

# ARTES MARCIALES

## EXPERIENCIAS CON UN "MAESTRO" MARCIAL

Las Artes marciales han devenido en muchos casos en deportes Marciales. ¿Dónde está el Arte? ¿Dónde ese camino con corazón, ese camino de autoperfeccionamiento que tantos hemos buscado al comenzar una práctica?

Este libro es, definitivamente, una experiencia iniciática. A través de las descripciones del autor participamos de lo que supone el encuentro con un verdadero Maestro. Y es que un Maestro va más allá de los aspectos técnicos y penetra en las honduras del alma, en la sed de conocimiento del discípulo y le confronta con su limitación para llevarle al camino del encuentro con su verdadero Yo; le coloca delante del espejo y luego le empuja a través de él.

Son pocos los libros que alcanzan este nivel de profundidad y menos los que están avalados por la firma y hechos de un autor, que como Jazarin ha llevado toda una vida de práctica y dedicación, es decir que nos habla desde su propia y definitiva experiencia.

Desde su iniciación durante la segunda Guerra Mundial, el autor nos conduce a través de la experiencia con su Maestro. A sus charlas y vivencias, nada de la tradición Oriental les es ajeno. Shinto, Zen, Taoísmo, Do... todo un aprendizaje que nos acerca al corazón del Guerrero, a ese camino de "Verdad" que hace al hombre, en palabras del Maestro de Jazarin: "...despierto, benevolente, fuerte, energético y bueno".

Este es un libro de la tradición en su acepción más noble. Un libro que ilumina el camino. Así reza el dicho: ON KO TI SHIN ("Si quieres conocer las cosas nuevas estudia primero las antiguas")



9 788485 269839



Colección  
**CINTURON  
NEGRO**

**CINTURON  
NEGRO**

**El Espíritu del JUDO**  
**J.L. JAZARIN**

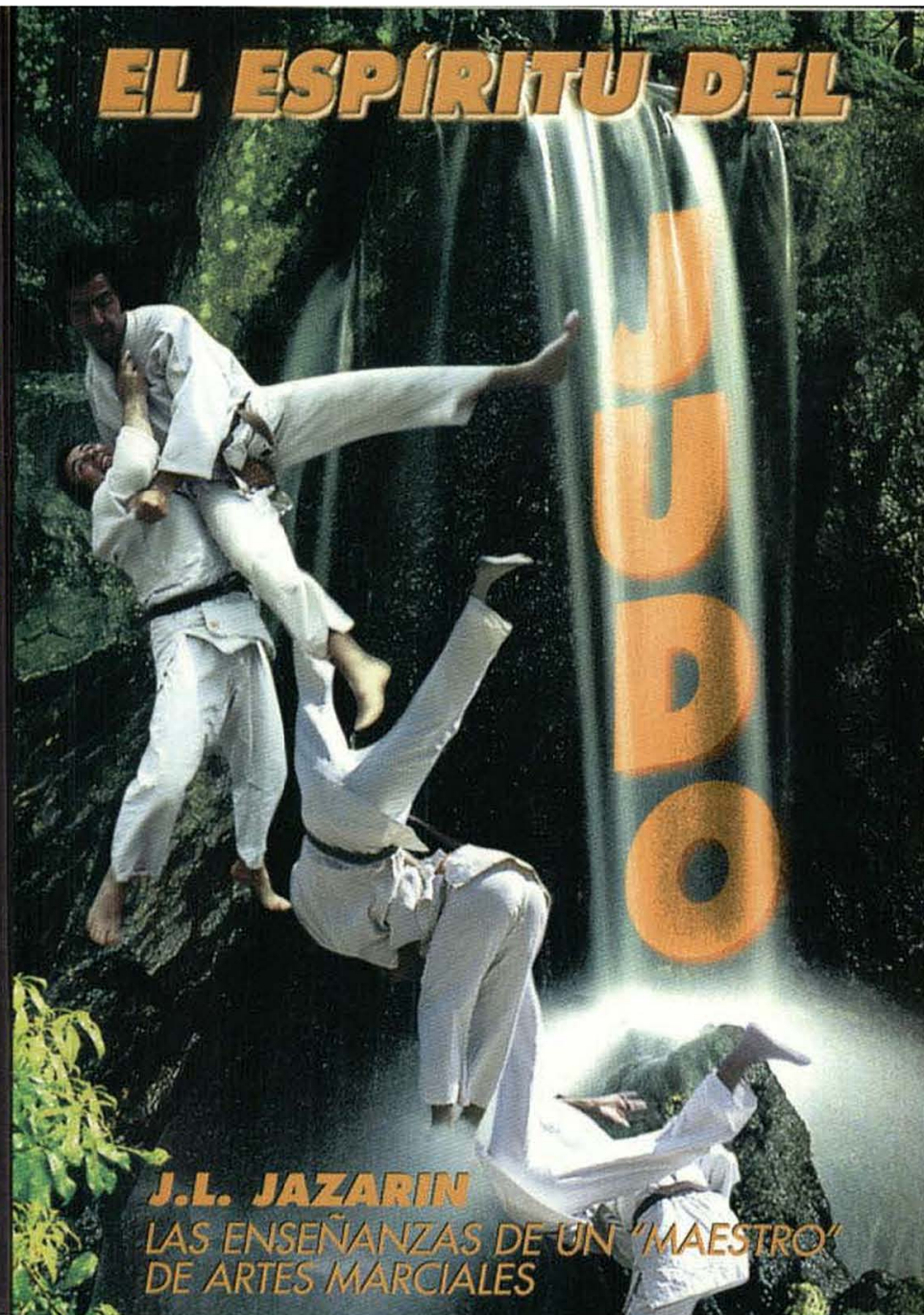


# EL ESPÍRITU DEL

# JUDO

**J.L. JAZARIN**

**LAS ENSEÑANZAS DE UN "MAESTRO"  
DE ARTES MARCIALES**





# **EL ESPIRITU DEL JUDO**

**"Charlas con mi Maestro"**

**J.L. JAZARIN**



*Diseño de Portada:*

*Grupo Budo Internacional*

*Traducción de:*

*María Dolores Sabido*

© Editorial Eyra. Andrés Mellado, 42. 28015 Madrid.  
Teléfono 543 90 77. Fax: 544 63 24.

*Todos los derechos reservados para la edición en lengua española.  
Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio escrito o hablado, o en cualquier soporte, magnético o electrónico sin autorización de la empresa editorial.*

*Edición original Editions du Pavillon 1968, 1972*

*Edición francesa revisada y aumentada BUDOSTORE 1993*

ISBN: 84-85269-83-7

Depósito legal: M. 42879-1996

*Producción gráfica: SERGRAPH, S. L.*

## PROLOGO DEL EDITOR FRANCES

El Judo tiene Espíritu.

Conozco muchos países en los que se practica este arte y en el que los participantes lucen medallas conseguidas en competiciones internacionales, pero que jamás han oído hablar del Kuzushi-Tsukuri-Kake y, por supuesto, tampoco del Shing-Gi-Tai. Su práctica, sin duda brillante, se limita a una lucha agotadora que carece de futuro y al margen de toda tradición técnica o espiritual. Y si algunos de estos combatientes, atormentados por la oscuridad que les rodea y con la sensación de que algo les falta intentan salir del atolladero en que se encuentran, tendrán que hacerlo en otra parte, fuera de su país, pero también, fuera de su disciplina, con el fin de que lleguen a renovarla con la riqueza que supone la práctica de adulto de un arte verdadero, capaz de conducirles a una nueva forma de realización.

Francia escapa a estas tristes perspectivas porque, si bien nuestra Federación está basada en la competición de alto nivel, asume al mismo tiempo la doble identidad real de la disciplina. Los profesores están bien cualificados y poseen, por lo general, una noble concepción de esta; los participantes alcanzan un buen nivel técnico y a los más arriesgados se les ofrece la oportunidad de descubrir en los cursillos de perfeccionamiento o en los clubes de élite, las técnicas más elevadas, tanto francesas como de otros países. Por otra parte, la ideología del Judo, su misma mitología, está siempre presente como una garantía para quienes la merecen, como un guía a través de las esferas de la vida.

Pero sin la influencia de un hombre como Jean-Louis Jazarin, ¿que significaría el Judo francés?

La única diferencia existente entre los países practicantes del Judo, sin arte o espíritu, y el nuestro, en el que la ambición de Jigoro Kano permanece casi intacta, es la existencia de hombres de pensamiento suficientemente que les permite captar el alcance real de las cosas y la energía suficiente para poder ofrecérsela a los demás.

El destino de este hombre, inventor, jefe de empresa, administrador, escritor, filósofo... y judoka consagrado a una edad en la que los demás abandonan y sin problemas para conseguir la celebridad y la gloria de un Campeón del Mundo, se dedicó, sin embargo, a trabajar para que el Judo francés pudiera emprender su vuelo, a ayudar en la comprensión de un arte noble, a construir sobre esta idea las estructuras que lo protegerían y lo harían vivir más allá de sí mismo. Sin él, sin su exigencia, sin su sentido agudo de lo esencial que él contribuyó a crear y, sobre todo, sin su trabajo educativo en el que supo convertirse en punta de lanza, la invención sublime de Jigoro Kano, - poner al servicio de la humanidad las propiedades educativas del estudio de un arte marcial -, la esperanza extraordinaria de progreso individual y colectivo, se habría perdido para nosotros bajo el peso de la impaciencia, de la arrogancia y de los objetivos a corto plazo.

