

**El Ki
del Universo
y
el Ki
Individual**



La singularidad del Aikido

En esencia, el aikido es un exponente moderno de las artes marciales japonesas (*budo*). Es ortodoxo en el hecho de que hereda la tradición marcial y espiritual del antiguo Japón, registrada por vez primera en las obras literarias e históricas del siglo VIII, el *Kojiki* (Recopilación de Hechos Antiguos) y el *Nihongi* (Crónica de Japón), pero esto no quiere decir que el aikido continúe ciegamente la tradición de las antiguas artes de combate conservando y manteniendo simplemente su forma original en el mundo moderno.

Las antiguas artes de lucha, originadas en el campo de batalla en períodos de conflictos civiles y formalizadas más tarde, durante el Período Tokugawa (1603-1868), como budo, la Vía de las artes marciales, son un legado histórico y cultural que requiere ser debidamente apreciado y valorado, aunque en su forma original estén ya fuera de lugar y no sean aceptables para la gente de la época moderna, que en el caso del Japón comienza con la Restauración Meiji (1868).

El Fundador del aikido, el Maestro Morihei Ueshiba, nació el 14 de diciembre de 1883, teniendo que vivir, por tanto, en el tiempo turbulento de la modernización del Japón, por lo que se dedicó a establecer un arte marcial que no resultara anacrónico y pudiera hacer frente a las necesidades de sus contemporáneos. Los factores que constituían el objeto de su interés principal eran los siguientes: un amor constante por las artes marciales tradicionales, el cuidado de no ser malinterpretado y un profundo deseo de revivir el aspecto espiritual del budo. Para alcanzar su objetivo inició una rigurosa búsqueda, alimentada por el entrenamiento constante en las artes marciales, de la verdad del budo a lo largo de las vicisitudes de la historia moderna japonesa.

Finalmente, el Maestro Ueshiba concluyó que el verdadero espíritu del budo no se encuentra en una atmósfera competitiva y combativa, donde la fuerza bruta domina el objetivo supremo es la victoria a cualquier precio, sino en la búsqueda de la perfección como ser humano, física y mentalmente, a través del entrenamiento constante y de la práctica de las artes marciales con espíritu afines. Para él ésta es la auténtica expresión del budo, la *ú*pica cualidad que puede tener una *raison d'être*. (1) en el mundo moderno y que, cuando existe, va más allá de cualquier cultura o edad particular. Su finalidad, de naturaleza profundamente religiosa, se resume en un solo enunciado: la unificación del principio creativo fundamental, *ki*, que impregna el universo con el *ki* individual, que es inseparable del poder respiratorio de cada persona. Mediante el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo, el *ki* individual se armoniza con el *ki* universal, y esta unidad se pone de manifiesto en el movimiento dinámico ondulante del poder del *ki*, que es libre y fluido, indestructible e invencible. De esta manera encarna el aikido la esencia de las artes marciales japonesas.

(1) *En francés en el original.*

Gracias al genio del Maestro Ueshiba, el primer principio del budo, tal como él lo formuló -el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica rara los seres humanos que caminan por el sendero espiritual-, se transformó en un arte marcial contemporáneo, el aikido, que en la actualidad se encuentra al alcance de todas las clases sociales y es adoptado por numerosas personas en el mundo como la disciplina marcial más adecuado a nuestra época.

Pero el hecho de que el aikido sea un budo moderno no quiere decir que se trate simplemente de un arte marcial tradicional que ha adquirido rasgos contemporáneos que se encuentran en las otras formas «modernizadas» del budo, como el judo, el karate o el kendo. Estas, aunque han heredado los aspectos espirituales de las artes marciales y valoran el entrenamiento de la mente y del cuerpo, han acentuado su naturaleza atlética al hacer hincapié en la competición y en los campeonatos, estableciendo la prioridad en ganar y asegurándose así un puesto en el mundo de los deportes.

Por el contrario, el aikido se niega a convertirse en un deporte competitivo y rechaza todo tipo de certámenes o de concursos que incluyan las divisiones por pesos, las clasificaciones basadas en el número de victorias y la recompensa a los campeones, pues entendemos que estas cosas sólo alimentan el egoísmo o la egolatría y la falta de interés por los demás. La gente se deja seducir por la gran tentación que suponen los deportes combativos -todo el mundo quiere convertirse en vencedor-, pero no hay nada más perjudicial que esto para el budo, cuyo último propósito es liberarse del yo, conseguir el no-yo y consumir así lo auténticamente humano.

Con esto no pretendo criticar a las artes marciales que se han convertido en deportes modernos, pues históricamente esta dirección era inevitable para su supervivencia, especialmente en Japón inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, cuando todas las artes marciales fueron prohibidas por las autoridades de la Ocupación Aliada. Incluso como deportes han atraído el interés de mucha gente, bien como participantes o como espectadores, lo cual es positivo, pues no se puede negar que, especialmente los jóvenes, se sientan atraídos a las artes marciales por los certámenes y campeonatos que deciden quién es el mejor en el campo. A pesar de esta tendencia, el aikido se niega a unirse a sus filas y permanece fiel a la intención original del budo: el entrenamiento y cultivo del espíritu.

Dentro del ámbito del aikido se han escuchado ocasionalmente voces que reclaman la celebración de campeonatos, con el argumento de que es necesario reunir una audiencia más amplia para sobrevivir en la época presente. De hecho, algunos practicantes de aikido han puesto en marcha escuelas independientes propugnando el «aikido competitivo». Este es un asunto serio, pues la transformación del aikido en una forma más de deporte moderno podría conducir a su inclusión en los encuentros nacionales de deportes y, en un futuro, quizás en los juegos olímpicos.

