el siglo siguiente de guerras civiles, incluido el Período AzuchiMomoyama (1568-1603), y alcanzando su punto culminante a comienzos del Período Tokugawa (1603-1868). Los samurai, que en una época de conflicto armado se enfrentaban continuamente al riesgo de morir, entendieron el ki en términos de valor, *shi-ki*; fuerza de voluntad, *i-ki*; vigor, *kei-ki*, y bravura, *yu-ki*. También estaban interesados en la ecuanimidad, *kei-ki*, y en conservar la energía, *shu-ki*, que pueden servir para el asunto vital de prolongar la respiración, *ki-soku*.

Durante el shogunato Tokugawa, en el que Japón vivió casi 300 años de relativa paz, se celebraron debates sobre el bujutsu con el objeto de fijar una base teórica al arte de la espada e impedir que degenerara y se quedara sin vida. Esas discusiones dispensaron al ki un tratamiento lógico y teórico y supusieron un llamamiento a sus posibilidades filosóficas y espirituales. Con la indagación sobre este último punto hubo un retorno a las ideas del yin y del yang.

Por ejemplo, en un importante texto sobre el ju-jutsu clásico, que está estrechamente conectado al judo moderno y que tiene afinidades con el aikido, encontramos el siguiente enunciado extraído del *Densho chūshaku*, una obra de la Escuela Kito:

Kito significa levantarse y caer. Levantarse es la forma de yang, y caer es la forma de yin. Uno triunfa recurriendo a yang y recurriendo a yin... Cuando el enemigo muestra yin, ganar mediante yang. Cuando el enemigo es yang, ganar por yin... Para hacer poderosa a la mente, demuestra dominio el hecho de utilizar en la técnica el ritmo entre la fuerza y la flexibilidad. Desechar la fuerza propia y ganar utilizando la fuerza del enemigo se hace con el ki tal como se enseña en nuestra escuela. Cuando uno desecha la fuerza, regresa al principio fundamental. Si uno no cuenta con la fuerza, sino que usa el ki, la fuerza del enemigo rebotará y caerá por sí sola. Esto es lo que quiere decir ganar usando la fuerza del adversario. Deberíais considerar cuidadosamente este asunto. En una palabra, el débil vence al fuerte.

Para ilustrar la importancia del ki en el arte de la espada proponemos como puntos de vista representativos Las siguientes citas:

La oportunidad de la victoria depende del ki. Observar cuidadosamente el ki del enemigo y moverse de acuerdo con él supone mantener ante ti la oportunidad de vencer. En el Zen hablan de la «oportunidad para manifestar Zen», refiriéndose a la misma cosa. El ki que está oculto y no revelado representa la oportunidad de la victoria. (Heihō kaden sho).

En todos los asuntos relacionados con las artes, incluidas las artes marciales, la superioridad se determina mediante el entrenamiento y la práctica, pero la verdadera excelencia depende del ki. La grandiosidad del cielo y de la tierra, el brillo del sol y la luna, el cambio de las estaciones, el calor y el frío, el nacimiento y la muerte, se deben todos a la alternancia entre el yin y el yang. Su actividad sutil no puede describirse con palabras, pero en ella todas las cosas cumplen con la vida por medio del ki. Ki es el origen de la vida, y cuando el ki abandona la forma sobreviene la muerte (Tengu ge~utsu ron).

Volvamos ahora a la interpretación del ki tal como lo concebía el Maestro Ueshiba. Su visión del ki, nacida de una penetración intuitiva del funcionamiento del universo, fue manifestada en un lenguaje expresivo y conciso. A veces es difícil captar sus aspectos principales, pero una lectura reflexiva de lo que dice nos puede dar alguna pista sobre su concepción del ki. Dos de sus afirmaciones al respecto son:

Mediante el budo entrené mi cuerpo concienzudamente y dominé sus máximos secretos, pero también comprendí una verdad aún mayor. Esto es, cuando capté, a través del budo la auténtica naturaleza del universo vi con claridad que los seres humanos deben unir la mente y el cuerpo, y el ki que conecta a ambos, y alcanzar entonces la armonía con la actividad de todas las cosas en el universo.

En virtud de la actividad sutil del ki, armonizamos la mente y el cuerpo y la relación entre el individuo y el universo. Cuando la actividad sutil del ki es malsana, el mundo cae en la confusión, y el universo, en el caos. La armonización de un ki mente-cuerpo unido con la actividad del universo es decisiva para el orden y la paz en el mundo.

El Maestro Ueshiba se extiende todavía más en la actividad del ki y en la necesidad de él para que haya una vida equilibrada:

La actividad sutil del ki es la fuente materna de los cambios delicados en la respiración. También es el origen del arte marcial concebido como amor. Cuando uno unifica la mente y el cuerpo en virtud del ki y manifiesta ai-ki (armonía del ki), ocurren espontáneamente delicados cambios en el poder de la respiración y entonces waza (técnica apropiada) fluye libremente.

El cambio en la respiración, conectado con el ki del universo, interactúa e interpenetra con el conjunto de la vida. A la vez, el delicado poder de la respiración penetra en todos los rincones de tu cuerpo. Introduciéndose profundamente, le llena a uno de vitalidad y desemboca de forma natural en movimientos variados, dinámicos y espontáneos. De esta manera todo el cuerpo, incluidos los órganos internos, se une en el calor, la luz y la fuerza. Cuando se ha conseguido la unificación de la mente y el cuerpo, y se está en armonía con el universo, el cuerpo se mueve a voluntad sin ofrecer resistencia a las propias intenciones.

La conclusión del Maestro Ueshiba sobre el ki, alcanzada tras una búsqueda de la verdad del budo a lo largo toda su vida y de años de entrenamiento y de disciplina marcial, se hace, según continúa, cada vez más sutil y espiritual:

Los cambios delicados en la respiración causan movimientos sutiles del ki en el vacío. A veces, los movimientos son impetuosos y potentes; otras, lentos e impenetrables. Por tales cambios, uno puede discernir el grado de concentración o de unificación de la mente y el cuerpo. Cuando la concentración impregna la mente y el cuerpo, el poder de la respiración se vuelve uno con el universo, extendiéndose suave y naturalmente hasta el límite absoluto, pero, a la vez, la persona se hace cada vez más autocontenida e independiente. De esta manera, cuando la respiración trabaja en conjunción con el universo, se hace realidad dentro de uno mismo la invisible esencia del espíritu, envolviendo, protegiendo y amparando al yo. Es ésta una introducción a la sustancia profunda del ai-ki.

El ki, por tanto, tiene dos aspectos: la unidad del individuo con el universo y la expresión libre y espontánea del poder de la respiración. Lo primero hereda la idea del ki sostenida por los antiguos pensadores chinos, pero debe ser realizada a través de la unificación ki-mente-cuerpo en el entrenamiento de aikido. En el proceso de entrenamiento, la unidad con el ki del universo se consigue espontáneamente, sin esfuerzo. La última parte de la proposición enseña que la respiración de una persona controla sus pensamientos y sus movimientos corporales. Cuando los ritmos de la respiración y de los movimientos de aikido se armonizan con el ritmo del universo, la mente y el cuerpo se centran y cada movimiento se convierte en una rotación esférica.

La razón del énfasis del Maestro Ueshiba en el funcionamiento dual de la unidad y en la expresión espontánea estriba en el hecho de que entendió la esencia del ki como fundamento de su budo. Con esto, como punto de partida, es nuestra responsabilidad continuar aclarando la noción del ki, que es primordial para el aikido, y desarrollar aún más sus significativas implicaciones en la vida contemporánea.

El poder del ki

Un alumno de aikido que haya entrenado regularmente debería tener, aunque no conozca su origen histórico y teórico, algunas percepciones personales sobre el ki. Como se señaló en la sección anterior, el ki es un antiguo principio que integra la parte esencial de las filosofías y religiones del Extremo Oriente. Pero existen variaciones en su manifestación concreta en una persona, que dependen del temperamento individual, de las aspiraciones, de las características físicas, de la experiencia y de las circunstancias ambientales. Por eso son inevitables entre los alumnos las diferencias respecto a la manera de sentir y pensar sobre el ki.

Podemos oír a alumnos que dicen que «es una sensación de algún tipo de energía que aparece a partir de la armonía entre la mente y el cuerpo». O «es un extraño poder vital que en ocasiones aparece inesperadamente desde una fuente desconocida». O «es el sentido del ritmo perfecto y de la respiración conjuntada que se experimentan al practicar aikido». O bien, «es un cambio espontáneo e inconsciente que refresca la mente y el cuerpo tras un buen ejercicio», y así sucesivamente.

Cada respuesta es válida, en el sentido de que es una reacción directa conseguida a través de una experiencia personal real. Y siendo una expresión directa de un estado percibido, contiene una certeza que no puede ser negada. Si esto es así, las diferencias en las respuestas son insignificantes, y su gran variedad no sólo da testimonio de la dificultad de definir el ki con precisión, sino que muestra que la profundidad y vastedad del ki no admite el resguardo de una definición única.

Aunque el asunto del ki puede tratarse histórica y filosóficamente, nuestro interés estriba en abordarlo a través de la experiencia personal, mediante la realización y entrenamiento en un arte marcial. Cuando el ki se realiza y se confirma mediante el compromiso personal, conduce al desarrollo del carácter y a la integridad de la persona. Al mismo tiempo esta búsqueda del ki desemboca inevitablemente en el reconocimiento de su base filosófica y espiritual. Finalmente, la comprensión correcta del ki debe ser, simultánea y sucesivamente, tanto experimental como intelectual. Este hecho se toma en seria consideración cuando se desarrolla el plan de entrenamiento: su método, contenido y orden.

En el entrenamiento de aikido el fin último es la unidad del ki-mente-cuerpo, pero su peculiaridad está en que los movimientos con el flujo del ki se acentúan desde el mismo comienzo. Se presta especial atención a la experiencia y dominio del ki, de tal manera que todos los movimientos se caracterizarán por la rotación esférica. A los alumnos se les enseña la unidad ki-mente-cuerpo no sólo a través de movimientos, sino antes de cualquier técnica de *waza*. Se les enseña, por ejemplo, que el ki está concentrado en un centro fuerte y estable, el punto que representa el centro natural de gravedad (dos pulgadas por debajo del ombligo) cuando una persona está erguida y relajada. Cuando el ki fluye a través de los brazos, manos y -gemas de los dedos, las manos se convierten en un arma llamada *tegatana*, que literalmente quiere decir «mano espada». Antes de la práctica de cualquier movimiento se acostumbra a ejercitar el poder de la respiración mediante -in ejercicio conocido como *kokyū-ho* (literalmente, método de respiración), indistintamente, sentados o de pie, y se aprende a establecer la distancia adecuada (*ma-ai*) entre uno y el compañero.

El punto principal es que, a diferencia de otras artes marciales, incluidos todos los budo clásicos y modernos que enseñan la integridad de la mente, la técnica y el cuerpo, el aikido acentúa más el ki que la técnica y ejercita la unidad del ki, la mente y el cuerpo. Por supuesto, el *waza* se practica consistentemente, pero el grado de maestría depende del grado de unificación ki-mente-cuerpo, y ésta es la única base para evaluar el aprovechamiento en el aikido.

Como hemos intentado demostrar, el ki debe ser comprendido tanto experimental como intelectualmente, pero existe otro aspecto que no debe ser desatendido por quienes viven en la era de la ciencia. La fuente original del ki se encuentra en la visión del mundo de la antigua China, íntimamente entrelazada con el mito de la formación del mundo, y nuestra pregunta es: ¿Cómo encaja esta noción del ki en el seno de una visión científica del mundo?

Cuando los antiguos usaban sus facultades intelectuales e imaginativas para discernir la actividad del universo, fuente de toda vida, idearon el concepto del ki, con el que intentaron también explicar el orden en la naturaleza y en el cosmos. A mi entender aún está en vigor la validez del ki como fuente generadora de la vida, pero su deducción se hizo a partir de la observación del mundo cognoscible y no abarcaba el universo incognoscible.

En nuestra época científica, el universo incognoscible se ha acercado mucho más a nosotros, y, de hecho, podemos efectivamente ver y tocar lo que antaño estaba fuera de nuestro alcance, aunque todavía sólo sea una pequeña porción de la inmensidad del espacio. Para nosotros puede ser importante buscar la relación entre el ki y la visión científica moderna del universo, pues quizá sería necesaria una explicación científica para que la gente contemporánea aceptara el ki.

El conocimiento científico del universo comenzó a finales del siglo XVII con Isaac Newton y su teoría de la gravitación universal, una de las leyes fundamentales de la naturaleza. Desde entonces han tenido lugar inmensos y rápidos cambios y acontecimientos, hasta el punto de que la exploración del universo se ha convertido en un asunto rutinario. La era espacial moderna comenzó con Yuri Gagarin, el cosmonauta ruso que circundó la Tierra el 12 de abril de 1961 en su nave espacial Vostok 1. Una intensa rivalidad creció entre los científicos soviéticos y americanos con la exploración del espacio, y el 20 de julio de 1969 los astronautas americanos consiguieron posarse en la Luna con su astronave Apollo XI, convirtiéndose Neil Armstrong en el primer ser humano que puso el pie en ella. (El tercer astronauta estadounidense y ahora senador, John Glenn, tenía un gran interés por el aikido, llegando a visitar el Hombu Dojo y a escuchar las disertaciones del Maestro Ueshiba.) La exploración del universo continúa con lanzaderas espaciales y

satélites, y podría ser interesante ver cómo se relacionará todo esto con nuestra forma de entender el ki, pero ésa es una tarea para el futuro. Para nuestros propósitos, sin embargo, pueden venir bien algunos comentarios preliminares.

Recientemente leí el libro *Cosmos* (1), de Carl Sagan, el Distinguido astrónomo de Cornell y ganador del Premio Pulitzer. En un prólogo especial para la edición japonesa, Dr. Sagan escribía:

Fue Pitágoras, en la antigua Grecia, quien por primera vez usó la palabra cosmos para describir un universo ordenado que fuese comprensible para los seres humanos. Definitivamente existe un orden reinante en el universo, pero esto no quiere decir que todo esté en perfecto equilibrio, pues a la luz de la investigación científica sabemos que el universo está cambiando constantemente y existe mucho caos. Con todo, el cosmos, en el que el orden y la confusión coexisten, poseen infinita belleza.

Nuestros cuerpos están hechos del polvo de las estrellas. Los mismos átomos que constituyen las estrellas componen nuestros cuerpos. Somos hijos de las estrellas, y las estrellas son nuestra cuna. Quizás ésta sea la razón por la que estemos embelesados con ellas y con la Vía Láctea.

Continúa:

El nitrógeno contenido en nuestros genes, el calcio de nuestros dientes, el hierro de nuestra sangre y el carbono de nuestro pastel de manzana fueron creados en la cocina cósmica que es la estrella. Nuestros cuerpos están compuestos de las partículas que constituyen las estrellas. En efecto, en un sentido muy profundo somos hijos de las estrellas.

(1) N. del T. – Ed. Castellana: *Cosmos*, Ed. Planeta, 1980.

El Dr. Sagan concluye que, como especie más avanzada de la tierra, la humanidad debe tener gran cuidado al dedicarse a experimentaciones tecnológicas avanzadas, y, como hijos de las estrellas, trabajar en armonía con el orden que reina en el cosmos. También es absolutamente esencial para la supervivencia de nuestra civilización ser perfectamente conscientes de los cambios y perturbaciones que suceden en el universo y actuar de acuerdo con ellos.

Cosmos no es un tratado filosófico, pero contiene gran riqueza de información sobre los acontecimientos más recientes de la ciencia espacial. Y nos recuerda, una vez más, que el universo es la fuente de nuestra vida, y que nuestras vidas están íntimamente conectadas con su orden y sus cambios. En este mismo punto, aunque desde perspectivas enteramente diferentes, concuerda con la comprensión intuitiva de la vida en el pensamiento del Extremo Oriente. La naturaleza del universo revelada por descubrimientos científicos recientes, es de orden diferente -mucho más compleja que la visión del mundo centrada en el ki- y puede ser comprendida en términos totalmente materiales. Pero desde el punto de vista de los seres humanos, de su existencia y bienestar, puede decirse que su fin último es idéntico al de las filosofías asiáticas. Con respecto a la preocupación por el bienestar, éstas son muy claras en lo que se refiere a la relación entre el individuo y el universo. En palabras del Maestro Ueshiba, se trata de «armonizar el ki del universo con el ki del

individuo, respondiendo a todas las cosas desde el ki y haciéndose uno con él».

Una cuestión difícil es el hecho de si el ki puede ser científicamente determinado. A este respecto puede ser sugerente el concepto de ritmo biológico defendido por el biólogo ganador del Premio Nobel Dr. Karl von Frisch. No incumbe directamente al ki, pero ofrece algunas ideas merecedoras de consideración. De acuerdo con esta teoría, durante el proceso de evolución los organismos vivos se vieron influidos por diversos cambios cíclicos, y, comoquiera que sincronizaron su vida con dichos cambios, los biorritmos fueron implantados o almacenados como información en los genes. Las actividades de muchos organismos, por tanto, son manifestaciones de su particular ritmo biológico.

Los científicos opinan que los ritmos biológicos se remontan a los orígenes remotos de nuestro universo (1), hace 4.600 millones de años, cuando nació el sistema solar. Comienzan con el ritmo de la noche y el día resultantes de la rotación terrestre, ciclo que produjo, hace 3.000 millones de años, el surgimiento de las amebas. Cuando los continentes y los mares se separaron, apareció en la Tierra una gran variedad de organismos vivos y se desarrollaron diversidad de ritmos biológicos. Cuando nuestros antepasados humanos comenzaron a caminar por la faz de la tierra, hace aproximadamente dos millones de años, los ritmos biológicos se hicieron muy sutiles y complicados.

(1) N. del T.-Con la expresión «nuestro universo» el autor se refiere, en efecto, al universo particular de nuestro sistema solar, pues los cálculos científicos respecto al Universo global estiman para él un edad aproximada de 15.000 millones de años.

En la actualidad se presume que el cerebro humano contiene 5.000 millones de hebras de ADN, lo que demuestra la complejidad de los ritmos biológicos, pero también se nos dice que los ritmos básicos de la naturaleza -noche y día, flujo y reflujo de las mareas, acontecimientos meteorológicos y astronómicos- ejercen todavía el mayor impacto sobre nosotros.

Aunque los detalles y la validez de estas teorías no pueden ser comprobados fácilmente, desde un punto de vista intuitivo podemos decir que la índole de nuestras mentes y cuerpos y nuestra forma de sentir están relacionadas sin duda con ritmos biológicos. También siento intensamente que, con todo lo ingenua que pueda parecer científicamente, la idea del ki está, asimismo, conectada con los ritmos biológicos.

Como hipótesis audaz me atrevería a decir que lo que el Maestro Ueshiba describía como la unidad del ki universal con el ki individual es paralelo a la idea de que el ritmo cosmológico es uno con el ritmo biológico. Puede que sea difícil, o incluso imposible, analizar y medir científicamente los logros del espíritu humano, especialmente si se llega a ellos a través de la perspicacia, la intuición o la revelación, pero sería absurdo no intentarlo, pues, de lo contrario, podríamos estar hablando una jerga esotérica y caer en el subjetivismo y en el dogmatismo.

Finalmente, otro aspecto digno de consideración de cara al futuro desarrollo del concepto de ki es escuchar lo que tienen que decir al respecto los alumnos extranjeros de aikido. Con el rápido crecimiento internacional del aikido surge el problema de traducir términos clave a lenguas extranjeras, pero parece que *ki* es aceptado universalmente, tanto en Europa, América o el Sudeste de Asia, como lo es en japonés. El verdadero problema aparece cuando se intenta hacer una traducción de ki, pues dar una explicación lingüística o analógica es relativamente sencillo, pero traducir ki por una palabra única extranjera es casi imposible.

Si una persona conoce una lengua japonesa podemos empezar a explicarle el ki refiriéndose a sus múltiples términos compuestos y transmitir el sentido general del concepto. Si no, nos vemos obligados a encontrar un equivalente extranjero, y, ya que carecemos de un equivalente preciso, la traducción dependerá del énfasis que pongamos en las diferentes dimensiones del ki. Es decir, podemos acentuar el aspecto espiritual (espíritu, alma, ethos), el aspecto emocional (sentimiento, intuición, sensación) o el aspecto psico-fisiológico (respiración, aliento). Si entendemos el ki como algo fundamentalmente espiritual, podemos hablar de *spirit* en inglés, *esprit* en francés y *Geist* en alemán. Si lo abordamos desde el lado emocional, sería algo así como *feeling* o *intention* en inglés y *Stimming* en alemán. Si se resalta el aspecto psico-fisiológico estaría cerca *el psyche* griego o del *ether* inglés.

Todos estos equivalentes, aunque tocan aspectos del ki, no logran aún comunicar su rico y fecundo significado, que demuestra que una apreciación adecuada del ki es imposible sin algún conocimiento del pensamiento del Extremo Oriente. Por esta razón continuamos utilizando el ki en el japonés original, sin tener en cuenta la lengua en que nos comuniquemos, y los alumnos de aikido así parecen preferirlo, lo que quizá se deba al hecho de que los extranjeros se sienten atraídos por esta singular expresión del legado cultural y espiritual japonés e intenten captar su esencia a través de medios tanto experimentales como intelectuales.

El aikido no conoce fronteras nacionales, raciales o religiosas. Está abierto al mundo y resulta gratificante ver por todas partes a gente de diferentes países proseguir juntos el camino del aikido, apoyándose y estimulándose mutuamente. De hecho, a menudo contemplo a alumnos extranjeros y siento por ellos un inmenso respeto, pues se dedican a la práctica del aikido con más ahínco que sus, a veces displicentes, compañeros japoneses. Aunque esto es grato, mi deseo profundo es que todos por igual, japoneses y no japoneses, busquen el corazón del aikido de forma que puedan expresar no sólo los *waza*, sino también la filosofía básica enseñada por el Maestro Ueshiba. Este era su constante deseo para todos los alumnos:

*Aiki es el poder de la armonía,
De todos los seres, de todas las cosas trabajando juntas.
Entrenaros inflexiblemente,
Seguidores de la Vía.*

Entrada y Rotación Esférica



Nen y la Claridad Mente-cuerpo

De niño, cuando aprendí que la Tierra era esférica, me imaginaba emprendiendo grandes aventuras. Quería ver si, moviéndome directamente hacia adelante y rodeando la Tierra, volvería al mismo punto, y pensaba en construir un túnel recto a través de la Tierra para salir en el lado opuesto. Supongo que los niños de todas partes tienen sueños semejantes. Hoy día, con jets de pasajeros circundando constantemente el globo, podemos fácilmente aparecer al otro lado de la Tierra.