Me gusta pensar en él como en un hombre que, por su entusiasmo, su energía, su nobleza de espíritu y de estilo casi anónimo, ha modificado sutilmente el mundo, bajo el surco trazado por el genio indiscutible de Jigoro Kano, para que sea un poco mejor para nosotros, un poco menos sombrío.

Los dos libros de Jazarin, "Judo, escuela de la vida", y sobre todo éste, "Espíritu del Judo," son los brevarios del practicante. Cuando en los primeros tiempos, el Judo había exaltado los "misterios" de esta disciplina oriental en la que el débil derrota al fuerte, o se exhibe lo bruto sin esfuerzo, de forma que el entusiasmo nuevo y progresivo del público conducía sutilmente la disciplina hacia los Juegos Olímpicos. Jean-Louis P. Jazarin supo siempre, y a tiempo, dar la dimensión espiritual del Budo, fijar sus límites, situarlos en las perspectivas infinitas del pensamiento oriental, y todo esto sin afectación y con todo el compromiso de un espíritu elevado y sensible, y plenamente adulto. Para él, - y ésta es la razón por la que sus libros permanecen actuales para todos los budokas-, la práctica, sin importar cual sea el razonamiento, se halla en el centro de todo. Jamás se permitió hablar demasiado y hacer poco a pesar de la edad y las lesiones, y jamás se olvidó de mostrar la misma humildad que todos nosotros ante el ejercicio regular de la disciplina.

Leí este libro por consejo de mi padre que le conocía y le admiraba, y toda mi generación hizo lo mismo. Ahora mi hijo, un joven judoka, ha comenzado a leerlo con el mismo entusiasmo y placer que yo. No hay duda de que esta nueva edición llegará a jóvenes practicantes y me siento feliz por ello. "El Espíritu del Judo" no envejece y si la práctica sincera tiene algo de eterno, esta obra, que es la expresión más pura de una experiencia profunda y verdadera del practicante, no está sometida al tiempo.

Thierry Plée



# 柔道

Jû-Dô

## EL AUTOR

Hace exactamente 50 años, en Julio de 1943, regresaba a casa para las vacaciones de verano. Mi padre, J.L. Jazarín me dijo: "Te convendría hacer Judo." Acababan de abrirse algunas escuelas de Ju Jitsu en París, y mi padre y yo fuimos al Jiu-Jitsu Club de Roule, en el pequeño apartamento 121 de la Salle Pleyel. Yo acababa de cumplir 17 años y mi padre tenía 42.

Estábamos en guerra y debo señalar que, en esta época "heroica", las condiciones para practicar Judo eran pésimas.

El tatami estaba formado por diez centímetros de serrín recubiertos por una hoja de contrachapado para evitar los bultos, y todo ello cubierto una tela verde muy estirada. Podríamos decir que era un tatami improvisado. No teníamos kimonos y los que el club nos daba estaban hechos de una tela más áspera que la del tatami. ¡Allí quedaron muchos trozos de piel de nuestros nudillos, dedos, codos y rodillas!

Estos comienzos no eran fáciles para un hombre de 42 años, y sin embargo, perseveró, estudió, trabajó. Pocos años antes de su muerte, consiguió el 6º Dan; a título póstumo se le concedió el 7º Dan. Fue alumno del Maestro Minosouke Kawaishi, y durante muchos años, de su asistente, el Maestro Shozo Awazu, actualmente 9º Dan.

Fue Presidente del Judo Club de Roule y Vicepresidente de la Federación francesa de Judo; más tarde, en 1953, le nombraron Presidente del Colegio Nacional de Cinturones Negros de Francia permaneciendo 23 años en el cargo y, con la ayuda del Maestro

Haku Michigami, 9º Dan, mantuvo alta y pura la enseñanza del Judo "original", lo mismo que enseñó su creador el Maestro Jigoro Kano: ser, ante todo, un "Camino", (Do), para la formación del hombre; un camino en el que el combate era un medio y no un fin.

Desde de 1938 fue discípulo y amigo de un gran maestro, un sabio monje hindú, con el que se inició en el estudio de las enseñanzas y filosofías salidas de lo que, de modo ambiguo, se denomina hinduismo. Fue también creador y promotor de una empresa industrial y se comprometió con movimientos sociales y sindicales. Era todo lo contrario a un "soñador".

Su unión con el Judo se debió, sobre todo, a lo que él llamó un "Camino". Camino de acción, práctica eficaz que le permitía aprender a "través del cuerpo" sin pasar necesariamente por el intelecto. Consideró el Judo como un camino educativo, varonil, excepcional, que podía convertir a los jóvenes en hombres fuertes, sanos y pacíficos, útiles a sus semejantes, más sociables y humanos, gracias la renuncia progresiva de los complejos de inferioridad que afectan a la mayoría de ellos.

Solía decir: "aquellos hombres formados en la escuela de Judo mediante el trabajo diario, se abren enseguida a un conocimiento más profundo de ellos mismos y de los demás. Una meditación constante dentro del más intenso trabajo, llegará a descubrirlos dimensiones, generalmente desconocidas, de la existencia susceptibles de iluminar sus vidas".

Nos dejó en 1982, y los actuales dirigentes del Judo francés hacen frecuentes referencias a sus escritos y opiniones.

Pierre Jazarin

## PROLOGO

El señor Jazarin me ha hecho el honor de presentar su libro "El Espíritu del Judo"; lo he leído con gran placer y confío en que nuestros más grandes filósofos orientales lo bendigan.

Conocí a Jazarin tras mi llegada a Francia en 1933, y nos encontramos por primera vez en el cursillo de Thonon, en una noche serena, iluminada por una luna maravillosa, y en la que, lejos de los míos, mi pensamiento se hallaba en mi país, Japón. Aquel hombre sonriente, dulce, lleno del espíritu oriental, se convirtió en mi amigo inmediatamente. Encontré en él todo el ambiente y la cultura en la que estaba acostumbrado a vivir. Los años han consolidado este sentimiento y se ha convertido en mi hermano mayor o en un padre.

Su conocimiento del espíritu y las filosofías orientales, le han permitido liberar y comprender el sentido profundo del Judo Tradicional. Y, como un Samurai, ha luchado siempre para mantener el verdadero Judo a pesar de todo. En esta lucha he permanecido a su lado con todas mis fuerzas. A veces, ha sido duro pero jamás nos ha faltado nuestra fe en la verdad y nuestro entusiasmo.

En los momentos más difíciles, su calma, su serenidad, su valor han sido perfectos a pesar de las críticas, los ataques y las murmuraciones de quienes solo habían visto en el Judo un deporte sin espíritu y sin alma.

Jazarin conoció el Judo a una edad en la que la mayoría se prepara para retirarse. Gracias a un trabajo esforzado y a pesar de todas las lesiones que sufrió en las competiciones, pudo acceder a los grados más elevados en Francia.

Siempre ha mantenido la idea de que el espíritu del



Judo era inseparable de un trabajo enconado y perseverante. Muchos han creído, erróneamente, que el espíritu del Judo era, solamente, fruto de las meditaciones. Jazarin, con su propio ejemplo, ha querido demostrar que la meditación se halla en el centro de la acción más intensa.

Cuando más duro es el combate, más bella es la victoria y más profunda es la lección que se puede, - y se debe -, sacar de ella.

A través de entrenamientos duros y largos, adquirió un conocimiento exacto del Judo junto a varios japoneses expertos, en especial en el Ne-Waza, el Judo al suelo.

Los artículos que escribió en revistas especializadas en los comienzos del Judo en Francia han servido como alimento espiritual a todos los practicantes. Les ha ayudado a comprender el pensamiento oriental y el concepto que los japoneses tienen de las artes marciales.

Por entonces, Jazarin, fuera de sus responsabilidades como Presidente del Colegio Nacional de Cinturones Negros de Francia, dirigía prósperamente una importante empresa industrial, aplicando a la vida diaria, - como debe hacerse -, las técnicas mentales del Judo.

Japón conoce todo su trabajo y, por ello, es un gran honor para mi, presentar su primer libro.

Estoy seguro de que su lectura nos aportará a todos, judokas o no, una ayuda moral, una forma de conocernos a nosotros mismos, de progresar y de encontrar, en este siglo XX, la calma y la serenidad: la Verdad.

Maestro H. MICHIGAMI 9º DAN

## CAPITULO 1

¡Al fin he conseguido mi Cinturón Negro! ¡Creí que jamás llegaría este momento! Numerosas competiciones, un trabajo agotador y decepcionante, cuatro años de esfuerzos y altibajos, me habían llevado hasta el Cinturón Negro, 1er Dan.

Con verdadera alegría firmé, en el Colegio de Cinturones Negros, el compromiso de honor de continuar al servicio del Judo toda mi vida, salvo impedimento grave. Permanecer a la gran fraternidad de los Cinturones Negros me causaba una profunda alegría. La camaradería, la amistad entre ellos, el respeto a una jerarquía en la que había alcanzado el primer escalón me abrían a un mundo nuevo, como una vida dentro de la vida. Ante mi se hallaba una perspectiva de estudios y trabajo.

