

COSMOS Nº 10: RECONSIDERAR EL SENTIDO DEL VALOR.

En el artículo previo de Cosmos, sugerí que podíamos encontrar unas líneas de guía para nuestra futura práctica de Aikido "con libertad de cuerpo y mente" como Pablo Casals y Ueshiba Morihei realizaron. A esto recibí la siguiente pregunta: ¿Cómo puede uno obtener la libertad de cuerpo y mente? Todavía estoy en la vía de aprender Aikido, y confieso que no puedo responder a esto bien, pero me gustaría contar mi experiencia y lo que he sentido y aprendido para que sirva de referencia.

En Japón "relajar los hombros" ha enfatizado desde tiempos ancestrales en varias actividades físicas y culturales. Reflejada sobre mi propia experiencia, esta frase me



fue dicha cuando estaba alcanzando lo contrario de lo que buscaba, lo cual fue duro para mi, concienzudamente, y a pesar de que encontraba mi práctica de Aikido fuerte y buena. Mientras que todos debemos desear realizarnos bien, para llegar a ser fuertes, para mejorar nosotros mismos (lo cual es algo bueno), esta clase de conocimiento trae consigo un estado de "extrañarse uno mismo," disturbando nuestra mejora, y dando como resultado un efecto opuesto al cual se perseguía inicialmente. Si es así, necesitamos considerar la relación entre mantener el conocimiento de la necesidad de mejorar los movimientos y el comportamiento que conduce a esta mejora.

Hemos sido educados como miembros de la sociedad desde niños, y a incorporarnos a la edad adulta fijados a varios sentidos de valores establecidos que reflejan nuestra sociedad. Como siempre, conceptos como bueno y malvado, fuerza y belleza cambian según la cultura o las épocas, aunque parecen ser verdades universales. Lo que entendemos ahora por correcto son los valores que poseemos en común con la comunidad en que vivimos. En base a tal sentido de valor, intentamos ajustarnos intensamente nosotros mismos a este, y a veces restringimos nuestra mente y cuerpo al hacerlo. En tal caso, nos han podido decir la frase : "tiene demasiada fuerza en los hombros."

Para alcanzar el estado de "libertad de mente y cuerpo," necesitamos cambiar la conciencia basada en el sentido de los valores de nuestra comunidad. En otras palabras, necesitamos preguntarnos nuevamente qué es "lo que llega a ser bueno," en la práctica del Aikido, y necesitamos coger un paso por delante los valores de nuestra comunidad que son "lo que debería ser" y "lo que debe ser."

"Armonía de espíritu, habilidad y cuerpo" significa que uno debe intentar poner de acuerdo lo espiritual y los movimientos del cuerpo en el entrenamiento. Pero en la práctica, si pensamos que queremos hacer esto, nuestro cuerpo raramente nos sigue. Parece que "el cuerpo" se resiste a los movimientos "de la mente;" parece incluso confrontarlo. La época cuando sentí esta confrontación entre "cuerpo" y "mente" más fuertemente fue cuando movía mi cuerpo pensando conscientemente "lo que debía hacer" o "lo que debería ser." Por lo tanto, llegué a la conclusión de que para superar la confrontación, debía cambiar mi acercamiento. En la práctica, intento no perseguir la fuerza o el buen funcionamiento, y me concentro en el momento.

Lanzar la fuerza tan lejos como sea posible. Mirando mi movimiento mentalmente, siento mi equilibrio y se la dirección de mi próximo movimiento respecto al movimiento del compañero (reacción), intento fijar mi cuerpo en esa dirección. Se dice que la memoria del cuerpo es la más fuerte. Al principio, se intenta esto

conscientemente, y continuamos hasta que podemos hacerlo inconscientemente, podemos entrenar el movimiento que se presenta de la "armonía del espíritu, habilidad y cuerpo" en la cual no hay oposición entre "cuerpo" y "mente." Y encontramos que nada restringe nuestro movimiento.

Endo Seishiro, Aikido Saku Dojo-cho (Diciembre,1997)

Traducción al inglés, Arita Reiko

Traducción al español, Daniel Díaz