

EL CUERPO ES EL TEMPLO DEL ESPIRITU

Aikido Journal 112, Otoño de 1997

Cortesía del Aikido Journal

Traducido por Pedro J. Riego (aikidaredevil@hotmail.com)

Me he aguantando por años en escribir este editorial por miedo a molestar a un segmento de nuestros lectores quienes, me siento seguro, encontraran mis comentarios muy toscos. Sin embargo, el timing (aprovechar la oportunidad en su momento preciso) lo es todo en la vida, y mi decisión de finalmente mostrar mi opinión fue inspirada por la 35ta Demostración de Aikido de todo el Japón realizada en el Nihon Budokan en Tokyo.

¡OH, si! La Demo de todo el Japón. El evento del año en el mundo del Aikikai. ¡Qué experiencia tan impresionante es! En una sola tarde uno puede ver lo mejor y lo peor que el aikido puede ofrecer y todo lo que hay de por medio. Algunas 5,000 personas están de mano para la demostración, muchos de ellos participantes que exhiben sus habilidades, o tal vez sea el caso, de su falta de las anteriores. Es un mundo en miniatura. Todos los niveles de sociedad están representados: altos shihan, aspirantes a shidoin, yudansha, trabajadores de compañías, estudiantes universitarios, amas de casa, niños, extranjeros residentes y visitantes y, de últimos pero no pocos, políticos.

En el Todo-Japón puedes sentarte en las gradas del Budokan y disfrutar, o aguantar, cinco horas continuas de demostraciones de aikido, simultáneamente realizadas en cinco grandes, áreas de tatamis. ¡Sensorialmente, se disfruta un buen tiempo! Puedes aplaudir vigorosamente o levemente mientras estas maravillado. Puedes reír de las sublimes y ridículas exhibiciones de las cuales siempre hay muchas. Hasta puedes dar gritos de coraje a tu shihan favorito: "¡Gambatte, Sasaki Sensei!" Pero ni pienses en abuchear. ¡Esto es Japón, una nación civilizada!

Lo que sigue no es un descripción de lo que paso en el evento. No me centraré en ningún individuo en particular para alabarlo o criticarlo. En cambio, les contaré sencillamente lo que yo observo y siento cada año en este espectáculo de espectáculos de aikido. Cada persona que pisa el tatami para hacer su exhibición está al mismo tiempo haciendo una demostración enfática acerca quienes son y que tipo de entrenamiento han seguido. Lo puedes ver en su postura, sus movimientos, su centrizidad y el timing. De la misma forma que los escritores pueden grabar sus motivos y sus sentimientos más profundos cuando escriben sus palabras en una pagina, el aikidoka revela la suma total de su entrenamiento con cada técnica que ejecuta.

¿Qué hay que ver aquí en este tercer Sábado de Mayo de cada año? Les diré qué. Puedes ver el pasado, el presente y el futuro del aikido en esta exhibición. Desde los juguetones chiquillos hasta los, puedes ver el rango entero de la experiencia de aikido encapsulada. Si sigues las enseñanzas de tu sensei y el ejemplo de tus seniors (superiores), así es como te verás en todas las etapas de tu carrera en el aikido. ¿Chévere, no es así? Tu puedes retroceder y adelantar a través de vida en el aikido en una sola tarde meramente al permitir a tus ojos echar un vistazo a los tatamis. Siendo este el caso, tengo una pregunta que hacer: Si entreno diligentemente toda mi vida de acuerdo a los principios del aikido, ¿Cómo entonces todavía puedo terminar siendo un anciano rígido, y decrepito? Después de todo, en aikido ejercitamos nuestros cuerpos

regularmente en un periodo de muchos años mientras otros viven vidas sedentarias. ¿Cómo es que también terminamos en una forma tan triste?

Otra pregunta. ¿El entrenamiento de Aikido training es una actividad de toma y dame, cierto? Mi compañero me ataca y yo lo arrojo. Entonces yo lo ataco y él me arroja y así continuamos en la duración de la clase. ¿Entonces en que etapa de mi carrera debo parar de recibir ukemis y enfocarme en proyectar? ¿Cuándo me convierto en un maestro, ustedes dirán? ¡Oh, ya veo! Después de convertirme en un maestro, mi rol cambia. ¿Eso es? No realizaré más caídas porque ahora asumo que tengo que hacer algo semejante a una posición gerencial en la entidad corporativa del aikido y el hacer una caída es dañino para mí. Mi rol en lo sucesivo será el demostrar para mis estudiantes admiradores y caminar alrededor del tatami explicando pizcas de mi sabiduría técnica. Con el pasar del tiempo me haré más y más venerable. Y, debo agregar, tieso y más tieso como los demás.

¿Por qué es que la gente no lo entiende? ¡Si paras de estirar tu cuerpo, haciendo tus calentamientos y haciendo caídas como lo hiciste en tus primeros años de entrenamiento para dedicarte a enseñar, el Viejo Padre Tiempo estará a tus espaldas y un día te despertarás descubriendo que eres una vieja cabra artrítica!

"¡Esperen! ¡Paren esto inmediatamente! ¡Qué duro! ¡El editor en jefe del Aikido Journal se ha pasado de la raya! ¡Todos tienen que envejecer! ¿Cómo puede negarlo? ¡Debemos aceptar nuestro destino y edad agradecidamente!"

