



AIKIDOJO CIUDAD REAL

www.aikidocr.es

E-mail: aikidociudadreal@gmail.com

Tlf: 693 370 759

Profesor: Elías Carrión Muñoz

EL ESPÍRITU DEL AIKIDO

1. El Aikido es la vía que te enseña a poner tu espíritu en armonía y acuerdo con el de todos tus semejantes y por extensión con el universo entero. A través de su practica aprenderas a neutralizar al oponente sin causarle daños ni lesiones y sobre todo a poner en evidencia que su agresividad es totalmente inútil.

“ El Aikido no es un método para atacar y vencer a un enemigo”. El fin del Aikido es entrar en armonía con el Universo, haciendo de nosotros un elemento integrante del mismo... El Aikido es el principio de no-resistencia.

2. Las Artes japonesas (Budo), en la mente de los hombres que pretendieron transformarlas en caminos de perfeccionamiento de la persona, son el fruto de su experiencia y conocimiento acerca de la naturaleza intrínseca del ser humano.

Todas aquellas personas que han emprendido el camino de la autosuperación han descubierto muy pronto que los peores enemigos, los más perniciosos, viven dentro de cada uno y actúan contra nosotros siempre que tienen ocasión.

Los enemigos personales son la envidia, el rencor, la cólera, el orgullo, los prejuicios, los miedos, la pereza, el egoísmo, la intolerancia, etc. , estos son los adversarios que se cobijan en el interior y que alguna vez incluso se hayan utilizado como aliados.

El Aikido quiere ir más allá del simple hecho de enseñarte una gran colección de técnicas de combate y para ello se constituye en una vía o accesis que te permitirá ejercitar y perfeccionar tus actitudes físicas, técnicas y psicológicas, poniéndote frente a ti mismo en la tarea de hacerte mejor y erradicar los malos hábitos, los temores, las debilidades, los prejuicios, etc.



3. El Maestro Ueshiba quiso que el Aikido fuese, ante todo, el arte de establecer el entendimiento y la armonía entre los hombres y un medio espiritual de protección hacia la naturaleza. Su gran acierto fue trazar el camino a seguir por todos los semejantes a realizar la misión personal para la que cada uno ha venido a esta vida.

La auténtica Vía del Aikido - aseguraba el maestro – nos guía hacia el conocimiento y la adhesión con el espíritu y la voluntad de Dios y advierte que cuando nos apartamos de este espíritu, aunque sea por poco, dejamos de estar en la vía justa, es decir, entre el hombre y el creador del Universo.

El Aikido de Ueshiba no contempla la existencia de un “ enemigo “ o “ adversario “ al que es preciso vencer, sino que busca la sincronía y el entendimiento con los actos y las intenciones del otro.

El aikidoka no se ejercita para vencer a otro semejante, sino para hacerse más útil a

los demás y contribuir, en la medida de sus posibilidades a instalar la paz en su entorno, porque el Aikido esta basado —según el deseo de su fundador – en el amor, sentimiento considerado como la fuerza más grande que protege la vida de todo ser.

La misión del Aikido, decía Ueshiba, es transformar las pulsaciones egoístas de nuestra personalidad materialista en dar vida a todos los valores éticos, humanos, religiosos, etc., de orden superior.

El entrenamiento de las técnicas no es más que un medio para pulir nuestros malos hábitos (miedo, pereza, cólera, egoísmo, etc.) y adiestrar las buenas cualidades que permanecen latentes en lo más profundo de nuestro ser a la espera de que sepamos hacerlas vivir.

Se dice que la clave de la maestría espiritual reside en el hecho de que él “yo” abandone su “ego”. En el ámbito de las artes marciales, afirman los expertos que la libre expresión del yo se encuentra bloqueada por el propio ego, porque él yo sin ego es abierto, flexible, dúctil, fluido y dinámico en cuerpo, mente y espíritu.

4. El Aikido no contempla el combate como una oposición entre dos fuerzas contrarias, sino como una adaptación constante a las acciones del antagonista.