Ante esta forma de pensar, el aikido propone una línea de actuación clara y definida, y la razón es muy sencilla, puesto que busca mantener la integridad del budo y transmitir el espíritu de las artes marciales tradicionales permaneciendo fiel al primer principio del budo tal como fue enunciado por el Maestro Ueshiba: el constante entrenamiento de la mente y del cuerpo como disciplina fundamental para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual.

En la tradición del budo, la adhesión estricta a los ideales del Fundador y el compromiso con la Vía tienen prioridad sobre todas las demás consideraciones, y, aunque el público pueda considerarlo simplemente como otra forma más de arte combativo, la auténtica razón de la existencia del aikido en el mundo actual es la de su identificación con los ideales del Maestro Ueshiba.

El lugar singular que el aikido reclama y que le diferencia claramente, lo mismo del budo clásico que de sus réplicas modernas, no puede ser verdaderamente apreciado a causa de los estereotipos que la gente tiene sobre las artes de lucha. Este hecho, junto con sus principios y sus peculiares movimientos, pueden presentar algunos obstáculos a la

popularización de este arte.

En un momento u otro, a todos los practicantes se les ha hecho la pregunta «¿Qué es el aikido?» Incluso los practicantes avanzados tienen dificultad en aportar una contestación precisa. Es más, por otra parte, la gente que ve movimientos y técnicas de aikido por primera vez se siente confundida a escéptica y les surgen muchas dudas y preguntas. Esta gente se puede dividir en dos grupos:

El primer grupo lo constituyen aquellos que miran el aikido con ciertas suposiciones sobre las artes marciales, basadas en lo que han oído o leído. Al ver demostraciones de aikido, su reacción general es la de la decepción, porque esperan ver una exhibición de fuerza bruta, combate, violencia e incluso técnicas letales. A primera vista, el aikido, con sus bellos movimientos circulares, parece ser no-violento e incluso pasivo. Se escuchan frecuentemente comentarios tales como: «Todo parece estar ensayado y planeado.» «No hay culminación, no hay clímax en los movimientos.» «En una situación crítica sería inservible.» Y así sucesivamente. Estas críticas son comprensibles y vienen especialmente de los jóvenes, que buscan emociones en la victoria y en la conquista, o de aquellos que poseen ideas preconcebidas sobre las artes marciales, como las que consideran que éstas consisten en gritar, sisear, dar patadas, golpear y destruir gente.

En el segundo grupo se encuentran aquellos que han conocido las artes marciales modernizadas, especialmente sus modalidades competitivas, y contemplan el aikido desde esa posición ventajosa. Sus críticas son variadas: «¿Por qué el aikido no tiene campeonatos como el judo, el karate y el kendo?» «¿Por qué se limita a demostraciones públicas, que se convierten en tediosas una vez que has presenciado una?» «Puesto que no hay campeonatos es imposible decir quién es fuerte y quién es débil, quiénes son principiantes y quiénes son alumnos avanzados.» «Sin campeonatos nadie practica ni entrena seriamente.» Una vez más, la crítica es comprensible, ya que la gente generalmente quiere ver quién tiene la mejor técnica y quién es el más fuerte.

Aunque ingenua, otra pregunta comúnmente formulada es: «¿Puede uno ganar una pelea si sabe aikido?»

Todas estas preguntas y críticas son simplistas y superficiales, revelando la ignorancia del principio básico del aikido y el concepto erróneo sobre la principal característica de las artes marciales: el entrenamiento del espíritu. Si una persona que no tiene autodisciplina quiere presumir de su destreza física y aspira a aprender aikido, solamente por su técnica de lucha, se le invitará a marcharse. Sin practicar efectivamente aikido con alguna paciencia y experimentar de primera mano este arte, las preguntas no serán nunca contestadas con plena satisfacción.

En el aikido, el entrenamiento efectivo es la única manera de captar su significado y de extraer algún beneficio, tangible o intangible. La mayoría de los practicantes de aikido han pasado por este proceso: comenzando con dudas y preguntas, se han iniciado en la práctica y han ido conociendo gradualmente el método y la forma del aikido. Más tarde experimentan su irresistible atracción y, finalmente, llegan a comprender en alguna medida su profundidad sin fondo. Quien haya pasado por este ciclo habrá aprendido algunas cosas que hacen del aikido un arte marcial único.

En primer lugar, quedará sorprendido. Contrariamente a la apariencia blanda que se ve en las demostraciones públicas, el aikido puede, en realidad, ser «duro», vigoroso y dinámico, con fuertes presas de muñeca y golpes directos (*atemi*), y, a pesar de lo que uno pudiera creer, contiene diversas técnicas devastadoras, especialmente las destinadas a desarmar y someter al enemigo.

Después se sentirá perplejo al descubrir lo complicado y difícil que resulta, en el nivel de principiante, ejecutar las técnicas y movimientos básicos, como las caídas (*ukemi*), la distancia adecuada (*ma-ai*), entrar (*irimi*) y otros movimientos corporales (*tai-sabaki*). El hecho es que el cuerpo entero, no solamente los brazos y las piernas, se debe mover continuamente de forma coordinada, y esto debe hacerse con rapidez, vigor y potencia, y, a fin de actuar suave pero rápidamente, se requiere un extraordinario grado de concentración mental y de agilidad, de equilibrio y de reflejos.