Cuando un grupo de nosotros, del Dojo de la Sede Central de Aikido fuimos invitados en septiembre de 1978 a América del Sur, mi sueño infantil se hizo realidad. La invitación, con ocasión del Septagésimo Aniversario de la Inmigración japonesa a Brasil, nos fue extendida por la Federación de Aikido (Presidente, R. Kawaii), y se nos brindó un vivo recibimiento en Sao Paulo, Río de Janeiro y Mogi das Cruces, donde residen e influyen poderosamente muchos japoneses. El concejo municipal de Sao Paulo me otorgó por votación unánime la distinción de ciudadano honorario, lo que, por supuesto, me resultó gratificante, pero también me impresionó profundamente la actitud seria y formal que mostraron los practicantes de aikido mientras recibían instrucciones durante las sesiones, y los alumnos potenciales mientras presenciaban las demostraciones públicas.

Tras nuestra visita al Brasil fuimos cuatro días a Argentina y dos días a Uruguay. Una vez más, en Buenos Aires y en Montevideo, celebramos demostraciones públicas e impartimos instrucción especial de aikido, y de nuevo en ambas ciudades nos sentimos abrumados por la cálida acogida que recibimos y por la sincera actitud de los practicantes.

Adondequiera que fuéramos, el entusiasmo por el aikido rebasaba nuestras expectativas; pero nunca olvidaré la emoción sentida al hacer realidad mi sueño infantil de estar al otro lado de la Tierra, puesto que América del Sur está en el otro extremo de la Tierra respecto al Japón, y Uruguay está directamente en las antípodas.

Nuestra visita a Montevideo los días 24 y 25 de septiembre fue algo verdaderamente digno de aprecio, pues otro acontecimiento igualmente conmovedor nos esperaba. Al día siguiente de una demostración de aikido celebrada en el auditorio más grande de Montevideo, construido para conmemorar la Independencia, fuimos invitados a la Academia Militar de Uruguay. Es ésta una escuela de élite, con sólo 300 alumnos seleccionados entre los jóvenes más brillantes del país, y con un programa lleno de abundantes cursos de ciencia militar, donde el aikido es asignatura corriente. ¿Por qué se incluyó únicamente el aikido en el programa, cuando, lo mismo el judo que el karate, eran también muy populares en el país?

Al término de la demostración pública y tras mi conferencia sobre el aikido, el director de la Academia Militar se levantó y pronunció un inspirado discurso. Dijo:

En los movimientos fluidos del aikido hay siempre un centro firme. Un sentido del equilibrio penetra cada movimiento de la mano y del pie y éstos se deslizan suavemente, como en un baile, porque el movimiento del cuerpo todo no es más que el movimiento suave del centro. Creo que lo principal en el aikido es la realización de un centro fuerte y firme. Lo esencial para nuestro país al encarar la agitación del mundo es cultivar un espíritu con un centro fuerte por dentro y una forma benévola fuera. Quiero que los alumnos de esta Academia, que están destinadas a convertirse en guías de nuestro país, se entrenen duramente en aikido y consigan este centro fuerte, lo mismo física que

espiritualmente. Esta es la razón por la que el aikido se incluye en nuestro programa ordinario.

El director expresó todo lo que yo estaba pensando. Un centro fuerte y firme es lo que el Maestro Ueshiba llamaba constantemente la unidad del ki-mente-cuerpo. Esta es la esencia crucial del aikido, lo mismo como principio que como movimiento real. Tan profundamente me impresionó su alocución, que se acrecentó mi determinación de cumplir con nuestra responsabilidad, como alumnos de aikido, de asegurar que este legado llegue con más facilidad a todo el mundo, sin tener en cuenta la raza o la nacionalidad. La singular enseñanza del aikido y sus técnicas deben estar siempre de acuerdo con su esencia básica. Si nos enorgullecemos sólo de su originalidad y nos apegamos a ella podemos caer víctimas de una visión miope, del dogmatismo, de la presunción y del provincialismo. Habiendo ido al otro extremo de la Tierra tuve inesperadamente la oportunidad de reflexionar sobre el futuro del aikido.

La esencia del aikido, la unión ki-mente-cuerpo, debe realizarse por la persona entera. Si lo captamos meramente como una realidad espiritual podemos volvernos doctrinarios y caer en la abstracción. Si lo vemos sólo como un asunto de técnica y de destreza física, entonces quedamos satisfechos con una explicación simplista de los movimientos. La esencia abarca lo espiritual y lo físico, y debemos realizarlo como el budo que unifica el ki, la mente y el cuerpo desde un punto de vista filosófico y religioso.

El mejor modo de dominar adecuadamente esta esencia consiste en considerar cuidadosamente las palabras del Fundador. En una primera lectura sus frases pueden ser un poco arduas, pero la lectura repetida y la reflexión ayudarán a revelar los distintos niveles de significado contenidos en ellas. La referencia frecuente a la palabra japonesa *nen* puede molestar, pero conservaremos el término original por la carencia de un equivalente exacto en otras lenguas. (*Nen* connota concentración, pensamiento-momento, unidireccionalidad). La realización de *nen* es la llave para abrir la esencia del aikido; de hecho, constituye el verdadero corazón del aikido. El siguiente comentario del Maestro Ueshiba aclara el significado de esto:

El cuerpo es la unificación concreta de lo físico y lo espiritual creado por el universo. Respira la esencia sutil del universo y se hace un solo cuerpo con él; de esta manera, el entrenamiento es el adiestramiento en el camino de la vida humana. En el entrenamiento, la primera tarea es disciplinar continuamente el espíritu, agudizar el poder de nen y unificar el cuerpo y la mente. Estos son los cimientos del desarrollo de waza, que, a su vez, se despliega indefinidamente a través de nen.

Es esencial que waza siempre esté de acuerdo con la verdad del universo. Para que eso suceda se necesita el nen adecuado. Si el nen de uno está conectado a los deseos del pequeño yo, está equivocado. Puesto que el entrenamiento basado en ideas erróneas va contra la verdad del universo, acarrea sus propias consecuencias trágicas y su eventual destrucción.

Nen no está nunca preocupado por ganar o perder, y crece cuando se conecta adecuadamente con el ki del universo. Cuando esto sucede, nen se convierte en un poder sobrenatural que ve con claridad todas las cosas del mundo, incluso el menor movimiento de la mano o del pie. Uno se convierte en un claro espejo que todo lo refleja, y como uno está en el centro del mundo, puede ver con claridad lo que está descentrado. Esta es la verdad de ganar sin combatir.

Para desarrollar los movimientos sutiles del ki basados en nen debes comprender que la base del arte marcial es el lado izquierdo, y el lado derecho es donde aparece el ki del universo. Cuando uno alcanza el reino de la libertad absoluta, el cuerpo se hace ligero y manifiesta transformaciones divinas. El lado derecho produce poder a través del lado izquierdo. El izquierdo se convierte en un escudo, y el derecho en la raíz de la técnica. Esta ley natural y espontánea debe estar basada en el centro, y uno debe manifestar libremente el yo como rotación dinámica y esférica.

El Maestro Ueshiba enseñaba que el cultivo de *nen* consistía en la concentración unidireccional del espíritu para buscar la unión con la realidad universal que nos trajo a esta vida terrena. Cuando la mente y el cuerpo, unificados por *nen*, se armonizan con el principio de un universo ordenado, la persona se libera del egoísmo y de la vacilación, desencadenando un poder sobrenatural que todo lo ve. En concordancia con el principio del cambio universal, se mueve diestramente, con ligereza y habilidad y con capacidad para manifestar libremente en movimientos esféricos.

Nen, la concentración sincera que busca la unidad entre el orden del universo y el principio de cambio, se convierte así en la fuente de la actividad sutil del ki. Cuando esta actividad sutil, enraíza en *nen*, se manifiesta en el corazón y en la mente de un practicante, éste se vuelve libre y abierto, y su perspicacia se hace penetrante. Cuando funciona a través del cuerpo, el resultado es el movimiento vivo y dinámico en rotación circular y esférica. En resumen, *nen* es la línea que conecta el ki-mente-cuerpo con el ki universal.

El descubrimiento de *nen* por el Maestro Ueshiba se puede atribuir a su severo entrenamiento a lo largo de muchos años, pero lo que le permitió enfocar claramente este concepto fue su experiencia crítica en situaciones de vida o muerte que, podría decirse, rayaron lo milagroso o lo sobrenatural, pero que constituyeron sin duda algunos de los acontecimientos más significativos de su vida.

Una de ellas tuvo lugar durante su visita, entre febrero y junio de 1924, a Mongolia Interior, acompañando a Deguchi Onisaburó, cabeza de la secta religiosa Omoto, a inspeccionar un terreno para establecer en él un lugar santo que fuera centro de todas las religiones y la base de un nuevo orden mundial social-político. Las condiciones en la región eran inestables y violentas, y el viaje se realizó con riesgos de sus vidas.

No podemos entrar en detalles sobre esta aventura, pero el grupo, acompañado por una partida de soldados conocida con el nombre de Ejército de la Independencia de Mongolia Interior y Exterior, se dirigió a su destino en el distrito de Xing'an, siendo atacados en varias ocasiones por soldados Nacionalistas Chinos y por grupos de bandidos a caballo que merodeaban por la zona. En los pasos de montaña próximos a Tongliao fueron emboscados desde todos los lados. Se dice que el Fundador creyó que la muerte era inevitable y se preparó para el fin, pero al encarar la lluvia de balas experimentó una imperturbable calma, y, sin moverse de su posición, las esquivaba con un ligero movimiento del cuerpo. Escapó milagrosamente indemne, y posteriormente él mismo contó el incidente con sus propias palabras:

No podía moverme de donde estaba, así que cuando las balas venían volando hacia mí giré simplemente el cuerpo y volví la cabeza. Pronto, cuando concentré mi visión, pude saber intuitivamente en qué dirección iba a disparar el enemigo, si apuntaría sus rifles desde la derecha o desde la izquierda. Podía ver guijarros de luz blanca centelleando justo por delante de las balas. Las esquivaba girando y volviendo mi cuerpo, y no me daban por

poco. Esto sucedió repetidamente, con apenas tiempo para respirar, pero de repente tuve una visión interior de la esencia del budo. Vi claramente que los movimientos en las artes marciales cobran vida cuando el centro del ki está concentrado en la mente y en el cuerpo de uno, y que cuanto más me calmaba, más se calmaba mi mente. Podía saber intuitivamente los pensamientos, incluidas las intenciones violentas, de los otros, pues la mente en calma es como el centro inmóvil de una peonza; gracias a la quietud del centro, la peonza puede girar suave y rápidamente de tal forma que parece que no se mueve. Esta es la claridad mental y física (sumí-kiri) que experimenté.

Un incidente posterior en la vida del Fundador le convenció aún más de la claridad que pueden alcanzar una mente y un cuerpo en calma. Sucedió un día de la primavera de 192 en su dojo de Ayabe, cuando fue desafiado por un oficial naval armado con un sable. El Fundador hizo frente a su atacante tan sólo con sus manos vacías, y cada vez que el adversario golpeaba con su arma, él movía el cuerpo ligerísimamente esquivando la estocada o el tajo del sable. Los fluidos movimientos evasivos del Fundador eran demasiado para el oficial naval, que pronto desistió, totalmente exhausto. Posteriormente el Fundador recordaría este suceso diciendo:

No fue nada; sólo un asunto de claridad mental y física. Cuando el adversario atacaba podía ver un resplandor de luz blanca, del tamaño de un guijarro, volando por delante del sable. Podía ver claramente que, cuando centelleaba una luz blanca, el sable la seguiría inmediatamente. Todo lo que hice fue evitar los haces de luz blanca.

En este incidente, idéntico a la experiencia vivida en Mongolia Interior, el Fundador había sido capaz de percibir, intuitiva e instantáneamente, incluso el más sutil movimiento procedente del antagónico pensamiento de un enemigo. En años posteriores se referiría a tales percepciones sutiles y visiones como «las vibraciones del cuerpo haciéndose eco de la vibraciones del universo», y compondría poemas como el siguiente:

*De pie, entre el cielo y la tierra,
conectado a todas las cosas con el ki
mi mente está resuelta
a hacerse eco de todas ellas.*

Así comprendía el Fundador la esencia, el corazón del aikido, y a partir de ahí desarrolló sus pensamientos sobre el amor y la armonía.

Dirigir al adversario

Las características de las técnicas básicas del aikido son la libertad y la espontaneidad moviéndose esféricamente. Los movimientos y ademanes esféricos son el alfa y el omega del entrenamiento en lo que se refiere a los desplazamientos corporales que incluyen girar y pivotar (*tai-sabaki*). Este énfasis en el dinamismo esférico ha conducido a interesantes evoluciones.

Por ejemplo, a pesar del hecho de que el aikido enseña técnicas rudas, como los golpes directos (*atemi*) y las presas de muñeca, heredadas de antiguas artes de combate, la

insistencia en la rotación esférica produce la impresión visual de una danza coreográfica, suavemente fluida, refinada y delicada. Más aún, si bien algunas técnicas, como las de lanzar a un adversario, conducirlo al suelo o seguir sus movimientos, crean un amplio arco, sin embargo, el aikido puede realizarse en un espacio limitado. Esto es debido a sus movimientos esféricos, en contraste con los movimientos lineales de otras formas de arte marcial, en las que el empuje directo hacia adelante o hacia atrás aparenta mayor violencia y requiere una mayor área para actuar.

En efecto, gracias a la acentuación del movimiento esférico se han suavizado y refinado técnicas que originalmente eran duras y toscas, y otras, cuya ejecución demandaba un amplio espacio, pudieron ser reducidas a una pequeña esfera. Probablemente ésta es una de las razones por las cuales el aikido esté considerado como un arte sumamente sofisticado.

Sin embargo, se deberían advertir inmediatamente que los movimientos circulares del aikido no fueron desarrollados con el propósito de refinar el arte, ni para elaborar un tipo de defensa pasiva. El fin explícito era positivo y agresivo: vencer y controlar la fuerza del adversario. El aikido nació del esfuerzo por dar respuesta a preguntas tan vitales como éstas: ¿Qué hacer cuando uno se enfrenta con alguien físicamente más fuerte? ¿Cómo puedo vencer al otro sin usar ningún tipo de armas? ¿Cuál es la forma más racional de dominar a un adversario sin recurrir a una peligrosa violencia o a tretas psicológicas, conservando a la vez la integridad del budo? En una palabra, ¿de qué modo idear una defensa contra alguien superior en tamaño, fuerza y experiencia?

El principio y aplicación de la rotación esférica como fundamento del aikido fue concebido por el Maestro Ueshiba como respuesta a tales preguntas, y desarrollado, asimismo, por él como un moderno reto a las artes marciales tradicionales. El Fundador dominaba varias formas de jujutsu, como la de la Escuela Kitó y la de la Escuela Daitó, y se entrenaba en el antiguo arte del sable de la Escuela Shinkage. Descontento con lo que había aprendido, se sometió a un entrenamiento y una disciplina rigurosos, y, utilizando la filosofía del nen como base, propugnó la manifestación libre y espontánea del yo en movimiento esférico.

El principio que se encuentra en el jujutsu clásico de que lo blando controla a lo duro y lo flexible vence a lo rígido, fue heredado, aunque con una diferencia fundamental, por el Maestro Ueshiba en su formulación del aikido. En el antiguo jujutsu se enseñaba que «cuando te empujen, cede; cuando tiren de ti, empuja hacia adelante». En los movimientos esféricos del aikido, en cambio, esto se convierte en «cuando te empujen, pivota y gira, y cuando tiren de ti, entra girando», lo que quiere decir que uno debe moverse circularmente en respuesta al adversario y que, mientras nos movamos esféricamente, mantendremos el centro de gravedad que crea el eje estable del movimiento. Al mismo tiempo, el centro de gravedad del adversario se alterará, y al perder su centro también perderá todo poder; entonces se le someterá rápida y definitivamente.

En el lenguaje del aikido este concepto es de lo más adecuado en lo que se refiere a los movimientos corporales que incluyen volverse y girar y cuya técnica básica es entrar, conocidos con el nombre de *tai-sabaki* o, más exactamente, de *irimi-issoku*, que significa «entrar con un solo paso». Estando de pie, cara a cara ante un adversario en la posición *hanmi*, cuando el adversario se mueva hacia adelante evitaremos la embestida lineal entrando en la apertura que está fuera de su vista, llamada *shikaku* o ángulo muerto. El punto clave aquí es un juego de pies rápido y seguro mediante el cual nos apoderamos del centro del adversario. La técnica básica incluye, mientras entramos, un golpe (*atemi*) al punto desprotegido y vulnerable del adversario, pero en el entrenamiento avanzado se

ejecutan varios movimientos (*irimi-nage, irimi-tenkam, irimiotoshi*).

Como ya he indicado, el irimi es esencial al principio de rotación esférica, y la consideración más importante que podemos hacer es la de que hay que mantener siempre nuestro centro de gravedad. En una situación de combate real, para apoderarse del centro del adversario y hacerse cargo de la situación, es indispensable entrar con la fuerza plena del ki. En el momento de entrar, cuando viene hacia nosotros un golpe directo, debemos evitar a toda costa cualquier vacilación. Hay muchos otros aspectos importantes, pero como esta obra no pretende ser una detallada explicación de técnicas, remitimos al lector a los manuales pertinentes.

Si irimi representa las características propias del budo como técnica marcial, el tai-sabaki, movimiento corporal correcto, encarnaría los rasgos esenciales del aikido, considerado como conjunto de movimientos que contribuyen a la armonización con el cambio dinámico. Por último, las técnicas del movimiento corporal se basan en la unidad espiritual con el orden del cosmos y en la unidad dinámica con el universo siempre cambiante.

Como hemos señalado, el movimiento corporal en el aikido está basado en el principio de rotación esférica, y, del mismo modo que en el caso de un cuerpo esférico, el centro es estable y el movimiento surge de esa estabilidad. Y este movimiento esférico, por medio de técnicas surgidas de su centro y que, aunque elegantes, poseen infinito poder, pueden controlar cualquier fuerza contraria. Para explicar los movimientos de aikido podríamos apelar a las leyes de la física, por ejemplo a las fuerzas centrífuga y centrípeta, pero -su belleza esencial procede de la unidad ki-mente-cuerpo, y puesto que se trata de una experiencia de la persona entera, del ser en su integridad, el análisis no añadiría realmente nada a nuestra comprensión, y menos aún a la posibilidad de dominar el arte.

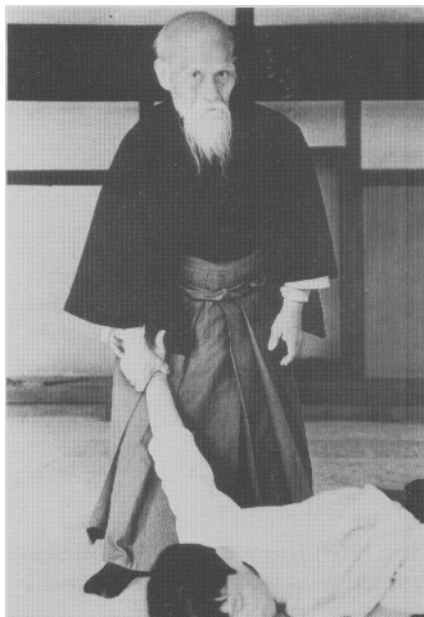
El alumno de aikido debe dedicar la mayor parte de -u entrenamiento a dominar las técnicas de rotación esférica y a estudiar su implícito principio básico a través de una práctica constante. Mientras se mueva habrá de ser como una peonza, estable en su centro y sin perder nunca el equilibrio; entonces, y aunque el practicante pueda no tener conciencia de ello, la unidad del ki-mente-cuerpo con el universo se habrá alcanzado.



El carácter que representa el ki, escrito con la caligrafía del Maestro Morihei Ueshiba.

El Fundador en sus últimos años (1968) haciendo una demostración con el bastón y mostrando las misteriosas combinaciones de ki-shintai (ki-mente-cuerpo) en la técnica.





Alrededor de 1960.

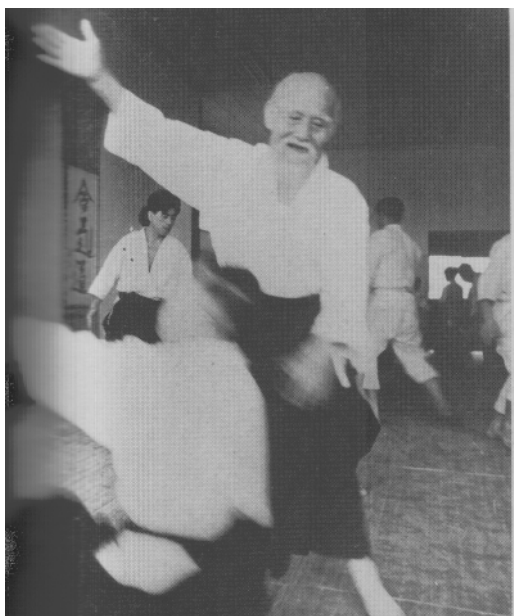
El Fundador ejecutando la técnica kokyu-nage (1956).





En el Santuario Aiki, Iwama, Prefectura de Ibaraki (1962).

Técnica *irimi-nage* (1968).



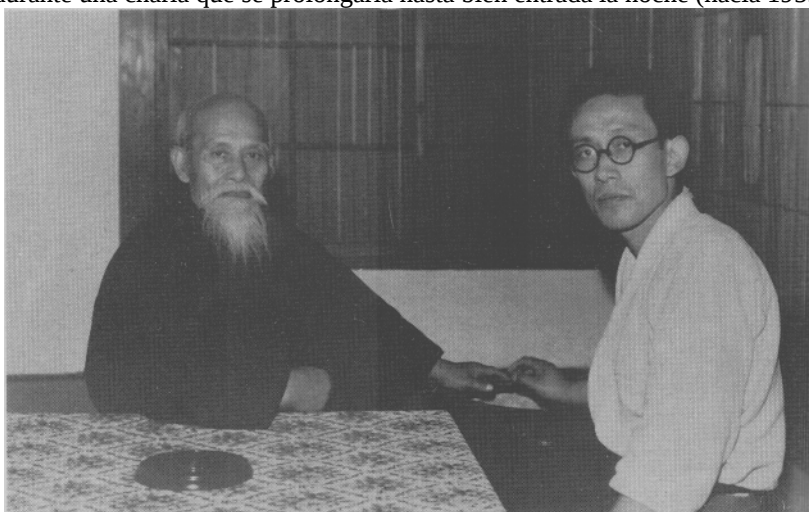
Usando un abanico plegable para controlar un ataque frontal de sable.





El Doshu, recibiendo instrucción personal del Fundador (hacia 1955).