Si el otro avanza hacia nosotros, debemos aumentar la distancia que nos separa de él; pero si retrocede debemos mantenerla y movernos de tal modo que no pueda ejercer ninguna acción sobre nuestro cuerpo.

La respuesta inspirada en la no-violencia se basa en aceptar de modo relativo la manifestación de este ataque, pero de tal modo que una vez desencadenado, la energía retorne contra el agresor.

No es necesario ni conveniente sentirse afectado ni física ni psicológicamente por la agresión del adversario, sea cual sea, pues casi siempre el ataque – verbal o físico – injustificado es una muestra de debilidad interior y de miedo encubierto.

Si al insulto se responde con un insulto y al golpe con otro golpe, se está entrando en lo que se conoce como “la espiral de la violencia”.

Hay que evitar responder con los mismos modos o actitudes, adoptando con preferencia una actitud serena, no-violencia, pero en ningún modo cobarde, basada en la no-resistencia (la esquivas, el vacío, el ceder, etc.), que nunca se opone frontalmente a la acción del otro, limitándose a hurtarle todo punto de apoyo a sus ataques.

Pero el Aikido va más allá del ámbito de las técnicas y su ideal se basa en ganar el combate sin combatir, pues siempre es posible encontrar la solución a un conflicto sin recurrir a la violencia. La verdadera victoria no consiste en vencer al adversario sino hacer posible el entendimiento sin imposiciones de ningún tipo.

5. Todas las personas están dotadas en más o menos grado de un sentimiento natural de orgullo fundado en la propia estima y que viene a ser como el motor que induce a comportarse de forma digna en todas las circunstancias de la vida.

Pero cuando este orgullo es exagerado o excesivo, perturba de inmediato las relaciones con los demás y cierra los canales de progreso de la persona que los alimenta.

El aikidoka debe mantener una actitud de modestia ante las ocasiones de aprender, ya vengan de su profesor o de sus compañeros más avanzados.

Crear que ya lo sabe todo y que nadie puede enseñarle nada es el gran pecado de orgullo cuyo castigo se paga de inmediato con la nula progresión en el aprendizaje, puesto que es uno mismo el que voluntariamente cierra los ojos y los sentidos ante la persona que pueda enseñarle lo que aún no a descubierto.

En Aikido, creer que intelectualmente se han comprendido sus principios no es suficiente. Es preciso además “comprender”, “saber hacer” y para ello no hay otro camino que repetir con humildad y constancia cada técnica o movimiento, haciendo caso de las correcciones del profesor, cuya misión es llevar al aikidoka a su máxima perfección.

El orgullo del profesor ha de asentarse en la satisfacción de formar personas útiles capaces de un comportamiento solidario, altruista y generoso.

El falso orgullo es desvivirse por alcanzar el mayor grado a fin de destacar o de ocupar cargos que le permitan sentirse por encima de los demás, así como de ejercer su influencia de forma negativa sobre los demás.

El aikidoka siempre puede aprender de todos, por tanto, sé humilde, conserva tu mente abierta junto con un sano espíritu crítico que te libraré de la ingenuidad o credulidad bobalicona y te ayudará a buscar lo autentico, lo valido, lo verdadero...

6. Yo emprendí el entrenamiento de mi cuerpo a través del budo, comenta Ueshiba, y cuando realice su esencia ultima obtuve una verdad aún mayor. Cuando llegue al fondo de la realidad universal vi claramente que los seres humanos deben unificar la mente, el cuerpo y el ki que los conecta a ambos y que la persona debe armonizar su actividad con todas las cosas en el universo. A través de la sutil actividad del ki se armonizan la mente y el cuerpo y la relación entre el individuo y el universo.

Si no se utiliza debidamente la actividad sutil del ki, la mente y el cuerpo de la persona enfermaran, el mundo se volverá caótico y el universo entero se sumirá en el desorden. El Aikido es la vía de la verdad. Entrenarse en Aikido es entrenarse en la verdad. A través de la dedicación, del entrenamiento y de la perspicacia nacerá la actuación divina.