También comprenderá la importancia del control de la respiración, que incluye la respiración normal, pero también mucho más, algo que conecta con la energía del ki. Este dominio del poder de la respiración es básico en la ejecución de cualquier ejercicio y asegura la continuidad del flujo en los movimientos. Es más, está íntimamente conectado con la filosofía del budo desarrollada por el Maestro Ueshiba, como veremos más adelante.

Por último, mientras el alumno avanza se irá asombrando del infinito número de técnicas, con sus variaciones y aplicaciones, todas caracterizadas por la racionalidad y la economía de movimientos. Hasta tanto no experimente la complejidad de los movimientos del aikido, no podrá apreciar el valor central del ki, tanto personal como universal. Y entonces empezará a sentir la profundidad y refinamiento del aikido como arte marcial.

En una palabra, sólo a través del entrenamiento efectivo en el aikido se da una completa cuenta de la dimensión crucial del budo: entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual. Sólo entonces puede uno apreciar plenamente el rechazo de competiciones y concursos en el aikido, y la razón de las demostraciones públicas, que son una muestra del entrenamiento constante y no de la habilidad del ego.

Armonizando el ki

En los últimos años, el interés por el antiguo principio del ki ha aumentado considerablemente, pero la mayoría de las descripciones descuidan sus raíces filosóficas. En pocas palabras, la esencia del ki es a la vez personal e impersonal, concreta y universal; es la energía creativa básica o fuerza vital que trasciende el tiempo y el espacio. Más adelante indagaremos el significado del ki detalladamente. Por el momento nos interrogaremos sobre el significado de esta gran oleada de interés, que, a mi entender, refleja el profundo anhelo en la vida contemporánea de algún principio vital, de alguna fuerza energética que pueda llenar y dar sentido a la existencia.

Detrás de los avances en el conocimiento científico y tecnológico y de su correspondiente prosperidad económica se encuentra el vacío del espíritu humano. Parece que éste es el destino del hombre moderno, pues a través de la bruma de la abundancia material, de las comodidades artificiales y de la burocratización masiva de la vida vemos cómo crecen la insatisfacción y la frustración y cómo se extiende por el mundo el malestar. Hoy más que nunca, como en ningún momento antes en la historia, necesitamos recobrar el verdadero significado de lo humano y de lo sensible. Una de las consecuencias de esta búsqueda es el encuentro de Occidente con la filosofía y culturas asiáticas, uno de cuyos aspectos es el descubrimiento del ki como parte integrante de la espiritualidad del Extremo Oriente. Este fenómeno forma parte de las razones del interés occidental por el aikido, que literalmente significa la Vía (*do*) de la armonía (*ai*) con el ki.

El deseo de tener más conocimientos sobre el ki resulta evidente cada vez que visito

centros de aikido a lo largo del mundo. En septiembre de 1978, por ejemplo, viajé a Brasil, Argentina y Uruguay. Recuerdo con mucha claridad las palabras del Honorable Luís Panteleón, profesor de derecho y juez del tribunal del distrito de Sao Paulo, que dijo en esa ocasión:

Como persona que se sienta en el estrado y juzga a los demás, me sentía inquieto por la egolatría y las tendencias materialistas que hallaba dentro de mí. Me uní al Aikikai de Brasil cuando supe que el aikido era un arte marcial que representaba la esencia de la cultura japonesa. Mediante la práctica del aikido no sólo disolvía mi frustración, sino que descubrí también, escondido bajo mi yo superficial, el ki, el corazón del espíritu humano. Sentí verdadero júbilo y gratitud y creo que he crecido como ser humano.

Durante la recepción de bienvenida al Tercer Congreso de la Federación Internacional de Aikido, celebrado en París desde finales de septiembre a primeros de octubre de 1980, el Presidente, Guy Bonnefond, expresó, asimismo, una importante proposición. Dijo, en efecto:

Creemos que es sencillamente natural que el aikido, representante de una desarrolladísima forma de arte marcial y depositario del legado más noble de la cultura y de la espiritualidad japonesa sea bien recibido en Europa, con su elevada civilización y su tradición caballeresca. El aikido, como camino de unificación de la mente y el cuerpo, es un regalo oportuno para nuestra juventud, que lentamente va perdiendo el significado espiritual del ser humano. Por mi parte aplaudo de todo corazón este encuentro inusual entre el aikido y el Occidente moderno.

Para quienes silenciosamente y sin fanfarria o publicidad nos hemos dedicado al cultivo del aikido resulta muy grato oír su aceptación internacional. Pero no podemos simplemente contentarnos con el regocijo, cuando percibimos la grave responsabilidad que recae sobre nuestros hombros al tratar de satisfacer las expectativas de gente por todo el mundo. Es ésta una responsabilidad que no debe tomarse a la ligera.

Una de nuestras mayores preocupaciones es que el aikido, por sus singulares cualidades enraizadas en la espiritualidad japonesa, tienda a invitar al malentendido. Esta tendencia aumenta cuando se introduce el aikido ante gente de cultura y estilos de vida diferentes, y no sólo entre principiantes con expectativas irreales, sino también entre alumnos avanzados que pueden no entender sus sutiles principios y desfigurarlos. Tanto los instructores de aikido, como los alumnos, deben consagrarse a conocer verdaderamente a fondo el arte, a sondear sus profundidades, a disipar las distorsiones y a presentar su auténtica imagen, pues, de lo contrario, el desengaño de la gente interesada será grande e irreversible. Esta posibilidad es igualmente válida para Japón como para los países extranjeros donde el aikido está creciendo rápidamente. En lo que concierne a las técnicas de aikido, los problemas que podría haber son de índole menor, pero su base espiritual y filosófica plantea un desafío absolutamente diferente. Si no retornamos a la enseñanza original del Fundador y no clarificamos el significado esencial del aikido como un asunto fundamentalmente del espíritu pueden surgir problemas reales.