El Fundador y el Doshu hablando del pasado y futuro del aikido durante una charla que se prolongaría hasta bien entrada la noche (hacia 1955)

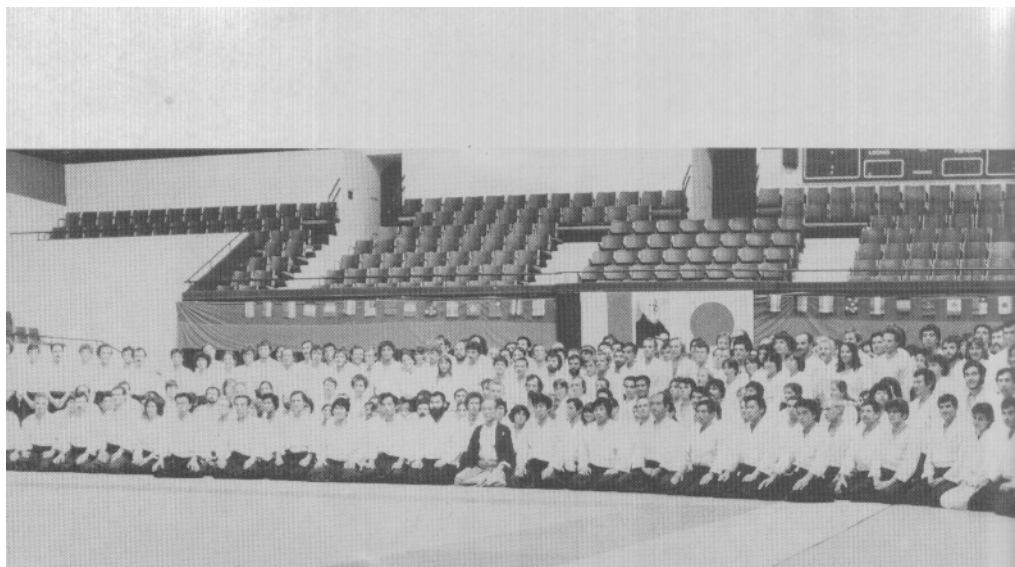




El Doshu durante una demostración en el Festival del Santuario Aiki de Iwama (1984).

El ki fluye mientras el Doshu se ejercita a la luz del alba entre los cedros del Santuario Kumano, en la Prefectura de Wakayama (1982).

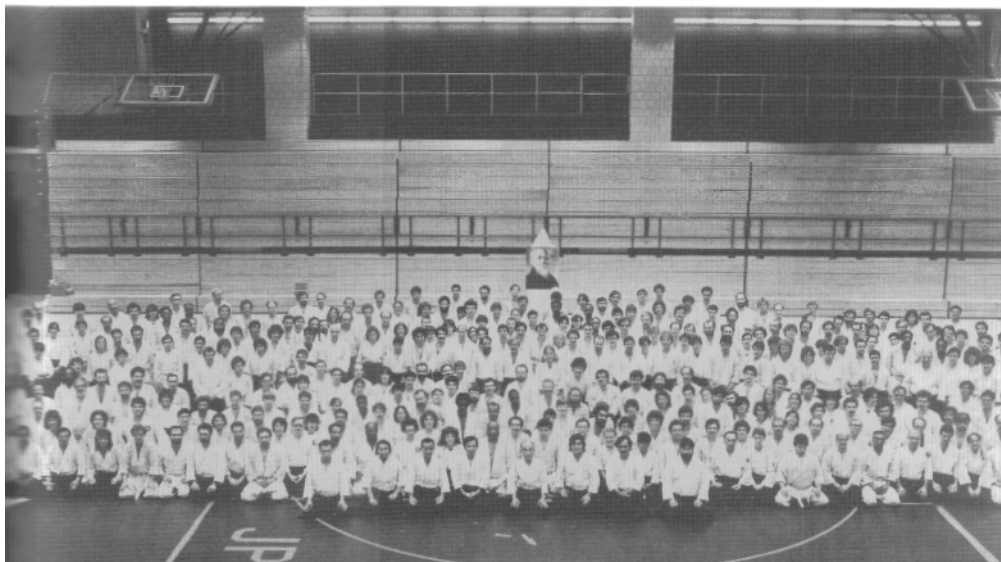




Delegados en la reunión general de la Federación Internacional de Aikido, celebrada en París en 1980.



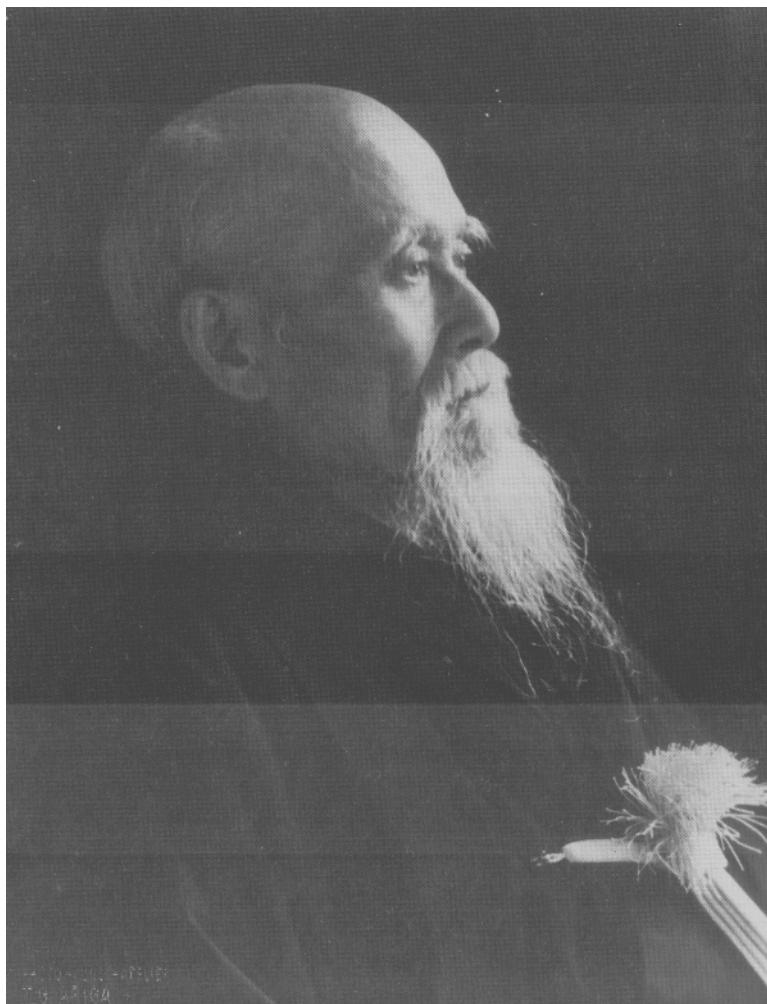
El Doshu haciendo una demostración en Los Ángeles durante un viaje a los Estados Unidos (1982).



El Doshu visitando el Aikikai de Nueva York con ocasión de su vigésimo aniversario (1984).

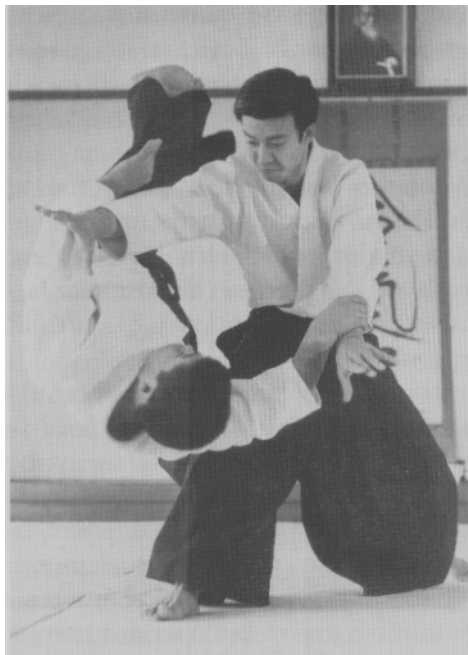


El Doshu disertando durante un viaje a Australia (Sidney, 1984).



El Maestro Morihei Ueshiba, Fundador del Aikido.

**La Práctica Diaria
como
Camino de Perfección**



Los jóvenes Practicantes y los Fundamentos del Aikido

En años recientes, el incremento del número de jóvenes alumnos de aikido ha sido espectacular. Sólo en el Hombu Dojo hay más de quinientos, desde los pequeños estudiantes de enseñanza básica a los jóvenes de segunda enseñanza, y a lo largo del país los otros dojo nos informan de un fenómeno similar, registrando algunos de ellos más de cien alumnos. La Conferencia anual de verano de Entrenamiento juvenil de Aikido, que se celebra en el Nippon Budokan, y los campamentos de verano y de invierno patrocinados por el Hombu Dojo en Sugadaira, en la Prefectura de Nagano, y en Izu, en la Prefectura de Shizuoka, son muy concurridos y el entusiasmo es verdaderamente contagioso.

La cuestión de iniciar una clase infantil en el Hombu Dojo se planteó por primera vez hace casi veinte años. La razón para debatir la viabilidad de un paso como ése estriba en que el aikido no sólo subraya los movimientos físicos, sino que tarde o temprano requiere la comprensión de la filosofía que hay tras él. Los elementos de tipo deportivo o lúdico que mantendrían el interés de los pequeños son mínimos y por esa razón tuvimos que meditar seriamente nuestra decisión. Para nuestra gran sorpresa y satisfacción, la mayoría de los alumnos han continuado la práctica del aikido a lo largo de los años. A la larga, uno no podía dejar de impresionarse por la sinceridad y la formalidad mostrada por la gente menuda en la práctica. Decididamente éstas son cualidades esenciales para cualquier alumno de aikido, ya sea principiante o avanzado, y éste es un punto que no debemos olvidar nunca.

Hace algún tiempo, un instructor asistente que enseñaba en una clase de niños en un filial del Dojo expresó su asombro por el rápido progreso de los niños. Estaba impresionado por su intensa curiosidad, su apertura y su buena voluntad para practicar repetidamente los mismos movimientos. Descubrió también que eran muy perceptivos y que podían leer la mente del maestro por la forma en que hablaba o por la forma en que elegía sus palabras o les miraba. De hecho, si el maestro no era sincero en las regañinas o en los elogios al alumno, no le respetaban. Este instructor llevaba practicando quince años, pero con ocasión de enseñar a los niños había aprendido de ellos que para enseñar aikido son esenciales el espíritu de armonía y el verdadero amor. Y añadía que mientras enseñaba a los niños los fundamentos del aikido éstos le enseñaban a él los fundamentos del amor y de la armonía. La curiosidad y el deseo de los niños por el aikido están por encima de la imaginación de la mayoría de los adultos.

El método de entrenamiento para niños y jóvenes difiere del de los adultos, pero los fundamentos y la progresión son sustancialmente los mismos. Igual que en las clases de adultos, los alumnos comienzan con los preliminares: los ejercicios de *funakogi* (remar) y *furitama* (asentamiento del ki), que fueron ideados por el Fundador, cuando comprendió que «este yo no es otro que el universo», como métodos para invitar a la esencia divina a penetrar en el interior de nuestro propio centro.

En el ejercicio de remar, uno está de pie con una pierna adelantada y la otra detrás, apretando ambas manos como si sostuviera unos remos. Las caderas se convierten en el centro de un movimiento repetitivo hacia adelante y hacia atrás que se parece al de remar. Durante todo el movimiento adelante y atrás, el ki se mantiene en el centro como método para unificar la mente y el cuerpo. Los alumnos disfrutan verdaderamente de los movimientos rítmicos, a pesar de su peculiar nombre y de los gestos que entrañan.

Tras estos preliminares se enseña a los alumnos a caer, rodando hacia delante y hacia

atrás, y eventualmente practican ser dirigidos por el movimiento esférico del compañero. Esto se conoce como la práctica del *ukemi*; al que dirige se le conoce como *nage*, y al dirigido o lanzado, como *uke*. Seguidamente se procede a movimientos en posición de rodillas y técnicas de suelo, llamados *shikko* y *suwari-waza*. Ya que los japoneses están perdiendo con rapidez la costumbre de sentarse en el tatami al estilo ceremonial, temía que los niños pudieran rebelarse o que encontraran dificultad en realizar tales ejercicios, pero se demostró que esto no era así, y para mi satisfacción les divertía realmente trabajar en el suelo.

Estos ejercicios están basados en el *seiza*, el estilo tradicional de sentarse. Una vez que esta postura se convierte en un modo natural de sentarse, como se requiere al principio y al final de cada clase de aikido, conduce por sí sola al desarrollo de una adecuada etiqueta.

Desde tiempos antiguos ha sido una máxima del budo: «Comienza con la etiqueta y termina con la etiqueta.» La etiqueta que se enseña en aikido -respeto mutuo, consideración por los demás, aseo- no se les impone a los alumnos mediante adoctrinamiento o amenazas, sino que es la consecuencia natural de aprender a sentarse correctamente en *seiza* y de dominar los fundamentos del *suwariwaza*. El cuerpo recto está relacionado con la mente recta, y la clave del asunto radica en el respeto por el alumno individual, el cual deseará, desde su interior y por propia iniciativa, comportarse de acuerdo con las más altas normas de conducta. La etiqueta es un aspecto importante de la práctica para todo alumno de aikido.

La postura *seiza* de sentarse, una civilizada costumbre ceremonial entre los japoneses desde tiempos antiguos, es la fuente de la etiqueta natural impresa en la mente de la gente. Aunque la costumbre de sentarse en *seiza* puede estar decayendo en la vida diaria, estoy convencido de que sus raíces éticas y espirituales no desaparecerán fácilmente. Y cuando veo a los niños en el dojo sentados en *seiza*, con sus espaldas rectas y las dos manos colocadas sobre sus rodillas dobladas, renuevo otra vez mi convicción de que debe seguir ocupando un lugar central en la práctica del aikido, porque es la fuente de la etiqueta correcta, es básica para muchas técnicas y es esencial para el buen entrenamiento.

Tras observar personalmente la práctica de aikido entre niños y jóvenes, llegué a la conclusión de que la decisión de impartir clases para ellos estaba justificada. Al mismo tiempo sentiría la responsabilidad de que no supiéramos transmitirles la esencia moral y espiritual del aikido, máxime cuando hoy especialmente la delincuencia juvenil se está convirtiendo en un problema mundial, y la culpa de este problema no puede depositarse simplemente en los jóvenes, sino que nosotros, los adultos, también debemos cargar con ella.

Con anterioridad he señalado que algunas personas tienen una idea falsa de lo que es el aikido. Ahora debo indicar que hay gente que no comprende el propósito del aikido, especialmente entre los padres cuyos niños no son tan agresivos o tan fuertes como los otros, y entre los cuales existe una tendencia a empujarles hacia el aikido como si ésta fuera la solución a su problema. Pensar que el aikido hará más duros y más fuertes a sus hijos hace injusticia tanto a sus propios hijos como al aikido, pues el aikido rechaza todas las formas de violencia, justificadas o injustificadas. De lo contrario no sería diferente de las formas de artes marciales en las que se comercializan el luchar y el ganar.

Aun a riesgo de parecer reiterativo quiero decir una vez más que el aikido es un camino espiritual, y su ideal es la realización de la armonía y el amor. Por medio del disciplinamiento de la mente y del cuerpo, especialmente de la mente, el aikido conduce a la perfección de la personalidad y de la humanidad. Lo que enseñamos a los niños no es

fuerza bruta, ni violencia, sino el cultivo del ki a través del entrenamiento mente-cuerpo, lo que a la larga les aportará confianza, dignidad y la facultad de controlar sus propias vidas.

Así aspiramos a que tanto los niños como los padres comprendan claramente el objetivo del aikido. También el instructor deberá tener siempre en mente el propósito central de nuestro arte y no pensar jamás que los niños son incapaces de captar los fundamentos del aikido. Ellos, los niños, también deberían ser considerados como individuos que aspiran a crecer en el sendero del amor y de la armonía, como lo hace cualquiera de nosotros sin distinción de edad.

Ampliando el Círculo del Aikido

Junto a la importancia del entrenamiento para niños y jóvenes, otra característica del aikido que le diferencia de otras artes marciales es su gran número de practicantes femeninas.

En años recientes, incluso en el Japón, el número de mujeres en todos los deportes, excepto en el boxeo y en el sumo, ha ido en aumento. En las artes marciales las mujeres están presentes en el judo, el kendo, el karate, el kempo, etc, pero parece que es el aikido el que ha atraído, proporcionalmente, el mayor número de mujeres. Pero este fenómeno no ha sido un estricto asunto de números, sino que también ha sido cualitativo, por el hecho de que el entrenamiento de las mujeres añade profundidad y amplitud al aikido.

Existe entre ellas una considerable variedad de motivos y razones para practicar aikido, y hay mujeres de todas las edades y profesiones que se dedican a esta vía, que permanecen en ella durante muchos años y que aspiran a los más altos ideales espirituales del budo. En cierto sentido parece que el aikido estuviera especialmente abierto a las mujeres, de forma que pueden cruzar fácilmente sus puertas y participar de modo natural en su proceso de desarrollo.

¿Es ésta la razón por la que el aikido es a veces tan extraña y erróneamente interpretado? Son muchas las preguntas simplistas y las declaraciones al respecto. La gente pregunta «¿El aikido es un arte marcial para mujeres?» Dicen: «Parece que favorece a las mujeres.» O incluso: «Es afeminado.» Algunos comentarios son sexistas, como, por ejemplo: «¿La práctica mixta no distrae?» O «¿tantas mujeres no entorpecen la práctica real?» Otras preguntas parecen surgir naturalmente: «Las mujeres no están interesadas en el budo. ¿No piensan sólo en el aikido como una forma de defensa personal, o sólo como un ejercicio para la salud y la belleza?» «¿No son tratadas las mujeres con timidez; acaso no se les dispensa un trato especial?»

Una vez más preguntas y críticas surgen de la ignorancia sobre el aikido. Una persona que hubiera entrenado incluso mínimamente en aikido o que supiera algo de su filosofía, o que sobre todo hubiera realizado la rigurosa disciplina para alcanzar su más alta meta, nunca haría tales comentarios.

Expresado sencillamente, el aikido es un budo abierto a toda la gente que aspira a unificar el ki del universo con su ki personal. Para todos los miembros de la raza humana es el camino por el que se alcanza la armonía con todos los seres. Las puertas del aikido están abiertas a la gente de todas las edades, clases, sexos, nacionalidades y razas, y la no discriminación y no exclusividad son características básicas del arte. Como en el caso de los jóvenes y de los practicantes mayores, que más adelante se abordará, las mujeres no son objeto de ningún tipo de discriminación. Aún más, acusar al aikido de favorecerlas o de

garles un trato preferente por ser comparativamente muy numerosas es hacerse reo de sexismo latente.

Mientras que el aikido no da prioridad ni a mujeres ni a hombres, es verdad que el budo tradicional, desarrollado en un época de feudalismo, sí era visto como un dominio exclusivamente masculino. La crítica de que el aikido es afeminado o que favorece a las mujeres no es más que un residuo de esta anticuada actitud. Y ya que éste es un problema serio que corresponde al presente y al futuro de las artes marciales, deberíamos examinar más cuidadosamente tales actitudes.

Las antiguas artes de lucha se originaron en una época en que sólo los hombres se enfrentaban a vida o muerte en el campo de batalla, y la opinión de que el budo era un dominio particular masculino pudo alguna vez estar justificada. Pero en nuestro mundo moderno, cuando las artes marciales deberían ser el entrenamiento de la mente tanto como del cuerpo, esta visión resulta completamente anacrónica. La idea de que las artes marciales deberían reducirse sólo a los hombres descansaba en la aceptación de la violencia, pero dicha aceptación ya no es válida. El budo moderno, considerado como vía de entrenamiento de la unidad mente-cuerpo, está basado en la asunción del amor y la armonía, y de ellos es el aikido el que principalmente intenta cultivar la verdadera humanidad en un mundo pacífico.

El aikido para mujeres es claramente un budo, y no existe diferencia en el entrenamiento de mujeres y hombres. Las mujeres que realmente se someten a la práctica del aikido llegan a saber esto, con lo cual no queremos negar el hecho de que algunas mujeres sí entren en aikido pensando que es útil como defensa personal o un ejercicio ideal para la salud y la belleza. Ellas han sido engañadas por artículos de periódicos y revistas que describen la popularidad del aikido entre las mujeres, y en los cuales se reflejan los prejuicios que acabamos de discutir.

Pero una vez que comienzan a entrenar se dan cuenta de que el aikido supone una práctica reiterada que requiere la unidad de la mente y el cuerpo y el cultivo del poder del ki, y que el hecho de que pueda ser beneficioso para la salud y la belleza o que sirva como defensa personal es simplemente una consecuencia no relacionada con el espíritu del aikido. Buscar tales resultados rápidamente y con un fin en sí-mismos socavaría la verdadera apreciación de lo que el aikido tiene que ofrecer.

Algunas mujeres (así como hombres) pueden resistirse a la práctica repetitiva de posturas básicas, pero éstas son preliminares imprescindibles para aprender las técnicas. Aprender la distancia adecuada (ma-ai) de enfrentar a un adversario puede resultar inesperadamente difícil, lo mismo que la realización de movimientos de los pies deslizándose de forma suave, al estilo de la danza Noh. A otras se les puede plantear inicialmente un problema en el desarrollo del poder de la respiración, o ki, que se origina en el centro y se extiende a lo largo de los brazos y de las manos. Puede que hay que practicar una y otra vez hasta llegar a dominar el ukemi, o caída que se efectúa manteniendo siempre el centro y el equilibrio. Pero las dificultades con las que se encuentran los principiantes, que implican confusión, sudores y ocasionales magulladuras, no parecen desanimarles. Según ellos, estas dificultades son un reto más que un desaliento, y refuerzan en realidad la motivación para llegar a dominar el aikido.

Los hombres suelen hacer comentarios similares, y parece que son las mujeres quienes tienen más resistencia, paciencia y voluntad de continuar en la brecha, lo que probablemente esté relacionado con inconscientes poderes, creativos que ellas poseen. Las mujeres que penetran por las puertas del aikido raramente abandonan la práctica al poco de

empezar. Al menos ocho de cada diez continúan, y cuanto más tiempo y más profundamente practican, más se embelesan con el aikido. La razón de todo esto no está del todo clara, pero podemos extraer una idea general a partir de los comentarios hechos en entrevistas en los periódicos y las revistas y en ensayos que de vez en cuando aparecen en el boletín de noticias interno publicado por el Hombu Dojo.

«Cuando comencé el aikido no podía dar ni siquiera una voltereta, así que cuando rodé por primera vez hacia adelante sentí que el día había sido provechoso.»

«En medio año mi cuerpo se volvió tan ligero como una pelota cuando me lanzaban. Creo que el aikido me hizo más fuerte como persona, y, a pesar de que no tengo especiales ideas acerca del budo, creo que estoy aprendiendo a apreciarlo.»

«Por la práctica constante de seiza, mi postura ha mejorado realmente. Mis profesores de la ceremonia del té y del arreglo floral lo mencionan a menudo, y mi profesor de danza japonesa dice que los movimientos de mis pies y mi postura se han perfeccionado.»

«Cuando practicaba judo siempre tuve complejo de inferioridad a causa de los hombres, que eran más fuertes, y algunas de las técnicas desuelo no me gustaban. Pero con el aikido, como el fin no es la exhibición de simple fuerza, y ninguna de sus técnicas son ofensivas, disfruto de verdad.»

«Verdaderamente me gusta ser uke, porque cuando me proyectan desaparece todo mi orgullo y vanidad. El aikido ha sido llamado el «Zen dinámico». Cuando consigo abiertamente convertirme en mí misma a través de la práctica, pienso que en efecto puede ser algo como el Zen.»

