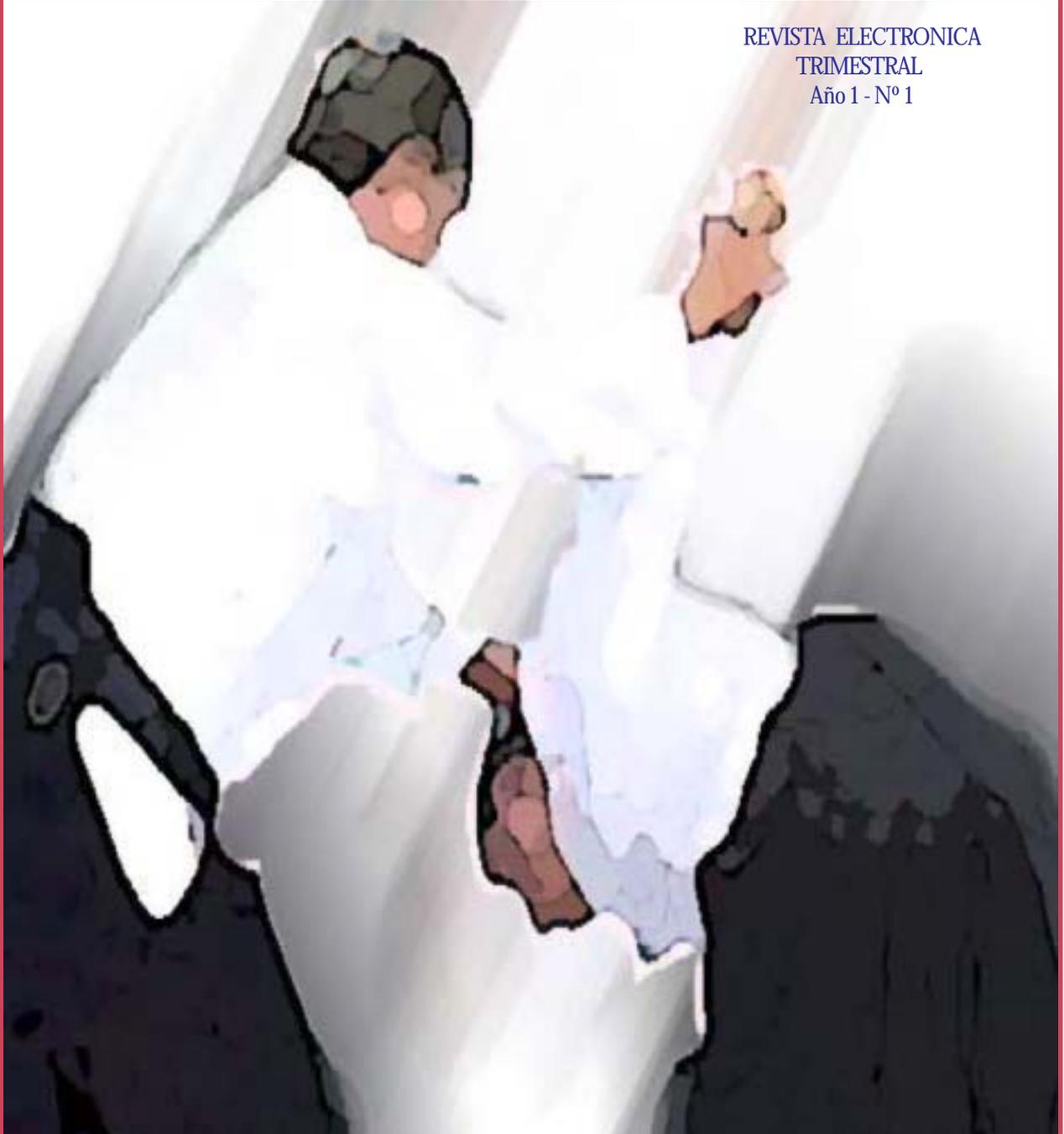




合氣道

AIKIDO EXPRESS

REVISTA ELECTRONICA
TRIMESTRAL
Año 1 - Nº 1



COMITE EDITORIAL:

Miguel Morales -Bermúdez - PERU

Carlos Cordero - MEXICO

Elson Olea - CHILE

Damian Ravagni - ARGENTINA

editorial

por YOSHI MI TSU YAMADA SENSEI



La popularidad del Aikido ha crecido tremendamente en los últimos años y uno puede encontrar escuelas de Aikido en casi todas las partes del mundo. Introducido en los Estados Unidos hace más de treinta años, el Aikido ha gozado de un incremento seguro y firme en el número de practicantes. En cada dojo (escuela) de Aikido, uno puede observar a los estudiantes inclinándose respetuosamente ante el retrato de un caballero de avanzada edad con una barba blanca cual mechón y ojos chispeantes que expresan una generosidad afectuosa. Este caballero es el Maestro Morihei Ueshiba, el fundador del Aikido, conocido por sus estudiantes como O Sensei (Gran Profesor). Para aquellos que desean iniciar un estudio serio del Aikido, es importante conocer algo de su vida y trabajo antes que sea posible tener una clara comprensión de los principios del Aikido.



Yo fui suficientemente afortunado al estudiar directamente bajo O Sensei antes de ser enviado a los Estados Unidos. Desde que la única manera que ahora tiene uno de verlo es en películas y fotografías, debemos prestar mucha atención a las bases del Aikido, que él desarrolló, para tener una clara idea de su persona. El no sólo fue un gran artista marcial, sino también un ser humano muy afectuoso e indulgente. Creo que una de nuestras

metas al estudiar Aikido es emular tanto como sea posible sus admirables cualidades.

La fortaleza y profundidad de su carácter se originaron a través de los años dedicados a la búsqueda de excelencia y maestría en los diversos estudios que él realizó. Quizás mucha de la determinación que rigió las acciones de la vida de O' Sensei fue un resultado de las innumerables vicisitudes que tuvo que enfrentar. Sus batallas con las enfermedades y tragedias personales fueron recibidas con la misma entereza que él aplicó para dirigir el asentamiento de nuevas tierras en el norte de Japón. Pero sus logros más notables fueron aquellos obtenidos en las fronteras de las artes marciales.