En el corazón del aikido, como vía espiritual, se halla el ki, la energía que forma el mundo y que también se encuentra en el interior de cada ser humano esperando ser verificada y actualizada. El concepto de ki tiene su origen en los pensadores primigenios de

la antigua China, LaoTse, Chuang-Tse, Huai-nan-Tse, así como Kuan-Tse, Ch'eng-Tse, Confucio y Mencio, pero no se limita a ellos, sufriendo modificaciones a lo largo de la historia. Su connotación adquiere variados colores y matices en las diferentes esferas culturales y períodos de las civilizaciones del Extremo Oriente. Después de introducirse en Japón, el concepto interactuó con el ethos (1) nativo para formar una visión del mundo características que incluye actitudes ante la naturaleza, la vida, la muerte, y así sucesivamente.

(1) *N. del T.-En griego, carácter distintivo de un grupo humano.*

La idea original del ki se desarrolló como principio metafísico en diversas escuelas chinas de pensamiento. El ki era, por ejemplo, la esencia principal de la armonía y la fuente de la creatividad, expresada con la imagen del yin y del yang (Lao-Tse), la plenitud vital (Huai-nan-Tse), el valor que emana de la rectitud moral (Mencio) o la fuerza divina que penetra todas las cosas (Kuan-Tse).

Como término nunca fue definido claramente. A veces se le identificaba con el espacio vacío (el vacío) o con la nada (Lao-Tse) y otras veces con la energía creativa que emergía del caos (Chuang-Tse). Era considerado por algunos filósofos como un principio dualista estructurador del universo, esto es, el aspecto ligero del ki se convirtió en el Cielo, y el ki celestial se transformó en el Sol; su aspecto pesado se coaguló para convertirse en la Tierra, y del Ki terrenal nació el Agua. Este dualismo desembocó en el concepto del ki que opera como ying y yang, la oscuridad la claridad, y del cual surgieron la Teoría de los Cinco Elementos y las adivinaciones del *Libro de los Cambios*.

En la Teoría de los Cinco Elementos, la Madera y el Fuego pertenecen al ki como principio de luz, el Metal y el Agua al ki como principio oscuro, y se dice que la Tierra se encuentra entre los dos. Los cambios climáticos y la suerte humana podían predecirse por el flujo y el reflujo, las armoniosas y antagónicas actividades de los Cinco Elementos. En el *Libro de los Cambios*, la línea entera (-) simboliza yang, y la línea partida (- -) yin, y sus variadas combinaciones producían los ocho trigramas -lo creativo, lo receptivo, lo excitante, lo suave, lo abismal, lo adherido, el mantenerse quieto y lo alegre-. Podían leerse con intenciones adivinatorias y predecir diversos acontecimientos. Generalizando, el principio del ki estaba asociado a la actividad dual del yin-yang.

El principio originalmente metafísico del ki fue introducido en el Japón, y generalmente sostenido durante los Períodos Nara (710-794) y Heian (794-1185), pero la introducción del pensamiento Budista de la India, a través de China, afectó a su significado debido en particular a la idea de la retribución kármica.

De modo más significativo, la idea del ki se combinó con los conceptos indígenas sobre la naturaleza, y se le consideró como la fuerza responsable del proceso cíclico del crecimiento, del brote, de la floración y del marchitamiento de las plantas y de los árboles. Se formaron muchas palabras compuestas, íntimamente conectadas a los procesos de la naturaleza: el cultivo de la energía, *yo -ki*; recobrar la vida, *kai-ki*; energía espiritual, *sei-ki*, y así sucesivamente. También se le identificaba con un poderoso agente demoníaco que controlaba el amor y el odio en las relaciones interpersonales, y fue incorporado al uso mágico-religioso del yin-yang, a la Teoría de los Cinco Elementos y a la adivinación, tal como frecuentemente se menciona en la literatura Heian, por ejemplo, en el *Relato de Genji*.

Los cambios más dramáticos en la interpretación y aplicación del ki comenzaron a tener

lugar con el inicio de la hegemonía de la clase samurai, a finales del Período Heian. El proceso continuó a lo largo de los Períodos Kamakura (1185-1336) y Muromachi (1336-1573) y el siglo siguiente de guerras civiles, incluido el Período AzuchiMomoyama (1568-1603), y alcanzando su punto culminante a comienzos del Período Tokugawa (1603-1868). Los samurai, que en una época de conflicto armado se enfrentaban continuamente al riesgo de morir, entendieron el ki en términos de valor, *shi-ki*; fuerza de voluntad, *i-ki*; vigor, *kei-ki*, y bravura, *yu-ki*. También estaban interesados en la ecuanimidad, *kei-ki*, y en conservar la energía, *shu-ki*, que pueden servir para el asunto vital de prolongar la respiración, *ki-soku*.

Durante el shogunato Tokugawa, en el que Japón vivió casi 300 años de relativa paz, se celebraron debates sobre el bujutsu con el objeto de fijar una base teórica al arte de la espada e impedir que degenerara y se quedara sin vida. Esas discusiones dispensaron al ki un tratamiento lógico y teórico y supusieron un llamamiento a sus posibilidades filosóficas y espirituales. Con la indagación sobre este último punto hubo un retorno a las ideas del yin y del yang.