«Una de las razones por las que continúo en el dojo es por su ambiente armonioso. Procuro practicar con distintos tipos de personas, y no hay rivalidad, puesto que nadie gana ni pierde. Esto ha influido en mi propia actitud hacia los demás. Intento trabajar con otros y escucho más cuidadosamente lo que tienen que decir.»

«Cuando empecé a dominar el principio del movimiento esférico, mi habilidad para manejar mis quehaceres diarios mejoró. Ya no pierdo tiempo, y mi mundo se ha vuelto más rico y más lleno. El aikido es una parte necesaria de mi vida. Ahora no podría vivir sin él.»

Comentarios como éstos proceden de profesoras del colegio, oficinistas, amas de casa, estudiantes, médicos, secretarias y otras, de edades y profesiones diferentes. A pesar de las diferencias, percibo un fondo común. Todas han captado, más o menos, la esencia del aikido intuitiva y experimentalmente, y sus comentarios, a diferencia de los que hacen los hombres, están estrechamente relacionados con la vida diaria. Esto significa que, aunque no hay discriminación entre hombres y mujeres en el contenido y en la práctica del aikido, aparece una distinción natural en sus respuestas a él, lo cual es bueno para el aikido porque destruye los estereotipos que tiene la gente sobre las artes marciales.

En aikido se respeta la individualidad de cada persona, y se desarrolla y se nutre la fuerza individual de cada uno. Mientras que el entrenamiento y la filosofía del aikido tienen aplicación universal, cada respuesta, masculina o femenina, depende del individuo. El aikido no es masculino ni femenino, y no debería existir ninguna actitud previa respecto a cómo deberían actuar o practicar el arte los hombres o las mujeres.

Otro fenómeno en el aikido es el aumento del número de familias que se comprometen en su práctica. Como se indicó con anterioridad, muchos padres animan a sus hijos a entrar en aikido; entonces, al visitar regularmente el dojo, ellos mismos se interesan por él y

comienzan a practicar. Esto es especialmente cierto en el caso de padres y abuelos que tuvieron contacto con el aikido en su juventud y que ahora están animando a sus hijos y a sus nietos. También un asombroso número de madres que traen a sus niños a practicar se han convertido en practicantes regulares del aikido.

En datos del año 1981, el número de practicantes de aikido de todo el mundo, pertenecientes a la tradición principal del Maestro Ueshiba (conocida oficialmente como Aikikai, y que incluye el Hombu Dojo; más de 250 dojo finales en Japón; clubs de universidades, de sociedades y de instituciones gubernamentales, y los dojo de allende los mares), es de más de 500.000 en Japón y más de 100.000 fuera del país, sumando un total próximo a los 700.000. Si les añadiéramos las escuelas de aikido erigidas por los alumnos originales del Fundador, sus subescuelas y demás grupos que son sólo aikido de nombre, el número sería incluso mayor.

La Continuidad de la Tradición

Una vez comentado el significativo papel y el lugar que ocupan los alumnos más jóvenes y las practicantes femeninas, no quiero cerrar este capítulo sin antes mencionar a las innumerables personas que en el pasado han preservado la continuidad de la tradición del aikido. Su aportación cobra especial significado a la luz de la Celebración, en octubre de 1981, el Cincuentenario de la fundación del dojo de la sede central en el mismo lugar que actualmente ocupa en Tokyo el Aikido Hombu Dojo.

Fue en 1931 cuando el Fundador, que entonces tenía cuarenta y ocho años de edad, estableció la sede central permanente de aikido, un arte que fue formulando gradualmente a lo largo de la década de los años veinte. Este primer Hombu Dojo, de 80 tatamis, estaba en el mismo lugar en Tokyo en el que hoy se encuentra la actual sede central. Ahora han pasado cincuenta años. Para una persona que creció con el Fundador, lo mismo como maestro que como padre, cincuenta años parecen muy poco tiempo, pero en realidad es mucho tiempo. Otras veces pienso que medio siglo es un tiempo muy largo, pero al mismo tiempo tan corto...

Sus logros llenan mi corazón de orgullo y satisfacción, pero igualmente siento la necesidad de recordar y expresar mi respeto a todos los compañeros practicantes y defensores del arte que durante los últimos cincuenta o sesenta años contribuyeron al crecimiento del aikido, pero que ya no están con nosotros. Mi gratitud se extiende también a todos aquellos que han estado asociados al aikido desde antes de la Segunda Guerra Mundial y que todavía continúan aconsejándonos, animándonos y apoyándonos de todas las formas posibles.

Entre los que recuerdo están los que vivían como *uchideshi*, o discípulos directos, en la misma casa que el Fundador, y recibían de él consejo personal y profesional. También hubo muchos otros alumnos que no eran *uchideshi*, pero que estudiaron con el Maestro Ueshiba y estaban plenamente dedicados a la vía del aikido. Tampoco debemos olvidar a los próceres que, por respeto y afecto al Fundador, le dieron apoyo marcial y moral para desarrollar su nuevo budo. Y hay muchos otros con quienes nos sentimos en deuda por su contribución a la permanencia y propagación del aikido, y que afecta a personas con las que compartí muchos años de entrenamiento bajo el Fundador, a aquellos que fueron pioneros en el establecimiento de los dojo a lo largo del Japón y fuera de él, y a aquellos que, tras la muerte del Fundador, brindaron su bondadosa ayuda para sostener la tradición. La falta de

espacio no me permite darle las gracias a cada uno por su nombre, pero cuando recuerdo sus nombres y sus rostros, pasa a través de mi mente, como si fuera ayer, el medio siglo de historia del aikido.

En esa historia destacan ciertos rasgos. Estaba el «Dojo del Infierno», que se apodaba así a causa de los poderosos y fuertes alumnos, cada uno una personalidad por derecho propio, que se reunían alrededor de la sala de entrenamiento del Fundador... La pasión del Fundador por extender el aikido, que le llevó a sus aventuras en Mongolia Interior... El período de su retiro en Iwama, donde está situado el Santuario Aiki y donde aspiraba a unir los objetivos del aikido con una vida dedicada a la agricultura... Los años inmediatos a la Segunda Guerra Mundial, cuando el aikido, junto con las demás artes marciales, fue proscrito por la ley, y un puñado de sus discípulos se reunieron alrededor de él y prometieron solemnemente mantener vivas las llamas del aikido... Y después, el 9 de febrero de 1948, el regocijo por el consentimiento oficial del Gobierno de establecer el Aikikai como una asociación filantrópica, con lo que se inició otro capítulo en nuestra historia.

Recordar estos acontecimientos y a estas personalidades es evocar momentos de aflicción y de celebración, de tristeza y de alegría. Pero mi deseo es que no se quede en una simple rememoración personal, inasequible a los practicantes de aikido que hoy disfrutan de los beneficios que aportó el pasado. Nunca debemos olvidar la cooperación, los sacrificios y la dedicación de los hombres y mujeres que hicieron del aikido lo que hoy es. Por eso una de nuestras tareas es transmitir a las generaciones posteriores las fases evolutivas del aikido: el período de fundación, el de desarrollo, el de la confusión, el de la prohibición y el período de un nuevo comienzo.

Tanto tiempo como estos acontecimientos se mantengan vivos nos recordarán que el aikido no apareció repentinamente de la nada, sino que es el producto de una larga cadena de hechos comenzada por el Fundador y sus discípulos originales, cuyo legado ha sido heredado por quienes hoy practican el arte. Mirando hacia atrás más de medio siglo, vemos hoy a miembros de la segunda, tercera e incluso cuarta generación iniciándose en el aikido. En efecto, nos hemos convertido en una extensa y gran familia que trabaja junta por el mismo objetivo y que tiene al Maestro Ueshiba como cabeza ancestral.

Afortunadamente, muchos alumnos de aikido son plenamente conscientes de nuestra rica herencia y no tengo ninguna necesidad de recordárselo. Este hecho se hace evidente cuando veo a grupos de alumnos alrededor de sus instructores, mientras les narran historias del Fundador basadas en el conocimiento directo o indirecto. La historia del aikido está siendo transmitida, en un ambiente de jovialidad, de forma natural y espontánea, a las nuevas generaciones. En la práctica diaria, entre sesiones de riguroso entrenamiento, tales diálogos inspiran camaradería y amistad. Esta puede ser una característica única del aikido, pero inconscientemente con ello se está revalidando el tipo de intercambio que el Fundador mantenía con sus alumnos y con el que más gozaba, y además ocasiona el efecto de cultivar un cierto sentido de la historia.

Se ha enunciado el aikido como el budo que reúne a los jóvenes y a los viejos, la juventud y la madurez. Trascendiendo las diferencias de edad y sexo, todos por igual, niños, adultos, hombres y mujeres, practican y se animan unos a otros en el entrenamiento, lo que contrasta llamativamente con aquellos budo en los que los tipos jóvenes, fuertes y duros parecen predominar. Esto se debe parcialmente al hecho de que el aikido desacredita todas las formas de concursos competitivos en los que la fuerza es lo más importante y a que a la vez se esfuerza en el entrenamiento cabal tanto de la mente como del cuerpo. Cada

grupo de practicantes de aikido tiene, según su edad, sus respectivos modos de alcanzar la unidad ki-mente-cuerpo, pero todos pueden mezclarse y aprender los unos de los otros.

En un ambiente de entrenamiento exento de distinciones de edad o sexo crecen el respeto mutuo y la comunicación. Los niños aspiran a alcanzar el nivel de los jóvenes, los jóvenes emulan el dominio del ki de los adultos, y los adultos respetan la perspectiva y los fluidos movimientos de los mayores. Lo contrario también sucede: los mayores se sienten estimulados por el vigor de los adultos jóvenes, éstos absorben la energía de los muchachos, y los muchachos se acuerdan de la mente de principiante de los niños, con su apertura y vehemencia. De tal intercambio circular crece el poder que nace de la actividad armoniosa, y que conduce también al sentido del decoro y de la etiqueta basados en el respeto mutuo.

En conclusión, podemos decir que el aikido parece tener una profundidad y un relieve raramente vistos en el budo. Esto no puede ser más que el resultado del énfasis puesto por el Fundador en el amor y la armonía a lo largo de su vida. Nuestra tarea es, por tanto, dedicarnos a la práctica diaria y constante, teniendo siempre presente la situación central del amor y la armonía.



Hikari («luz»), caligrafía del Fundador.

El Fundador utilizaba a menudo la expresión «más veloz que la luz» cuando describía la teoría del aikido. Con esto quería decir que ya que la base de las técnicas de aikido está en la absorción de los movimientos del compañero dentro de los de uno, el aikido es, en un sentido espiritual, más rápido que una bala, más rápido incluso que la propia luz. El rasgo verdaderamente único del aikido es que uno está unido a la naturaleza y se mueve manteniendo el espíritu y la técnica unidos, formando una sola cosa, y siempre de acuerdo con el principio de rotación esférica.

Los movimientos del aikido son extraordinariamente variados, y más que seguir formas fijas, las técnicas se derivan, una tras otra, de un único principio básico. Por esta razón, incluso ahora, todavía están naciendo nuevas técnicas y cada día esconde una posibilidad infinita ésta es la característica distintiva del aikido.

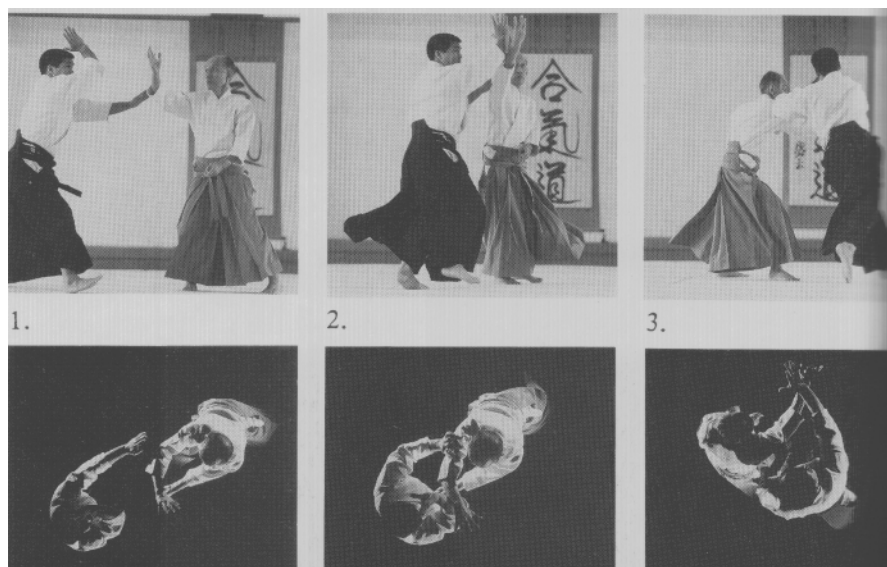
Donde más claramente esté expresado el corazón del aikido quizá sea en el *irimi-nage* (proyección entrando), y en las páginas siguientes uso esta técnica como ejemplo. En contraste con técnicas más complicadas, sus movimientos verticales al principio, y laterales al final, son de lo más evidente.

Irimi-nage es una técnica en la que *nage* (el que dirige) entra en el punto muerto (*shikaku*) de su compañero y toma el control de su destino, dirigiéndose y proyectándole

según el principio de rotación esférica. Uno atrae al compañero al interior del movimiento propio, de manera que los dos cuerpos se convierten en uno solo; entonces rompe su equilibrio y lo proyecta sin dejar de mantenerlo dentro de su propio círculo de control.



Irimi-nagem visto desde arriba, comenzando por el ángulo superior.



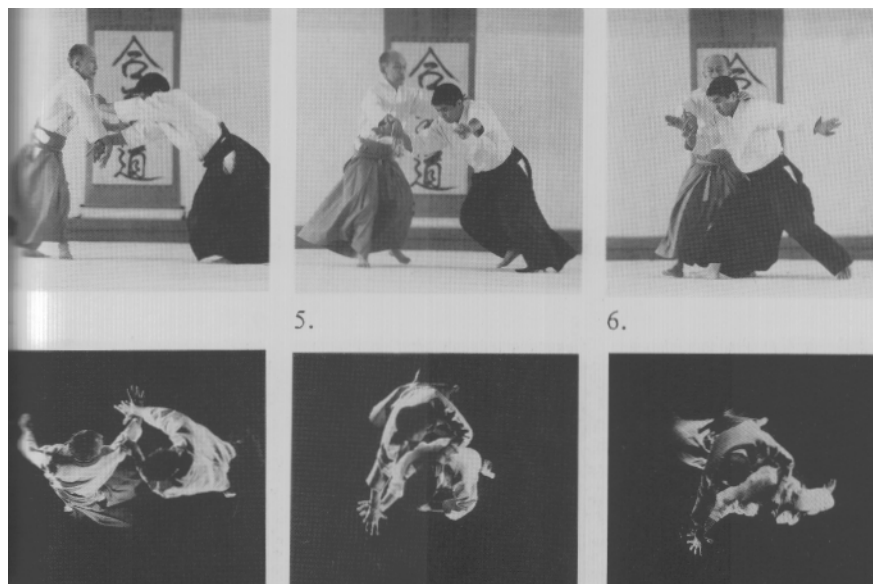
1. Adoptando la postura *hanmi*, la mano-espada se extiende directa y frontalmente hacia el compañero. Este, atraído por la mano extendida, comienza entonces a moverse para asestar un golpe en el pecho con su mano derecha.

La postura *hanmi* (oblicua) es característica del aikido; uno debe moverse siempre de *hanmi a hanmi*. El método básico de mover los pies en aikido se llama *surf-ashi* (pies deslizantes). Esta es la manera más eficaz

de moverse, a la vez que se mantiene la máxima estabilidad de las caderas. Cuando uno se mueve en *surf-ashi*, es importante que las rodillas estén flexibles y firmes a la vez.

2. La mano-espada derecha del compañero baja como para cubrir la de nage, lo que le permite asir su hombro derecho. En este punto el adversario es atraído al interior del movimiento rotatorio de nage.

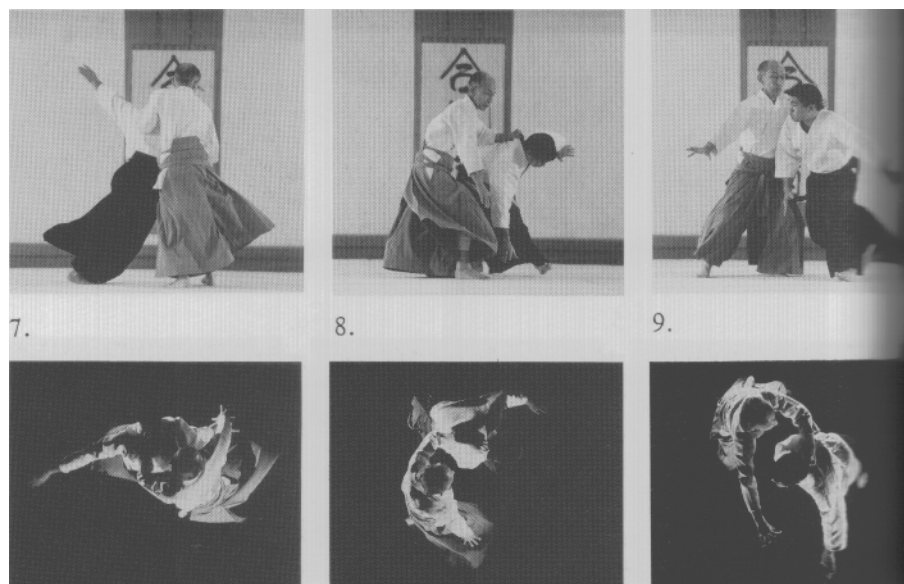
3. Mientras giramos a la izquierda pivotando sobre el pie derecho, el adversario es completamente envuelto, al tiempo que los dos cuerpos se funden en único movimiento.



4. En este punto tiene lugar el giro en dirección contraria. Habiendo pivotado sobre su pie derecho, nage había girado 180° a la izquierda, haciendo que su compañero siguiera la dirección de su mano-espada derecha. Ahora, aprovechándose de esta oportunidad, nage inicia entonces un giro a la derecha, pivotando otra vez sobre el pie derecho. Esta rotación esférica libre es la esencia del aikido.

5. Con el equilibrio del adversario completamente roto, los dos continúan moviéndose como uno solo dentro de un único movimiento rotatorio. En este momento, la mano-espada derecha controla la muñeca del adversario, usando la fuerza que brota del eje central del círculo (la línea del centro del cuerpo de nage).

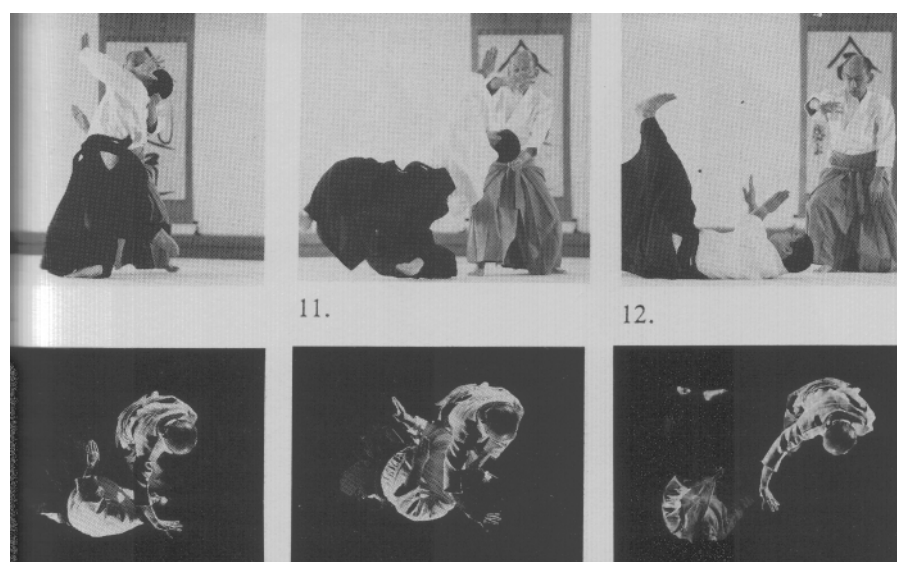
6. Controlando todavía al adversario, cuya dirección ha sido ahora completamente invertida, nage continúa su giro, esta vez pivotando sobre el pie izquierdo.

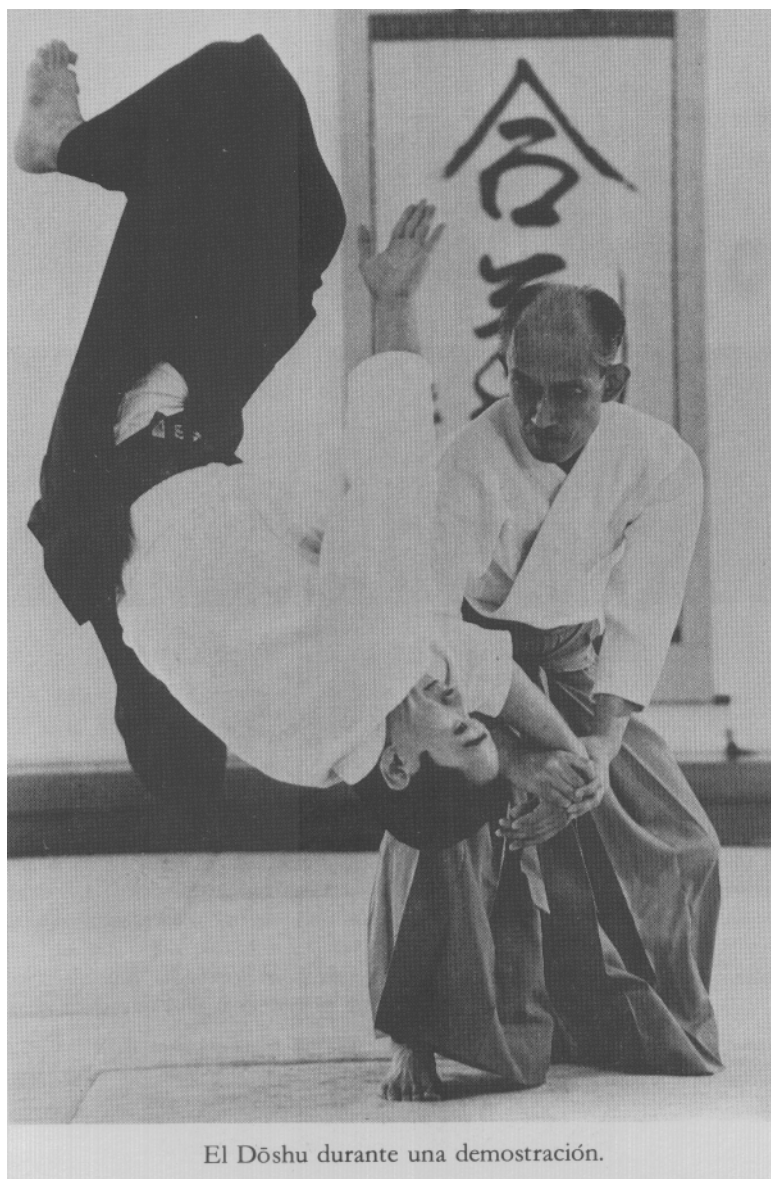


7-9. El giro continúa y los dos cuerpos siguen como un solo cuerpo.