Desde temprana edad estuvo dedicado a la disciplina de las artes marciales japonesas, conocidas como budo. Se convirtió en un maestro experto en varios estilos de ju jitsu, artes con espadas (kendo), y combate con lanzas (sojitsu). Los descubrimientos y experimentos que lo llevaron a desarrollar el Aikido estuvieron basados en un profundo conocimiento de los métodos de lucha o artes marciales.



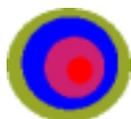
Continúa editorial

Igual a su deseo de conocimiento marcial fue la profundidad de sus exploraciones espirituales. Cuando alcanzó el nivel de excelencia como guerrero, sus creencias religiosas lo llevaron a preguntarse sobre la verdadera esencia de los métodos marciales. Escrutó dentro de sí mismo para justificar la validez de seguir un esquema de vida basado en vencer a los demás. Tales victorias, concluyó, son simplemente relativas y ultimadamente sin sentido; siempre habrá alguien más grande y más fuerte, de modo que el triunfo eventual es inevitable. Cada persona está limitada por sus capacidades físicas, pero el potencial de recursos ilimitados se encuentra en el ser interior. O'Sensei entendió que la verdadera lucha en la vida es el vencer la mediocridad, la ambición y la autosuficiencia que impiden que aflore a plenitud nuestro potencial. Aquí es cuando el singular aspecto del trabajo en su vida empieza a tomar forma. El llegó a creer que las artes marciales debían utilizarse para eliminar del carácter de cada uno estas características indeseables y ultimadamente lograr el control de sí mismo, física y mentalmente.

Al desarrollar el aspecto espiritual de las artes marciales vio que el budo debería seguir las leyes de la naturaleza, estar en armonía con ellas y servir para protegerlas. El objeto de su estudio marcial sería lograr un estado mental unido en sí con el universo. De esto dependería la verdadera fortaleza. Desde esta perspectiva O' Sensei desarrolló las artes del Aikido, un reflejo físico de sus creencias espirituales.

Las metas del Aikido se encuentran ahí para que todos las cumplan. Convertirse en una persona en armonía con las otras y en un individuo integrado y equilibrado, y explorar nuestro total potencial humano deben ser los objetivos del estudiante de Aikido. Obviamente ello es algo de por vida.

Espero que todos los lectores que practiquen las técnicas que expongo lo harán con el espíritu de la filosofía de O'Sensei. Este espíritu es realmente el corazón del Aikido.



NO TAS

Ghandi: la no -violencia

“La no violencia no es una vestimenta que uno se pone y saca a voluntad. Su sede se encuentra en el corazón, y debe ser una parte inseparable de nuestro ser”.

“La no violencia es imposible sin la purificación”

“La ahimsa no es el devoto que actúa con su propia fuerza. La fortaleza proviene de Dios...Nunca me he atribuido la menor potencialidad”

“La vida es una aspiración a la perfección, a la realización de sí mismo. No hay que rebajar ese ideal, por culpa de nuestras debilidades o nuestras imperfecciones. Las mías las tengo muy presentes y me llenan de desconsuelo. Todos los días le suplico silenciosamente a la verdad que venga en mi ayuda para librarme de ellas”

“En la no violencia pueden existir vetas de violencia. El esfuerzo constante del devoto, hacia la no violencia, consiste en purgarse del odio por el así llamado “enemigo”. Eso de disparar un arma por amor, no existe”

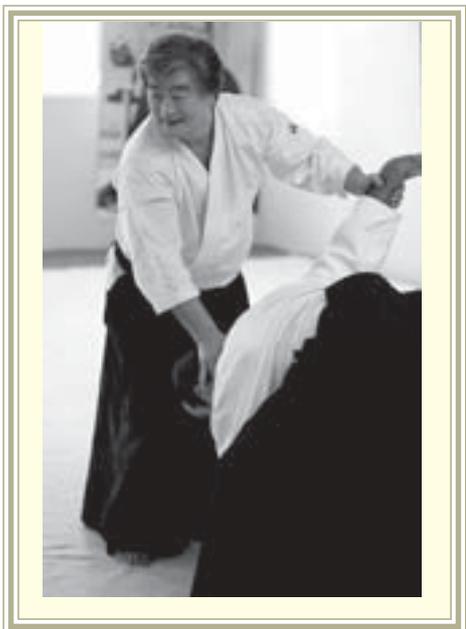
GANDHI





EL SENSEI

En el corazón del ryu encontramos esta, con frecuencia, misteriosa figura de la cual dependía la misma existencia del **bujutsu**, así como la preservación del desarrollo de su teoría y de su práctica: el maestro de armas, el profesor, el instructor de artes marciales, el **sensei**. En este punto, el tema de la educación marcial pasa de la dimensión colectiva de los **ryu** a la dimensión individual del dispensador del conocimiento marcial. Por consiguiente, en esta sección consideraremos el papel del **sensei** como un sujeto importante del **bujutsu** y su relevancia en el establecimiento, preservación y transmisión de las teorías y prácticas marciales de un modo sistemático.



Tanto si estaban destinadas a ser usadas en el campo de batalla como en enfrentamientos individuales, las formas de **bujutsu** y la historia de las artes marciales como un todo han estado siempre profundamente en deuda con el **sensei**, ese individuo que, tanto si seguía una natural y espontánea inclinación hacia el combate como si adaptaba los conocimientos obtenidos en otros campos de la actividad humana a la resolución de los problemas de confrontaciones con armas y sin armas, pasaba la mayor parte de su vida inmerso en las formas del **bujutsu**. Experimentaba con sus armas, probaba las técnicas y estrategias de las distintas especializaciones en combate real, e ideaba nuevos estilos o formas de hacer frente con eficacia al mayor número de posibilidades presentadas por aquel dramático acontecimiento en el que un hombre podía fácilmente perder su vida. Por encima de todo, en-

señaba sus métodos a otros.

Tales maestros ocupaban una posición de cierta prominencia en la doctrina del **bujutsu**, según cánones antiguos de la historiografía, que tendían a situar los acontecimientos en una perspectiva fuertemente determinada por el papel de héroes y líderes. Sin minimizar el indudable papel desempeñado en la historia del **bujutsu** por innumerables masas de desconocidos e ignorados combatientes de todas las clases y rangos, que a menudo prepararon el camino y crearon un clima favorable para la aparición de varios **sensei** destacados, es el **sensei**, el que hace un esfuerzo para establecer sistemas claramente definidos, para crear escuelas, para organizar a estudiantes y para transmitir documentos de su propia experiencia de modo que aseguren la preservación de sus ideas y prácticas a lo largo de los tiempos venideros.