Me había esforzado mucho en los especiales y había repetido centenares de veces las entradas de esos movimientos. Durante mucho tiempo me resultó inútil y, de repente, un día aquello comenzó a funcionar. Tenía la costumbre de preguntar constantemente a mi Maestro y cuando le decía: "Maestro, ¿lo hago bien?", él me respondía invariablemente: "Sí, pero más rápido". Con el tiempo llegué a comprender que el trabajo me iba a descubrir la forma y el tiempo de mis movimientos.

El Maestro nos había enseñado la base fundamental, el Nage-no-Kata, que mostraba la forma clásica y exacta del movimiento pero yo tenía que adaptarla a mi morfología y temperamento mediante el entrenamiento constante. Cuando me excedía en mis preguntas me miraba irritado y, con aquella voz ronca, intensa que

parecía salir del vientre, me decía: "¡Mental malo; siempre hablar, siempre preguntar!". Con el kimono empapado de sudor, dejaba el tatami y, tras saludar al Dojo, pasaba delante del Maestro, camino de la ducha; me miraba sonriente y me decía: "¡Mental malo!". Pero en su sonrisa y su mirada había una cierta bondad, con una mezcla de dulzura y ternura que me estimulaba y me confortaba.

Para llegar a Cinturón Negro tuve que comenzar por Cinturón Blanco y pasar luego al amarillo, al naranja, al verde, al azul y, finalmente, al marrón.

Recuerdo lo que tuve que sufrir; no me gustaba caer y, en el fondo, la caída me humillaba tanto que llegué a temerla. Cuando era Cinturón Verde, era bastante agresivo y nervioso; el resultado, rotura de costillas. Durante un Ushiro-Goshi, en una llave y queriendo evitar la caída, quise poner la mano en el suelo con el brazo extendido; resultado, doble fractura del brazo y mes y medio en casa, escayolado y sin poder practicar. Interesante experiencia la del sufrimiento. Me emocionó, aun lo recuerdo, la amabilidad de la gente en general. En el Metro, todo el mundo me cedía el asiento, incluidas las chicas, jóvenes y bonitas. Cuando llegó el momento abandoné la escayola, casi con tristeza, para convertirme de nuevo en un mortal vulgar y corriente.

Cuando la levantaron comprendí lo que podía sentir un caracol al que le quitan su concha. ¡Qué brazo tan pequeño, qué músculos tan flojos, qué frío, qué aspecto tan lamentable! ¡Esta la fuerza de la que, a veces, nos sentimos tan orgullosos!

Como todo el mundo, había leído algunos libros sobre Judo y los filósofos orientales; "Zen", de Adams

Beck, me encantó; describía el Judo como una disciplina extraordinaria, susceptible de desarrollar en el hombre, no solo poderes casi sobrehumanos, sino también, estados de consciencia reveladores de una realidad trascendente. Aunque los personajes fueran imaginarios, quedaban en sus relatos acentos de sinceridad que debían corresponder a algo. Por otra parte, ya había descubierto un cierto cambio en mi vida, no sabría decir exactamente el qué, pero yo me sentía más fuerte, más enérgico y más tranquilo a la vez. Estaba más equilibrado. Había estudiado también una serie de libros hindúes sobre Yoga y uno de ellos, también de Adams Beck, "El descubrimiento del Yoga", que aunque me gustó menos que el anterior, me confirmó en la idea de que existía un estrecho parentesco entre las disciplinas orientales. Conocí también a un Hatha-Yogi hindú que hacía lo que quería con su cuerpo, controlando los paquetes musculares aisladamente, haciéndolos trabajar juntos o por separado. Actuando sobre los esfínteres de la vejiga y el ano podía llenar su vejiga o su intestino de agua y vaciarlos a voluntad. Era capaz de parar su respiración e incluso su corazón, y todo ello controlado por los médicos con el fonendoscopio en la mano. Semejante dominio solo era posible mediante una educación apropiada; el yogi me lo confirmó y la práctica de algunos ejercicios que me enseñó me reafirmaron en esta convicción.

La lectura sobre las proezas y el extraordinario dominio de los Samurai japoneses, su espíritu caballeresco de sacrificio y lealtad, su serenidad ante el sufrimiento y la muerte, me llevó a encarar mi timidez y el hermetismo de mi Maestro de Judo.



Nos había hecho descansar mucho tiempo en silencio, los ojos cerrados, sentados a la japonesa, sobre los talones y las rodillas, en una postura que el denominaba Zazen, una palabra que encerraba Zen. Tras ese rato de descanso, pasaba cerca de nosotros tocando nuestro vientre. Quería que estuviera duro, tenso, mientras que el resto del cuerpo debía permanecer relajado. Luego, con toda la energía concentrada en el bajo vientre suelto nos hacía lanzar un Kiai fuerte. Le hacía mucha gracia nuestro Kiai y decía a algunos: "¡Oh! No ser Kiai como grito cachorro." Quería que el Kiai sonara ronco y profundo como un rugido leonino.

Había leído un libro sobre la ceremonia japonesa del té, que es una expresión típica del Zen, un ceremonial maravillosos, lleno de silencio e intuición. En una ocasión, me fijé en un dije en forma de flor estilizada que colgaba de la cadena del reloj del Maestro y le pregunté lo que era: "Es flor de té. En Japón, yo ocupar de organizar la ceremonia". Sin duda, conocía el Zen.

Cuando habíamos terminado, muchas veces me quedaba sentado en el tatami en posición Zazen, con los ojos cerrados e intentando dejar la mente en blanco sin pensar en nada, en total reposo interior. Cada vez que abría los ojos encontraba la mirada del Maestro sobre mí. Una tarde, después de la ducha, me acerqué mientras fumaba tranquilamente sentado a su mesa. Había que echarle valor para hablarle y romper su mutismo: "Maestro, ¿qué es el Zen?". Un largo silencio respondió a mi pregunta, después una sonrisa abierta con una expresión indefinible de bondad y dulzura:

"¡Mental malo; dejar de trabajar!" Y añadió:

¿Conocer a X?"

"No Maestro".

"¿Jamás trabajar con él?"

"No Maestro."

Con aire satisfecho me dio un número teléfono:

"Tu llamar X y decir que necesario estar aquí el jueves, después de comer, a las 2, con kimono, y tu también."

Me preguntaba qué podía significar esto. Cuando llegué el jueves a las 2 de la tarde, X estaba allí; mi Maestro estaba en kimono, con su cinturón de ceremonias, rojo y blanco, sentado sobre el tatami. Mi sorpresa fue tremenda. Jamás se ponía el kimono para las clases normales. Allí estábamos los tres solos.

Terminadas las presentaciones, el Maestro preguntó a X:

"¿Tu conocer. "Nage-No-Kata?"

Si, respondió él; hace dos años que lo pasé".

"Si hacer dos años, conocer también Kata".

"Si, Maestro", respondió algo azorado".

Bien, entonces empezar Kata", dijo el Maestro.

Desde el momento de las presentaciones me di cuenta de que mi adversario estaba muy alterado. Pero la cosa iba a ser peor; había dejado de trabajar Kata durante esos dos años y había olvidado y mezclado las llaves y las series. En cuanto a mí, no me sentía demasiado seguro de mi propio Kata y hacía esfuerzos desesperados para no mezclarlos. El Maestro, imperturbable, nos hacía parar y comenzar de nuevo. Cuando terminamos el Nage-no-Kata, cada uno como Tori y Uke, no sospechábamos lo que nos iba a suceder.

El Maestro se sentó a su mesa y anotó algo en un papel; luego se acercó a nosotros tranquilo y con los brazos cruzados: "Más Kata". Durante ocho horas per-

manecimos trabajando Kata, como Tori y Uke, sin contar las correcciones. X, que no entendía el sentido de esta prueba, se mostraba abatido en los cortos descansos de que disfrutábamos. Por mi parte, desde la segunda repetición, había comprendido que mi Maestro pretendía imponerme una prueba fuera de lo común en respuesta a mi pregunta sobre el Zen. Desde ese momento permanecí tranquilo en posición Zazen entre cada Kata, dispuesto a todo, incluso a morir si fuera necesario antes que desfallecer.

Al fin comprendimos: "Final de Kata; ahora Randori muy deprisa". Feliz de ver que mi calvario había terminado, empecé un Randori con toda mi fuerza, con diferentes combinaciones. Nos dejó descansar y luego nos ordenó hacer más Randori y más deprisa. Era incapaz de sentir algo y hubiera podido arrojarme desde un primer piso sin alterarme. Apenas habíamos llegado al vestuario cuando el Maestro nos alcanzó, su mirada grave y dura; tocó nuestros vientres con las puntas de los dedos, especialmente el mío. Bruscamente dijo: "Buen Randori"; luego, se volvió y se alejó con su paso deslizante, lento y calmado, como si tanteara el suelo antes de poner el pie.

Durante mucho tiempo medité sobre el sentido de esta dura prueba. Lejos de criticar a mi Maestro, me sentía un tanto honrado ante la idea de haberme considerado capaz de soportarla. Sentí que acababa de recibir parte de la respuesta a mi pregunta: "¿Qué es el Zen?"

