

COSMOS Nº 19: LA PRACTICA Y EL ENTRENAMIENTO PARA AMASAR EL CORAZON/MENTE (KOKORO).

La expansión del Aikido ha sido notable. En el corto espacio de medio siglo, ha llegado a ser practicado en más de 80 países. En los países a los que el Aikido llegó pronto hay practicantes que han alcanzado ya el 7º Dan, con más y más gente que han alcanzado el 5º y 6º Dan cada año que llega. Aquellos que empezaron a practicar el Aikido cuando eran jóvenes tienen ahora los 40 y 50 años.

Cuando el Aikido comenzó a expandirse, cada instructor de Dojo era joven e inexperto. Era un tiempo en el que uno podía encabezar un Club de Aikido o Dojo con sólo el Shodan o 2º Dan como nivel de experiencia. Especialmente en el exterior, si uno llegaba a ser "cinturón negro" era respetado como una persona con experiencia completa; no se ponía resistencia a que tal persona enseñara, o a aprender de tal persona. Sin embargo, el hecho es que una persona con el nivel de experiencia de Shodan o 2º Dan solo ha memorizado las formas y está finalmente lista



para aprender, esto era entonces lo mismo que es ahora. La realidad es que la mayoría de las cosas que enseñaban era la repetición estancada de las formas elementales, con diferencias individuales de menor importancia. Su autoridad como instructores consistía en gran parte en que llevaban de ventaja un poco más de tiempo de experiencia que los estudiantes que acababan de empezar.

En el presente, donde hay muchos estudiantes experimentados, he tenido noticias de que no es suficiente con tomar por instructores a los estudiantes que simplemente repiten las formas de manera mecánica, confiando en la fuerza física.

Al enseñar fuera de Japón, impartiendo seminarios de fin de semana en los que cualquiera de principiante a nivel avanzado puede atender, en algunos países he tenido que utilizar 3 días de la semana para seminarios que fueran sólo para yudansha (cinturones negros). En estas prácticas de yudansha, ha habido límites de número de participantes permitidos, pero el número de gente que desea atender crece cada año. Al principio en lo que los participantes estaban interesados era en buscar los movimientos suaves y en el uso del cuerpo como yo lo hago. Recientemente parece que lo que les interesa es profundizar hacia algo más fundamental – la cuestión mental y manera de pensar que uno debe tener para mover y usar el cuerpo de esta forma.

En Japón cuando se viene a aprender un arte tradicional, hay formas que han sido transmitidas desde los días de la antigüedad, por las cuales una persona aprende el arte. El Aikido es lo mismo que otras artes en las que la práctica también toma lugar en las formas. Las formas son fijadas con principios importantes. A través de la práctica repetitiva de las formas nosotros adquirimos naturalmente, o conocemos, estos principios. Las formas consisten en provisiones claras, de forma que incluso cuando acontecen con diferencias individuales de sensibilidad e ideas, el

resultado final es constante y certero. No solamente para los que aprenden sino también para los que enseñan, incluso si la destreza de una persona o los sentidos no son superiores a los de cada uno, las formas permiten cierto estándar de enseñanza. Por otra parte, practicar a través de las formas también significa



practicar basados en un acuerdo; el momento a momento dinámico del movimiento no sale de un cierto rango predecido. Debido a esto, existe el peligro para los sentidos de los practicantes de llegar a entorpecerse.

La forma de aprender a través de la práctica repetitiva de transmisión de formas antiguas se llama "keiko." El "kei" de "keiko" denota "pensar," y el "ko" significa "antiguo." Por lo tanto "keiko" significa "prender pensando a cerca de lo antiguo." Entre las artes tradicionales, con

respecto a las artes marciales hay también un énfasis sobre "tanren" (entrenamiento o disciplina). "Tan" se refiere a la forja del acero calentándolo y golpeándolo, mientras "Ren" significa hacer algo que es duro, suave y difícil.

Miyamoto Musashi dijo "Deje que mil días de keiko sean Tan y diez mil días de keiko sean Ren." Esto significa que "neru" (o hacer Ren, o "amasar" como el título de este artículo), es más difícil, lleva más tiempo y es más importante.

Yo también he pasado mis primeros diez años de práctica de las formas del Aikido a través de la fuerza física. Pero tras esto, recordé la práctica y las palabras del fundador y mis compañeros veteranos y los volví a visitar mientras leía también la literatura de nuestros predecesores, empezando así a dirigir mi forma hacia un keiko que no confiaba en la fuerza física; continúo haciéndolo hoy día, 30 años después. A lo que he prestado atención en particular durante la práctica es a debilitar la energía de mi cuerpo y brazos, memorizo las formas con mi cuerpo tanto que podría hacerlo inconscientemente, observo el movimiento de mi corazón/mente, calculo el espacio que hay entre mi compañero y yo, siento el grado y la dirección de la fuerza (ki) de mi compañero, hago mejoras en el tiempo de reacción de mis manos y pies, y busco continuamente la dirección óptima para todos y cada uno de los movimientos. En tal práctica hago que la mente y el cuerpo influyan la una en la otra. Un buen ejemplo es cómo un cuerpo llega a estar tenso y no se puede mover libremente cuando el miedo y la ansiedad cruzan la mente a la vez por un instante.

Hay una expresión "Shin. Gi. Tai." Es difícil entender la importancia de estos tres elementos dentro del movimiento si son vistos como distintas dimensiones.

En la práctica nosotros pensamos en cómo usar el "Gi" (o "waza") bien y movemos nuestro "Tai" (o "cuerpo") tanto como queremos; inadvertidamente tendemos a pensar que hacer eso es "keiko" y "tanren." Sin embargo el estado de la mente, que cambia en cada momento con el movimiento del "Tai," tiene un significativo efecto en el mismo cuerpo. Es necesario saber que el movimiento del cuerpo tiene una sutil relación en el estado de la mente. Se ha dicho que la mente que está en un estado de "no-mente" (o "mushin") es una "mente espejo." Un espejo refleja todo lo que llega, exactamente como es. Si algo no está el tiempo suficiente frente al espejo, entonces todo desaparece y no se refleja nada, como si la mente no estuviera allí. Creo que "amasar" (o "neru") la mente es reflejar con la mente

exactamente lo que es, sentir exactamente lo que se siente, no estar atado, no ser disturbado, cabalgar el flujo.

Una forma de "amasar" la mente es a través de la meditación. Generalmente la gente piensa que la meditación es un método de estar sentado en un sitio tranquilo, con la postura correcta, respirando profundamente y dejando la mente como un espejo o "mushin." El moje Zen Hakuin dijo "El progreso en movimiento vale un millón de veces más que el progreso en silencio." Él quería decir que la meditación en la actividad de la vida diaria o en la práctica del bujutsu era más efectiva que la meditación en un lugar tranquilo. Tras aprender estas palabras, he intentado mantener una mente sosegada y he tenido presente llevar a cabo una práctica que pueda hacerse en "mushin."

Endo Seishiro, Aikido Saku Dojo-cho (Agosto,2002)
Traducción al inglés, Daniel Nishina
Traducción al español, Daniel Díaz