Se sabe muy poco sobre los criterios adoptados para evaluar a un candidato a ocupar el puesto de maestro de armas. Hay que suponer que (inicialmente al menos) los hombres de armas más inclinados por su naturaleza y con mayor talento de entre los miembros del clan eran los designados. En la cultura china, esta designación había llegado a depender principalmente de los méritos individuales, determinados mediante una serie de exámenes públicos, y la constante supervisión del rendimiento del candidato durante su carrera oficial.

En Japón, sin embargo, llegó a adquirir en gran parte una naturaleza hereditaria y, en consecuencia, se transmitía rígidamente del maestro original a su hijo natural o adoptado. Por tanto, mientras que los documentos de maestros de armas en China abundan con nombres de combatientes individuales conocidos por su destreza en varias especializaciones del arte del combate, en Japón leemos principalmente sobre "escuelas" de "familias" de expertos de **bujutsu** que se sentían muy orgullosas de recordar una larga línea de antepasados profesionales que les habían precedido y cuyas instrucciones escritas u orales tendían a seguir con gran minuciosidad.

El período de inestabilidad política que siguió al colapso de la cultura **Heian**, asociado con el inicio de la era militar, alteró los lazos tradicionales con el pasado. Durante esta era, nuevos hombres, cada vez más calificados como combatientes profesionales, comenzaron a aparecer en los clanes, particularmente durante los desórdenes sociales de la era **Rokuhara** y los períodos **Kamakura**, **Ashikaga** y **Momoyama**. Fue durante estos tiempos cuando las artes tradicionales de combate parecen haber alcanzado sus niveles más altos de sofisticación. Característicamente, estos nuevos hombres, a su vez, se convirtieron en los fundadores de nuevas familias de instructores que presentaron sus credenciales tradicionales a este o a aquel señor, o jefe de

clan, para convertirse en el maestro de **bujutsu** designado oficialmente para el clan.

Cuando los gobernantes **Tokugawa** consolidaron su poder, el antiguo modelo de afiliación hereditaria a un clan fue firmemente restablecido y reforzado por un carácter militar aún más pronunciado.

El futuro maestro generalmente empezaba como estudiante de una especialización determinada de **bujutsu**, uniéndose a un **ryu** y entrenándose bajo la guía generalmente severa y decisiva de su **sensei** o naciendo en una familia de instructores de **bujutsu**. Después progresaba a través de aquellas fases de desarrollo consideradas apropiadas por su maestro o por él mismo. Por último, se comprometía en aquella especialización hasta que llegaba a ser un **sensei** en la escuela de su maestro o se le permitía abrir su propio dojo en otro lugar.

A menudo completaba los programas de entrenamiento de varios **ryu**, en los que se enseñaban y practicaban varias especializaciones de **bujutsu**, antes de desarrollar su propio método sincrético, y abría su propia escuela independiente.

Al tratar de este practicante del **bujutsu**, debe hacerse una clara distinción entre los maestros de la clase militar y los que pertenecían a otras clases. Los **sensei** de primera categoría naturalmente eran la mayoría – tal como cabe esperar de una cultura tan profundamente enraizada en el carácter nacional.

Esta categoría incluía (en orden de importancia) a **sensei** que se habían especializado en las artes marciales del tiro con arco, el manejo de la lanza, la esgrima, la estrategia general y varios estilos secundarios de combate sin armas, tales como el **jujutsu** y el **aikijutsu**, que se usaban en combinación con las especializaciones armadas tradicionales de la clase militar. Entre éstos, los maestros del tiro con arco ecuestre, que había sido practicado por los nobles antiguos (**kuge**) a quienes los **buke** habían reemplazado formalmente en 1600, ocupaban un lugar de honor que les vinculaba con los períodos iniciales de la cultura japonesa. Eran seguidos en orden de prestigio por los maestros de esgrima, que adquirieron una creciente importancia durante el período **Tokugawa**, cuando las guerras de gran escala se hicieron raras mientras los choques entre los sirvientes militares de distintos clanes, o entre los samurai y los **heimín**, se hicieron progresivamente más frecuentes. Los últimos, con el clero y los campesinos, tenían sus propios maestros, que reclutaban de entre los rangos de aquellos **bushi** que habían cambiado sus posiciones o entre el número de hombres cualificados que aparecieron de entre las filas de sus propias clases. Este último grupo era una minoría, siendo hombres que generalmente se especializaban en artes de combate que

podían practicarse sin llamar la atención ni preocuparse por las autoridades militares. Entre estos maestros encontramos **sensei** de métodos de combate sin armas o de métodos basados en el uso de instrumentos especiales por los miembros de varias clases, tales como el bastón, por ejemplo, o el abanico, las pipas de hierro y varias hojas encadenadas. Tal como puede deducirse por el tenor de toda la cultura marcial, estos instructores incrementaron su relevancia social cuando el prolongado período de paz impuesta durante el reino de los **Tokugawa** tendió a reducir un poco el papel de las armas tradicionales como factores determinantes en la resolución de conflictos de intereses; pero difícilmente puede decirse que alcanzasen el nivel de prestigio disfrutado en el Japón feudal por los **sensei** que enseñaban formas tradicionales de **bujutsu**.



" Si durante mi vida,
en el corazón aprecio la muerte,
la muerte me dará la vida
eterna"

Tagore



El Espíritu del Aikido

Por Kisshomaru Ueshiba.

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

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

«Bello, hermoso, inefable Universo:
¡Qué Gran Familia creada por
el Señor de los dioses!»

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

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



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

«Para conseguir la paz
y la armonía con el mundo
proyecta toda tu fuerza
a través del Aiki».



«Mediante tu espíritu,
guíanos. Absuélvenos,
Dios Universal».



«Acalla el ímpetu que se esconde
dentro de tu cuerpo.
Guía a todos los seres
Proclamando tu júbilo».

«A través de la sinceridad,
perfecciona y conoce la Verdad:
La unidad de todas las cosas,
visibles e invisibles».