## CAPITULO 2

Pocos días después de conseguir mi Cinturón Negro, el Maestro nos reunió a todos los que habíamos ascendido e hizo cerrar la puerta con llave con el fin de que nadie penetrara en el Dojo.

"Ahora, vosotros, Cinturón Negro, necesario estudiar Kuatsu, pero ser enseñanza secreta; antes, promesa necesaria, nunca hablar".

Cada uno, de rodillas, debimos pronunciar el juramento, con la mano derecha levantada, de que jamás revelaríamos la enseñanza del Kuatsu, a excepción de un Cinturón Negro o con una autorización expresa.

El aprendizaje del Kuatsu era necesario para los Cinturones Negros, ya que al hacerse cargo de la responsabilidad de un curso, deberían estar en condiciones para reanimar a cualquiera que se hubiera desmayado accidentalmente o sufrido un acceso de estrangulamiento.

Después de que el Maestro nos mostrara los procedimientos y los puntos de reanimación, invitó a algunos de nosotros a probar, de forma voluntaria, el estrangulamiento y la reanimación. Las reacciones de los que fueron estrangulados variaron según los temperamentos de cada uno, aunque la técnica fue la misma para todos: Gyaku-Juji-Jime. Unos enrojecieron y otros se pusieron pálidos; algunos enmudecieron y otros gritaron y hubo, también, quien padeció espasmos; nosotros nos divertíamos viendo a alguno saltar como una rana sobre el tatami cada vez que se le quería hacer reanimación. En mi caso no perdí totalmente el conocimiento, pero sentí un curioso movimiento de mis bra-



zos y mis piernas en forma de olas y tenía una sensación agradable de independencia en relación con mi cuerpo, que se agitaba mientras yo le miraba serenamente, sin poder alguno sobre él.

Las técnicas de reanimación eran muy eficaces y bastaban algunos segundos para "resucitar" al paciente. Esto nos proporcionaba una sensación de seguridad. El Maestro insistía en la necesidad de la calma absoluta y nada de precipitación por parte del que reanimaba. Su ejemplo era impresionante; sujetaba sin prisa y con una cierta solemnidad al paciente y, con precisión, concentración y resolución, le aplicaba unas técnicas que eran totalmente eficaces. A esto siguió la enseñanza de algunas técnicas de Sei-Fu-Ku, - que no eran secretas -, para el tratamiento de luxaciones, reducciones de fractura y algunas precauciones de medicina de urgencia.

Esta sesión nos permitió adentrarnos más en la profundidad del Judo e hizo que comenzáramos a sentirnos Cinturones Negros, con la dignidad y la responsabilidad correspondiente.

La imposición solemne de nuestro Cinturón dio lugar a una ceremonia emocionante. Estaban presentes todos los Cinturones Negros antiguos, de rodillas ante el Dojo; nosotros llevábamos el Cinturón Marrón. Todo el mundo saludó al Maestro que llevaba puesto su cinturón rojo y blanco; después nos llamó uno por uno y nos hizo quitarnos el Cinturón Marrón; él nos ciñó el Cinturón Negro que anudó con cuidado. Tras el saludo, regresamos a nuestros lugares, mudos por la emoción. Inclinación general y práctica del primer Randori con los antiguos que rivalizaban con nosotros en cortesía mientras nos zurraban cordialmente.

Sin embargo, algo me preocupaba durante el Kuatsu. ¿Por qué, si las técnicas de estrangulamiento se enseñaban a cualquiera, se hacía un misterio de las técnicas que permitían reparar el daño causado? Por más que buscaba, no encontraba una respuesta adecuada, así que decidí preguntarle al Maestro, a pesar del valor que hacía falta para hablarle. Le observaba durante la clase, buscando el momento idóneo para abordarle. Al final, se presentó la ocasión.

"Sensei, le dije bruscamente, por qué Kuatsu secreto y Shime-Waza no secreto?"

Me miró pensativo y permaneció un instante en silencio; después se rió sin responder. Tras unos momentos que me parecieron eternos, dijo solamente: "En Japón, siempre así".

"Pero Sensei, ¿hay algunos libros que explican el y no secreto!"

Movió dulcemente la cabeza: "¡No vale; explicación Kuatsu libros no suficiente, no posible buen Kuatsu, necesario practicar con Maestro! Y se sumergió en un silencio hermético.

Me decidí a resolver este tema por mi mismo. ¡Su explicación no era útil a mi lógica occidental: conocer la forma de hacer daño y mantener en secreto el medio de curar!

Muchos médicos, conocidos míos, asombrados ante la eficacia de los procedimientos de reanimación del Kuatsu, no dudaron en aprender Judo y obtener el Cinturón Negro con el fin de acceder a los diferentes Kuatsu secretos.

A fuerza de reflexionar sobre esta contradicción, y aprendiendo a comprender un poco las técnicas de la

acción indirecta orientales, decidí que mis pensamientos debían ir encaminados en esa dirección. Después de algún tiempo creí comprender que si, a la vez que se aplicaban los procedimientos de estrangulamiento se realizaban los de reanimación, aquellos que practicaran Judo y Ju-Jitsu careciendo de escrúpulos, podrían estrangular no importa a quien, cómo o dónde, y todo ello degeneraría muy pronto en peligrosos abusos susceptibles de producir los peores accidentes y actos.

Pero, ¿no habría una forma de mantener en secreto los estrangulamientos? Sí, pero las formas de hacer daño se descubren más fácilmente que las de salvamento, y más de un violento descubriría, por sí mismo, algunos estrangulamientos eficaces. Por lo demás, solo con ver practicar a los antiguos, los nuevos descubrirían fácilmente algunas de esas técnicas clásicas de estrangular.

El hecho de que los Cinturones Negros debieran mantener en secreto la enseñanza de Kuatsu era, sin duda, una sabia medida que servía para moderar el uso de estrangulamientos entre los nuevos practicantes e implicaba la presencia de, al menos, un Cinturón Negro en cada sesión de entrenamiento que, al mismo tiempo, limitaba los posibles comportamientos peligrosos de los practicantes, más o menos conscientes del peligro.

En la creencia de que había descubierto una de las razones profundas del secreto del Kuatsu, decidí mantenerla limpia en mi corazón. Intenté buscar un momento en el que pudiera hablar con el Maestro y cuando le vi en su Dojo, fumando un pitillo tranquilamente, con la mirada perdida en la lejanía, me atreví a interrumpir su soledad y le dije:

"Sensei, creo comprender porqué Kuatsu secreto".

Su mirada serena se posó en mi sin apenas sorpresa: Le expliqué mi hipótesis y sonrió, por decirlo de algún modo, desde su vientre, porque en su enigmática sonrisa había algo bueno, sólido e, incluso, de dureza, que parecía venir del Hara, el centro de la fuerza dominada.

"Tú, mental malo, siempre buscar; mejor practicar, pero, a pesar de todo, comprender algo de Japón. Tu explicación no mal, algo verdad".

Y de nuevo, su mirada se perdió a lo lejos como si yo hubiera desaparecido de su presencia. Me retiré suavemente con un "gracias, Sensei" que él pareció no escuchar. Si era imposible obtener una respuesta larga a un pregunta, me quedaba la certeza de que, si no había comprendido todas las razones del secreto del Kuatsu al menos lo que había descubierto no era falso.

En aquella época, el número de Cinturones Negros crecía rápidamente, lo que complicaba la enseñanza colectiva de Kuatsu. El Maestro autorizó a algunos profesores, elegidos de entre sus más antiguos alumnos, a enseñarlo a los nuevos. Pidió a los recién ascendidos que se dirigieran a sus profesores.

Uno de ellos dijo al Maestro:

"Yo no aceptar Kuatsu de mi profesor; es mejor que tu me enseñes"..

El Maestro le miró serenamente. Nosotros esperamos una de esas duras colocaciones a las que era tan aficionado. Para sorpresa nuestra, miró al joven de una forma dulce y dura a la vez y le dijo: "Tu no gustar tu profesor pero yo imposible negar Kuatsu. Pero aquí en Dojo muchas moscas, - era verano -; ¡necesario atrapar veinte moscas antes!



Ante los Cinturones Negros allí presentes, y que apenas podían contener la risa, nuestro compañero corrió por el Dojo dando manotazos a las moscas que se paraban en las paredes. Estaba rojo de cólera y humillación, pero quería su Kuatsu. Cuando cogió las veinte moscas se las llevó al Maestro, quien las puso sobre su mesa y empezó a contarlas sin prisa y completamente serio como si estuviera contando billetes de banco. La cantidad era correcta. Se levantó y, dulcemente, con gran interés le enseñó el Kuatsu. No sé si lo que ardía en su interior le permitió aprender algo de esta lección. Pero, tras los saludos rituales, abandonó el Dojo bajo la mirada irónica de sus compañeros y jamás regresó.

Si la mayoría se rió de lo que parecía ser una tontería del Maestro es que no comprendieron el sentido. Las conversaciones en el vestuario me demostraron que algunos solo creyeron que se trataba de una prueba o, incluso, de un castigo, cuyo sentido se les escapaba. En cuanto al protagonista, obstinado y orgulloso, me temo que aun no lo ha entendido.