10. Ahora, roto frontalmente el equilibrio del adversario, nage se aprovecha de su tendencia refleja a mantenerse de pie y lo controla desde arriba con su mano-espada derecha. Es fundamental que los movimientos de uno se armonicen con los del adversario, como si los dos fueran un solo cuerpo. En otras palabras, el atacante debe ser manejado como si formara parte de uno, de forma tan natural como si hubiera sido absorbido dentro de la naturaleza de uno mismo.

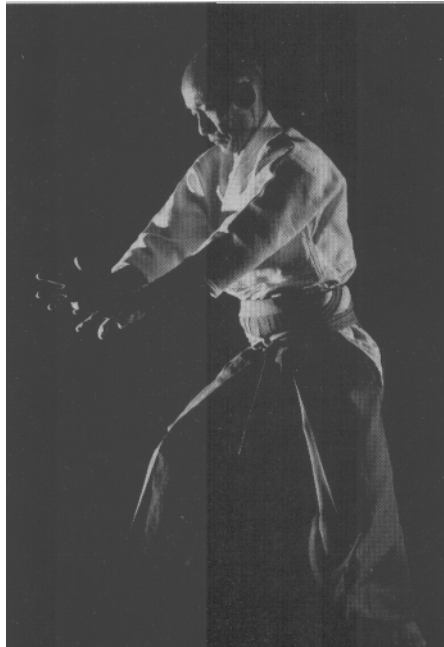
11-12. Con el equilibrio completamente roto, el adversario es entonces derribado.





El Dōshu durante una demostración.

**Dominio de la Mente
y
Cultivo de la Técnica**



El Máximo Dominio: Realizar el Espíritu del Aikido

Antes de la Segunda Guerra Mundial vino a Japón un científico alemán relacionado con la investigación militar. Cuando volvió a Alemania se llevó varios sables japoneses y se los confió, para su análisis científico, a un instituto especializado en la investigación y desarrollo de altas tecnologías del acero. El científico era un admirador de la espada japonesa, la tenía en su más alta estima y conocía su superioridad comparada con las espadas europeas.

La austera simplicidad de la espada japonesa disimula sus muchas y buenas cualidades: la extraordinaria atención prestada a los detalles en la hoja y en la empuñadura, la impresión limpia y penetrante del corte, la suave sensación en las manos cuando el impacto del contacto se disipa naturalmente, el escaso daño que sufre su templado filo y la flexibilidad del conjunto, debida a la existencia de un núcleo de acero más blando.

El tenía conciencia de estas cualidades, pero había algo que le inquietaba: el aire de misticismo que envolvía el método tradicional de forjar la hoja de acero, pues el forjador, vestido todo de blanco para simbolizar la purificación, realiza su trabajo ante un altar Shinto. Esto le parecía extraordinariamente primitivo, y además tenía una pobre opinión de la admiración sagrada que los japoneses profesan al sable. Quería penetrar el misterio y descifrar sus secretos, y aunque lo solicitó muy en serio nunca le fue permitido contemplar al forjador en acción.

Así pues, decidió mandar hacer un análisis científico de los materiales y del método de producción. Teniendo en la mano los datos científicos obtenidos en el laboratorio, creyó que podría reconstruir la espada usando la más reciente tecnología disponible en esa época. Como buen alemán confiaba absolutamente en la eficacia de la ciencia, y debía estar convencido de que se podía manufacturar una réplica exacta de la espada japonesa, e incluso puede que hubiera imaginado que podría desenmascarar las técnicas esotéricas y pasadas de moda del forjador.

El resultado fue un absoluto fracaso. Reunir datos científicos no suponía ningún problema, por supuesto, pero cuando efectivamente intentó hacer una espada, el resultado fue una vulgar espada más. La utilización de sus conocimientos prácticos científicos, incluso repitiendo el experimento y modificando el método de producción, finalizó con una decepción. Por último, se vio forzado a abandonar su intentona y a reconocer la superioridad del método japonés de fabricar espadas, «pasado de moda y esotérico».

Este episodio sugiere que, aunque la artesanía tradicional japonesa puede ser sometida a modernos análisis científicos, siempre mantiene algún elemento o ingrediente que escapa al examen convencional. Mucho de lo logrado en la tecnología tradicional se debe a una cualidad intuitiva conocida como actividad del *kan*, que sólo se puede adquirir a través de la acumulación de años de entrenamiento. Para que funcione el *kan*-intuición uno debe experimentar la tensión creativa que emana de la concentración sincera en el trabajo que se está realizando. Esto abre el camino para que un poder más alto, *kami* en japonés, entre en el proceso. Gran parte del éxito depende de dejarse llenar de este conocimiento divino o *kami*. A la hora de hacer una espada, tanto para seleccionar los materiales como para combinarlos de la forma precisa transmitida en su familia, el artesano japonés confía en *kan*. No exageramos si decimos que todo el proceso, desde la alimentación del fuego y la forja hasta el enfriamiento, depende de la escurridiza actividad de *kan*.

El sable japonés está compuesto por la hoja y la empuñadura, y, a su vez, la hoja se

compone de filo, punta, parte posterior y *shinogi* (un acanalamiento longitudinal situado entre el filo y la parte posterior). Cada una de estas partes tiene una función ligeramente diferente en la lucha con sable, y, por consiguiente, cada una de ellas está hecha con materiales y métodos diferentes. Estas sutiles diferencias están todas determinadas por el kan-intuición que nace de la intensa concentración y de la devoción casi religiosa por el oficio. Por este motivo, el forjador tiene un altar donde se custodian los kami en su lugar de trabajo, lleva prendas de vestir ceremoniales de color blanco y celebra ritos de purificación como parte integrante del proceso de fabricación de la espada. En este ambiente solemne deja que su mente se calme; entonces está preparado para comenzar su tarea.

Para el forjador su trabajo es un arte sagrado; si no lo fuera los kami se irritarían y perturbarían su kan-intuición. La espada japonesa entera, y no sólo sus partes, nacen de la intuición y del poder divino, que están más allá del análisis científico y son, por tanto, algo «misterioso». El hecho de que el científico alemán, atraído por su belleza mística, intentara un análisis científico de la espada japonesa, era en sí mismo una contradicción, y lo natural era que su experimento fracasara.

De modo similar se explica la dificultad al tratar de expresar, cuando somos preguntados por un principiante o por un extraño, la *esencia última* del aikido. Las palabras no resisten una explicación verbal simple. La esencia última es una experiencia individual e intuitiva de gente que, por buena suerte, puede llegar a realizarla tras años de entrenamiento y búsqueda. La sabiduría contenida en el logro artístico tradicional japonés está integrada por un conjunto de factores complejos, y es de tal naturaleza que, siempre y cuando uno se esfuerce en la vía del entrenamiento y en el objetivo de alcanzarla, tarde o temprano, la realización llegará. Esta confianza, junto con el nen-perspicacia, revelará el corazón del aikido y posibilitará la comprensión de la esencia última.

Dicha esencia, por ser sumamente individualista, aunque universalmente alcanzable, será consumada de formas diferentes, según las personas y sus niveles de logro. Por eso no se puede hacer una afirmación general sin crear algún malentendido. De todas formas está claro que la esencia última fue la más alta realización alcanzada por el Fundador a lo largo de sus años de entrenamiento y de búsqueda sin descanso, por lo cual citaremos algunas frases suyas que revelan su manera de entenderla. Estas frases deben ser cuidadosamente digeridas, pues, dependiendo de la fase de entrenamiento en que se esté, corren el riesgo de no ser bien interpretadas.

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

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

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

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

2. *Entrenarse para armonizar nuestro cuerpo con la actividad de todas las cosas en el universo.*

3. *Entrenarse para hacer que el ki que conecta la mente y el cuerpo se armonice con todas las cosas en el universo.*

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

El Maestro Ueshiba enseñó repetidamente:

Cualquier técnica de un arte marcial debe estar de acuerdo con la verdad del universo. Si no lo está, el arte marcial estará aislado e irá en contra de la concepción de arte marcial como creador de amor, o take-musu (literalmente, marcial-creativo). El aikido es take-musu por excelencia. Marcial (take) aquí quiere decir el rugido heroico, la resonancia del cuerpo, el poder de aum que resuena en el universo.

La resonancia del cuerpo se deriva de la unidad de la mente y el cuerpo, que armoniza con la resonancia del universo. La respuesta e intercambio mutuos producen el ki de ai-ki. La esencia del aikido es el eco mutuo de la resonancia del cuerpo y la resonancia del universo. De esto nacen calor, luz y poder unidos en un espíritu plenamente realizado. La vitalidad del eco del cuerpo y la resonancia del universo nutren el funcionamiento sutil del ki y engendran a take-musu aiki, el arte marcial que es amor y el amor que no es otra cosa que arte marcial.

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

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

*Aiki no puede ser gastado
en palabras escritas o habladas.
Sin entretenerse en conversaciones inútiles,
comprended a través de la práctica.*

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

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

tanto, deben tratarse con cuidado. Sin embargo, ofrecemos una muestra de sus poemas y charlas para quienes pudieran estar interesados en ellos.

Entre los poemas pueden resultar ilustrativos los siguientes:

*Atacando con un sable largo
el enemigo cree que estoy enfrente de él.
Ah, detrás de él.
Ya estoy allí.*

*Aunque estés acorralado
por varios enemigos dispuestos a atacar,
lucha pensando
que no son más que uno.*

*Cuando entres en un bosque
de lanzas y te rodeen,
recuerda: tu mente
es tu escudo protector.*

*Con tu mano derecha
mostrando yang,
y tu mano izquierda mostrando yin,
dirige a tu adversario.*

*Cuando el enemigo viene
corriendo a golpearte,
hazte a un lado, esquívalo;
inmediatamente, ataca y corta.*

*¿Por qué fijas tus ojos
en el sable oscilante?
Su agarre revela
dónde quiere cortar.*

Estos poemas, escritos en los primeros momentos de su carrera, cuando el Fundador estaba en el punto culminante de sus fuerzas físicas, expresan la esencia última del aikido en el combate a vida o muerte. En años posteriores evitaría el uso de la palabra *enemigo*, pero lo sustancial del arte que se debe practicar en el dojo está, sin embargo, claro. Las breves pistas de estos poemas sobre la esencia del aikido deberían ser evidentes para los practicantes regulares. Se hacen referencias a la penetración, la rotación esférica, la mano-espada, el golpe directo y el enfrentamiento de uno contra muchos. El punto crucial es la actitud de la mente. Citemos ahora algunos pasajes de las charlas registradas en algunas ocasiones por los discípulos del Fundador:

No mires simplemente a los ojos del adversario, porque absorberán tu mente. No mires sólo al sable del adversario, porque te robará el ki. No mires sólo al adversario, porque su ki te controlará. El entrenamiento del arte marcial es el entrenamiento de tu poder

magnético interior para absorber al otro tal como es. Por eso lo único que debes hacer es sólo estar ahí.

No caigas en discusiones técnicas respecto a golpear antes que el adversario. Hacerlo es prueba de que eres demasiado consciente del otro. En aikido hay un adversario, pero en realidad no hay adversario, porque el otro es uno mismo, y si uno se mueve como desea, el otro también se mueve como uno desea. Así que si uno se mueve como quiere, el otro obedecerá naturalmente.

Cualquiera debería ser capaz de someter a una persona con un dedo. La fuerza humana está reducida a un círculo cuyo centro es el individuo, y no puede ir más allá de ese círculo. No importa lo fuerte que sea un hombre; una vez que se extiende más allá de su círculo, no tiene poder. Si uno intenta, fuera de su círculo de poder, someter a otro, entonces, como no tiene poder, él mismo puede llegar a ser sometido con el dedo meñique. Si uno puede moverse dentro de su círculo de poder y forzar al otro a salir fuera de su círculo, entonces el asunto está ya decidido.

Respirar auténticamente significa respirar al unísono con el universo. Entonces es cuando uno adquiere el poder de la naturaleza. Moviéndose en espiral hacia la derecha, asciende. Moviéndose en espiral hacia la izquierda, desciende. Uno se mueve en espiral y gira libremente en el cielo y en la tierra. El punto decisivo en realizar plenamente el principio de respirar moviéndose en espiral.

Estos comentarios de pasada, hechos por el Fundador, contienen la esencia del aikido. Fácilmente comentables, son, en cambio, inmensamente difíciles de llevar a la práctica, y no debemos olvidar nunca que el propio Fundador llegó a una interpretación filosófica sólo tras años de rigurosa práctica.

Aunque es extraordinariamente difícil demostrar la esencia última del aikido en la práctica, podemos intentarlo centrando nuestra atención en una técnica básica, *shihonage* o proyección en las cuatro direcciones. Puede que sea imposible discutir esto de forma plena y convincente en el papel impreso, pero nuestro propósito aquí es comprender el principio implícito a esta técnica, que es inherente a algunos movimientos del arte del sable. Por supuesto, los alumnos de aikido saben que también muchos otros waza básicos tienen estrechas afinidades con el uso del sable.

Aplicando el Principio del Arte del Sable

La Vía del aiki y la Vía del sable están íntimamente conectadas en sus principios básicos, movimientos y métodos. Superficialmente, las dos parecen ser radicalmente diferentes, porque el aikido es un arte marcial de manos vacías, mientras que el arte del sable hace uso de un arma. Pero una vez que se penetra la superficie se observan muchos puntos en común. (La referencia aquí es al *kenjutsu* o arte del sable, más que al kendo, que es un deporte moderno. La similitud con el aikido se encuentra no tanto en el kendo como en su predecesor.)

Un criterio común es que el aikido está más estrechamente relacionado con el judo que con el arte del sable, lo cual es comprensible porque ambos son artes marciales con las manos vacías, y si uno sabe algo, aunque sea poco, sobre los antecedentes del Fundador, tendrá conciencia del importante papel formativo desempeñado por el jujutsu en el desarrollo del aikido. En efecto, el Fundador, instruido en la Escuela Daito de jujutsu,

incorporó algunos de sus métodos al aikido, y algunas de sus técnicas, como las llaves de muñeca, golpes, proyecciones e inmovilizaciones, han sido modeladas según el jujutsu clásico o su forma moderna, el judo.

Pero las similitudes son eclipsadas por las diferencias. En aikido, por ejemplo, no hay un equivalente al agarre de la manga o del cuello del adversario, como en el judo. Como no hay lucha cuerpo a cuerpo directa, ni competencias, el aikido no tiene técnicas ofensivas. Tampoco posee el mismo tipo de técnicas de suelo mediante las cuales el adversario es inmovilizado con llaves y sujeciones de cuello.

Entre las muchas semejanzas del aikido con el arte del sable hay algunas fundamentales: la postura de pie, la distancia o espacio entre dos personas, la actitud de la mirada y el movimiento de los pies, así como las técnicas derivadas, las cuales son llamativamente análogas, si no idénticas. Mientras el traje de judo se lleva suelto para la lucha cuerpo a cuerpo, en el aikido y en el arte del sable la vestidura correcta es la *hakama*, la falda larga del traje ceremonial japonés, que favorece el movimiento libre de dos personas, una enfrente de la otra. (El kendo también utiliza la *hakama*, pero junto con un variado equipo protector. En aikido, normalmente, los principiantes no llevan la *hakama*).

Por otra parte, una comparación detallada del aikido y el arte del sable revelará algunas pequeñas diferencias. Hay un ejemplo de ellas en la adopción de la distancia (*ma-ai*). En el arte del sable, el espacio correcto entre dos personas se establece cuando las puntas de los dos sables enfrentados se superponen ligeramente, de tal manera que un paso adelante significaría un golpe letal contra el adversario. En aikido, cuando dos personas se enfrentan en la postura *hanmi*, las manos, equivalentes al filo cortante del sable, no se tocan, y el espacio se ajusta a la máxima eficacia para realizar la técnica de entrada (*irimi*). Aún más, cuando se usa el sable, el principio básico para determinar la distancia siempre es el mismo, sin tener en cuenta lo alto o lo bajo que se sostenga. Sin embargo, en aikido variará dependiendo de la técnica si ambos compañeros están sentados, si uno está de pie y el otro está sentado, si ambos están de pie, si es uno contra varios o si es uno contra una persona armada.

A este respecto no podemos establecer una equivalencia precisa entre el aikido y el arte del sable, pero como se señaló anteriormente, los principios básicos, los movimientos y los métodos de ambos tienen mucho en común. Las similitudes no surgieron por casualidad, pues desde el comienzo el Maestro Ueshiba se propuso claramente utilizar las ventajas halladas en el arte del sable, y dedicó un tiempo y una energía considerables a incorporarlas al aikido.

Desde sus primeros años, el Fundador tuvo un gran interés por el arte de la espada, y de hecho se dedicó a conocerlo a fondo antes de dejarse absorber por el jujutsu Daito. Incluso después de establecer el aikido como una forma independiente de budo, le encantaba practicar con el sable y con el *bokuto* (sable de madera). En una ocasión se estableció una sección de kendo en el Dojo Kobukan, y, entre 1936 y 1940 muchos miembros prominentes del Yushinkan frecuentaban nuestro dojo, entre ellos Nakakura Kiyoshi, Haga Jun'ichi, Nakajima Gorocho y otros. En mi juventud el Fundador me persuadió para que aprendiera el arte del sable en el estilo Kashima Shintu, lo que también revela su apego y alta consideración por este arte. Al intentar activamente incorporar ciertos principios del arte de la espada al aikido quizá buscaba desarrollar una base teórica para el aikido, que entonces todavía estaba en un estado incipiente.

El aikido no usa armas, y es fundamentalmente un arte marcial de manos vacías, pero la mano, por ejemplo, no es solamente una extensión del cuerpo. Llamada mano-espada (*te*

gatana), se transforma en un sable y se convierte en un arma para golpear. Y cuando se usa la mano como un sable, el movimiento sigue espontáneamente al del espadachín, lo que da ejemplo de que el movimiento en aikido es una manifestación concreta de un principio del arte del sable.

Un modelo clásico de esta manifestación es el *shihonage*. El principio de esta técnica está concebido según la manera básica de manejar el sable. De pie, con el pie izquierdo o el derecho como eje, se esgrime el sable para cortar en cuatro, ocho o dieciséis direcciones. Del mismo modo, usando las técnicas básicas de aikido de entrar y rotar esféricamente, la mano-espada se usa para proyectar al otro en cuatro, ocho o dieciséis direcciones.

Esta técnica posee infinitas variaciones, según la situación o la necesidad. Cuando el ataque es un golpe procedente tanto del lado derecho como del izquierdo del adversario, la respuesta para combatirlo es un shiho-nage. Si el ataque consiste en un agarre de ambas muñecas por la espalda, uno ejecuta shiho-naga desde esta misma posición. Y si un adversario nos agarra el hombro cuando estamos sentados, nos defendemos con shigo-nage. En cualquier situación, el shigo-nage sigue esencialmente el mismo modelo: en la primera fase, la estabilidad del adversario queda desbaratada por la entrada y la rotación esférica; en la segunda fase, el atacante es atraído hasta el propio círculo de movimiento de uno, y en la fase final, la mano derecha o la izquierda (a veces, ambas manos) se usan como mano-espada, levantándose sobre la cabeza y bajándolas velozmente para lanzar al adversario.

Cada movimiento en shiho-nage surge dictado por la conciencia de emplear la mano como una espada, lo que quiere decir que también la mano del adversario es considerada como el filo de una espada. Aunque ninguna de las partes está armada, la acción es tan intensa como si se usaran espadas desenvainadas. Naturalmente, el poder y la efectividad del shiho-nage exigen la concentración de ki, cuyo flujo, procedente del poder de la respiración, se expresa plenamente a través de la mano -el filo cortante- y hace que el lanzamiento sea enérgico y poderoso. Si el ki no fluye, el adversario no será proyectado fácilmente.

El shiho-nage está considerado como el alfa y el omega de las técnicas de aikido, y su perfección es un signo del dominio del aikido, lo cual se debe claramente al hecho de que contiene el principio del arte del sable. Este es el ejemplo que mejor revela la íntima relación entre el aikido y el arte del sable.

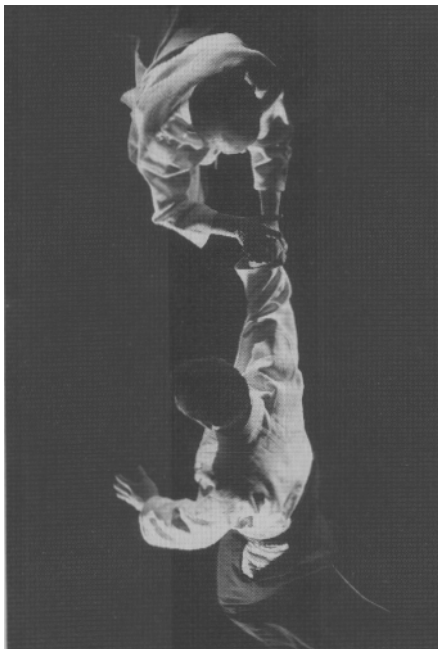
Aunque el aikido es fundamentalmente un arte sin armas y su entrenamiento corriente consiste en dos personas que se enfrentan con las manos abiertas, también se encuentra en él aplicaciones de técnicas básicas en las que se usan el sable, el cuchillo y el palo o bastón. En este caso sucede lo inverso de usar la mano como si fuera una espada: las armas se usan y se manejan no como objetos, sino como extensiones del cuerpo.

Lo anteriormente dicho debería bastar para mostrar la estrecha relación entre el aikido y el arte del sable, pero no es suficiente para comprender las razones por las que el Fundador incorporó el arte del sable al desarrollo del aikido; además deberíamos reconocer plenamente el genio del Fundador al formular el aikido sobre el jujutsu clásico y sobre los principios del arte del sable, ambos de naturaleza ostensiblemente diferente. Su originalidad estriba no en combinarlos meramente a los dos, sino en fundar una, nueva forma de budo que sacó a relucir lo mejor de ambos.

El ardiente deseo del Fundador al instituir el aikido era mantener vivo en el mundo moderno el más valioso legado del budo. Con el fin de conseguir su objetivo fue más allá de las diferencias aparentes para captar la esencia de cada arte marcial y darles vida en una nueva forma. La fuerza impulsora era su intensa búsqueda espiritual encaminada a

descubrir una filosofía del budo que otorgara la vida y la protegiera. El resultado fue la transformación del corazón del budo en el corazón del aikido, la vía de la armonía y del amor.

**La Fuerza
de Vivir
con la Naturaleza**



La Alegría de Practicar

Desde sus comienzos, el aikido prefirió no limitar a sus alumnos con demasiadas reglas y normas. Se sentía que eran necesarias porque los alumnos venían al dojo por propia iniciativa, y la mayoría buscaba algún objetivo a través del entrenamiento en aikido. Por tanto, se podía esperar de ellos que observaran el modo correcto de comportarse.