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

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

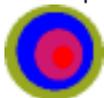
No obstante, debemos recordar que el Aikido es **Budo**.

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

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

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

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



Respiración justa

La respiración Zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana. Ante todo va dirigida a establecer un ritmo lento, poderoso natural. Esta respiración está esencialmente basada en una espiración larga y profunda.

Como hemos dicho antes, al principio de Zazen hay que inspirar varias veces por la nariz y espirar por la boca. A partir de aquí la respiración debe volverse completamente silenciosa y nasal. Muchos principiantes me preguntan: «¿Debo controlar o forzar mi respiración?» Mi respuesta es siempre: «**Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente**».

Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella.

Las zonas más importantes que actúan directamente sobre la respiración son: caja torácica, músculos dorsales, músculos pectorales, diafragma, músculos intercostales y músculos abdominales.

Según el nivel de actuación de estas zo-

*sigue, respiración justa

nas, podemos decir que existen tres tipos esenciales de respiración:

a) **Torácica**. Es la más superficial de todas. La inspiración predomina sobre la espiración. Es una respiración propia de personas excitadas y excitables. En esta respiración interviene la caja torácica, los músculos pectorales y, muy débilmente, el diafragma.

b) **Diafragmática**. La espiración se vuelve ya más profunda debido a la presión que los músculos intercostales ejercen sobre la caja torácica, vaciándola un poco más. Esta respiración supone un diafragma flexible, lo cual requiere una cierta relajación de los músculos dorsales. Mi experiencia en el Dojo me ha hecho comprobar que la mayoría de las personas, en la época moderna de las grandes ciudades, llegan con un diafragma rígido que impide una espiración larga y profunda. El primer paso consistiría pues en suavizar la tensión del diafragma.



Sigue en Pag. 9





DEL LIBRO DE LOS CINCO ANILLOS
MI YAMOTO MUSASHI

El Manuscrito de la Tierra

Las artes marciales son la forma de vida del guerrero. Especialmente los oficiales deberían practicar estas artes, y los soldados deben también conocer esta forma de vida. En la actualidad no existen guerreros con un cierto conocimiento de la vía de las artes marciales.

Antes de nada, pongamos un ejemplo sobre lo que es una forma de vida. El budismo es una vía para ayudar a la gente; el confucianismo es una vía para reformar la cultura. Para el médico, curar es una forma de vida; un poeta enseña el arte de la poesía. Otras personas se dedican a predecir el futuro, al tiro al arco o a otras diversas artes o disciplinas. Las personas practican las vías a las que se sienten inclinadas y desarrollan sus preferencias individuales. Pocas personas son aficionadas a la vía marcial de la vida. Ante todo, la vía de los guerreros significa familiaridad con las artes culturales y marciales. Aunque sean torpes en ellas, los guerreros deben fortalecer personalmente sus propias artes marciales tanto como puedan sus propias circunstancias. La gente piensa normalmente que todos los guerre-

ros reflexionan sobre el hecho de estar preparados para morir. En lo que se refiere a la vía de la muerte, ésta no se limita a los guerreros. Los monjes mendicantes, las mujeres, los campesinos, e incluso aquellos que pertenecen a las clases que están por debajo de ellos, conocen su obligación, se avergüenzan de descuidarla y se resignan a la muerte; en esto no hay ninguna distinción. La vía marcial de vida practicada por los guerreros se basa en superar a los demás en todo y en cualquier cosa. Ya sea mediante la victoria en un duelo individual, o ganando una batalla frente a varias personas, uno piensa en servir a los intereses de quien lo emplea, en servir los propios intereses, en llegar a ser bien conocido y en estar socialmente establecido. Todo ello es posible mediante el poder de las artes marciales. Sin embargo, habrá personas en el mundo que piensen que aunque uno aprenda las artes marciales, no le servirán de nada cuando surja una necesidad real. A este respecto, la verdadera ciencia de las artes marciales significa practicarlas de tal forma que sean útiles en cualquier ocasión, y enseñarlas de tal forma que sean útiles en todos los caminos.



Viene de la Pag.7

Respiración justa



C) Abdominal. En la respiración abdominal se continúa el oleaje muscular provocado por la presión que la caja torácica ejerce sobre el diafragma, y éste a su vez sobre los músculos abdominales. Esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar. En esta inspiración, la espiración es más larga y potente que la inspiración. El oleaje muscular puede ser prolongado hasta el bajo vientre, hasta el llamado HARA o KIKAITANDEM (océano de energía) en japonés.

Esta es la respiración propia de Zazen, hacia ella debemos tender. Pero hay que tener cuidado. Muchos practicantes se equivocan en este punto, ya que intentan forzar una espiración larga y potente sin comprender antes el mecanismo completo de la respiración.

Si, por ejemplo, el diafragma está contraído e intentamos presionar en los abdominales, esto provocará un gran conflicto interno en el cuerpo y en la conciencia, ya que el oleaje muscular ha quedado interrumpido en el diafragma y sin embargo se presiona en los abdominales. Es mejor seguir íntimamente el recorrido de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir más deprisa de lo que marca su ritmo natural.

Sea como sea, la respiración es un asunto delicado que requiere consejos directos de un Maestro Zen.

En líneas generales, tras la espiración viene naturalmente la inspiración. Con la práctica podemos concentrarnos en desarrollar una espiración cada vez más larga y profunda. Esta espiración desarrolla una gran energía en la cintura, en los riñones y en la cadera. Todas las artes marciales se fundaron tradicionalmente sobre esta espiración.

El aire contiene la energía del cosmos. Recibimos esta energía a través de nuestros pulmones y de cada una de nuestras células. Es muy importante, pues, saber respirar. Ordinariamente respiramos 15 o 20 veces por minuto, de una manera superficial puesto que sólo utilizamos una parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se efectúa solamente a nivel de la caja torácica, como hemos visto, sino que debe apoyarse también en el abdomen.

Gracias a la práctica de Zazen en una postura corporal justa, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana e incluso durante el sueño.

Esta respiración Zen aumenta nuestra energía vital.





La Genuina Compasión

Dalai Lama



En nuestra condición de seres humanos, de animales sociales, para nosotros es muy natural amar. Incluso amamos animales e insectos, como las abejas, que producen y acumulan miel. Yo admiro real-



mente el sentido de responsabilidad común de las abejas.