Por ejemplo, en un importante texto sobre el ju-jutsu clásico, que está estrechamente conectado al judo moderno y que tiene afinidades con el aikido, encontramos el siguiente enunciado extraído del *Densho chūshaku*, una obra de la Escuela Kito:

Kito significa levantarse y caer. Levantarse es la forma de yang, y caer es la forma de yin. Uno triunfa recurriendo a yang y recurriendo a yin... Cuando el enemigo muestra yin, ganar mediante yang. Cuando el enemigo es yang, ganar por yin... Para hacer poderosa a la mente, demuestra dominio el hecho de utilizar en la técnica el ritmo entre la fuerza y la flexibilidad. Desechar la fuerza propia y ganar utilizando la fuerza del enemigo se hace con el ki tal como se enseña en nuestra escuela. Cuando uno desecha la fuerza, regresa al principio fundamental. Si uno no cuenta con la fuerza, sino que usa el ki, la fuerza del enemigo rebotará y caerá por sí sola. Esto es lo que quiere decir ganar usando la fuerza del adversario. Deberíais considerar cuidadosamente este asunto. En una palabra, el débil vence al fuerte.

Para ilustrar la importancia del ki en el arte de la espada proponemos como puntos de vista representativos Las siguientes citas:

La oportunidad de la victoria depende del ki. Observar cuidadosamente el ki del enemigo y moverse de acuerdo con él supone mantener ante ti la oportunidad de vencer. En el Zen hablan de la «oportunidad para manifestar Zen», refiriéndose a la misma cosa. El ki que está oculto y no revelado representa la oportunidad de la victoria. (Heihō kaden sho).

En todos los asuntos relacionados con las artes, incluidas las artes marciales, la superioridad se determina mediante el entrenamiento y la práctica, pero la verdadera excelencia depende del ki. La grandiosidad del cielo y de la tierra, el brillo del sol y la luna, el cambio de las estaciones, el calor y el frío, el nacimiento y la muerte, se deben todos a la alternancia entre el yin y el yang. Su actividad sutil no puede describirse con palabras, pero en ella todas las cosas cumplen con la vida por medio del ki. Ki es el origen de la vida, y cuando el ki abandona la forma sobreviene la muerte (Tengu ge~utsu ron).

Volvamos ahora a la interpretación del ki tal como lo concebía el Maestro Ueshiba. Su visión del ki, nacida de una penetración intuitiva del funcionamiento del universo, fue manifestada en un lenguaje expresivo y conciso. A veces es difícil captar sus aspectos principales, pero una lectura reflexiva de lo que dice nos puede dar alguna pista sobre su concepción del ki. Dos de sus afirmaciones al respecto son:

Mediante el budo entrené mi cuerpo concienzudamente y dominé sus máximos secretos, pero también comprendí una verdad aún mayor. Esto es, cuando capté, a través del budo la auténtica naturaleza del universo vi con claridad que los seres humanos deben unir la mente y el cuerpo, y el ki que conecta a ambos, y alcanzar entonces la armonía con la actividad de todas las cosas en el universo.

En virtud de la actividad sutil del ki, armonizamos la mente y el cuerpo y la relación entre el individuo y el universo. Cuando la actividad sutil del ki es malsana, el mundo cae en la confusión, y el universo, en el caos. La armonización de un ki mente-cuerpo unido con la actividad del universo es decisiva para el orden y la paz en el mundo.

El Maestro Ueshiba se extiende todavía más en la actividad del ki y en la necesidad de él para que haya una vida equilibrada:

La actividad sutil del ki es la fuente materna de los cambios delicados en la respiración. También es el origen del arte marcial concebido como amor. Cuando uno unifica la mente y el cuerpo en virtud del ki y manifiesta ai-ki (armonía del ki), ocurren espontáneamente delicados cambios en el poder de la respiración y entonces waza (técnica apropiada) fluye libremente.

El cambio en la respiración, conectado con el ki del universo, interactúa e interpenetra con el conjunto de la vida. A la vez, el delicado poder de la respiración penetra en todos los rincones de tu cuerpo. Introduciéndose profundamente, le llena a uno de vitalidad y desemboca de forma natural en movimientos variados, dinámicos y espontáneos. De esta manera todo el cuerpo, incluidos los órganos internos, se une en el calor, la luz y la fuerza. Cuando se ha conseguido la unificación de la mente y el cuerpo, y se está en armonía con el universo, el cuerpo se mueve a voluntad sin ofrecer resistencia a las propias intenciones.

La conclusión del Maestro Ueshiba sobre el ki, alcanzada tras una búsqueda de la verdad del budo a lo largo toda su vida y de años de entrenamiento y de disciplina marcial, se hace, según continúa, cada vez más sutil y espiritual:

Los cambios delicados en la respiración causan movimientos sutiles del ki en el vacío. A veces, los movimientos son impetuosos y potentes; otras, lentos e impenetrables. Por tales cambios, uno puede discernir el grado de concentración o de unificación de la mente y el cuerpo. Cuando la concentración impregna la mente y el cuerpo, el poder de la respiración se vuelve uno con el universo, extendiéndose suave y naturalmente hasta el límite absoluto, pero, a la vez, la persona se hace cada vez más autocontenida e independiente. De esta manera, cuando la respiración trabaja en conjunción con el universo, se hace realidad dentro de uno mismo la invisible esencia del espíritu, envolviendo, protegiendo y amparando al yo. Es ésta una introducción a la sustancia profunda del ai-ki.