Esta actitud básica defendía el principio de no rehusar nunca la entrada a nadie que deseara venir y de no acosar nunca a aquellos que se marchaban. Los que habían elegido venir desearían observar naturalmente la etiqueta del dojo, y los que se iban no tendrían necesidad de sus normas y reglas. Más que atar innecesariamente a los alumnos, la tendencia era dejar que los acontecimientos tomaran su curso natural.

Una razón para recalcar lo que era natural, era el hecho de que cuando el Fundador fue instado, por primera vez, a abrir un dojo de aikido, sus alumnos originales eran hombres de sentido común, maduros, y de tal experiencia que eran líderes reconocidos en sus campos. Siendo gente con un gran sentido de la responsabilidad y del decoro, no parecía existir ninguna razón para someterlos a códigos de comportamiento en el dojo. El Fundador no aceptaba a cualquiera; entrevistaba personalmente a cada uno y era muy selectivo. Ningún factor externo podía influir en la elección de sus alumnos, y una vez que se permitía a una persona entrar en el dojo, éste se topaba con el riguroso programa de entrenamiento. En cierto sentido, debido a la exigente disciplina que se requiere para practicar aikido, los alumnos, aunque no estaban atados por normas y reglas, adquirirían una carga mucho más pesada; pero la aceptaban de buena gana.

Pronto, y debido al incremento del número de alumnos, surgieron peticiones de reglas para el dojo. En una ocasión, en la que los alumnos de más edad fueron a ver al Fundador para pedirselas, éste sonrió y dijo: «¡Bien. Parece que los tiempos han cambiado!» Entonces rápidamente escribió los siguientes seis preceptos y se los dio a sus alumnos. Dichos preceptos fueron conocidos como las «Advertencias en la Práctica del Aikido».

1. El aikido decide la vida o la muerte en un sólo golpe; así, los alumnos deben seguir cuidadosamente la enseñanza del instructor y no competir para ver quién es el más fuerte.

2. El aikido es la vía que enseña cómo debe uno actuar con varios enemigos. Los alumnos deben entrenarse para estar alertas no sólo de frente, sino por todos los lados y por la espalda.

3. El entrenamiento debería efectuarse siempre en un ambiente agradable y festivo.

4. El instructor enseña sólo un pequeño aspecto del arte. Sus versátiles aplicaciones deben ser descubiertas por cada alumno a través de la práctica y del entrenamiento incesante.

5. En la práctica diaria comienza primero por mover tu cuerpo y progresa luego hasta una práctica más intensiva. Nunca fuerces nada de forma innatural o irracional. Si se sigue esta norma, ni siquiera los ancianos se harán daño y podréis entrenar en un ambiente agradable y alegre.

6. El propósito del aikido es entrenar la mente y el cuerpo y crear gente sincera y cabal. Ya que todas las técnicas han de transmitirse persona a persona, no las reveles fortuitamente a otros, porque esto podría conducir a que fueran utilizadas por rufianes.

Ya que estas normas fueron escritas alrededor de 1935, parte de su lenguaje parece un

tanto arcaico, pero sus puntos principales son válidos hoy en día. Son, en resumen: 1. El aikido correcto no puede llegar a dominarse si uno no sigue estrictamente la enseñanza del instructor. 2. El aikido como arte marcial se completa si estamos alertas a todo lo que sucede a nuestro alrededor y no dejamos ninguna apertura vulnerable (suki). 3. La práctica se convierte en alegre y agradable una vez que uno ha entrenado lo suficiente como para que el dolor no le moleste. 4. No te quedes satisfecho sólo con lo que te han enseñado en el dojo. Debes constantemente digerir, experimentar y desarrollar lo que has aprendido. 5. En la práctica, uno no debería nunca forzar las cosas de manera innatural o irracional, sino que debería emprender el entrenamiento adecuado a su cuerpo, condición física y edad. 6. El propósito del aikido es desarrollar el verdadero ser humano. No debería utilizarse para exhibir el ego.

Estos puntos son esenciales para la práctica del aikido y todavía se mantienen en el Hombu Dojo. Mucha gente aplaudió especialmente el tercer artículo: «El entrenamiento debería efectuarse en un ambiente agradable y festivo.» Un estereotipo común en las artes marciales es del tipo duro y rudo, con andares fanfarrones, pero la exhibición de bravuconería evidencia claramente la ignorancia del auténtico budo, y, de hecho, es un intento infantil de ocultar una falta de confianza. Los que conocen auténticamente el budo tienen modales relajados, incluso dan la impresión de ser suaves y gentiles. Aquellos que tienen confianza en el budo nunca fanfarronean ni hacen alardes, y su comportamiento siempre es agradable y alegre. Exteriormente manifiestan delicadeza; interiormente poseen una gran fuerza. En la vida diaria son modestos y sin pretensiones, y sus actos son naturales, nunca forzados. Se muestran tal como son, viviendo la vida natural y espontáneamente. Este es el retrato del verdadero alumno de artes marciales. Cuando gente así se reúne para practicar aikido, el ambiente es en verdad agradable y alegre.

He perdido la cuenta del número de practicantes de aikido con los que he tenido contacto a diario a lo largo de los años. Solamente por el Hombu Dojo han pasado cerca de 100.000 alumnos, y si incluyo a aquellos a los que he enseñado en dojo filiales y en otros centros, el total sería de varios cientos de miles. Es un orgullo que la inmensa mayoría practiquen aikido con gran seriedad y dedicación. Pero cuando llegamos a la cuestión de cuántos gozan realmente la experiencia de un entrenamiento agradable y jovial, no puedo decir que el número sea tan grande. Muchos practican aikido usando excesivamente la fuerza; otros, con ceñuda resolución, e incluso otros, de forma vacilante y sin confianza.

Es delicioso ver practicantes que disfrutan realmente de su entrenamiento. Muchos de ellos han estado practicando durante cinco, diez o incluso más años siguiendo su propio ritmo y haciendo del aikido parte de su rutina diaria. Aparecen en el dojo, actúan sin mucho bullicio proyectando y siendo proyectados, siguen calladamente las instrucciones y se marchan cuando se ha terminado la clase. Parecen no estar interesados en promocionarse y tienen el aspecto de la gente que se está divirtiendo. Son los mejores alumnos de aikido.

Los que frecuentan nuestra práctica general o las sesiones intensivas de verano y de invierno disfrutan a fondo del aikido. La práctica general de la mañana en el Hombu Dojo comienza a las 6.30 A.M. A esa hora, desde finales de otoño y a lo largo del invierno, todavía está muy oscuro en la calle, y en pleno invierno la temperatura está por debajo de cero. Sin embargo, entre 100 y 200 vienen regularmente a la clase matinal.

De entre ellos, muy pocos viven cerca del dojo. La gran mayoría viaja diariamente en tren más de una hora, o entre 30 y 40 minutos en coche. Algunos vienen desde prefecturas cercanas y tardan más de dos horas de viaje. Entre los más jóvenes algunos usan motocicletas, mientras que otros llegan al dojo haciendo jogging, corriendo durante una o

dos horas. Luego, todos practican aikido durante una hora, tras lo cual se van a su trabajo o al colegio. Unos pocos, algunos de ellos ejecutivos o propietarios de negocios, han estado haciendo esto durante mucho tiempo y dicen que no lamentan perderse una partida de golf, pero no les gustaría perderse la clase de aikido. Entre los asiduos, los hay que no se pierden un sólo día de práctica.

Entre los que asisten con regularidad, algunos participan en todas las sesiones especiales de verano e invierno. Practican a diario, con el calor y la humedad de mediados de verano, sudando profusamente, pero entrenando con diligencia, o vienen todos los días en mitad del invierno, cuando es necesario un prolongado calentamiento sólo para moverse en las heladas esteras. Para esta gente parece que cuanto más calor o más frío haga, mejor.

Hace varios años escribí un artículo para nuestro boletín interno de aikido, en algunos de cuyos párrafos se decía:

Este verano el calor ha sido terrible. ¿Es ésta la razón por la que hemos tenido un aumento del 20 por 100 en la asistencia a nuestra sesión de entrenamiento de verano? Parece que en el Hombu Dojo hay muchos alumnos fuertes y resistentes.

Recuerdo que en4 sesión de entrenamiento de invierno, cuando la fuerte nevada provocó el bloqueo de los transportes públicos, algunos se levantan a las 3,00 A.M. y venían andando hasta el dojo. El número de alumnos presentes era casi el mismo que el de una sesión regular. Entre ellos había algunos que venían irregularmente a clase, pero que atendían a las clases especiales de invierno todos los días.

Hay quienes disfrutan realmente en practicar con el calor, sudando profusamente, y los hay que practican incluso más vigorosamente con el frío del invierno. El sentido común dictaría lo contrario: normalmente la gente debería preferir los días confortables a los calurosos o a los excesivamente fríos. Quienes prefieren experimentar el calor y el frío me dicen que es la manera más directa que tienen de sentir la naturaleza, lo que puede desconcertar a los extraños; pero yo, en cambio, puedo comprender este deseo suyo de acercarse a la naturaleza para percibirla directamente.

La palabra japonesa para práctica o entrenamiento es keiko, que literalmente quiere decir «reflexionar, repasar el pasado». Esta palabra aparece en el Kojiki, y se dice que su origen está en la biografía Kuan-ying, en el Libro del Ultimo Han chino.

Su aceptación original connota una cualidad religiosa en el entrenamiento, que consiste en el respeto a lo mejor de las viejas tradiciones, y su dominio por medio de la reflexión cuidadosa y la revalidación.

El hecho de que keiko sea fundamental para las artes culturales japonesas, incluyendo la ceremonia del té y el arreglo floral, demuestra el respeto que tienen los japoneses por lo mejor de las viejas tradiciones. El entrenamiento en pleno verano y en pleno invierno forma parte de esta gran herencia. Usando un enfoque racional podríamos encontrar argumentos en contra de la práctica con frío o calor extremos, pero con eso no haríamos nada y nos olvidaríamos de keiko.

Hablando de vivir racionalmente, uno de los productos de la civilización moderna es el aire acondicionado. Este año, en Toyko, estos aparatos han registrados las mayores ventas de la historia, pero el calor acumulado de miles y miles de motores de aire acondicionada dicen que han aumentado la temperatura del aire exterior en varios grados, dando como resultado noches húmedas y desagradables para la mayoría de los habitantes. Y el cambio súbito, cuando se pasa del bochornoso calor de fuera al frío de una habitación con aire acondicionado, ha hecho que algunas personas enfermen. El sino del hombre moderno está

en los problemas que crea cuando trata de resolver racionalmente otros.

Todos necesitamos vivir racionalmente, pero con la misma importancia necesita el hombre hacerse uno con la naturaleza y permitir que ella limpie y nutra su mente y su cuerpo. El verdadero significado del entrenamiento al amanecer y de la práctica especial de verano y de invierno puede ser el de dar a la gente una oportunidad de ponerse en contacto con ellos mismos y con la naturaleza. La práctica de las artes marciales que contienen lo mejor del budo tradicional puede suponer una vía para todos de volver a la naturaleza y encontrar sus raíces.

La necesidad primordial es recobrar nuestra identidad natural y nuestro cuerpo. Vivimos sometidos al cambio estacional, al calor y al frío, en días claros y en días lluviosos, y experimentar realmente la naturaleza supone también ser naturales y conocer la alegría y la ira, la felicidad y la tristeza. Cuando nos resistimos ante la naturaleza o la ignoramos, nos vemos incapaces de sentir verdaderamente la gama de emociones humanas, lo cual forma parte integrante de la despersonalización y deshumanización que nos aflige a todos. Debemos, pues, volver a la naturaleza, aceptándola como viene y recuperar nuestra autenticidad y nuestros cuerpos.

Un aspecto muy gratificante del aikido es que hay muchos practicantes que perciben este problema y se esfuerzan en recobrar su identidad natural y su humanidad a través del entrenamiento, objetivo central en la práctica del aikido desde sus comienzos.

Naturaleza Absoluta: La Reciprocidad de Yin y Yang

El Maestro Ueshiba aconsejaba constantemente a sus alumnos, especialmente a aquéllos cuyo exceso de apego a la forma limitaba sus movimientos, lo siguiente:

En aikido no hay formas ni modelos. Los movimientos naturales son los movimientos del aikido. Su profundidad es insondable e inagotable.

El significado de la declaración del Fundador, expresada con frecuencia en su esotérico estilo personal, puede no ser siempre claro. Para los alumnos que empiezan, empeñados en dominar las diferentes formas y técnicas, estas frases contradicen todo lo que se les enseña. Si el aikido no tiene formas o modales, ¿de qué sirve entonces aprender las diferentes técnicas? ¿Qué se entiende por movimientos naturales? ¿Puedo moverme de la forma que yo quiera?

Lo primero que hay que señalar es que la formulación del Fundador no va dirigida a los principiantes, sino a los alumnos avanzados. Es un consejo dirigido a aquellos que han alcanzado cierto nivel de dominio y que, sin embargo, están todavía tan apegados a la forma que carecen de la fluidez de los movimientos naturales que caracterizan la manifestación última del aikido. Realmente sus palabras tienen la intención de animar a los alumnos avanzados a trabajar más duramente hasta alcanzar el objetivo del aikido. Un proverbio clásico japonés dice: «Entra por la forma y sal de la forma». Ya se trate de artes culturales o de budo, uno debe entrenarse en el dominio de la forma, pero una vez conseguido debe liberarse de ella. Para los que aún tienen por delante un largo camino antes de dominar la forma, no es de extrañar que las palabras del Fundador les produzcan confusión.

La apreciación plena de dicha declaración debe reservarse para aquellos que han entrenado verdaderamente y practicado aikido durante muchos años, y que han llegado a dominar sus principios y movimientos y han reflexionado considerablemente sobre la filosofía del budo, todo lo cual requiere un conocimiento tanto teórico como práctico de los principios básicos del aikido, incluidos la unidad del ki del universos con el ki personal, el principio de entrar y rotar esféricamente teniendo el ki, la mente y el cuerpo unificados, y la manifestación tangible del principio del arte del sable.

Quizás el significado más difícil de captar sea el de «movimientos naturales», porque es una expresión muy común y mucha gente tiene alguna noción, aunque sea vaga, de lo que quiere decir. Pero, en serio, ¿cuánta gente conocemos que de verdad viva «naturalmente»? Cuanto más pensamos en el significado de «natural», más difícil se nos hace explicarlo.

¿Cómo debería entender el alumno de aikido el significado de «movimientos naturales», y su relación con los movimientos de su arte? ¿Cuál es la clave que lo revelaría y por dónde podemos empezar? Anticipando una conclusión, yo creo que de lo que se trata es de captar dentro de nosotros mismos, de forma exacta y directa, la actividad de la naturaleza que invade el universo y afecta a nuestros cuerpos y a nuestras vidas.

Pensemos lo que pensemos, es fundamental conectar directamente con los cambios en los fenómenos naturales -atmósfera, tiempo, medio ambiente-, y recibirlos abiertamente, y al hacerlo debemos desnudar nuestros sentidos y nuestros cuerpos ante la naturaleza e interactuar con ella sin forzarla a que responda a nuestras expectativas, ni actuando selectivamente en contra de aspectos particulares en ella, ni utilizándola para nuestros propósitos particulares. Debemos, pues, ver los fenómenos naturales cómo son y obtener más capacidad de penetración de la verdadera naturaleza de la realidad.

Un ejemplo de esto lo podemos encontrar en la participación de estudiantes en las sesiones de verano y de invierno, aceptando a cada momento el calor o el frío y disfrutando de ellos según la estación. Cuando la gente experimenta frío o calor en sus cuerpos, aprende a conocer sus propias reacciones ante ello y llegan a saber lo bien que pueden actuar bajo condiciones adversas o incómodas. Esta intimidad con la naturaleza y con el propio cuerpo es el primer paso para dominar sus procesos.

Es un hecho bien conocido que el tiempo afecta a nuestro estado psicológico. En un día claro y soleado nuestras mentes están claras y nuestros cuerpos ligeros y estamos de un humor jovial. En días cubiertos y lluviosos nuestros espíritus tienden a estar decaídos y nuestros cuerpos lentos y hay una sensación sombría en el ambiente. En los días nublados nuestras mentes y nuestros cuerpos están inestables, y, cuando el viento sopla, si es una brisa suave hace que nos sintamos bien, pero si es un tifón nos causa agitación. Veamos la última relación que hay entre la naturaleza y los seres humanos, incluso a este nivel de sucesos tan comunes. Y cuando se trata de cambios estacionales más dramáticos, ya no sólo se ven afectados la temperatura y la humedad, sino que también los ciclos vitales de las plantas y de los animales experimentan drásticos cambios. Las plantas echan brotes, las flores se abren, crecen las hojas, maduran las frutas, y luego, inevitablemente, todo se marchita y muere. Tales cambios producen también efectos sutiles en la mente humana y en el cuerpo humano, y de hecho sabemos que el ritmo de las mareas gobierna la vida marina e influye subliminalmente en la forma de sentir y de actuar de las personas. También las erupciones volcánicas y los terremotos desencadenan cambios decisivos en la vida de la tierra, que a su vez, tarde o temprano, afectarán a la vida humana. Todas las cosas en la vida son un vasto tejido de interrelaciones e interdependencia.

Cuando reconocemos plenamente cómo los fenómenos naturales y sus cambios afectan a

los seres humanos, sabemos también que de alguna manera están conectados a nuestra propia comprensión del significado de la vida. Y cuando llegamos a comprender y a apreciar la vida humana, nos acercamos a vivir junto a la naturaleza y el universo. De esta manera, sin perder nuestra individualidad y nuestra autoconciencia, nos hacemos uno con la actividad de la naturaleza, y cuando esto se ha conseguido, los movimientos naturales aparecen espontáneamente en armonía con el universo. Esta es nuestra manera de entender lo natural, que en el aikido se manifiesta en el hecho de que es una forma de budo basada en la realización activa del ki, y aquí está el significado de la expresión «Los movimientos naturales son los movimientos del aikido».

La fuente más importante de los movimientos naturales es el poder de la respiración. Cuando el poder respiratorio fluye espontáneamente, los movimientos de la persona se hacen naturales de forma inconsciente. Por el contrario, cuando el poder respiratorio no se emite libremente y su flujo se para, los movimientos se vuelven torpes y faltos de naturalidad. El poder de la respiración incluye la respiración normal, pero implica algo más que la inhalación y exhalación ordinarias, ya que abarca la actividad del ki.

Desde el punto de vista fisiológico, la respiración normal es una función del sistema respiratorio centrado en los pulmones y en el corazón y que incluye la nariz, la boca y los poros de la piel. El sistema respiratorio humano es la manifestación más concreta de lo que llamamos vida y la propia vida es inseparable del funcionamiento del universo, de ahí que esté íntimamente conectada a los cambios cíclicos de la naturaleza: la noche y el día, las cuatro estaciones, el flujo y reflujo de las mareas, y demás fenómenos. El poder de la respiración está profundamente conectado con el poder inherente a las fuerzas naturales y es expresado a través del ki del universo, y sus manifestaciones más precisas y elementales en los movimientos de la naturaleza son, como hemos señalado con anterioridad, entrar y la rotación esférica.

Entre los muchos movimientos naturales del aikido está la técnica de muñeca conocida como *kote gaeshi*. En esta técnica, la muñeca se dobla lentamente en la dirección natural, a diferencia de las llaves de muñeca del judo y el jujutsu, en las que la muñeca se dobla en la dirección opuesta. La flexión forzada, al no ser natural, presenta el riesgo de causar daño. En cambio, el aikido nunca intenta movimientos que vayan en contra de lo natural y de este modo evita lesiones innecesarias y sin sentido.

La mayoría de las técnicas de aikido tienen dos aspectos que se conocen como movimientos *omote* y *ura* (literalmente, de frente y de espaldas, respectivamente). Aunque existen diferencias según la técnica, el principio básico, por ejemplo al contrarrestar un ataque frontal directo, es o bien entrar derecho al espacio ocupado por el adversario, o bien girar y entrar al punto muerto detrás de él. Lo primero es un movimiento *omote*, y lo último un movimiento *ura*.

Estos dos movimientos defensivos, que se encuentran en el budo clásico, están basados en el antiguo principio del yin y del yang, principio que el aikido también utiliza en muchas de sus técnicas. Para ilustrar el uso del yin y del yang en las artes marciales pondremos un ejemplo extraído del jujutsu y del arte del sable, pero en primer lugar transcribiremos la definición de estos términos según un texto de la Escuela Kitó de jujutsu:

Kitó significa levantarse y caer. Levantarse es la forma de yang. Caer es la forma de yin. Uno vence por recurso de yang y también vence por recurso de yin.

Esto está explicado, como sigue, en el comentario conocido como *Densho chúshaku*:

Cuando el enemigo muestre yin, vence mediante yang. Cuando el enemigo muestre yang, vence mediante yin. Las técnicas que se enseñan en la Escuela Kitó se limitan al uso de yin y yang. Aunque se utilizan muchísimos otros medios de oponerse a los movimientos del enemigo, en una contienda distraen. Limitándose a la técnica del yin y el yang la victoria está asegurada.

Según esta explicación, la estrategia no es otra cosa que la capacidad de usar libremente el yin y el yang, el ataque y la defensa, dependiendo del modo en que se mueva el enemigo: contrarrestando su yin con yang y su yang con yin.

En el caso del antiguo arte del sable, el principio del yin y del yang se aplicaba a la postura resultante del modo de asir el sable, según se encuentra en un texto conocido como *Ittō -ryū kiki-gaki*:

En la escuela Naganuma Jikishinkage enseñan la postura de sostener el sable alto, siendo ésta la forma de yang dentro de yang. En la Escuela Itto enseñamos la postura de sostener el sable bajo, basada en la forma de yin. Cuando se usa yang dentro de yang, cae en manos de yin. Cuando se usa nuestro yin de yin, se convierte en yang y funciona bien. En la Escuela Munen adoptan el intermedio entre yin y yang, enseñando la postura de sostener la espada de frente, apuntando a los ojos del adversario, pero girando luego las manos ligeramente a la derecha.

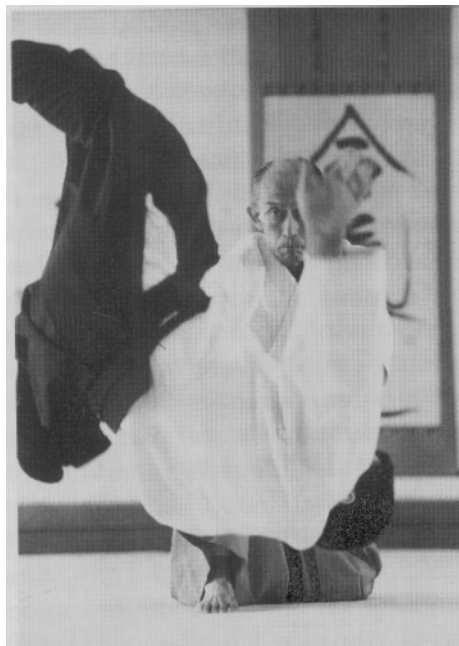
Las diversas escuelas de budo interpretan el yin y el yang de manera diferente, pero todas las interpretaciones derivan de las ideas filosóficas básicas de los pensadores chinos clásicos. Como resumen podemos citar un párrafo del *Libro de los Cambios*:

En tiempos antiguos, los santos sabios compusieron el Libro de los Cambios con el propósito de seguir el principio de la naturaleza y de la vida. Establecieron el Tao del Cielo y lo llamaron yin y yang. Establecieron el Tao de la Tierra y lo llamaron lo blando y lo firme. Establecieron el Tao del Hombre y lo llamaron afabilidad y rectitud. Combinando estos tres poderes, los doblaron. Por eso en el Libro de los Cambios el signo siempre está compuesto de seis líneas.