Sin embargo para mí, el sentido de la actitud del Maestro quedó clara en poco tiempo. En esta forma inmediata pero indirecta de actuar que tienen los maestros orientales, esto significaba más o menos, lo siguiente: "te niegas a recibir la enseñanza del Kuatsu por tu profesor, por orgullo. Dudas de su sabiduría y, sin dudar, humillas también a tu Maestro delante de todos. Por otra parte, y como Cinturón Negro, tienes derecho a recibir la enseñanza y yo no puedo negártela, pero antes debo humillarte como tu humillas a tu propio Maestro. Te comportas como un niño y debo tratarte como tal".

Más adelante, le pregunté si mi interpretación era correcta. Sin responderme, me miró y se echó a reír. Comprendí que había adivinado el sentido de la parábola. Y, de este modo, progresamos firmemente apoyados en la fuerza interior de nuestro Maestro. Todos los que conocimos aquella época heroica guardamos de ella una profunda nostalgia.

### CAPITULO 3

Para comprender determinados métodos orientales educativos a través del Judo, no está de más contar algunas anécdotas.

Si un alumno nuevo solicitaba inscribirse en el club, debía esperar pacientemente a que el Maestro encargado de manejar las fichas llenas de ideogramas, se dignara fijarse en él. Cuando, por fin, levantaba los ojos, le preguntaba "¿qué quieres?" de una forma que hacía balbucear al alumno: "yo... yo quisiera aprender Judo". "¡Ah!", se limitaba a responder y, sin una palabra más, le entregaba una hoja mimeografiada en la que debía responder muchas preguntas; también le daba un lápiz y le decía: "¡escribe!". Pero eso no era todo. El lápiz no era un lápiz cualquiera; para empezar, era pequeño y la punta, que no estaba sujeta a la madera, se escondía al empezar a escribir. Dejando al pobre alumno que se defendiera como pudiera rellenando la hoja, el Maestro fingía ignorarle y seguía rellenando las fichas de ideogramas. Según el carácter, el alumno se irritaba, protestaba o, por el contrario, buscaba una fórmula para utilizar el dichoso lápiz. Algunos, impacientes, lo dejaban a un lado y utilizaban su propia estilográfica o lo que

tuvieran. A continuación, el Maestro le decía simplemente: "tal día a tal hora". Pero lo que el postulante no sabía era que había quedado una ficha abierta a su nombre en la que, con caracteres japoneses, el Maestro había anotado sus reacciones sobre la "prueba lápiz".

En una ocasión, un Cinturón Marrón que vio como sus compañeros se presentaban al examen de Cinturón Negro, se indignó al ver que le dejaban un lado. Se acercó al Maestro y le preguntó:

"¿Por qué nunca me presenta para examinarme de Cinturón Negro?"

El Maestro sacó lentamente la ficha del alumno y le respondió:

"Tu no posible Cinturón Negro porque tú mental malo".

"¿Por qué me llama mental malo, Maestro?", le preguntó el alumno.

"Tal día, a tal hora, tu llegar Dojo con novia, y novia no saludarme. Novia no educada".

"Pero Maestro, si mi novia no ser educada, ¿no ser culpa mía!"

El se agarró a esta respuesta para contestarle en tono perentorio:

"Cinturón Negro necesario saber elegir novia educada".

Sobra decir que aprendió la lección y que, poco después, fue presentado al examen.

Aquellas fichas pequeñas jugaban un papel importante. Un día, el Maestro me contó que un alumno, dos años más antiguo que yo, durante una competición de entrenamiento en el Dojo, había derrotado a otro con determinado movimiento y que este tardó tres meses

más en conseguir su Cinturón Azul porque había pasado por delante de la mesa del Maestro sin saludar.

En otra ocasión, en el vestuario, el Maestro amonestó a uno de sus alumnos, hoy un alto grado del Judo francés, y, con la ficha en la mano y una voz calmada y un tanto ronca, le dijo:

"Tal día, a tal hora, te secaste con la toalla de Tal; otro día con otra de Cual." Y así, fue recordándole todas las veces que había utilizado las toallas de otros y, de repente, cambiando la voz y con su dedo índice prácticamente clavado en el pobre alumno acorralado contra la pared del vestuario, gritó, con un auténtico Kiai: "¡Y hoy usar mi toalla!"

El alumno se quedó mirando, con la cara pálida, cómo el Maestro se daba la vuelta con calma y se alejaba con su paso lento y reposado. Tras el estupor se produjo un estallido de risa ante la idea de que alguien se había atrevido a utilizar la toalla del Maestro. Algunos de los presentes, jamás olvidaron la escena.

Cuando el Maestro nos llamaba a combatir en competición, (Shiai), no toleraba la falta de sinceridad en el combate. En cuanto descubría el menor truco o indolencia, paraba el combate y, por toda explicación, despedía a la pareja un seco "¡mentales malos!" que hacía presagiar un castigo que jamás dejaba de llegar bajo una forma u otra.

Una tarde llamó a dos de sus mejores alumnos para participar en una competición. Desde el comienzo, ambos, que estaban cansados después de varias horas de Randori, decidieron hacer una lucha suave y amistosa. El Maestro, sentado a su mesa les prestaba una relativa atención. La lucha seguía minuto tras minuto, y



el Maestro no les mandaba parar... Naturalmente: ¡se había marchado!

Su capacidad de concentración era extraordinaria; era capaz, en los combates de exhibición, de arbitrar durante horas sin que su atención decayera por un segundo. Pero al mismo tiempo, quedaba claro que más allá del resultado de la lucha estaba su interés por la formación del carácter de sus alumnos. Demasiada facilidad era perjudicial; era necesario que todo fuera siempre difícil. Aquel que se embriagaba enseguida con sus victorias y se les "subían a la cabeza", como decía el Maestro, rápidamente se daba cuenta de que la roca Tarpeya no estaba lejos del Capitolio.

La modestia es una cualidad esencial para progresar en Judo, como en todo, y mi Maestro se encargaba de entrenarnos en ella sin pronunciar una palabra. Si un compañero bien preparado, estaba seguro de que ya había llegado al máximo; nadie como él tenía el arte de elegir a los adversarios susceptibles de hacerle cambiar de opinión. Si a alguno "se le había subido a la cabeza", le hacía combatir, delante de todos los compañeros contra un adversario que "casualmente" tenía el tamaño, los modales o la técnica que no le convenían. Nuestro compañero, tan preparado, se agotaba de forma lamentable; si esto no bastaba, el Maestro enseñaba a otro, en secreto, "el movimiento" que le permitiría derrotar a la gran figura. Su cabeza henchida de orgullo se "desinflaba" por segundos y el resultado de semejante adiestramiento era unos momentos de disgusto hacia sí mismo, hacia el Judo y hacia todo. Entonces, el Maestro le decía en un tono inimitable: "todavía necesario mucho trabajo, no haber trabajo

suficiente". Si el engreído había sabido encajar la humillación; volvía a su trabajo con la modestia suficiente, producto de una lección bien aprendida y convirtiéndose realmente en lo que había creído ser.

Cuando se ascendía de grado, los exámenes no se realizaban igual que ahora. Cada candidato al 1er Dan tenía que enfrentarse a una línea formada por un Cinturón Naranja, dos Verdes, un Azul y un Marrón, elegidos por el Maestro. sobra decir que cuando no quería que un alumno pasara el examen no lo pasaba; elegía para él el tipo de adversarios que se lo impedirían.

Ante los Kata y los exámenes técnicos era despiadado. Después de tres faltas cometidas paraba el combate sin comentar cual había sido el error cometido. En el fondo, sus conocimientos humanos y técnicos eran tan amplios que él "sabía" cuando uno de sus alumnos podía alcanzar un Dan determinado. El examen era un puro formulismo que satisfacía nuestro espíritu occidental tan amigo del automatismo en los resultados; pero, para él era también un test mental que obligaba al candidato a dominar su miedo, su angustia, su timidez.

El no tenía necesidad de nada de esto: ¡él sabía! Un día me comentó que si se volvía de repente y veía caminar a un Judoka por el tatami por primera vez, era suficiente para saber lo que daría de sí en Judo; esto me parecía increíble en aquellos tiempos. Hoy entiendo que un experto pueda hacerlo. A veces, en los exámenes de Kata daba la sensación de estar absorbido por algo, pero no se había perdido una sola de las faltas cometidas, incluso aquellas que nosotros habíamos pasado por alto, a pesar de estar atentos a la lucha.

Durante una competición en el extranjero, dos 6º Dan japoneses hicieron una exhibición de Kime-No-Kata, (Kata de la decisión con daga, sable y Kiai). Una vez terminada me preguntó, con indiferencia, mi opinión sobre ese Kata, y yo le respondí espontáneamente:

"No me ha gustado mucho".

Se volvió lentamente hacia mi y mirándome fríamente:

"¿Tu conocer Kime-No-Kata?"

Me di cuenta de que había caído en la trampa.

"Bueno, no conocer bien, pero...". Me interrumpió.

"Si no conocer bien, no posible juzgar Kata".

Hizo la misma pregunta a unos cuantos compañeros y, antes de que le hubieran respondido les decía mientras me señalaba con el dedo: "preguntar su opinión, él saber". Sufrí estoicamente, la avalancha que se me vino encima pero, a partir de entonces me aseguré siempre de mis conocimientos antes de dar mi opinión, y preferí escuchar las de los otros. Es menos peligroso.