Sólo si se practican los tres tipos siguientes de entrenamiento, la inamovible verdad de diamantina dureza podrá convertirse en parte de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

1º. Entrenarse para armonizar nuestra mente con la actividad de todas las cosas en el universo.

2º. Entrenarse para armonizar nuestro cuerpo con la actividad de todas las cosas en el universo.

3º. Entrenarse para hacer que el ki que conecta la mente y el cuerpo se armonicen con todas las cosas del universo.

El verdadero alumno de Aikido es aquel que practica y lleva a cabo estos tres puntos simultáneamente, no de una manera simplemente teórica, sino de forma efectiva, en todo momento de su vida.

El Maestro Ueshiba enseñó repetidamente:

Cualquier técnica debe estar de acuerdo con la verdad del universo. Si no lo está, el arte marcial estará aislado e irá en contra de concesión de arte marcial como creador de amor o take-musu (literalmente marcial-creativo). El Aikido es take-musu por excelencia. Marcial (take) aquí quiere decir el rugido heroico, la resonancia del cuerpo, el poder del Aum que resuena en el Universo.

La resonancia del cuerpo se deriva de la unidad de la mente y el cuerpo, que armoniza con la resonancia del universo. La respuesta e intercambio mutuo producen el ki de ai-ki. La esencia del Aikido es el eco mutuo de la resonancia del cuerpo y la resonancia del universo. De esto nacen calor, luz y poder unidos en un espíritu plenamente realizado. La vitalidad del eco del cuerpo y la resonancia del universo nutren el funcionamiento sutil del ki y engendran a take-musu aiki, el arte marcial que es amor y el amor que no es otra cosa que arte marcial.

7. Los cinco principios del Aikido.

1º. El Aikido es el camino que reúne a todos los caminos del Universo desde la noche de los tiempos.

2º. El Aikido es la verdad enseñada por el Universo que debe regir nuestra vida en la Tierra.

3º. El Aikido es el principio que une a la humanidad con la Consciencia Universal.

4º. El Aikido alcanzará su objetivo supremo cuando cada ser, después de haber seguido su propio camino, no sea sino uno con el Universo.

5º. El Aikido es la Vía de la fuerza y la compasión que conduce a la perfección infinita y la gloria divina.

8. La Armonía del Amor.

El Aikido no es más que la manifestación de las implicaciones del amor. El amor da forma al Universo y purifica todo lo existente. El Universo siembra las semillas de las que se deriva todo lo existente y contiene la fuerza infinita que alimenta y permite la germinación y el crecimiento. He dado el nombre de Aiki a las numerosas leyes del Universo, productos del amor que teje este maravilloso tapiz que es la vida sobre la Tierra.

La finalidad del Aikido es cumplir una misión de compasión, de protección de todas las formas de vida y de velar por su desarrollo.

¿Cuál es la fuente de materialización de la vida en el Universo?. El Espíritu Infinito y el amor son la fuente de la vida. El Aikido es también una fuente, un camino que lleva a la armonía del hombre con el Universo. Sólo si observásemos el principio de unidad con el Kami y la humanidad se reconciliase con la naturaleza, pondríamos fin al mal, al sufrimiento: Esta es la misión vital que nos confía el Universo.

Las formas cósmicas se revelan en el cuerpo humano. Debemos aprender a descubrir el Universo que hay dentro de nosotros y despertar a los principios de equilibrio y amor, principios sagrados que nos ha dado el Universo. El Universo se manifiesta a través de un mosaico infinito de formas: cada una de ellas refleja su

plenitud, cada una esta en equilibrio perfecto con todas las demás. Así como el Universo expresa el equilibrio y la armonía dinámica del Universo a través de nuestras numerosas relaciones. A través de este proceso el Universo podrá penetrar el cuerpo y el espíritu de los hombres y así nutrirlos con verdadera fuerza.