El ki, por tanto, tiene dos aspectos: la unidad del individuo con el universo y la expresión libre y espontánea del poder de la respiración. Lo primero hereda la idea del ki sostenida por los antiguos pensadores chinos, pero debe ser realizada a través de la unificación ki-mente-cuerpo en el entrenamiento de aikido. En el proceso de entrenamiento, la unidad con el ki del universo se consigue espontáneamente, sin esfuerzo. La última parte de la proposición enseña que la respiración de una persona controla sus pensamientos y sus movimientos corporales. Cuando los ritmos de la respiración y de los movimientos de aikido se armonizan con el ritmo del universo, la mente y el cuerpo se centran y cada movimiento se convierte en una rotación esférica.

La razón del énfasis del Maestro Ueshiba en el funcionamiento dual de la unidad y en la expresión espontánea estriba en el hecho de que entendió la esencia del ki como fundamento de su budo. Con esto, como punto de partida, es nuestra responsabilidad continuar aclarando la noción del ki, que es primordial para el aikido, y desarrollar aún más sus significativas implicaciones en la vida contemporánea.

El poder del ki

Un alumno de aikido que haya entrenado regularmente debería tener, aunque no conozca su origen histórico y teórico, algunas percepciones personales sobre el ki. Como se señaló en la sección anterior, el ki es un antiguo principio que integra la parte esencial de las filosofías y religiones del Extremo Oriente. Pero existen variaciones en su manifestación concreta en una persona, que dependen del temperamento individual, de las aspiraciones, de las características físicas, de la experiencia y de las circunstancias ambientales. Por eso son inevitables entre los alumnos las diferencias respecto a la manera de sentir y pensar sobre el ki.

Podemos oír a alumnos que dicen que «es una sensación de algún tipo de energía que aparece a partir de la armonía entre la mente y el cuerpo». O «es un extraño poder vital que en ocasiones aparece inesperadamente desde una fuente desconocida». O «es el sentido del ritmo perfecto y de la respiración conjuntada que se experimentan al practicar aikido». O bien, «es un cambio espontáneo e inconsciente que refresca la mente y el cuerpo tras un buen ejercicio», y así sucesivamente.

Cada respuesta es válida, en el sentido de que es una reacción directa conseguida a través de una experiencia personal real. Y siendo una expresión directa de un estado percibido, contiene una certeza que no puede ser negada. Si esto es así, las diferencias en las respuestas son insignificantes, y su gran variedad no sólo da testimonio de la dificultad de definir el ki con precisión, sino que muestra que la profundidad y vastedad del ki no admite el resguardo de una definición única.

Aunque el asunto del ki puede tratarse histórica y filosóficamente, nuestro interés estriba en abordarlo a través de la experiencia personal, mediante la realización y entrenamiento en un arte marcial. Cuando el ki se realiza y se confirma mediante el compromiso personal, conduce al desarrollo del carácter y a la integridad de la persona. Al mismo tiempo esta búsqueda del ki desemboca inevitablemente en el reconocimiento de su base filosófica y espiritual. Finalmente, la comprensión correcta del ki debe ser, simultánea y sucesivamente, tanto experimental como intelectual. Este hecho se toma en seria consideración cuando se desarrolla el plan de entrenamiento: su método, contenido y orden.

En el entrenamiento de aikido el fin último es la unidad del ki-mente-cuerpo, pero su peculiaridad está en que los movimientos con el flujo del ki se acentúan desde el mismo comienzo. Se presta especial atención a la experiencia y dominio del ki, de tal manera que todos los movimientos se caracterizarán por la rotación esférica. A los alumnos se les enseña la unidad ki-mente-cuerpo no sólo a través de movimientos, sino antes de cualquier técnica de *waza*. Se les enseña, por ejemplo, que el ki está concentrado en un centro fuerte y estable, el punto que representa el centro natural de gravedad (dos pulgadas por debajo del ombligo) cuando una persona está erguida y relajada. Cuando el ki fluye a través de los brazos, manos y -gemas de los dedos, las manos se convierten en un arma llamada *tegatana*, que literalmente quiere decir «mano espada». Antes de la práctica de cualquier movimiento se acostumbra a ejercitar el poder de la respiración mediante -in ejercicio conocido como *kokyū-ho* (literalmente, método de respiración), indistintamente, sentados o de pie, y se aprende a establecer la distancia adecuada (*ma-ai*) entre uno y el compañero.

El punto principal es que, a diferencia de otras artes marciales, incluidos todos los budo clásicos y modernos que enseñan la integridad de la mente, la técnica y el cuerpo, el aikido acentúa más el ki que la técnica y ejercita la unidad del ki, la mente y el cuerpo. Por supuesto, el *waza* se practica consistentemente, pero el grado de maestría depende del grado de unificación ki-mente-cuerpo, y ésta es la única base para evaluar el aprovechamiento en el aikido.

Como hemos intentado demostrar, el ki debe ser comprendido tanto experimental como intelectualmente, pero existe otro aspecto que no debe ser desatendido por quienes viven en la era de la ciencia. La fuente original del ki se encuentra en la visión del mundo de la antigua China, íntimamente entrelazada con el mito de la formación del mundo, y nuestra pregunta es: ¿Cómo encaja esta noción del ki en el seno de una visión científica del mundo?