Cuando comprendimos que, tras estas enseñanzas severas, el Maestro solo pretendía nuestra evolución hacia un estado superior, las aceptamos sin rechistar por muy duras que pudieran resultarnos en ese momento.

Y, más o menos, éso era todo; a veces, y en especial al final de los cursos de verano, solía reunirnos alrededor de una mesa. Allí, las conversaciones eran libres aunque él hablaba poco pero, de vez en cuando, nos contaba alguna historia de su vida en Japón, en América, Inglaterra, Alemania, etc. Cantaba con frecuencia y nos invitaba a hacerlo. Este ambiente de camaradería tenía un carácter tan especial que todos los

que hemos vivido esos momentos guardamos un recuerdo imborrable.

En uno de esos raros momentos de intimidad y confianza en los que me atrevía a hablar con él, le pregunté sobre el aspecto más profundo del Judo y sobre su conexión con el Zen. Me escuchó con amabilidad. Este hombre, tan duro, tan hermético, tan cerrado, tenía, algunas veces, momentos de confianza, de dulzura e, incluso, de ingenuidad infantil, y aquel fue uno de ellos.

"¡Oh!, conozco bien los temas del Zen, pero no gustar hablar, fatigarme mucho. Pero tengo un gran amigo, gran sabio y gran Judoka, que hablar bien francés y muchos más idiomas, que viajar mucho por el mundo. ¡Si tu querer, ser muy bueno y gran Maestro para ti!"

"Pero, ¿me aceptará como alumno?"

"Si yo pedir, él aceptar. Ser igual que yo pero mejor; él poder explicar, yo no".

Lentamente, tomó una hoja de papel que rellenó de una serie de caracteres estéticos que yo no entendía; la metió en un sobre en el que escribió el nombre y la dirección de un lugar a unos kilómetros de París; delante de mí habló por teléfono en su idioma, del que solo entendí mi nombre que el repitió varias veces; después me dijo simplemente: "mañana por la mañana 10 horas". Ni siquiera me preguntó si podía o no.

Me sentí confuso ante la gran aventura que iba a comenzar; le di las gracias efusivamente y me fui con la cabeza llena de sueños. Lo que no sabía es que ese mismo día comenzaba una vida nueva para mí.



## CAPITULO 4

Al día siguiente, antes de las diez de la mañana y después de quedarme libre de todo, recorrí los casi treinta kilómetros que me separaban del lugar donde residía el Maestro al que iba a conocer, con una mezcla de excitación y serenidad. Su residencia estaba rodeada de muros y me pareció que era muy grande a juzgar por la distancia que tuve que recorrer desde la valla hasta la puerta de entrada. Después de entreabrir una puerta lateral, un hombre pequeño de estatura, japonés, vietnamita, chino, -¡yo que sé!-, pero asiático, me abrió sonriendo amablemente y me indicó que entrara y me dirigiera directamente hacia el castillo, visible a unos cientos de metros.

Caminé por entre dos hileras de rosas plantadas, aparentemente de forma descuidada, al borde del camino de acceso. A cada lado del castillo, rodeado de praderas de hierba en las que pacían algunas vacas, unos bosquecillos, con árboles de diferentes olores, cortaban la perspectiva de las praderas. El castillo era de estilo clásico, sólido y burgués, pero todo el conjunto producía una sensación de calma y de paz. Un gato se estiraba perezosamente en una escalinata fijando en mí sus ojos verdes; las mariposas volaban sobre las flores y los insectos zumbaban, y en el cielo aparecían algunas nubes ligeras mientras que la brisa acariciaba los arbustos.

Ganado por este ambiente empecé a subir lentamente la escalinata, cuando la gran puerta se abrió sin ruido apareciendo en el umbral una silueta que, al verla me dejó mudo. Supe al momento que se trataba

de mi Maestro que había salido a recibirme; me sentí invadido por una extraña sensación, intimidado y, a la vez, sosegado. Me acerqué a él espontáneamente como si volviera a encontrar a un ser querido al que no había visto hacía mucho tiempo. Solo después analicé la complejidad de las sensaciones que me habían envuelto en ese momento: en aquel instante solo sabía que una corriente de simpatía me había llevado hacia él y solo sentía confusión pero seguridad ante todo lo que este encuentro iba a tener de importancia para mí y para mi vida.

No había hecho demasiadas conjeturas sobre cómo podría ser mi Maestro antes de llegar hasta allí pero, inconscientemente, me di cuenta de que le había imaginado como un hombre mayor, venerable, bastante ascético e, incluso, con barba; me quedé atónito cuando vi que era un hombre alto, de aspecto atlético, que me sacaba la cabeza y que no llevaba barba. Parecía tener unos cuarenta años y lo que primero me sorprendió fue su mirada; sus ojos, ligeramente oblicuos, brillaban como ascuas y emanaba de ellos una luz cálida, a la vez dulce, penetrante, inflexible; parecía que me atravesaban como si fueran Rayos X. Era imposible ocultar algo a esos ojos. Me sentía escrutado pero no juzgado, solo comprendido. Para resaltar la benevolencia de su mirada, su cara estaba iluminada por una sonrisa. Los labios entreabiertos se elevaban de forma natural en las comisuras, haciendo resaltar una alegría y una serenidad permanente. Una ola de afecto inundaba esa cara en la que una inteligencia evidente armonizaba con una extremada amabilidad. Su color era moreno; su pelo, negro y bastante largo; un mechón cruzaba su frente.

Su estatura hacía resaltar una majestuosidad natural, una actitud noble en la que no existía orgullo o afectación, y había en él, por encima de su bondad y cordialidad, una especie de independencia que le hacía parecer más lejano que próximo. Quizá se pudiera alcanzar una cierta intimidad con él, pero jamás una familiaridad.

Me tendió su larga mano, bella y nerviosa que contrastaba con la calma olímpica de su persona. Estaba vestido con una túnica de color azafrán rosado que igual podía ser chino, hindú o japonés y que alargaba, aun más su figura. Se excusó diciéndome: "Te recibo como a un amigo, vestido de diario. Te esperaba impaciente porque tu Maestro de Judo me ha hablado de ti de tal forma que ya deseaba conocerte. Debo añadir que eres tal y como yo había pensado".

Su voz era profunda y bien timbrada, hablaba un francés muy correcto con un pequeño acento indefinible que le daba un encanto sutil y exótico a sus palabras. Me invitó a entrar como si no fuera la primera vez y me conociera de siempre. Parecía como si continuara un encuentro con él que había sido interrumpido.

A través de un amplio recibidor en penumbra, en el que vagamente pude distinguir una decoración sobria a base de algunos objetos de cobre brillante que contenían flores, me condujo hacia el primer piso. Una mesa escritorio occidental y grande, pesadas alfombras que cubrían el suelo y una biblioteca impresionante llena de libros encuadernados en rústica era todo lo que adornaba la habitación. En el aire se respiraba un perfume penetrante que exhalaban una vara de incienso y un gran ramo de rosas y lis colocado en un soberbio

jarrón chino. Dos amplios y confortables sillones estaban situados frente a una bahía que se abría sobre un magnífico parque. A lo lejos se extendía una gran pradera rodeada a un lado por hermosos pinos y al otro por suntuosos castaños llenos de flores. El panorama me dejó mudo de admiración.

"Siéntate", dijo mientras acercaba un sillón; él se sentó frente a mi y permanecimos en silencio un instante que se me hizo demasiado largo. Podría decir que entendía ese silencio apenas interrumpido por el tintineo lejano y cadencioso de las esquilas de las vacas. Sobre la mesa centelleaba el extremo de la vara de incienso mientras el humo ascendía recto como un trazo. A mi espíritu llegaba el canto del poeta: "tú solo eres orden y belleza, lujo, calma y voluptuosidad."

El Maestro rompió repentinamente el silencio devolviéndome a la realidad con una pregunta directa mientras me miraba fijamente: "¿Por qué has elegido la vida del Judo?" Era una pregunta que aun no me había hecho a mi mismo y que me sentía incapaz de responder. Se dio cuenta y me hizo la segunda pregunta: "¿qué te interesa del Zen?"

Respondí: "Maestro, conozco muy poco sobre Judo y solo intuyo mi interés por el Zen, pero algo dentro de mi me dice que hay una unión entre Judo y Zen y ambos pueden ayudarme a comprender la verdad de la vida y a conocerme mejor. Creo que la necesidad de combate del Judo me obliga a ser honesto conmigo mismo y con los demás. Los filósofos, que intentan explicar la vida y nos alimentan con razonamientos para vivir mejor, solo se limitan a pensar. Pero el pensamiento se aleja de los hechos y la verdad debe abar-



car también la acción. El pensamiento como tal, no me satisface, tengo necesidad de sentir, de tocar aquello que es real. Maestro, ¿podrías y querrías ayudarme a encontrar lo que busco?". Esperaba su respuesta casi sin aliento. Me miró sonriente: "Si, hijo mío, puedo y quiero."

A partir de ese momento su cara se cubrió con una expresión solemne. Yo le miraba emocionado y convencido de que su respuesta tenía el valor de un compromiso para abrir las puertas a mi esperanza. No tenía edad suficiente para ser mi padre y, sin embargo, no me sorprendió que me llamara hijo mío. Esto dejaba claro, desde un principio, nuestras relaciones sobre una base que me agradaba. Sin conocer aún nada de él, me daba cuenta de que era sabio y prudente y que, a sus ojos, yo solo era un niño.