Si observamos una colmena, vemos que esos pequeños insectos que llegan de tan lejos, sólo se toman unos segundos de descanso y vuelven enseguida a volar. Son fieles a su responsabilidad. Aunque a veces luchan entre sí, básicamente tienen un gran sentido de la unidad y la cooperación. Se supone que nosotros, los seres humanos, estamos mucho más avanzados, pero a veces nos quedamos a la zaga de esos bichitos.

Los humanos, como animales sociales que somos, no podemos sobrevivir solos. Si fuésemos solitarios por naturaleza, no existirían los pueblos o las ciudades. Dada nuestra naturaleza, debemos vivir en un entorno cooperativo.

La gente que carece de sentido de la responsabilidad hacia la sociedad o de sentido del bien común actúa en contra de la naturaleza humana. Para que el género humano pueda sobrevivir, necesitamos mantener una cooperación genuina basada en un sentimiento de fraternidad y solidaridad. Los amigos nos hacen sentir seguros. Sin ellos nos encontramos muy solos. A veces, como no tenemos a la persona apropiada con la que poder comunicarnos y compartir nuestro afecto, podemos preferir tener la compañía de un animal, como un perro o un gato. Esto nos demuestra que incluso los que han perdido a los amigos en quienes confiaban, necesitan a alguien con quien comunicarse y compartir su afecto. A mí me gusta mi reloj de pulsera, ¡ aunque nunca

me demuestre ningún afecto ¡ Para que nuestra mente esté satisfecha, como seres humanos, es mejor amar a otro ser humano, y si esto no es posible, a algún animal.

Si mostramos un sincero afecto, recibiremos una respuesta que nos producirá satisfacción. Todos necesitamos tener amigos.

La amistad puede abordarse de distintos modos. A veces podemos pensar que para tener amigos necesitamos gozar de dinero y poder, pero esto es un error, ya que mientras seamos ricos esa clase de amigos pueden parecer leales, pero tan pronto desaparezca nuestra fortuna, nos abandonarán. No se trata de verdaderos amigos, sino de amigos del dinero o del poder. El alcohol es otro amigo en quien no podemos confiar. Si bebes demasiado os vendréis abajo e incluso vuestros sueños serán desagradables.

Pero hay otra clase de amigos que, en cualquier circunstancia, siguen siéndonos fieles. Cuando nuestra fortuna asciende, podemos arreglárnoslas incluso sin amigos. Pero cuando desciende, necesitamos el apoyo de verdaderos amigos. Para conseguir amigos de verdad, debemos crear un ambiente agradable. Si nos posee la ira, no habrá demasiada gente que sienta deseos de estar cerca de nosotros. La compasión o altruismo, en cambio, atrae a muchos amigos. Es así de sencillo.

Todas las religiones del mundo recalcan la importancia de la compasión, el amor y el perdón. Cada una puede interpretarlos de distinto modo, pero, en términos generales, todas fundamentan su comprensión basándose en la fraternidad, la solidaridad y la compasión. Los que creen en Dios normalmente consideran el amor que sienten por sus semejantes como una expresión del amor que sienten hacia Dios. Pero si alguien dice: "Amo a Dios" y no da muestras de tener un amor sincero por sus semejantes, creo que ésta conducta no significa seguir las enseñanzas de Dios. Muchas religiones conceden una gran importancia a perdonar a los demás. El amor y la compasión son la base del verdadero perdón. Sin ellos es difícil llegar a perdonar a los demás.

El amor y la compasión son cualidades humanas básicas. Desde el punto de vista budista, el amor es la actitud de desear ayudar a los seres sensibles a ser felices, y la compasión es el deseo de que los seres sensibles se liberen del sufrimiento.

La compasión no es una actitud egoísta como pensar: "Son mis amigos y por eso quiero liberarlos del sufrimiento". Una genuina compasión puede extenderse incluso a nuestros enemigos, porque la misma base generadora de compasión es ver cómo otras criaturas vivas sufren, y esto incluye a nuestros enemigos. Cuando vemos que nuestros enemigos están sufriendo, somos capaces de desarrollar

una auténtica compasión incluso hacia personas que nos han herido.

La compasión y el amor corrientes generan un sentimiento muy íntimo, pero es básicamente apego. Con esta clase de amor, mientras la otra persona nos parezca bella o buena, la seguiremos amando, pero tan pronto la veamos menos bella o buena, nuestro amor cambiará totalmente.

Aunque creamos que alguien es nuestro entrañable amigo y le amemos mucho, a la mañana siguiente la situación puede cambiar totalmente.

Aunque siga siendo la misma persona, la vemos como a un enemigo. En lugar de sentir compasión y amor hacia ella, sentimos ahora hostilidad. En cambio, con un amor y compasión genuinos, la apariencia o la conducta de otra persona no afectará nuestra actitud.

La verdadera compasión surge de ver el sufrimiento de otra persona. Experimentamos un sentido de responsabilidad y deseamos hacer algo por ella.

Hay tres clases de compasión. La primera es el deseo espontáneo de que otros seres sensibles se liberen del sufrimiento. Su sufrimiento nos parece insoportable y deseamos aliviarlo. La segunda, no es sólo desear su bienestar, sino que adquirimos un verdadero sentido de responsabilidad, un compromiso de aliviar el sufrimiento de los seres sensibles y de liberarlos de sus indeseables circunstancias. Esta clase de compasión se consolida al comprender que los seres sensibles son impermanentes, pero como se empeñan en aferrarse a su iden-

tidad como si fuera permanente, experimentan una gran confusión y sufrimiento. Un auténtico sentido de la compasión genera un espontáneo sentido de responsabilidad de trabajar en beneficio de los demás y nos anima a asumirla. La tercera clase de compasión se consolida al reconocer que aunque los seres sensibles tengan una naturaleza interdependiente y carezcan de una existencia inherente, siguen empeñados en aferrarse a la idea de que su existencia es inherente por naturaleza. La compasión acompañada de esta



clase de percepción, es el nivel más alto de compasión que existe.