Cuando los antiguos usaban sus facultades intelectuales e imaginativas para discernir la actividad del universo, fuente de toda vida, idearon el concepto del ki, con el que intentaron también explicar el orden en la naturaleza y en el cosmos. A mi entender aún está en vigor la validez del ki como fuente generadora de la vida, pero su deducción se hizo a partir de la observación del mundo cognoscible y no abarcaba el universo incognoscible.

En nuestra época científica, el universo incognoscible se ha acercado mucho más a nosotros, y, de hecho, podemos efectivamente ver y tocar lo que antaño estaba fuera de nuestro alcance, aunque todavía sólo sea una pequeña porción de la inmensidad del espacio. Para nosotros puede ser importante buscar la relación entre el ki y la visión científica moderna del universo, pues quizá sería necesaria una explicación científica para que la gente contemporánea aceptara el ki.

El conocimiento científico del universo comenzó a finales del siglo XVII con Isaac Newton y su teoría de la gravitación universal, una de las leyes fundamentales de la naturaleza. Desde entonces han tenido lugar inmensos y rápidos cambios y acontecimientos, hasta el punto de que a exploración del universo se ha convertido en un asunto rutinario. La era espacial moderna comenzó con Yuri Gagarin, el cosmonauta ruso que circundó la Tierra el 12 de abril de 1961 en su nave espacial Vostok 1. Una intensa rivalidad creció entre los científicos soviéticos y americanos con la exploración del espacio, y el 20 de julio de 1969 los astronautas americanos consiguieron posarse en la Luna con su astronave Apolo XI, convirtiéndose Neil Armstrong en el primer ser humano que puso el pie en ella. (El tercer astronauta estadounidense y ahora senador, John Glenn, tenía un gran interés por el aikido, llegando a visitar el Hombu Dojo y a escuchar las disertaciones del Maestro Ueshiba.) La exploración del universo continúa con lanzaderas espaciales y

satélites, y podría ser interesante ver cómo se relacionará todo esto con nuestra forma de entender el ki, pero ésa es una tarea para el futuro. Para nuestros propósitos, sin embargo, pueden venir bien algunos comentarios preliminares.

Recientemente leí el libro *Cosmos (1)*, de Carl Sagan, el Distinguido astrónomo de Cornell y ganador del Premio Pulitzer. En un prólogo especial para la edición japonesa, Dr. Sagan escribía:

Fue Pitágoras, en la antigua Grecia, quien por primera vez usó la palabra cosmos para describir un universo ordenado que fuese comprensible para los seres humanos. Definitivamente existe un orden reinante en el universo, pero esto no quiere decir que todo esté en perfecto equilibrio, pues a la luz de la investigación científica sabemos que el universo está cambiando constantemente y existe mucho caos. Con todo, el cosmos, en el que el orden y la confusión coexisten, poseen infinita belleza.

Nuestros cuerpos están hechos del polvo de las estrellas. Los mismos átomos que constituyen las estrellas componen nuestros cuerpos. Somos hijos de las estrellas, y las estrellas son nuestra cuna. Quizás ésta sea la razón por la que estemos embelesados con ellas y con la Vía Láctea.

Continúa:

El nitrógeno contenido en nuestros genes, el calcio de nuestros dientes, el hierro de nuestra sangre y el carbono de nuestro pastel de manzana fueron creados en la cocina cósmica que es la estrella. Nuestros cuerpos están compuestos de las partículas que constituyen las estrellas. En efecto, en un sentido muy profundo somos hijos de las estrellas.

(1) N. del T. – Ed. Castellana: Cosmos, Ed. Planeta, 1980.

El Dr. Sagan concluye que, como especie más avanzada de la tierra, la humanidad debe tener gran cuidado al dedicarse a experimentaciones tecnológicas avanzadas, y, como hijos de las estrellas, trabajar en armonía con el orden que reina en el cosmos. También es absolutamente esencial para la supervivencia de nuestra civilización ser perfectamente conscientes de los cambios y perturbaciones que suceden en el universo y actuar de acuerdo con ellos.

Cosmos no es un tratado filosófico, pero contiene gran riqueza de información sobre los acontecimientos más recientes de la ciencia espacial. Y nos recuerda, una vez más, que el universo es la fuente de nuestra vida, y que nuestras vidas están íntimamente conectadas con su orden y sus cambios. En este mismo punto, aunque desde perspectivas enteramente diferentes, concuerda con la comprensión intuitiva de la vida en el pensamiento del Extremo Oriente. La naturaleza del universo revelada por descubrimientos científicos recientes, es de orden diferente -mucho más compleja que la visión del mundo centrada en el ki- y puede ser comprendida en términos totalmente materiales. Pero desde el punto de vista de los seres humanos, de su existencia y bienestar, puede decirse que su fin último es idéntico al de las filosofías asiáticas. Con respecto a la preocupación por el bienestar, éstas son muy claras en lo que se refiere a la relación entre el individuo y el universo. En palabras del Maestro Ueshiba, se trata de «armonizar el ki del universo con el ki del

individuo, respondiendo a todas las cosas desde el ki y haciéndose uno con él».

Una cuestión difícil es el hecho de si el ki puede ser científicamente determinado. A este respecto puede ser sugerente el concepto de ritmo biológico defendido por el biólogo ganador del Premio Nobel Dr. Karl von Frisch. No incumbe directamente al ki, pero ofrece algunas ideas merecedoras de consideración. De acuerdo con esta teoría, durante el proceso de evolución los organismos vivos se vieron influidos por diversos cambios cíclicos, y, comoquiera que sincronizaron su vida con dichos cambios, los biorritmos fueron implantados o almacenados como información en los genes. Las actividades de muchos organismos, por tanto, son manifestaciones de su particular ritmo biológico.