"Maestro, ¿aceptareis responder a todas mis preguntas aunque parezcan estúpidas? Mi Maestro de Judo me dijo que podría preguntaros sobre cualquier tema". Se echo a reír, dejando al descubierto una hilera de dientes perfectos y blancos, un poco echados hacia fuera.

"Seguro, haré lo que pueda. He visto y comprendido muchas cosas y he tenido maestros muy sabios y prudentes pero, en el fondo, soy muy ignorante. Vuestro Newton, que fue un gran sabio dijo: "¡Somos como niños que juegan con guijarros en la playa, mientras que el océano de lo desconocido se estrella contra todo! Cualquiera que sea la parte de círculo de los conocimientos de un hombre, cuanto más grande es, mayor es la conciencia de lo desconocido. "No creas que soy modesto, soy consciente", añadió.

"Maestro, puesto que sois amigo de mi Maestro de Judo supongo que habéis estudiado las artes marciales en Japón".

"Así es, como casi todos los japoneses que proceden de una familia tradicional, como es mi caso. Siendo muy joven fui confiado a Maestros a los que jamás veneraré lo suficiente".

Una pregunta me quemaba los labios y no me atrevía a hacerla, pero me lancé:

"¿Cual es vuestro grado en artes Marciales?".

"No por mis méritos sino por la gracia de mis Maestros recibí el 8º Dan de Judo, el 6º Dan de Kendo. También he estudiado el Kyudo, el Aikido y el Karate pero al mismo tiempo y de forma paralela practiqué el Kyudo bajo la dirección de Maestros Zen".

Me había dejado estupefacto, sin saber que decir. Se dio cuenta de mi azoramiento y añadió sonriendo: "ahora procuro ser un hombre sencillo, normal y sincero, y éso es lo más difícil".

Esta última frase me pareció algo gracioso; más tarde, descubrí que encerraba una profunda verdad. Se levantó con soltura y me llevó del brazo mientras me decía: "esto es sólo una primera toma de contacto. Me alegro de conocerte y creo que nos entenderemos bien. Llámame y ven siempre que quieras".

No recuerdo nada de mi regreso a París ese día; no vi el camino, las calles o los coches; me encontré en casa bañado de una especie de paz que antes no había conocido.

## CAPITULO 5

Aquella mañana, una ligera bruma cubría los árboles y las praderas con una luz diferente. Parecía que todo estaba más silencioso que de costumbre. El criado que me abrió la puerta me dijo que mi Maestro me esperaba en su Dojo, bastante alejado de la casa principal. Me condujo por varios caminos, todos cubiertos de rocío, hacia un edificio de madera rodeado de grandes pinos; las tejas estaban pintada de un verde cobrizo que armonizaba perfectamente con el tono gris verdoso de las agujas de los pinos. Unas cuantas rocas cubiertas de moho parecían jalonar, como por azar, el sendero que conducía a la entrada del Dojo, mientras que los ramos de flores salvajes brotaban por doquier a sus pies. Un camino de piedras blancas, planas y pulidas pero desiguales, conducía a un porche de madera barnizada, con un tejadillo bajo el que se suspendía un enorme gong en bronce patinado, a cuyo lado se encontraba un mazo hecho de una vara larga y flexible que terminaba en una especie de bola de cuero.

El criado que me había acompañado se inclinó profundamente y se retiró después de indicarme una puerta lateral de corredera. Solo ante ella, apenas me atrevía a entrar; no sabía lo que me iba a encontrar. ¿Debería anunciarme? Ahí estaba el gong, pero si lo tocaba podía interrumpir una meditación. Permanecí perplejo hasta que resonaron varios Kiai fuertes como el rugido de una fiera a punto de atacar. Sin dudarle y con decisión pero con suavidad, empujé la puerta.

Allí estaba mi Maestro, solo, en medio del Dojo, vestido de Judogi y de una especie de túnica azul oscuro

que los practicantes de Kendo llaman Hakama. Su aspecto imponente adquiría aquí el carácter de una divinidad trágica. Con la Katana desenvainada, realizaba movimientos flexibles y ágiles como el rayo, precedidos por una inmovilidad en la que todas las fuerzas de su ser parecían concentradas, igual que una panteira preparada para saltar. En efecto, saltaba precedido o seguido del destello de la espada con la que se defendía o atacaba a un adversario invisible. Un Kiai impresionante me invadió de una vibración que me dejó tembloroso como si hubiera sufrido una desintegración interior. Parecía no verme y continuaba su danza trágica como si yo no estuviera allí. De vez en cuando, metía la espada en la vaina sujeta a su cintura con un movimiento ligero y preciso, para desenvainarla bruscamente y saltar, de nuevo, como si tuviera que atacar a muchos enemigos que le rodeaban, y de los que se defendía con un movimiento circular y fulminante. Su cara estaba empapada de sudor. Instintivamente me había quitado los zapatos e, inclinándome, entré en el tatami de origen japonés y me senté en un rincón, sin decir una palabra.

Al mismo tiempo que contemplaba este baile dramático y solitario, miraba la sala sin mobiliario e iluminada por la luz que se filtraba por las ventanas que parecían hechas de papel engomado, que dejaba filtrar una luz dulce, apacible y limpia. Por toda decoración, en el tabique del fondo de madera pintada en azul oscuro, figuraba un ideograma en oro que yo ya conocía: el Do que se halla en el nombre de todas las Artes Marciales tradicionales: Ju-Do, Ken-Do, Kyu-Do, Aiki-Do, etc. Do, el Camino.



En el rincón opuesto al que yo ocupaba, un Toconoma, de una madera rara y preciosa, sostenía un jarrón de porcelana fina en el que dos lirios malva, artísticamente colocados, mostraban sus elegantes formas que evocaban, la gracia, la fragilidad y la tenacidad audaz de la vida.

El fuerte olor que despedía el cuerpo del hombre en combate era resaltado por el perfume de una varita de incienso cuyo humo se elevaba tembloroso. ¡Qué simplicidad y que belleza se encerraba en aquel lugar! Todo sugería todo. Nada se imponía, salvo la sinfonía grave, libre, fuerte y serena que nacía espontáneamente de mi corazón. Entré en una especie de sueño lúcido; mis propios contornos se difuminaban y la propia consciencia apenas se distinguía de la de los objetos que me rodeaban y de la extraordinaria danza que mi Maestro realizaba, del mismo modo que la vida gira alrededor de la muerte.

De repente, todo se paralizó. El Maestro, que combatía a una máscara de Samurai, se arrodilló suavemente de cara al ideograma Do y, tras unos instantes de inmovilidad, se inclinó; luego se volvió hacia mi y volvió a inclinarse del mismo modo. Imitándole, hice lo mismo y permanecimos un instante en silencio. Ahora, la calma era densa, la mente estaba en blanco y la respiración lenta.

La voz serena y profunda de mi Maestro respondió a una pregunta que no había formulado y que acababa de nacer en mi. A pesar del intenso esfuerzo que había realizado, su calma era perfecta y su respiración suave.

"Me inclino ante el signo Do porque representa al fin, el camino a recorrer, al Maestro que me ha enseñado y a mi mismo".

"¿A vos mismo?"

Si, yo mismo, es decir, mi verdadero yo".

"Maestro, ¿podrías explicármelo de forma más clara; no puedo entenderlo".

Sonrió y la expresión, antes risueña de sus ojos, se volvió seria.

"Hijo, el cuerpo que tienes delante de ti, ¿es verdaderamente yo? Si fuera así, la más mínima modificación de ese cuerpo debería modificarme "a mi". He sido un niño, un joven, soy un hombre y seré un viejo. He estado enfermo, sano, he sido fuerte, débil, he perdido algunos dientes, me han extraído el apéndice, he engordado y también adelgazado, etc. Me refiero a todas estas modificaciones como incidentes que han afectado a una de mis propiedades; ellas me pertenecen, pero no soy "yo". Por otra parte, el sentido común no se equivoca y por eso es correcto que diga "mi cuerpo". el cuerpo es un instrumento maravilloso para moverse y actuar en este mundo. Está formado de alimento. Si yo no comiera, ¿dónde estaría mi cuerpo?; podría ser la mitad de grueso y, sin embargo, "yo" me sentiría entero y uno. Y es probable que, aunque físicamente me sintiera débil, mi conciencia estaría más viva, más ágil, más lúcida. No, mi cuerpo no soy yo. Si mi conciencia le abandonara sería algo inerte e insensible como cualquier cosa."

"Estoy de acuerdo, Maestro, pero entonces, ¿quien sois vos y quien soy yo?, y ¿cómo representa el Do vuestro "yo" real más allá del cuerpo?"

"Basta con que hoy hayas admitido el hecho de que el cuerpo es mi instrumento y no mi "yo". Por otra parte, prefiero que reflexiones sobre ello e intentes encontrar objeciones a lo que te he dicho. No es nada

fácil aceptarlo, pero inténtalo antes de rechazarlo. Quédate con lo sustancial. Y ahora, discúlpame unos minutos, - añadió con exquisita cortesía -, pero debo ducharme y vestirme”.