Todo lo existente proviene de la misma fuente. Todas las cosas que pueblan la Tierra son la expresión de este amor universal. El corazón del Universo late en armonía con la creación y se inclina en reverencia ante su grandeza. Cada uno de nosotros debiera esforzarse por comprender dicho ritmo y experimentar su corazón como fuente de la armonía de su equilibrio perfecto. El propósito del Aikido se ajusta al sendero del amor universal. Su enseñanza es la del Kami. Sus principios son las leyes de la armonía y el balance que gobierna la vida sobre la Tierra. Su función es unirse al corazón del Universo y dar amor.

9. Takemusu Aiki (El soplo divino).

Las leyes de la naturaleza y los ritmos universales constituyen el libro básico de las técnicas y la práctica del Aikido.

Las leyes que definen la estructura y la dinámica del Universo deben convertirse en parte integrante e intuitiva de la consciencia, pues ellas determinan la estructura y la dinámica del cuerpo.

El Aikido es la expresión física e intuitiva de fórmulas matemáticas. El espíritu desplaza al átomo, agita los océanos, anima al fuego y circula en el interior de los seres humanos.

Por medio de la respiración se alcanza la sincronización con el arte del Ki, Ky no myo yo, se expresa a través del cuerpo, se llama "Takemusu Aiki" – el soplo divino – el lazo entre el fuego y el agua, la circulación de la materia en el cosmos. Es la expresión del tiempo y el espacio, de un pulso eterno, de una realidad en la que no existe separación entre espíritu y materia.

A medida que este estado de consciencia crece, ha de realizarse un intercambio entre las leyes del cuerpo en movimiento y las del Universo. Takemusu Aiki es la libertad de dicho estado de consciencia en tanto que uno se erige en el centro del tiempo y del espacio, la esencia viviente del fuego y el agua que inunda cuerpo y espíritu.

Con motivo de este cambio, las leyes resonarán de verdad y serán las mismas en el cuerpo y el Universo. Primero el cambio, luego la resonancia. La energía nuclear, la exploración de la luz, del ki, la vibración electromagnética, la fuerza gravitacional que crea el vacío y establece el orden, todos están unidos y el arte Kami fluye. El Ki es la fuerza nuclear que reside en el corazón de todas las cosas.

Pero, es el ying y el yang de la respiración lo que diversifica y limpia. La respiración es la energía impulsora de la vida.

Aquí reside el poder del Kokyu (respiración).

CONTINUACIÓN DEL TEXTO ...

10. Kannagara no Michi (La ola de Dios).

El Kannagara es una vía de intuición que no comporta leyes ni doctrinas del bien o del mal. Se rige, en cambio, por las leyes que gobiernan los fenómenos naturales. Es un camino de libertad suprema pues, para que una acción este en armonía con la naturaleza, debe ser el resultado de la obediencia espontánea a la ley del Kami. Creador y Origen del Universo. Las montañas tienen el nombre de Dios. El viento tiene el nombre de Dios. Los ríos tienen el nombre de Dios. Árboles, hiervas, animales, toda la creación natural es manifestación de su consciencia y amor infinitos.

Hablamos de amor en términos abstractos, pero el amor no es una idea abstracta. Si aunque sólo por un segundo no hubiera amor, no habría vida, ni aire, ni agua, ni alimentos. El amor es realidad. Vivimos en este planeta en virtud del amor de Dios.

No se trata de un amor abstracto o sentimental sino de un amor estricto y vital como la misma creación. Dios no es una expresión de la lógica o la filosofía, Dios es amor.

La armonía y la unidad son la esencia del amor. El amor universal no es un amor egoísta. Esta libre de prejuicios y acoge en su seno a todo lo creado. El amor no tiene expectativas. Penetra y llena su objeto y los opuestos dinámicos devienen una unidad y crecen juntos. Los nervios de Dios llenan el vacío. Su consciencia sensorial reverbera en el mundo oculto donde toda acción o fenómeno tiene su origen. El mundo invisible de la vibración, el vacío entre las estrellas y el vacío dentro de la órbita de los electrones, esta cargado con su pulso. Este es el mundo espiritual, cuya energía crea la materia visible a través del movimiento de su soplo.