Los científicos opinan que los ritmos biológicos se remontan a los orígenes remotos de nuestro universo (1), hace 4.600 millones de años, cuando nació el sistema solar. Comienzan con el ritmo de la noche y el día resultantes de la rotación terrestre, ciclo que produjo, hace 3.000 millones de años, el surgimiento de las amebas. Cuando los continentes y los mares se separaron, apareció en la Tierra una gran variedad de organismos vivos y se desarrollaron diversidad de ritmos biológicos. Cuando nuestros antepasados humanos comenzaron a caminar por la faz de la tierra, hace aproximadamente dos millones de años, los ritmos biológicos se hicieron muy sutiles y complicados.

(1) N. del T.-Con la expresión «nuestro universo» el autor se refiere, en efecto, al universo particular de nuestro sistema solar, pues los cálculos científicos respecto al Universo global estiman para él un edad aproximada de 15.000 millones de años.

En la actualidad se presume que el cerebro humano contiene 5.000 millones de hebras de ADN, lo que demuestra la complejidad de los ritmos biológicos, pero también se nos dice que los ritmos básicos de la naturaleza -noche y día, flujo y reflujo de las mareas, acontecimientos meteorológicos y astronómicos- ejercen todavía el mayor impacto sobre nosotros.

Aunque los detalles y la validez de estas teorías no pueden ser comprobados fácilmente, desde un punto de vista intuitivo podemos decir que la índole de nuestras mentes y cuerpos y nuestra forma de sentir están relacionadas sin duda con ritmos biológicos. También siento intensamente que, con todo lo ingenua que pueda parecer científicamente, la idea del ki está, asimismo, conectada con los ritmos biológicos.

Como hipótesis audaz me atrevería a decir que lo que el Maestro Ueshiba describía como la unidad del ki universal con el ki individual es paralelo a la idea de que el ritmo cosmológico es uno con el ritmo biológico. Puede que sea difícil, o incluso imposible, analizar y medir científicamente los logros del espíritu humano, especialmente si se llega a ellos a través de la perspicacia, la intuición o la revelación, pero sería absurdo no intentarlo, pues, de lo contrario, podríamos estar hablando una jerga esotérica y caer en el subjetivismo y en el dogmatismo.

Finalmente, otro aspecto digno de consideración de cara al futuro desarrollo del concepto de ki es escuchar lo que tienen que decir al respecto los alumnos extranjeros de aikido. Con el rápido crecimiento internacional del aikido surge el problema de traducir términos clave a lenguas extranjeras, pero parece que *ki* es aceptado universalmente, tanto en Europa, América o el Sudeste de Asia, como lo es en japonés. El verdadero problema aparece cuando se intenta hacer una traducción de ki, pues dar una explicación lingüística o analógica es relativamente sencillo, pero traducir ki por una palabra única extranjera es casi imposible.

Si una persona conoce una lengua japonesa podemos empezar a explicarle el ki refiriéndose a sus múltiples términos compuestos y transmitir el sentido general del concepto. Si no, nos vemos obligados a encontrar un equivalente extranjero, y, ya que carecemos de un equivalente preciso, la traducción dependerá del énfasis que pongamos en las diferentes dimensiones del ki. Es decir, podemos acentuar el aspecto espiritual (espíritu, alma, ethos), el aspecto emocional (sentimiento, intuición, sensación) o el aspecto psico-fisiológico (respiración, aliento). Si entendemos el ki como algo fundamentalmente espiritual, podemos hablar de *spirit* en inglés, *esprit* en francés y *Geist* en alemán. Si lo abordamos desde el lado emocional, sería algo así como *feeling o intention* en inglés y *Stimming* en alemán. Si se resalta el aspecto psico-fisiológico estaría cerca *el psyche* griego o del *ether* inglés.

Todos estos equivalentes, aunque tocan aspectos del ki, no logran aún comunicar su rico y fecundo significado, que demuestra que una apreciación adecuada del ki es imposible sin algún conocimiento del pensamiento del Extremo Oriente. Por esta razón continuamos utilizando el ki en el japonés original, sin tener en cuenta la lengua en que nos comuniquemos, y los alumnos de aikido así parecen preferirlo, lo que quizá se deba al hecho de que los extranjeros se sienten atraídos por esta singular expresión del legado cultural y espiritual japonés e intenten captar su esencia a través de medios tanto experimentales como intelectuales.

El aikido no conoce fronteras nacionales, raciales o religiosas. Está abierto al mundo y resulta gratificante ver por todas partes a gente de diferentes países proseguir juntos el camino del aikido, apoyándose y estimulándose mutuamente. De hecho, a menudo contemplo a alumnos extranjeros y siento por ellos un inmenso respeto, pues se dedican a la práctica del aikido con más ahínco que sus, a veces displicentes, compañeros japoneses. Aunque esto es grato, mi deseo profundo es que todos por igual, japoneses y no japoneses, busquen el corazón del aikido de forma que puedan expresar no sólo los *waza*, sino también la filosofía básica enseñada por el Maestro Ueshiba. Este era su constante deseo para todos los alumnos:

*Aiki es el poder de la armonía,
De todos los seres, de todas las cosas trabajando juntas.
Entrenaros inflexiblemente,
Seguidores de la Vía.*