Dicho en pocas palabras, el universo se compone de tres poderes -Cielo, Tierra y Hombre-, que se revelan como el Tao que opera en la vida a través de los aspectos relativos de yin y yang, lo blando y lo firme, la afabilidad y la rectitud. Esto significa que cuando comprendemos plenamente el funcionamiento de dichas relatividades y vivimos de acuerdo con ellas nos unimos con el Tao. Manifestar yin y yang en nuestras acciones es ser uno con el Tao.

El principio del yin y del yang es significativo en sí mismo, pero, finalmente, es a través de la práctica y de la realización como nos permite este principio alcanzar la realidad última del Tao. En aikido, yin y yang se usan concretamente en los movimientos omote y ura, pero el asunto fundamental es que uno alcanza la vía, y en consecuencia la verdad fundamental, a través de la práctica, y ya que esta forma una unidad con el Tao del Cielo, estos movimientos de aikido son los movimientos naturales.

Heredando las Aspiraciones del Fundador



Una Breve Historia

La denominación oficial de aikido data de febrero de 1942. Con anterioridad, el arte fue conocido con diversos nombres, aunque su esencia permaneció constante. Se puede encontrar una historia detallada del aikido en la biografía del Fundador que yo escribí en japonés. (*Aikido kaiso, Ueshiba Morihei den*. Tokyo: Kondansha, 1977). Lo que sigue es una breve historia del arte rastreando su nombre mientras sufrió modificaciones.

El padre del Maestro Ueshiba, Yoroku, era un terrateniente relativamente próspero que también tenía participaciones en negocios de pesca y de madera. Respetado por la gente de su comunidad, sirvió en los consejos municipales de Nishinotani y Tanabe, en la Prefectura de Wakayama. El joven Ueshiba reverenciaba a su padre, y éste, viendo que su hijo tenía grandes posibilidades, le ofreció el máximo apoyo material y moral para llevar adelante sus ambiciones más allá del limitado mundo de su lugar de nacimiento. El hijo, sin embargo, sentía que no había conseguido responder a las expectativas paternas, y en 1901, a la edad de dieciocho años, se fue a Tokyo, donde realizó un corto aprendizaje en el mundo de los negocios. El año siguiente abrió el Almacén Ueshiba, que distribuía y vendía material y artículos de escritorio para colegios; pero enfermó y su pequeño negocio fracasó.

Poco después se unió al Ejército Imperial del Japón y luchó en la Guerra Ruso Japonesa (1904-1905). Ascendió a sargento y se retiró honorablemente, y luego, en 1912, cuando tenía veintinueve años, reclutó a un grupo de cincuenta y cuatro familias de su pueblo natal que agrupaban un total de más de ochenta personas, y fundó una nueva colonia en Shirataki, Hokkaido. Esta prefectura acababa de abrirse al desarrollo y acogía a todos los colonos que desearan trabajar la tierra. Durante siete años ejerció la jefatura de esta nueva colonia y cultivó la tierra, sirvió en el consejo municipal y contribuyó al desarrollo de la región de Shirataki.

Aunque demostró cierto talento para el mando, sentía que todavía no había satisfecho las altas esperanzas que su padre había puesto en él. La muerte de su padre por enfermedad en enero de 1920 supuso para él un fuerte golpe, y abandonándolo todo en Hokkaido volvió a casa, experimentando una profunda aflicción psíquica. Entonces buscó el apoyo de Onisaburō Deguchi, el carismático maestro religioso de la Secta Omoto, derivada del Sinto. Bajo el patrocinio de su gran maestro, el Fundador vivió en la Sede Central Omoto en Ayabe, Prefectura de Kyoto, practicó el Shintō meditativo y los ritos de purificación, y contribuyó al fortalecimiento de esta nueva religión.

Los ocho años en Ayabe (hasta que se trasladó a Tokyo en 1927) fueron años formativos en la evolución espiritual del Fundador. Durante este tiempo estudió filosofía Shintoy dominó el concepto de *toto-dama* (literalmente, palabra-espíritu).

Tras la muerte de su padre, y durante su estancia en Ayabe, la dedicación del Fundador al budo se hizo exclusiva debido principalmente al estímulo de Deguchi. Ya antes había practicado y dominado varias artes marciales, entre ellas el arte del sable de la Escuela Shinkage, el jujutsu de las escuelas Kitō y Daitō, y otras. Uno de sus logros más notables fue la recepción de la más alta certificación de la Escuela Daitō, de manos del Maestro Sokaku Takeda, al que encontró por casualidad en la posada de Hokkaido, en 1915, cuando tenía treinta y dos años. Fue este estilo de jujutsu el que abrió los ojos del Fundador al profundo significado de las artes marciales; los principios Daitō difieren del aikido, pero muchas de sus técnicas son comunes.

La razón por la que Deguchi le animó a que se centrara en las artes marciales era porque

conocía los ricos y variados antecedentes del Fundador en el budo, y se dio cuenta de que este camino era el más adecuado a su temperamento, cualidades y aspiraciones. Aconsejó al Fundador que reservara un sector de su residencia en Ayabe y lo convirtiera en dojo, consejo que éste aceptó, abriendo el modesto Ueshiba Juku, de dieciocho tatami.

El Ueshiba Juku estaba pensado inicialmente para los jóvenes de la Secta Omoto, pero como el nombre de Morehei Ueshiba, «El Maestro de Budo de Ayabe» empezó a hacerse ampliamente conocido, comenzó a unirse al dojo gente de fuera, siendo los más notables los jóvenes oficiales navales del vecino puerto de Maizuru. Su fama se extendió y empezaron a llegar alumnos de Tokyo y de otros distantes lugares del Japón.

Más o menos desde 1920, el Maestro Ueshiba venía ya pensando en establecer su propia modalidad independiente de budo, y en 1922 proclamó el Aiki-bujutsu como nueva forma de arte marcial. Como el término *bujutsu* sugiere, mantenía los principios y técnicas de las artes marciales más antiguas, que de alguna forma difieren del actual aikido. Su originalidad aparece en el uso de *aiki* como término específico. Existen, en algunas transmisiones del budo, algunas referencias sueltas a la idea de «unión» (*ai*) del ki con el adversario en combate, pero ésta fue la primera vez que se usó la combinación propiamente dicha. También podemos encontrar menciones de *aiki jutsu*, pero con una acepción psicológica y no como parte esencial de un arte marcial. En libros recientes se hacen alusiones a una temprana forma moderna de *ki-aijutsu*, muy popular entre la gente común, pero como sistema psicológico y sin tener nada que ver con el budo como tal.

Aunque la elección del nuevo término *aiki* pudo haber tenido algo que ver con la influencia de las escuelas Kitó y Daitó, por el hecho de que ambas están basadas en el principio del yin y del yang y en la utilización del ki, su origen principal está en el propio entrenamiento de budo del Maestro Ueshiba, en su propia experiencia vital y en la comprensión del ki adquirida durante su estancia en Ayabe, además de su dominio del koto-dama, al que hace continuas referencias en conferencias, escritos e instrucciones en sus últimos años.

El aiki-bujutsu parece que no fue aceptado inmediatamente. Más bien, la gente se refería al nuevo budo como el Ueshiba-ryu o el Ueshiba-ryu Aiki-bujutsu, pero la fama del Fundador, no obstante, continuó extendiéndose a lo largo de país. El momento crucial llegó en 1924 o 1925, fecha en la que, como se señaló anteriormente, participó en una expedición a Mongolia Interior, y poco después de su vuelta, cuando, desafiado por un joven oficial naval en Ayabe, experimentó el *sumi-kiri*, la claridad de la mente y del cuerpo que hace posible la unidad del ki del universo con el propio ki. Tenía entonces poco más de cuarenta años y éste fue el cimiento de su arte marcial.

Podemos decir, por tanto, que el año 1924 o el 1925 marca el comienzo del desarrollo espiritual del aikido, pues en adelante, desde este momento, el Maestro Ueshiba propugnaría constantemente que «el verdadero budo es la vía de la gran armonía y del gran amor por todos los seres», y que cada movimiento tiene su origen en el funcionamiento de la unidad del ki con la mente y el cuerpo.

En el otoño de 1925, tras repetidas súplicas de su protector y admirador, el Almirante Isamu Takeshita, el Fundador fue a Tokyo a realizar una demostración ante una distinguida audiencia, entre quienes se encontraba el anterior Primer Ministro, el conde Gonnohyoe Yamamoto. Al conde Yamamoto le impresionó profundamente la actuación del Fundador y le hizo dirigir un seminario especial de veintiún días en el Palacio Independiente de Aoyama, para expertos de alto rango de judo y kendo del Personal de la Casa Imperial. En la primavera de 1926 fue invitado otra vez a Tokyo por el Almirante Takeshita, y enseñó

aiki-bujutsu a miembros del Personal de la Casa Imperial, oficiales navales y del ejército y figuras prominentes del mundo de la política y de los negocios. En 1927, a instancias del Almirante Takeshita y de Onisaburo Deguchi, abandonó Ayabe y se trasladó a Tokyo.

Durante los tres años siguientes estableció diversos dojo en el distrito de Shiba e instruyó a mucha gente en aiki-bujutsu, incluidos expertos de alto rango en otras artes marciales. Había ya algunos signos de reconocimiento del budo del Fundador como algo más que una arte marcial tradicional, y hubo quien empezó a utilizar el término aikido para describirlo. En octubre de 1930, Jigoro Kano, fundador del Judo Kodokan, vio el soberbio arte del Maestro Ueshiba, lo proclamó como budo ideal e incluso le mandó algunos de sus mejores alumnos.

A pesar de los intentos de ser selectivos, el número de alumnos continuaba creciendo y el Fundador tuvo que enfrentarse a la necesidad de un dojo mayor. En 1930 estableció un nuevo dojo en Wakamatsu-cho, Tokyo, inicialmente alquilado y más tarde comprado a la familia Ogasawara. El nuevo centro de entrenamiento, llamado Ko bukan Dojo, se completó en abril de 1931. Como se señaló anteriormente, el Dojo de la Sede Central de Aikido ocupa ahora el mismo lugar.

En 1936, el Fundador decidió que había llegado la hora de distinguir claramente entre las antiguas artes marciales y la suya propia, en virtud del contenido filosófico y espiritual que había incorporado a la suya. Sintiendo que la esencia de su nuevo arte era diferente a la vieja tradición de artes marciales, abandonó el término *bujutsu* y la rebautizó con el nombre de aiki-budo. Este necesario e inevitable paso echó los cimientos del futuro de su escuela. Como fundador de un nuevo sistema artístico marcial, sentían profundamente la responsabilidad de subordinar su búsqueda personal a la expansión de la vía entre todos aquellos que pudieran estar interesados en ella.

En 1939 cursó una petición oficial de reconocimiento de su organización como institución con personalidad jurídica, con el nombre de Kobukai. La aprobación de la solicitud al año siguiente, oficializó el aikido y marcó el comienzo de su Época Dorada. El número de miembros creció y el nombre del Maestro Ueshiba se hizo más famoso que nunca.

El estallido de la Guerra del Pacífico en diciembre de 1941, y el creciente viraje hacia el militarismo en la sociedad japonesa, no podían hacer más que obstaculizar el crecimiento del aikido, cuyo número de alumnos se redujo notablemente al ser reclutados por las fuerzas armadas la mayoría de los jóvenes. Uno de los pasos del gobierno con la intención de movilizar al país para el esfuerzo bélico fue ordenar la unificación de los diversos grupos de artes marciales en un sólo organismo bajo su control. De esta forma, en 1942, varias tradiciones de judo, kendo, y otras artes marciales se juntaron para formar la Gran Asociación japonesa Marcial y Virtuosa.

Aunque el Fundador no expresó sus objeciones a la orden gubernamental, parece que en definitiva estaba descontento de que el budo que había desarrollado, diferente a las demás artes marciales, fuera obligado a formar parte de tal organización. Firmemente opuesto a esta mezcla, como si se tratara de una forma marcial más, llegó a pensar que el nombre Kobukan Aiki-budo sugería que su arte era simplemente la rama o estilo Kobukan de un arte más amplio, por lo que decidió proclamar el nuevo nombre de aikido para que su arte se identificara como una forma original y distintiva del budo, entrando a continuación, con el nuevo nombre, en la asociación. En febrero de 1942, el aikido fue oficialmente reconocido como el nombre de la escuela del Fundador. Habían pasado veintidós años desde el nacimiento del Ueshiba Juku en Ayabe.

El Santuario Aiki de Iwama

Para poder apreciar plenamente la proclamación del nombre de aikido y comprender algunas de las razones que hay detrás de ello, incluyendo los cambios en el pensamiento del Fundador, debemos dirigir nuestra atención a la creación del Santuario Aiki de Iwama, en la Prefectura Ibaraki, al nordeste de Tokyo. Este lugar, venerado por todos los alumnos de aikido, jugó un relevante papel en el remozado comienzo de después de Segunda Guerra Mundial.

La idea de establecer un centro espiritual para el aikido la concibió el Fundador alrededor del año 1935. Nació de una necesidad hondamente sentida de continuar la búsqueda de la verdad del universo a través del budo, y deseaba un lugar especial para llevar a cabo este propósito. Había conseguido que el aikido arraigara con firmeza en Tokyo, y su más puro deseo de difundir el verdadero budo por el mundo se estaba cumpliendo. Le satisfacían los éxitos alcanzados, pero al mismo tiempo esto no le parecía suficiente, deplorando, de hecho, la invasión de su vida privada y la falta de tiempo que la fama le había ocasionado. El Fundador mostraba una completa indiferencia por las cosas que normalmente son objeto del deseo humano -posición social, honores y aplausos, riqueza y bienestar material-, y su única preocupación era el entrenamiento del espíritu a través de la disciplina del budo.

Hacia 1935, haciendo uso de sus pequeños ahorros, empezó a comprar tierra de bosque en los alrededores de Iwama. Llevaba la agricultura en la sangre, como se hizo evidente en su empresa su colonización de Shirataki, en Hokkaido, y planeó cultivar la tierra y renovar la búsqueda de un budo espiritual; pero este deseo suyo de cultivar la tierra no era fácilmente realizable, ya que, como artista marcial reconocido, era constantemente invitado a diversos lugares y su apretado programa no le dejaba tiempo para proseguirlo.

El intento en tiempos de guerra de agrupar todas las formas de artes marciales en una sola organización presentó una oportunidad única. Los acontecimientos hacían imposible la continuidad de las actividades normales de aikido y ya no se le requería para supervisar su crecimiento, y cuando el panorama bélico se hizo más oscuro disminuyó el número de alumnos y declinaron las invitaciones para hacer demostraciones de aikido. Así pues, sintió que éste era sin duda el momento ideal para él de tomar una decisión de cara a su futuro, y la orden de unirse a la Gran Asociación japonesa Marcial y Virtuosa fue la gota que colmó el vaso, de tal manera que el Fundador proclamó el establecimiento del aikido y finalmente tomó la decisión de retirarse a Iwama, donde podía proseguir su propio camino.

El Fundador era un patriota en el verdadero sentido de la palabra y creía que uno debe estar dispuesto a sacrificar su vida por su propio país, de modo que optó por no protestar respecto a la política nacional de tiempos de guerra. Sin embargo, no estaba de acuerdo con el plan de unir todas las formas de budo bajo la jurisdicción gubernamental, y para él la orden poco tenía que ver con el amor a la patria. Es más, la nueva organización demandaba más y más papeleos y asistencia a reuniones, todo lo cual obstaculizaba su deseo de continuar su búsqueda del budo.

Con absoluto desinterés decía: «No sirvo para el papeleo. Para mí sólo existe la práctica del aikido». Y diciendo esto, mandaba a uno de sus uchideshi, Minoru Hirai, a representar al aikido en las reuniones. Yo era todavía un estudiante en la Waseda High School, pero me designó instructor jefe del dojo de Tokyo y pidió que sus discípulos superiores, como

Kisaburo Osawa, el actual instructor jefe, me asistieran, y entonces dejó Tokyo para ir a Iwama con mi madre, Hatsu. El Fundador actuó de su manera habitual, sin perder el tiempo a la hora de poner en marcha cualquier cosa que decidiera.

Iwama está cerca de Mito, centro cultural y artístico durante el Período Tokugawa, pero que en esa época estaba escasamente poblado. Las granjas eran pocas y diseminadas, y toda la zona estaba densamente arbolada, el 90 por 100 de ella cubierto de pinos, árboles frutales y bosquecillos de otras especies. El Fundador limpió cerca de 20.000 *tsubo* (6,62 hectáreas) de las propiedades que había adquirido a lo largo de los años, y empezó a cultivar la tierra, cumpliendo así su deseo, largo tiempo alimentado, de unificar la agricultura con el arte marcial. El pequeño edificio convertido en granja en el que vivía contenía sólo dos habitaciones pequeñas y un área de suelo de tierra. Los visitantes de esta pequeña choza se sorprendían por su aspecto ruinoso, pero el ánimo del Fundador estaba alto.

Tenía tres planes encaminados a realizar su ideal de budo verdadero cuando se asentó en Iwama. El primero era establecer un Santuario Aiki que simbolizara la Vía de ai-ki y el espíritu del aikido. El segundo era construir un dojo al aire libre, impregnado con el ki de la naturaleza, donde se pudiera enseñar el budo ideal de *take-musu*. Y el tercero, llevar a cabo su ansiado sueño de unificar la agricultura con el arte marcial. Aspiraba a relacionar el entrenamiento del budo (*take*) que armoniza con la protectora fuerza vital (*muso*), con el trabajo de la agricultura, a través del cual la tierra produce el alimento que sustenta la vida.

El Santuario Aiki fue concebido para rendir homenaje a los cuarenta y tres dioses que protegen y dan poder creativo al aikido, y para ser el centro sagrado de todos los practicantes de aikido que se comprometen en promocionar la Vía para todos los seres. Los cuarenta y tres dioses son las deidades marciales, los reyes dragones y las encarnaciones glorificadas en el saber tradicional popular japonés. El Fundador creía firmemente que su destreza en el budo no provenía de sí mismo, sino de los dioses que lo protegían y que nutrían esta habilidad. Esta era su fe fundamental, pero lo más importante es que esto demuestra su humildad y su autodisciplina; encomendándose a un poder mayor nunca se volvería arrogante por los logros conseguidos. Esta humildad, compendio de su sinceridad y de su devoción por el entrenamiento, es algo que deben tomarse a pecho todos los practicantes del aikido.

La disposición del Santuario Aiki está basada en los principios del koto-dama. La colocación del santuario interior, la sala de culto, la puerta de entrada, etc, están todas de acuerdo con los tres principios del triángulo, el círculo y el cuadrado. Estos tres signos son símbolos del ejercicio de respiración en el estudio del koto-dama. En palabras del Fundador:

Cuando el triángulo, el círculo y el cuadrado se convierten en uno, hay movimiento en rotación esférica junto con flujo de ki, y aparece el aikido de sumí-kiri.



El hecho de que el Santuario Aiki, que refleja una elaborada filosofía, pudiera completarse en los difíciles años al final de la Segunda Guerra Mundial, se debió a los esfuerzos de un maestro carpintero llamado Matsumoto, que vivía en Iwama, y al incansable apoyo de numerosos practicantes desde el comienzo del aikido. La terminación

del santuario principal del Santuario Aiki en 1943, fue una ocasión que hizo derramar lágrimas de felicidad al Fundador. Su sueño de toda la vida se había hecho realidad, y los cimientos del aikido estaban echados. El Santuario es ahora la meca de todos los auténticos alumnos del arte.

La celebración principal del Santuario Aiki, el 29 de abril de cada año, reúne a entusiastas del aikido no sólo de Tokyo, sino de todo el país y del extranjero. Es una ocasión festiva que encarna lo mejor del aikido. Personalmente me siento completamente purificado cada vez que rezo en este santuario y realizo allí una demostración.

La construcción de un dojo al aire libre, segunda parte del plan del Fundador, tuvo lugar en una esquina de su granja, pero con el incremento del número de alumnos fue necesario construir un pequeños dojo interior de treinta *tsubo*. Fue completado en 1945, inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, y supuso una desviación del objetivo original de combinar la agricultura con el arte marcial, pero trajo inesperados beneficios al aikido.

Durante los tres años después de la guerra, el Hombu Dojo de Wakamatsucho se vio obligado a reducir sus actividades por una serie de razones, entre ellas la prohibición impuesta a todas las artes marciales por las Fuerzas de Ocupación Aliadas. Entonces todas las actividades del dojo central se trasladaron a Iwama, de forma que, gracias a este dojo, el aikido pudo perdurar en una época en que el clima y la actitud general hacia las artes marciales eran fuertemente negativas. Hoy en día el dojo de Iwama se llama Ibaraki Dojo y está dedicado a la memoria del Fundador.

El Fundador había acariciado desde hacía mucho tiempo el ideal de establecer un centro Aiki, y que esto se hiciera realidad, aún con pequeñas modificaciones, en mitad de los difíciles años de la guerra y en los caóticos años de después de ella, era casi un milagro. Por tanto, debió ser muy gratificante para él haber sido capaz de escapar de la atareada vida de Tokyo para dedicarse totalmente a realizar el ideal del verdadero budo.

La vía de recuperación del aikido comenzó en febrero de 1948, con la aprobación oficial del Aikikai como nueva institución. Fue reconocido por primera vez públicamente en los Almacenes Takashimaya, en Tokyo, en septiembre de 1956, y la Primera Demostración Pública de Aikido patrocinada por el Aikikai se celebró en 1960 en la Sala Yamano, en Tokyo. El momento cumbre del restablecimiento de después de la guerra llegó con la terminación del nuevo Hombu Dojo en enero de 1969.