Para cultivar y desarrollar en nosotros una genuina compasión, necesitamos identificar la naturaleza del sufrimiento y el estado de sufrimiento que experimentan los seres sensibles. Como deseamos liberarlos del sufrimiento, debemos ante todo identificar qué es el sufrimiento. Cuando el Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades, habló de tres clases de sufrimiento: el sufrimiento evidente y agudo, como el dolor físico; el sufrimiento del cambio, como las

experiencias placenteras que tienen el potencial de cambiar en sufrimiento; y el sufrimiento omnipresente, que es el factor básico de la existencia condicionada. Para cultivar la compasión, debemos reflexionar en primer lugar sobre el sufrimiento e identificarlo como tal. Al reflexionar a fondo sobre la naturaleza del sufrimiento, siempre es provechoso buscar otra alternativa; ver si es posible llegar a liberarnos del sufrimiento. Si esto no es posible, el hecho de reflexionar sobre él nos deprimirá y será una acción inútil.

Si no hay posibilidad de liberarnos del sufrimiento, es mejor no reflexionar sobre él en absoluto.

Después de describir el origen del sufrimiento, el Buda habló sobre la extinción del sufrimiento y el sendero que conduce a su extinción. Cuando nos damos cuenta de que es posible eliminar la raíz que origina el sufrimiento, este conocimiento aumenta nuestra determinación de identificar el sufrimiento y reflexionar sobre él en sus tres distintos niveles, y esto nos inspira a buscar la

liberación.

Después de reflexionar sobre la naturaleza del sufrimiento y de estar convencidos de que hay un sendero que conduce a la extinción del sufrimiento, es importante ver que los seres sensibles no quieren sufrir y desean ser felices. Todo el mundo tiene derecho a ser feliz, a vencer el sufrimiento. Al reflexionar en nosotros mismos, descubrimos que albergamos un deseo natural de ser felices y de vencer el sufrimiento, y que éste deseo es justo y válido.

Cuando vemos que todas las criaturas vivas tienen el derecho na-

tural a ser felices, a vencer el sufrimiento y alcanzar sus deseos, experimentamos un sentimiento espontáneo de aprecio por nosotros mismos.

La única diferencia entre nosotros y los demás reside en el número. Nosotros somos únicamente uno y los demás un número infinito. Por muy importantes que seamos, sólo somos un ser sensible, un único yo, mientras que los demás son infinitos, pero mantenemos una estrecha relación de interdependencia. Nuestro sufrimiento o nuestra felicidad están estrechamente vinculados a los demás. Esto es también una realidad. En estas circunstancias, si para salvar un dedo sacrificamos los nueve restantes, será una estupidez. Pero si sacrificamos uno para salvar a los nueve restantes, puede merecer la pena. Así es como vemos la importancia que tienen los derechos de los demás y los nuestros, y el bienestar de los demás y el propio. Como los demás son mucho más numerosos, los infinitos derechos de los demás y su bienestar se vuelven más importantes de manera natural. El bienestar de los demás no sólo es más importante a causa de su superioridad numérica, sino porque si sacrificásemos la infinidad de seres para conseguir nuestra propia felicidad, en el fondo saldríamos perdiendo.

En cambio, si pensamos más en los demás, nos preocupamos por sus derechos y les ayudamos, saldremos ganando.

No sólo es perjudicial sacrificar el bienestar y la felicidad de infinidad de seres en beneficio de nuestra propia felicidad cuando nos hemos comprometido con las prácticas meditativas del sendero del bodhisatva, ya que esto nos impide progresar en el camino espiritual, sino que si en nuestra vida cotidiana sacrificamos la felicidad y el bienestar de infinitos seres en beneficio de nuestra propia felicidad y bienestar, seremos en el fondo los que saldremos perdiendo y sufriremos las consecuencias.

Si queréis ser egoístas, no lo hagáis de un modo estúpido, sino inteligente. Si ayudáis a los demás con una motivación y un interés sinceros, ello os aportará más riqueza, más amigos, más sonrisas y más éxito. Pero si olvidáis el derecho de los demás y no os preocupáis por su bienestar, acabareis estando muy solos.

Incluso nuestro enemigo nos es muy útil, porque para practicar la compasión necesitamos practicar la tolerancia, el perdón y la paciencia, los antídotos para la ira. Y para poder practicarlos, necesitamos que alguien nos cree algún problema. Desde este punto de vista, no tenemos porque sentirnos furiosos hacia nuestro enemigo o hacia aquel que nos ha creado problemas. En realidad, debemos sentirnos agradecidos por la oportunidad que nos ofrece. Al mar-

gen de si ha intentado o no beneficiarnos, siempre que nos encontremos con alguien que nos ayuda, podemos aprovechar la oportunidad que nos brinda. Como es natural, podríamos alegar que el enemigo no pretendía ayudarnos, sino todo lo contrario, que tenía la intención de hacernos daño y que, por lo tanto, la ira que sentimos es justificada. Esto es cierto. Catalogamos a alguien como enemigo porque tiene la intención de hacernos daño. Sin embargo, si un cirujano ha de amputarnos un miembro, como generalmente no tiene la intención de hacernos daño, no lo calificamos de enemigo. Pero como nuestro enemigo tiene la intención de lastimarnos, lo calificaremos y lo identificaremos como un enemigo y, por lo tanto, nos ofrece la oportunidad de



practicar la paciencia y la tolerancia hacia él. Para poder practicar la compasión hacia todos los seres, es importante ser capaces de generar un auténtico sentimiento de paciencia y tolerancia hacia nuestros enemigos. Y para aprender a cultivar una paciencia genuina hacia nuestros enemigos, hay cierto tipo de ejercitamiento mental. Por ejemplo, si hemos sido heridos por un disparo, y nos sentimos furiosos, debemos analizar la situación y pensar: ¿Por qué estoy enojado? Si estoy furioso con aquello que me ha herido, debería estarlo con la causa directa de mi herida, que es la bala. Pero si debo sentirme furioso con la causa última que me ha lastimado, debería estarlo con la ira del individuo que me ha disparado. Pero no es así. Yo no estoy furioso con la bala o con la ira de esa persona, sino con ésta última, que ha sido simplemente el medio. En otras circunstancias, esa persona podría haber sido un buen amigo mío.

