

Guerrero de la Luz Online - 36

En este número:

1 – Más sobre el Aikido

2 – Cuento: El círculo de la alegría

Sobre el arte de la paz

Continuando con el tema de El Guerrero de la Luz Online nº 35, prosigo mis comentarios sobre el Aikido, una de las pocas artes marciales que practiqué en mi vida. Creado por el japonés Morihei Ueshiba (1883-1969), la palabra significa “El arte (o el camino) de la paz”. Recuerdo haber pasado noches en vela con mis compañeros aprendiendo a luchar de tal manera que toda la energía negativa del adversario fuera dirigida contra él mismo.

Ueshiba, que es conocido por los practicantes de Aikido como “El Gran Maestro”, dejó una serie de prácticas filosóficas en sus conferencias, poesías y conversaciones con sus discípulos. A continuación transcribo algunas de sus principales enseñanzas.

Donde comienza el arte de la paz

El arte de la paz comienza en ti; trabaja para conseguir que permanezca a tu lado. Todo el mundo posee un espíritu que puede perfeccionarse, un cuerpo que puede ser entrenado, y un camino a seguir.

Tú estás aquí para cumplir con estas tres metas y para eso son necesarias dos cosas: mantener la tranquilidad y practicar el Arte en cada cosa que hagas. Nadie necesita tener dinero, poder o posición para practicar el Arte; en este exacto momento estás con los pies en el Paraíso, y debes entrenarte ahora.

El universo y el hombre

Todo el universo proviene de la misma fuente. Esta fuente, a la que llamamos “vida”, contiene nuestro pasado, el presente y el futuro. En la medida que el hombre camina hacia delante, puede desintegrar o armonizar la energía vital. El mal nace en el momento en que pasamos a creer que es nuestro aquello que pertenece a todos. Eso provoca soberbia, deseos inútiles y rabia. Pero aquel que no es poseído por las cosas, termina siendo dueño de todo.

El hombre y las ocho fuerzas

Para practicar el Arte de la Paz es preciso, en algún momento, sumergirse alternadamente en las ocho fuerzas opuestas que sustentan al Universo:

Movimiento e inercia
Solidez y adaptación
Contracción y distensión

Unificación y división

Eso está presente en todo, desde la vastedad del espacio hasta la menor de las plantas; cada cosa trae en sí una reserva gigantesca de la energía universal que puede ser usada para bien de todos.

El crecimiento constante

La vida es desarrollo. Para alcanzarlo, sube a las montañas más altas y desciende hasta los valles profundos de tu alma. Inspira, y siente que estás aspirando hacia dentro de ti todo lo que existe en los cielos y en la Tierra. Expira, y siente como el aire que sale de tu cuerpo carga la semilla de fecundidad y hará a la humanidad ser más verdadera, mejor y más bella.

La respiración infinita

Todo cuanto existe por encima de ti y por debajo de ti, también está dentro de ti. Y todo respira. Cuando percibas eso, comprenderás también el Arte de la Paz. Quienes lo practican saben que son guerreros protectores de la Madre Naturaleza, y en cada respiración están colocando dentro de sí el sol y la luna, el paraíso y el mundo, la marea alta y la marea baja, la primavera y el invierno, el verano y el otoño.

Todo el aprendizaje del hombre puede ser resumido en la manera como respira conscientemente. Cada vez que lo hace, comparte la energía poderosa que sostiene a la Creación.

CUENTO – El círculo de la alegría

Cuenta Bruno Ferrero que cierto día un campesino golpeó con fuerza la puerta de un convento. Cuando el hermano portero abrió, él le extendió un magnífico racimo de uvas.

-Querido hermano portero, estas son las más bonitas producidas por mi viñedo. Y vengo aquí para regalarlas.

-¡Gracias! Las llevaré inmediatamente al abad, que se alegrará con este ofrecimiento.

-¡No! Yo las he traído para ti.

-¿Para mí?-. El hermano se sonrojó porque consideraba que no merecía tan bello presente de la naturaleza.

-¡Sí! – insistió el campesino. – Porque siempre que golpeé esta puerta tú me abriste. Cuando necesité ayuda porque la sequía había destruido mi cosecha, tú me dabas todos los días un pedazo de pan y un vaso de vino. Yo quiero que este racimo de uvas te traiga un poco del amor del sol, de la belleza de la lluvia y del milagro de Dios, que lo hizo nacer tan hermoso.

El hermano portero colocó el racimo frente a él y pasó la mañana entera admirándolo: era realmente precioso y por eso resolvió entregar el regalo al Abad, que siempre lo había estimulado con palabras de sabiduría.

El Abad se puso muy contento con las uvas, pero se acordó de que había en el convento un hermano enfermo y pensó:

“Le daré el racimo. Quizá puede aportar alguna alegría a su vida”.

Y así lo hizo. Pero las uvas no permanecieron mucho tiempo en la habitación del hermano enfermo, porque éste reflexionó:

“El hermano cocinero ha cuidado de mí durante tanto tiempo, alimentándome con lo mejor que tenía. Estoy seguro de que se alegrará con esto”.

Cuando el hermano cocinero apareció a la hora del almuerzo, trayendo su comida, él le entregó las uvas.

-Son para ti- dijo el hermano enfermo. - Como siempre estás en contacto con los productos que la naturaleza nos ofrece, sabrás qué hacer con esta obra de Dios.

El hermano cocinero quedó deslumbrado con la belleza del racimo, e hizo que su ayudante observase la perfección de las uvas. Tan perfectas – pensó él – que nadie mejor que el hermano sacristán para apreciarlas; como él era el responsable de la custodia del Santísimo Sacramento, y muchos monasterios lo consideraban un hombre santo, sería capaz de valorar mejor aquella maravilla de la naturaleza.

El sacristán, a su vez, obsequió las uvas al novicio más joven, para que éste pudiera entender que la obra de Dios está en los menores detalles de la Creación. Cuando el novicio las recibió, su corazón se inundó de la Gloria del Señor, porque nunca había visto un racimo tan lindo. En ese momento se acordó de la primera vez que había llegado al monasterio y de la persona que le había abierto la puerta: había sido ese gesto el que le había permitido estar hoy en aquella comunidad de personas que sabían valorar los milagros.

Así, poco antes de caer la noche, llevó el racimo de uvas al hermano portero.

Come y aprovecha – le dijo. Porque pasas la mayor parte del tiempo aquí solo y estas uvas te harán muy feliz.

El hermano portero comprendió que aquel presente le había sido realmente destinado, saboreó cada una de las uvas de aquel racimo y durmió feliz.

De esta manera, quedó cerrado el círculo: el círculo de felicidad y alegría que siempre se extiende en torno a las personas generosas.

Copyright©2002 by Paulo Coelho/El Guerrero de la Luz Online es una publicación mensual del site www.paulocoelho.com.br, pudiendo ser distribuido libremente en Internet y colocado en páginas donde el contenido sea gratuito, siempre que sea citada la fuente “Guerrero de la Luz Online, publicación de www.paulocoelho.com.br”/ El autor se reserva el derecho de alterar estas condiciones en cualquier momento.