¡Perdón, perdón, perdón! Podremos todos envejecer, pero nuestras expectativas de que tan rápido y a que grado este proceso ocurrirá son condicionadas por lo que vemos en la sociedad alrededor de nosotros. Los ciudadanos más viejos en nuestro medio reflejan la normalidad estadística, el común denominador más bajo. Su estado lamentable ciertamente no representa el límite del potencial humano. ¿Quieren una prueba de ello? Mira desde tu elevado asiento en el Budokan y observa la gracia y agilidad del Sr. T. Él es un caballero de casi 70 que se mueve con la velocidad y gracia de un hombre en sus veintes. ¡Compáralo con las simples exhibiciones de algunos de los shihan 10 a 15 años más jóvenes que se mueven como si fueran palos... entendieron la idea! Estos ancianos más jóvenes parecen convergir en sus pobres movimientos y un total desinterés en lo que están haciendo. No hay una flama, ni pasión en sus desempeños.

Permítanme divagar por un momento. Hace mucho tiempo cuando comencé a entrenar, conocí a un asombroso caballero que tenía en ese entonces como 35 años. Él tenía un físico muy hermoso, y musculado y era flexible como un niño. Un día después de entrenar, se paró en la colchoneta he hizo un hermoso mortal hacia atrás seguido de un flip frontal igualmente en perfecta forma. Él era un yoghi y un poquito filósofo a su propia manera y sirvió como mi mentor por un tiempo. Una vez me dijo algo que nunca he olvidado. Sus palabras exactas fueron, "El cuerpo es el templo del espíritu." Obviamente el no era el origen de la frase la cual de seguro es tan vieja como el tiempo. Pero fue él quien me condujo al axioma y siempre lo he tenido en mi corazón.

Además, nunca me he sentido cómodo con el entendimiento y la actitud de compasión que la sociedad muestra hacia los ancianos. Cuando veo estos viejos destartalados especímenes encorvados y moviéndose a paso de caracol, me enojo. ¡Realmente me enojó! ¿Siento lastima de ellos? ¡De ninguna manera! Estas son personas que han

abusado y descuidado sus cuerpos. Ellos no han gastado una caloría en ejercicio en décadas. Ellos atraviesan pesadillas medicas y son un sueño hecho realidad para cada doctor y firma farmacéutica. Ellos esperan respeto, compasión y generosidad de sus compañeros ciudadanos como si el sobrevivir a su avanzada edad fuera equivalente a una larguísima carrera de distinguido servicio militar a beneficio de su país. Ellos son los quemados de la sociedad en sus "años dorados." Sus malestares y enfermedades a consecuencia de años de negligencia física y espiritual consumen enormes cantidades de recursos de la sociedad hasta su prematura, y podría añadir, costosa defunción. ¡Yo digo, que nos alejemos de ellos!... ¡No, solo bromeaba! Escúchenme.

He llegado a este punto antes en anteriores editoriales en diferentes contextos, pero creo que es apropiado el de acá también. El aikido es una disciplina maravillosa y excitante. Sin embargo, porque toca la vida de uno de diversas formas--física, mental y espiritual--y promete tanto a aquellos que se dedican a ellos mismos asiduamente a través de los años, fácilmente nos arriesgamos a que nos vean como hipócritas. Por esto quiero decir, predicamos paz y armonía, sensibilidad, estar alertas, una vida saludable, y una cantidad de otras cualidades admirables. Prácticamente caminamos con letreros en nuestros pechos implicando que somos seres superiores poseídos de conocimientos especiales. Debido a nuestros propios errores, fallamos en exhibir muchas de estas cualidades en nuestras propias vidas. Por tanto, a veces nuestras palabras repican en el vacío e invitan a la burla.

Tal vez no alcancemos un alto nivel de maestría técnicas que sea capaz de cuidarnos del ataque de un oponente muy bien preparado y agresivo, hasta después de muchos años de practica. Pero, por lo menos, seremos capaces de mantener un estilo de vida saludable y mantener nuestro cuerpo flexible y bien condicionado hasta una edad avanzada. Esto es con la capacidad de todos y no necesita ninguna predisposición genética especial o habilidades extraordinarias atléticas. Cuando muchos de nosotros alcanzamos el nivel de instructor después de un cierto periodo de entrenamiento, gradualmente nos convertimos en supervisores pasivos más que en vigorosos participantes. Nos vendemos a nosotros mismos baratamente simplemente aceptando y repitiendo el patrón de nuestros maestros y seniors(sempais, alumnos avanzados) sin examinar y proyectar que destino nos espera si ciegamente seguimos su ejemplo. Esta es una trampa en la cual casi todos caen.

No dejes que esto te pase. Muéstrale a la generación joven que cosas asombrosas se pueden hacer a una edad avanzada cuando te mantienes joven y flexible mientras que al mismo tiempo disfrutas de la sabiduría acumulada de toda una vida.

¡Agarra tu torta y come también!

STANLEY PRANIN es el editor-en-jefe y publicista del Aikido Journal, establecido como el Aiki News en 1974 en un esfuerzo para proveer información precisa acerca del aikido para una audiencia de habla inglesa. Comenzó su entrenamiento en aikido en 1962 en Lomita, California, y es ahora un 5to dan. Pranin trabajó y entrenó en Japón desde 1977 hasta 1996, cuando él se mudó con su familia de regreso a los Estados Unidos. Él mantiene una oficina en Japón, desde la cual es publicada la revista en idioma japonés Aiki News magazine así como una variedad de libros relacionados con el

aikido. Pranin es el autor de La Aiki News Enciclopedia de Aikido, editor de Aikido Masters, y Daito-ryu Aikijujutsu, así también como coautor del buscador de Dojos Aiki News y Takemusu Aikido: Pasado y Básicos.