Mientras la emoción negativa siga ahí, actúa como un enemigo. Pero cuando desarrollamos una motivación positiva, aquella persona se convierte en nuestro amigo. La misma persona puede cambiar en unas circunstancias distintas, dominada por diferentes factores mentales. De modo que, lógicamen-



te hablando, si hay algo con lo que hubiéramos de sentirnos enojados por habernos causado daño, debería ser con la ira que hay dentro de aquella persona. Así pues, del mismo modo que vemos lo destructiva que es la ira generada en nuestro interior, cómo destruye la paz de nuestra mente, nuestro equilibrio mental, etc, descubrimos que lo mismo ocurre con la ira generada en la mente de nuestro enemigo, ya que afecta a su mente y su felicidad.

Por consiguiente, cuando alguien dominado por la ira nos lastima, en lugar de sentirnos furiosos con él, debemos sentir compasión y piedad porque esa persona está sufriendo. El hecho de reflexionar así nos ayuda a disminuir la fuerza de nuestra ira. Y cuando ejercitamos nuestra mente de esta manera, poco a poco seremos capaces de extender nuestra compasión hacia todas las criaturas vivas, incluso hacia nuestros enemigos.

Yo mismo, en mi condición de monje budista, se supone que debo ser un practicante – aunque mi práctica sea muy perezosa y no esté demasiado satisfecho con ella-; incluso un practicante perezoso que no tenga suficiente tiempo, paso a paso, poco a poco, puede cambiar. Mi actitud mental puede llegar a cambiar y proporcionarme alegría verdadera y fuerza interior. Hermanos y hermanas, pensad, por favor, en estas líneas. Si creéis que podéis practicar hasta cierto punto, os ruego que intentéis hacerlo como una especie de experimento. Y con el paso del tiempo puede que os resulte provechoso. Pero si creéis que no funcionará, no os preocupéis. En tal caso no lo tengáis en cuenta.

La compasión y la motivación altruista son realmente maravillosas. A veces me asombro al ver que los seres humanos podemos desarrollar esta clase de altruismo. Es en verdad una valiosa fuente de fuerza interior, felicidad y éxito futuro.

Su Santidad, TENZIN GYATSO, XIV Dalai Lama, ha sido el líder espiritual y temporal del Tíbet desde 1951, cuando tenía 16 años. Desde 1959 ha vivido en el exilio en Dharamsala, India, enseñando y practicando el budismo, y actuando como jefe del gobierno tibetano en el exilio. Viaja por todo el mundo compartiendo las enseñanzas del budismo y trabajando para preservar las instituciones docentes, culturales y religiosas del Tíbet. En 1989, le fue concedido el Premio Nóbel de la Paz en reconocimiento a sus esfuerzos por encontrar una solución no violenta a la búsqueda de la independencia tibetana.



Mente de Principiante. A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas.

Se suele decir que la práctica del Zen es difícil, pero hay una patente equivocación en lo que respecta al porqué. No es difícil por el mero hecho de que resulte arduo sentarse en la posición de piernas cruzadas o alcanzar la iluminación. Es difícil porque lo arduo está en mantener nuestra mente y nuestra práctica puras en su sentido fundamental.

El desarrollo de la escuela Zen tomó muchas formas después de establecida en la China y al mismo tiempo fue tornándose impura. Sin embargo, no es del Zen chino ni de la historia del zen de lo que quiero hablar. Lo que me interesa es ayudar a impedir que la práctica del lector se vuelva impura.

En el Japón tenemos el término **shoshin**, que significa "**mente de principiante**". El propósito de la práctica es mantener siempre pura la mente de ese principiante. Supongamos que se recita el Sutra Prajña Paramita sólo una vez. Quizás esa recitación resulte de provecho. Pero ¿qué sucedería si se recitara dos, tres, cuatro o más veces? Tal vez se podría perder la actitud original hacia esa oración. Lo mismo ha de ocurrir con las otras prácticas del Zen. Se mantendrá la mente de principiante durante cierto tiempo, pero si se continúa esa práctica por uno, dos, tres o más años, aunque quizás se mejore un poco, está uno propenso a perder el significado infinito de la mente original.

Para los estudiantes de Zen lo más importante es **continúa en la Pag.siguiente...**

La Técnica Alexander

evitar el dualismo. La "mente original" lo incluye todo en sí misma. Es siempre rica y suficiente por sí misma. No se debe perder esa autosuficiencia del estado mental. Esto no significa tener la mente cerrada, sino en realidad mantenerla vacía, pronta.

Cuando la mente esta vacía, se encuentra siempre dispuesta para cualquier cosa, abierta a todo. A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades, a la del experto, pocas.

Cuando uno discrimina demasiado, se limita. Cuando se es demasiado exigente, o demasiado ambicioso, la mente no es rica ni autosuficiente. Cuando la mente original deja de ser autosuficiente, se pierden todos los preceptos. Cuando la mente se torna exigente, cuando se anhela algo, se termina por contravenir los propios preceptos: no mentir, no robar, no matar, no ser inhumano y el resto. En cambio, cuando se mantiene la mente original, los preceptos se mantienen por sí mismos.

En la mente de principiante no surge el pensamiento "he alcanzado algo". Todos los pensamientos basados en el propio yo, tienden a limitar la vasta mente. Cuando no se abriga ningún pensamiento de logro, ningún pensamiento del propio yo, es cuando uno llega a ser verdadero principiante. Entonces es cuando se puede aprender algo realmente. La mente de principiante es compasiva. Y cuando la mente es compasiva, es infinita. Dogen-Zenji, el fundador de nuestra escuela, recalca siempre la importancia de recobrar la mente original infinita. Con ella somos siempre sinceros para con nosotros mismos, resonamos simpáticamente con todos los seres, y verdaderamente podemos practicar.

En resumen, lo más difícil de todo es mantener siempre la mente de principiante. Para ello no es necesario lograr primero una profunda comprensión del Zen. Por mucho que se lea sobre el tema del Zen, la lectura de cada oración o frase debe hacerse con la mente fresca y abierta. No se ha de decir nunca "sé lo que es el Zen", o "he logrado la iluminación". Este es también el verdadero secreto en lo tocante a las artes. Hay que ser siempre principiante. Hay que tener mucho, mucho cuidado en este asunto. Si se comienza a practicar el zazen, se tiene que empezar a apreciar la mente de principiante. Este es el secreto de la práctica del Zen.