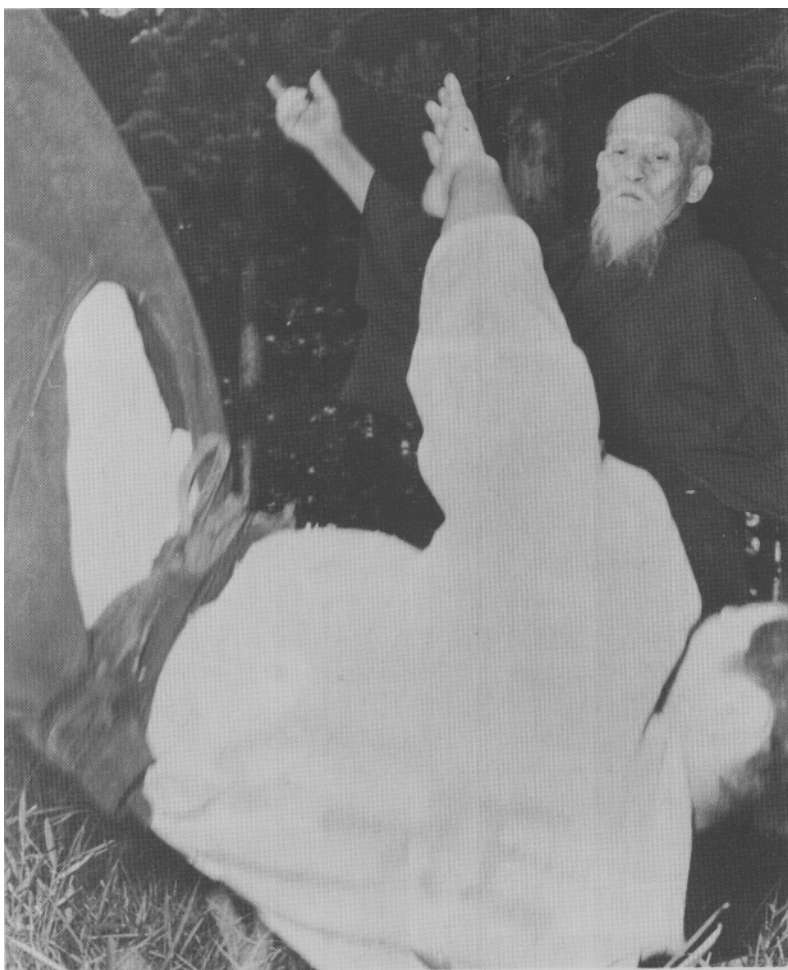
Viendo la prosperidad que ha alcanzado el aikido, qué menos que reflexionar sobre las decisiones adoptadas por el Fundador durante los años de la guerra e inmediatamente después. Si el Maestro Ueshiba en vez de retirarse a Iwama hubiera dejado que el Kobukan Aiki-budo fuera engullido por la fusión de las artes marciales durante la guerra, la historia del aikido podría haber terminado entonces. Ambos nombres, el del Maestro Ueshiba y el del aikido, y su breve pero glorioso capítulo en el budo durante los años anteriores a la guerra, podían haber sido relegados a los libros de historia y con el tiempo convertirse sólo en oscuras leyendas en los anales de las artes marciales.

La reputación y el éxito actuales del aikido se deben a la decisión del Fundador de dedicarse a la búsqueda espiritual de la esencia de las artes marciales en la alejada región de Iwama. El Maestro Ueshiba demostró con su propio ejemplo que la prosperidad del aikido no se mide por el número de seguidores, sino por la profundidad e intensidad de la búsqueda personal de la verdad a través del entrenamiento y de la práctica. A mi entender ésta es la más importante razón de que el aikido sea hoy lo que es.

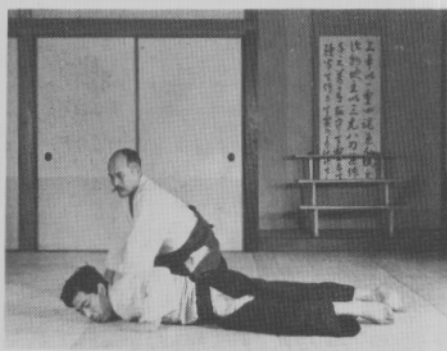
El dicho Zen «Reflexionar sobre nuestros pasos» nos advierte que hay que comprobar

siempre si nuestros pies están en tierra firme. Como practicantes de aikido debemos siempre «Reflexionar sobre nuestros pasos», aunque nos movamos juntos hacia adelante con altos ideales y apasionados por la verdad.

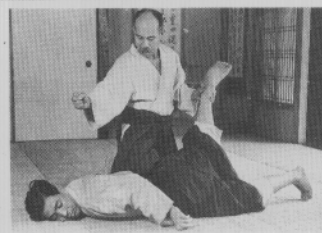
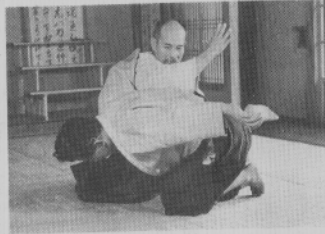
No hay nada más deseable que el crecimiento y la expansión, pero si nuestros ojos se ven atraídos sólo por los acontecimientos superficiales y perdemos la visión de la esencia de la Vía del aikido, entonces -igual que una peonza pierde su momento cinético, su equilibrio, y tarde o temprano cae-, nuestra Vía perderá su vitalidad, se dividirá y virtualmente se desintegrará. Cuando pienso en los años que el Fundador pasó en Iwama reflexionando sobre sí mismo, tomo conciencia una vez más de mi tarea esencial.



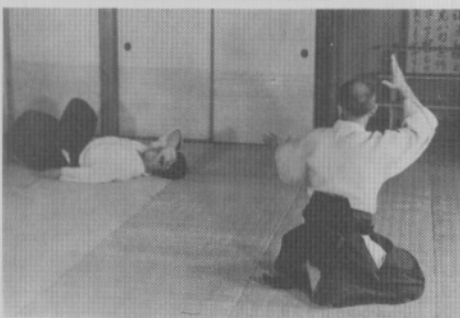
El Fundador haciendo una demostración en el Santuario Aiki en 1962.



El Fundador haciendo una demostración de shōmen uchi (golpe a la frente) en el Noma Dōjō, en Tokyo en 1936.



Variación de *irimi-nage*. (Noma Dōjō, 1936).

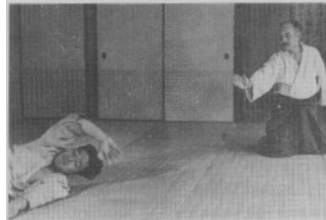


Demostración de *kokyū-nage*.
(Noma Dōjō, 1936).



Demostración de técnicas básicas
en Wakayama, Prefectura de Wa-
kayama, en 1951: *kokyū-nage*.

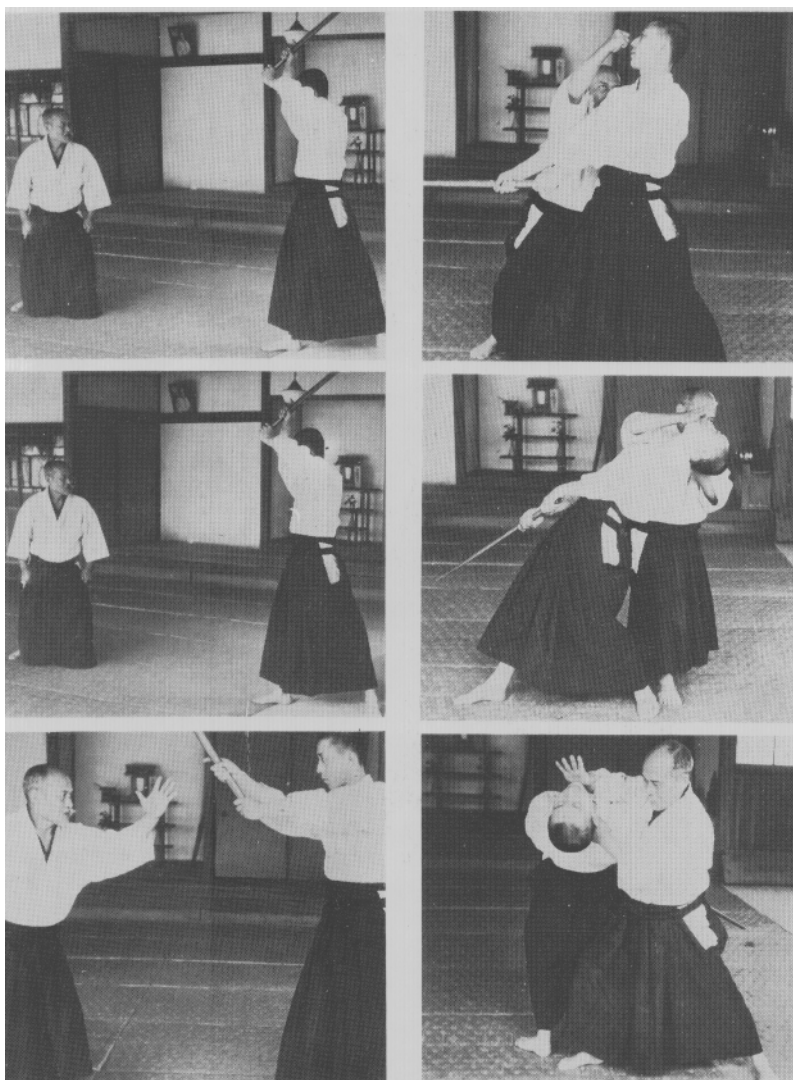
Demostración de *kokyū-nage*. (Wa-
kayama, 1951).



Demostración de *kokyū-nage*.
(Noma Dōjō, 1936).



Demostración de *kokyū-nage*.
(Wakayama, 1951).



Irimi-nage combinado con un golpe
a la frente. (Noma Dōjō, 1936).



Demostración de hanmi handachi
(postura oblicua e intermedia entre
sentado y de pie) *shibō-nage*. (Noma
Dōjō, 1936).

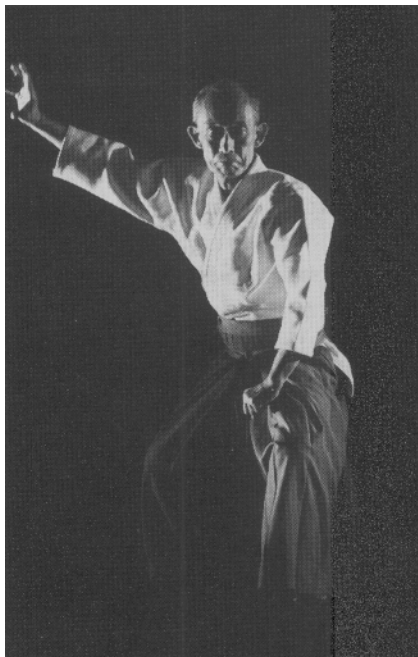


El Maestro Ueshiba en un día de relax, en el Santuario Aiki, Iwama, 1962.

El octogésimo aniversario del Fundador, celebrado en el Hombo Dōjō, 1963. El Fundador y su esposa, Hatsu.



**El Aikido
arraiga
en el Mundo**



Internacionalización y Tradición

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

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

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

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

El sistema competitivo es la raíz de los problemas que surgen con la internacionalización de las artes marciales japonesas, pues aunque las competiciones han jugado un papel definitivo en la difusión de las artes marciales a lo largo del mundo, también suprimen la cualidad esencial del budo (como opuesto al bujutsu), cuya principal preocupación es el cultivo del espíritu. Cuando la fuerza lo decide todo, las vías marciales japonesas pierden su verdadera esencia, y entonces es natural que la destreza física se apodere del centro de la escena. Cuando tal cosa sucede, Japón pierde sus derechos derivados del desarrollo de una arte marcial único, no relacionado con la violencia ni con la brutalidad, sino con la paz y el amor.

Reitero esta observación porque no quiero ver al aikido cometiendo las equivocaciones de las otras artes marciales que se han extendido por el mundo. Yo, por supuesto, estoy muy agradecido por los desinteresados esfuerzos y los sacrificios realizados por los instructores de aikido, que han propagado las semillas del arte por los distintos países del mundo. La expansión del aikido comenzó en los años cincuenta en Francia, Hawái, Nueva York y otras partes de los Estados Unidos, y continuó en los setenta en Inglaterra, Italia, Brasil, Argentina, Australia y países del Sudeste Asiático. Acogí con satisfacción este desarrollo, pero no pude responder inmediatamente a las numerosas invitaciones para

visitar los centros extranjeros de aikido debido principalmente a la preocupación anteriormente mencionada.

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

Estos puntos estaban claramente enfocados cuando deliberamos sobre la posibilidad de formar la Federación Internacional de Aikido en Madrid, en noviembre de 1975. La primera asamblea general de la Federación Internacional de Aikido se celebró en Tokyo en octubre del año siguiente, y en 1981 la Federación contaba ya con cuarenta países miembros y más de 100.000 practicantes, de los cuales sólo en Francia había 20.000.

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

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

Es verdaderamente asombroso el creciente interés por las artes marciales japonesas. Al principio sólo había judo, pero actualmente hay dojo de karate y de aikido por todas partes, con toda clase de personas disfrutando de las sesiones de práctica, desde la gente común a los intelectuales. Durante cinco días a partir de hoy (30 de septiembre-4 de octubre) se celebra en París un Congreso de la Federación Internacional de Aikido. Se han reunido delegados de cuarenta países de Europa, América del Norte y del Sur, Sudeste asiático, etc, y se espera que la demostración pública del tercer día atraiga a 5.000 espectadores.

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

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

Pensé que el periodista era muy perspicaz en sus comentarios sobre el interés occidental por el aikido. Desde hace tiempo yo mismo he percibido que la principal atracción ha

estado en el énfasis por la «etiqueta y el comportamiento correctos», y me ha dado la impresión de que la mayoría de los practicantes de aikido comprenden perfectamente lo que quiere decir esto, del mismo modo que lo que se conoce como «mística oriental». No todos, por supuesto, han alcanzado ese nivel, pues existen diferencias de ambientes culturales, y puede que además la apreciación general de los aspectos relativos a la esencia del aikido sea mayor entre alumnos japoneses atentos. Sin embargo, puedo decir con seguridad que entre los occidentales los hay que demuestran más intensidad en su búsqueda de la espiritualidad del budo que la media japonesa comprometida en el aikido.

Entre los practicantes franceses hay muchos que han estado profundamente inmersos en el entretenimiento Zen, y miran al aikido como una forma dinámica de Zen.

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

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

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

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

Mientras todos los practicantes, japoneses y extranjeros por igual, traten de entrenar rigurosamente y procuren cultivar el espíritu, el futuro del aikido estará asegurado. Haciendo estas dos cosas contribuiremos en nuestra propia medida a hacer de este mundo un lugar mejor para nosotros y para nuestros hijos. Porque después de todo ése es el objetivo del verdadero budo.

Un Puente para la Paz y la Armonía

En la época en la que estábamos muy preocupados respecto a cuál sería la manera

adecuada de promocionar el aikido en el mundo, el Maestro Ueshiba expresó su punto de vista sobre el asunto de la siguiente manera:

Eso será maravilloso. El Aikido es el puente de la paz y la armonía para toda la humanidad. El primer carácter para arte marcial, bu, significa «detener las armas de destrucción». Si la gente de todo el mundo comprende su verdadero significado, nada me haría más feliz. El creador de este universo, que es el hogar de toda la humanidad, es también el creador del aikido. El corazón del budo japonés es sencillamente armonía y amor. Es, pues, natural que todos le den la bienvenida.

Algunas de las poesías favoritas del Fundador reflejan el mismo pensamiento:

*Ai-ki, la raíz
del poder del amor,
hace crecer el amor
hasta la eternidad.*

*El gran universo
es en sí la Vía de al-ki:
una luz que alumbra el mundo
a mucha gente.*

*Esta bella forma
del cielo y la tierra
es una casa única
creada por el espíritu guardián.*

El Fundador fue invitado a asistir a la ceremonia de apertura del nuevo dojo central de aikido de Hawaïi, el 28 de febrero de 1961. Tenía ya setenta y ocho años de edad, pero subió al avión con buen humor. En la fiesta de despedida pronunció un corto discurso, que sustancialmente decía:

El motivo por el que voy a Hawaïi es para construir un Puente de Plata de comprensión. He estado construyendo un Puente de Oro dentro de Japón, pero también quería construir puentes más allá de los mares, y a través del aikido, para cultivar el entendimiento mutuo entre el Este y el Oeste. Quiero construir puentes por todas partes y poner en contacto a toda la gente a través de la armonía y del amor. Pero estoy todavía en proceso de entrenamiento, así que no quiero sólo construir puentes, sino ahondar más profundamente en el corazón del verdadero budo. El verdadero arte marcial, al que llamo take-musu-aiki, abraza a todos los seres en el amor y trabaja por la paz de toda la humanidad.

A pesar de la brevedad de su declaración, el Fundador expresó aquello a lo que todos los alumnos de aikido deben aspirar trabajar por el bienestar de toda la humanidad, promoviendo el amor y la paz, y sumergirse al mismo tiempo mucho más profundamente en el entrenamiento y la práctica, a fin de comprender la verdadera esencia del universo. Me tomo en serio esta advertencia, especialmente en un momento en el que el aikido parece estar prosperando en el mundo, y deseo esforzarme siempre, día a día, en el entrenamiento

y demostrar así el auténtico valor del aikido.

El hecho de que el aikido goce de una sólida reputación y se haya ganado la admiración de la gente como una forma ideal de budo se debe a los esfuerzos del Fundador y de los pioneros que pusieron los cimientos mediante su dedicación al entrenamiento. El aikido sobrevivió a las vicisitudes de la historia reciente gracias al énfasis puesto en alcanzar su objetivo espiritual a través de la práctica disciplinada, pero este momento de la historia en

el que nos encontramos es sólo una etapa de un proceso evolutivo, por lo que debemos tener cuidado para poder asegurar su continuidad en el futuro incierto. Y seremos capaces de hacerlo siempre que alimentemos el espíritu del aikido, el arte del amor y la armonía, el corazón de la realidad universal.

Apéndice: Guía Mundial de Direcciones de Aikidō

Aikikai World Headquarters International Aikidō Federation

17-18 Wakamatsu-chō
Shinjuku-ku, Tokyo 162

ARGENTINA

Katsutoshi Kurata

Tres Arroyos 340 PB "T"
Cap. Fed., Buenos Aires

Kenzo Miyazawa

Juan de Garay 2244 Olivos.
1636 Pcia. de Buenos Aires

Masafumi Sakanishi

Azonardo Y.C. Vigil
1852 Buruzaco Bs. As.

AUSTRIA

Juo Iwamoto

Munzwardeing 3-1
6 Vienna

Junichi Yoshida

Korosistr. 170/27
A-8010 Graz

BELGICA

Seiichi Sugano

647 Chaussee de Boondael 1050
Bruselas 16

BRASIL

Reishin Kawai

Brazil Aikikai
Rua Geraldo Amorim No. 98
05594 Jardim Bonfiglioli
Sao Paulo

Ichitami Shikanai

A/C Academia Aizen
Rua Aurelino Leal 51 S/401
Cep 24020 Centro Niteroi
Rio de Janeiro

CANADA

Fumio Ishiyama

Victoria Aikikai
1292 Gladstone St.
Victoria, B.C.

Yukio Kawahara

Vancouver Aikikai
c/o Renfrew Park Community Centre
2929 East 22nd Ave.
Vancouver, B.C.

Osamu Obata

108 Wishing Well Dr.
Scarborough, Ont.

INGLATERRA

Minoru Kanetsuka

British Aikidō Federation
29 Abberbury Road, Iffley Village
Oxford OX4 4ET

FRANCIA

Nobuyoshi Tamura

Chemin des 4 Platanes
83470 St-Maximin

ITALIA

Yoji Fujimoto

Aikikai Milano
Via Lulli 30/B
Milán

Hideki Hosokawa

Via Berehgarío 17
09100 Caguari

MALASIA

Jun Yamada

P.O. Box No. 592
Kuching, Sarawak

NUEVA ZELANDA

Nobuo Takase

157 St. Johns Rd., Meadowbank
Auckland 5

ESPAÑA

Yasufusa Kitaura

Fernando el Católico, 75-5º, Izgder
Madrid 15

SUECIA

Toshikazu Ichimura

Sweden Aikikai
Granitvägen 12 A II
752 43 Uppsala

Takeji Tomita

Aikidō Dojo Stockholm
Kommendörsgaten 29
114 48 Estocolmo

SUIZA

Masatomi Ikeda

Bäckerstrasse 27
8004 Zurich

TAILANDIA

Motohiro Fukakusa & Kentaro Baba

Thailand Aikidō Association
No. 79, Soi Akkapat Sukumvit
Sukumvit Rd.
Bangkok

ESTADOS UNIDOS

Kazuo Chiba

3945 4th Ave., Apt. No. 2
San Diego, Calif. 92103

Mitsunari Kanai

257 Upland Rd.
Cambridge, Mass. 02140

Akira Tohei

1318 W. Norwood St.
Chicago, Ill. 60660

Yoshimitsu Yamada

New York Aikikai
142 West 18th St.
New York, N.Y. 10011

ALEMANIA

Katsuaki Asai

4 Dusseldorf
Helmholtzstr. 20

Glosario

<i>ai</i> , armonía.	<i>kokyū -bō</i> , método de respiración.
<i>atemi</i> , golpe.	<i>koto-dama</i> , palabra-espíritu.
<i>bodhimanda</i> , lugar donde el yo con ego se transforma en el yo sin ego.	<i>ma-ai</i> , toma de distancia.
<i>bokuto</i> , sable de madera.	<i>nage</i> , el que dirige.
<i>budō</i> , Vía de las artes marciales.	<i>nen</i> , concentración, pensamiento-momento, unidireccionalidad.
<i>buhei</i> , artes de lucha.	<i>omote</i> , de frente.
<i>dō</i> , Vía.	<i>seiki</i> , espíritu-energía.
<i>dōjō</i> , lugar del esclarecimiento.	<i>Seiza</i> , estilo formal de sentarse.
<i>funakogi</i> , remar (ejercicio).	<i>shihō -nage</i> , proyección en las cuatro direcciones.
<i>furitama</i> , asentamiento del ki (ejercicio).	<i>shikaku</i> , ángulo muerto.
<i>genki</i> , vigor.	<i>shiki</i> , valor.
<i>hakama</i> , falda negra que forma parte del traje ceremonial.	<i>shikoku</i> , movimientos sentado.
<i>heiki</i> , ecuanimidad.	<i>shinogi</i> , acanalamiento en la hoja de la espada.
<i>iki</i> , fuerza de voluntad.	<i>shū ki</i> , conservar la energía.
<i>irimi</i> , entrar.	<i>suki</i> , apertura.
<i>irimi-issoku</i> , entrar con un sólo paso.	<i>sumi-kiri</i> , claridad de mente y de cuerpo.
<i>kaiki</i> , recuperar la vida.	<i>suwari-waza</i> , técnicas del suelo.
<i>kaiso</i> , fundador.	<i>tai-sabaki</i> , movimiento corporal.
<i>kami</i> , deidad.	<i>take-musu</i> , marcial-creativo.
<i>kan</i> , intuición.	<i>te-gatana</i> , mano-espada.
<i>kata</i> , forma.	<i>uchideshi</i> , discípulo directo.
<i>keiko</i> , práctica, entrenamiento.	<i>uke</i> , el que es dirigido o proyectado.
<i>kenjutsu</i> , arte del sable.	<i>ukemi</i> , tomar una caída.
<i>ki</i> , principio creativo fundamental (fuerza, energía).	<i>ura</i> , por la espalda.
<i>kisoku</i> , prolongar la respiración.	<i>waza</i> , técnica.
<i>kitō</i> , levantarse y caer.	<i>yō ki</i> , cultivar la energía.
	<i>yū ki</i> , valentía.

FIN