La armonía de las partículas elementales se basa en el concepto del amor. Las leyes electromagnéticas han estructurado el Universo y su actividad a desencadenado en el corazón de la materia el ritmo perfecto de la vibración cósmica. Esta onda de los polos, del ying y el yang, del electrón y el protón, de las fuerzas centrifugas y centrípetas, no son más que dos facetas de la misma realidad.

En el interior de este ritmo infinito, la creatividad surge y los opuestos se unen. El Creador y la Creación forman una unidad, no están separados, y nosotros estamos inmersos en el ritmo perfecto que es la expresión de la Sabiduría Divina.

11. Musubi.

La unidad es el poder de Dios que resuelve todos los conflictos. El proceso de unificación de los contrarios es el musubi. La fusión del yang, fuerza centrípeta, y del ying, fuerza centrifuga, crea el equilibrio perfecto de las galaxias.

El musubi es también movimiento, ya que sin movimiento la unión sería imposible. Su símbolo es la espiral que recicla perpetuamente su energía, un proceso que carece de comienzo y fin. Es continuidad y cambio, una forma de dualidad en busca de la unidad que a su vez busca su extremo.

El pensamiento racional nos hace percibir los extremos, los contrarios como elementos en conflicto. Esto no es más que una ilusión. En efecto, la oposición entre felicidad y sufrimiento, entre amor y odio, entre moralidad e inmoralidad, no tiene más que un valor subjetivo y relativo. Quien no conoce el dolor no puede conocer la alegría. En la creación de la belleza, reconocemos la ausencia de lo bello. En el placer subyace el dolor. No podemos conocerlos separadamente. La alegría no existe con relación a la tristeza y no hay placer sin dolor. La unidad existe en cada cosa y sería absurdo establecer un juicio moral. Los contrarios aparecen como la expresión dinámica del cambio.

Toda la vida, toda la actividad universal, es un proceso de mutación, o musubi y la única constante

es el cambio. Nada permanece inalterado por un día, una hora e incluso un segundo. La noche se transforma en día; la nieve del invierno prepara el florecimiento de la primavera. Nacemos para morir. Nacimiento y muerte, envejecimiento y renacimiento, el ciclo de la vida. Todo es cambio. Cambio es vida y la capacidad de cambiar es un elemento esencial del crecimiento. La libertad fundada sobre la comprensión y la aceptación de esta verdad – que nada permanece inalterado – es la fuente del poder de la creatividad verdadera.

Hablar de la armonía, la unidad y los principios del musubi es sencillo, pero aplicar tales principios a los conflictos de la vida cotidiana supone una comprensión más profunda y una gran dosis de confianza. Siguiendo criterios lógicos, podríamos identificar la verdad en el proceso del musubi, pero las ideas bellas y las frases elocuentes caen en el olvido ante la presión de la realidad. En términos filosóficos, la verdad se expresa en palabras, pero la verdad del Aikido subyace en la acción, la teoría aplicada a la práctica. Por medio de la aplicación física del musubi desarrollamos una comprensión del corazón antes que de la mente.

El conocimiento de la armonía supone experimentar el conflicto. Objetivamente, un conflicto no es bueno ni malo: es solamente lo contrario a la armonía, un puente tendido hacia la creatividad. Hemos de replantearnos nuestras ideas, redondear los ángulos de nuestras tendencias negativas para que el espíritu de lucha se convierta en un espíritu creador y positivo. Es estrés y la presión del entrenamiento del Aikido crean una circunstancia que pone en evidencia este espíritu, sometiéndolo, afinándolo. El descubrimiento de los límites de nuestro cuerpo, nos obliga a reflexionar sobre la significación profunda de las nociones de conflicto y armonía como a luchar por alcanzar un nivel de consciencia sin las restricciones del ego y, por tanto, más cerca del Creador.

Ueshiba Sensei