La técnica Alexander es un método que trabaja para cambiar hábitos en nuestras actividades diarias. Es un método práctico y simple para desarrollar libertad y simplicidad de movimiento, balance, estabilidad y coordinación.

La técnica enseña el uso de la cantidad apropiada de esfuerzo para una actividad particular, dándonos más energía para todas nuestras actividades, no se trata de una serie de tratamientos o ejercicios, sino de una reeducación de la mente y el cuerpo. La técnica Alexander es un método que ayuda a la persona a descubrir un nuevo balance en el cuerpo al abandonar las tensiones innecesarias. Esto puede ser aplicado a sentarse, echarse, pararse, caminar, deslizarse y otras actividades diarias.

La técnica Alexander toma su nombre de Matthias Alexander, un actor Shakesperiano de origen Australiano. A mitad de su carrera, a finales del siglo XIX, comenzó a perder su voz. Varios doctores y consultores fueron incapaces de ayudarlo. Entonces Alexander comenzó a trabajar en sí mismo. El notó, al mirarse a sí mismo en espejos, de que en ciertas posturas su voz fallaba.

Algunas posiciones le causaban el silencio de su laringe. Cuando el desarrolló nuevas posturas su voz volvió. Entonces, el analizó a otras personas y desarrolló un sistema de sentarse, pararse y moverse, que suponía suavidad y uso eficiente de los músculos. Mucha de la gente que recibió asistencia de Alexander eran actores. Es todavía cierto, de que la eficiencia en el uso de instrumentos musicales o en una plataforma, a menudo fuerza el cuerpo a posiciones exigentes que causan largos períodos de dolor.

Los practicantes de la técnica Alexander, persiguen posturas correctas y una maximización de las funciones físicas. Ellas ayudan a la gente a revertir años de uso equivocado o disminuido, que pueden estar comprimiendo la espina dorsal o presionando los órganos, causando disfunción y dolor.

Sigue en la Pag. 16...



La Esencia de la Técnica

por Morihei Ueshiba

EL PRINCIPIO DE UNIFICACION DE LA MENTE Y EL CUERPO

La aparición de un "enemigo" se debe considerar como una oportunidad para probar la sinceridad de nuestro entrenamiento físico y mental, y ver si uno responde en realidad según el deseo divino. Cuando uno está en situación de vida o muerte ante el sable de un enemigo, debe mantenerse firme física y mentalmente y en absoluto intimidado; sin conceder a vuestro adversario la más mínima apertura, controlad su mente en un instante y movéos a donde queraís: de frente, diagonalmente, o en cualquier otra dirección apropiada. Entrad en profundidad, tanto mental como físicamente, transformad vuestro cuerpo entero en una auténtica espada y venced a vuestro enemigo. Esto es *yamato-damashii*, el principio que subyace en el sable divino que manifiesta el alma de nuestra nación.

En esencia, el sable es el alma del guerrero, y también es una manifestación de la verdadera naturaleza del universo; por tanto, cuando lo sacaís, estáis sosteniendo en las manos vuestra propia alma. Sabed que cuando dos guerreros se enfrentan con sables, el cuerpo y el alma de cada uno de ellos se iluminan al congregarse en un mundo que necesita deshacerse de la falsedad y del mal. Un enemigo que aparece a lo largo de la Gran Vía del arte del sable inspirado por los dioses, permite al guerrero activar principios universales y servir de ayuda a la armonización de todos los elementos del cielo y de la tierra, del cuerpo y del alma: glorias que perduran para siempre.

Nuestros iluminados antepasados desarrollaron el verdadero **budo** basándose en la benevolencia, en el amor y en la sinceridad; su esencia radica en el valor sincero, en la sabiduría sincera, en el amor sincero y en la empatía sincera. Estas cuatro virtudes espirituales deberían incorporarse al sable honesto del entrenamiento diligente; forjad constantemente el espíritu y el cuerpo y permitid que el brillo del sable que transforma impregne todo vuestro ser.

Hoy en día se practica mucho deporte, y es bueno para ejercitar el cuerpo. También los guerreros entrenan el cuerpo, pero lo utilizan además como vehículo para entrenar la mente, calmar el espíritu y hallar la bondad y la belleza, dimensiones de las que carece el deporte. El entrenamiento en el **budo** cuida el valor, la sinceridad, la fidelidad, la bondad y la belleza, y da salud y vigor al cuerpo.

La Vía es extraordinariamente amplia. Desde los tiempos antiguos hasta ahora, ni siquiera los más grandes sabios han sido capaces de percibir ni de comprender por completo la verdad; las explicaciones y enseñanzas de los maestros y de los santos sólo expresan una parte del todo. No es posible para nadie hablar de estas cosas en su totalidad: lo único que podemos hacer es dirigirnos hacia la luz y el calor y aprender de los dioses, y convertirnos en una sola cosa con la divinidad mediante la práctica entregada. Buscad la iluminación a lo largo de esta orilla.

 "En esencia,
el sable
es el alma del guerrero"




Viene de la Pag.14

- Libere su cuello, de manera de que no jale su cabeza hacia abajo o hacia atrás.
- Suelte su estómago para una mejor respiración.
- Permítase pararse con los pies suficientemente separados, para distribuir el peso equitativamente entre ellas, soltando las rodillas.

Ud. está ahí, cuando su espalda esta estirada a lo largo, su cuerpo esta listo para moverse y ese sentimiento de aprisionamiento y dolor han desaparecido.

El dolor de espalda es una de las enfermedades más comunes de la vida moderna. La buena postura no curará todo, pero puede provocar mejoras que se encausen a través del cuerpo. Para las mujeres especialmente, mantener una buena postura, significa, desafiar por lo menos dos ideas culturales. La primera tiene que ver con los pies. Se considera grosero o vulgar para las mujeres, pararse con los pies en las líneas de los hombros. Pero con los pies muy cercanos, el balance esta siempre afectado.

Otra idea cultural, esta relacionada al estómago plano. Pero el estómago necesita estar libre para respirar con facilidad y profundidad. Schapera dijo: "La gente me dice: "pero si lo dejo, mi estómago se saldrá". Bueno, que malo, pero esa es la realidad. Ud. puede hacer más ejercicio o dieta.



*"La Vía
es
extraordinariamente
amplia"*

Morihei Ueshiba
Fundador del Aikido