Desapareció tras un tabique y sentí el ruido del agua de la ducha como un aguacero que viniera de fuera y que hizo nacer en mí un sentimiento de intimidad seguridad.

Aproveché este respiro para examinar mejor el Dojo en el que brillaba la limpieza; la madera encerada se reflejaba sobre la superficies de los tatami japoneses verde jade. Los toqué; su superficie era dura pero de una elasticidad profunda pero firme para amortiguar los choques fuertes. Había un total de sesenta lo que representaba, más o menos, una superficies de unos cien metros cuadrados. Encima de ellos se elevaba la bóveda, y las vigas vista que sujetaban el techo brillaban como las maderas de las paredes y del suelo que rodeaba los tatamis. Tenía la impresión de encontrarme en un templo japonés y recordé que el fundador del Judo, el Maestro Jigoro Kano, había creado su primera sala en el Dojo de un templo budista. El Dojo es el lugar en el que se busca el Camino, es decir, la sala de meditación. El nombre no había sido elegido al azar; Do-Jo no era una sala de ejercicio físico sino el lugar dedicado a una búsqueda profunda y, después de lo que me había dicho el Maestro de que Do, era a la vez el Camino, el Maestro y el yo real, lo encontraba perfecto para ese fin. Aquí no encontraríamos la preocupación esencial de los platónicos y de su Maestro Sócrates: “Hombre, concéte a ti mismo”, a lo que el templo griego de Delfos añadía: “Y conocerás el universo de los dioses”.

Me hallaba inmerso en mis reflexiones cuando apareció mi Maestro. Iba vestido con una túnica de color ocre que ya le había visto anteriormente. Cogió la espada con mucho cuidado y respeto y, después de saludar al Dojo, salimos del templo. En efecto: la palabra lo decía todo: el Do-Jo es un templo para la búsqueda del hombre real, y comprendía el profundo respeto que todos los Japoneses sentían por este lugar consagrado.

Llegamos a la oficina, amplia y confortable de la casa principal y después de invitarme cortésmente a sentarme en uno de los sillones se sentó frente a mí, y su mirada perspicaz me invitó a plantearle todas las preguntas que se agolpaban en mi interior.

“Maestro, reflexionaré sobre el significado del Do y os contaré el resultado. Pero permitidme deciros que, aunque ignoro bastante sobre Kendo me ha emocionado la belleza de vuestra lucha en solitario. ¿Cuáles eran el objetivo y el sentido de este entrenamiento, y cómo es posible que con este esfuerzo hayáis transpirado tan intensamente? Vuestros movimientos eran tan sueltos, tan fáciles, vuestro Kiai parecía acentuarlos y acompañarlos; no daban la sensación de una defensa física importante.”

Sonrió con esa bondad y dulzura que me impresionó la primera vez que le conocí.

“Me alegro de que todo esto te haya parecido ligero y fácil. Sin duda, no puedes distinguir los errores técnicos que he cometido, pero la impresión de ligereza de la que me hablas me consuela bastante de la crítica tan severa que hago de mi propio trabajo. No he creído que todo fuera tan malo. Yo hago este ejercicio todas las mañanas; es una disciplina para mi espíritu y una forma de cuidar mi cuerpo y los reflejos. No creas que



es fácil. Desde el momento en que empiezo a desenvainar la Katana me encuentro en un estado de concentración psico-físico tan fuerte, para conseguir la postura y el movimiento exacto, que la transpiración recorre todo el cuerpo antes de empezar a moverme. Este ejercicio es una especie de Kata que se llama Kendoiai, y es muy difícil realizarlo correctamente”.

“Maestro, ¿por qué si habéis llegado a alcanzar la paz y la bondad en vuestro corazón, entrenáis cada día con ese instrumento de muerte y de guerra que es la espada?”:

Me miró por unos momentos y me dijo gravemente: “Acabas de hacerme una pregunta importante a la que debo responder de forma precisa. Si te parece, hablaremos de ello en nuestro próximo encuentro”.

## CAPITULO 6

Aquella mañana el cielo estaba gris pero luminoso y el vaho que subía del suelo, producido por la lluvia de la noche, se extendía por entre los árboles, mientras que un fuerte olor revelaba la fuerza de la vida, la alegría vital y apacible de la naturaleza. Todo estaba tranquilo, casi pesado, como adormecido. Los pájaros no volaban y solo sus cantos que salían de los árboles les traicionaban. Todo invitaba al recogimiento, y los seres y las plantas parecían meditar. Las gotas de lluvia y de rocío cubrían las flores. El menor movimiento hubiera destruido esta paz y esta armonía. Con un paso deslizante de Kata, me dirigí a ver a mi Maestro.

No había en él nada de convencional, aunque siempre estuviera presente su cortesía exquisita. Estaba

leyendo un grueso libro en inglés y apenas interrumpió su lectura para preguntarme en el tono del que continúa una conversación comenzaba un poco antes

“¿Conoces al profesor Daisetsu Teitaro Suzuki?”, me preguntó.

“No, Maestro; nunca le he visto pero he leído sus “Ensayos sobre el budismo Zen” que están traducidos al francés”.

“Es una pena; el profesor Suzuki ha escrito un buen libro sobre el Budismo Zen y su influencia sobre la cultura japonesa. Estaba repasando el libro mientras te esperaba, y buscaba un pasaje titulado “El Zen y los Samurai” para que lo leyeras; te habría dado la respuesta pertinente a tu pregunta de porqué me entreno a diario con la Katana.

“Te parecerá extraño que un hombre pacífico y amante de la paz pueda utilizar un instrumento de muerte con devoción y respeto. Si me lo permites, intentaré interpretar su pensamiento.

“Nadie conoce el Zen mejor que él. Le respeto y tengo el honor de ser considerado su amigo. Viene a verme cada vez que pasa por París; la próxima vez te avisaré. Es un anciano sorprendente. A sus ochenta años recorre el mundo entero con verdadero vigor. Espero que le conozcas y podrás juzgar por ti mismo.”

Mi Maestro hablaba dulcemente, pero su voz cálida y bien timbrada sonaba como un instrumento, y esta impresión no era subjetiva, porque descubrí, al colocar mi mano sobre un velador, al lado de mi sillón, que la madera vibraba cuando él hablaba y mi mano sentía físicamente esa vibración. Más tarde, mientras meditaba sobre este fenómeno, pensé que todo su cuerpo debía

vibrar al unísono con sus cuerdas vocales cuando hablaba, y que su caja torácica y, quizá su esqueleto, debían ser una caja de resonancia que le hacía estar presente, todo él, en cada una de sus palabras y también de sus movimientos. En su voz podía sentirse como una reserva de energía, como cuando las fieras se mueven indolentemente. Presentía que iba a decirme algo importante a lo que debía prestar la máxima atención, pero la atmósfera serena de la naturaleza hacía languidecer mi cuerpo que se iba relajando cada vez más en el sillón; el interés que mantenía mi mente lúcida, despierta y en plena receptividad, hizo que la dulzura de su voz invadiera, lentamente, mi cuerpo y mi espíritu.

"Para ti, la Katana es un instrumento de muerte. Es obvio que, al principio, la espada fue creada para atacar y defender, pero el hombre está hecho de tal forma que su espíritu le lleva naturalmente de lo concreto a lo abstracto, de lo particular a lo general, de lo utilitario a la indispensable inutilidad de lo bello.

"De este modo, la espada, capaz de matar y capaz de defender la vida amenazada, se convierte en el símbolo de vida y muerte. En caballería la dedicaban más a defender la vida de los débiles que la de los propios caballeros. Se convirtió en el símbolo de la justicia, de la nobleza de espíritu y, en vuestra Edad Media, era normal que un caballero, ausente de una reunión e, incluso, en un matrimonio por poderes, fuera representado por su espada. En cierto modo, la espada era la representación material del espíritu del caballero, el propio Caballero.

"Pura, rígida y flexible, sin compromiso, su filo, como una inteligencia aguda, puede separar las apariencias.

El camino de la vida que el Caballero debe seguir para descubrir su verdadera naturaleza, es sutil y delicado.

"Como verás, para nosotros, la espada tiene un significado muy diferente al de instrumento de muerte. Los Caballeros de vuestra legendaria Tabla Redonda, los Kshattriyas de la India medieval y los Samurai japoneses, todos ellos portadores de espadas, han vestido a las civilizaciones de una cortesía, de una nobleza, de un arte y de una lealtad jamás igualadas. Su código de honor, que subordinaba la vida a una elevada concepción del hombre y de su dignidad, ha ofrecido a los hombres una base para su existencia y su desarrollo que ha permanecido limpio hasta nuestros días. Porque el ideal de la espada separa en el hombre lo ideal de lo sórdido. La familiaridad con el peligro y la muerte hace que se pueda vivir sin miedo y sin dar a la vida un precio tal que se intente conservarla por medios indignos, lo que le quitaría su verdadero sentido y nuestra razón de ser. El valor está en la no aceptación de la vida en la bajeza de sentimientos, en preferir la grandeza de la muerte al envilecimiento de la vida.

"Para esto hay que eliminar el espectro gesticulante del miedo y la cara lívida y deshonrosa de la cobardía".

"Para conservar, no solamente su vida, sino también sus atractivos, sus beneficios, su confort, sus posesiones, el hombre que carece del ideal de la espada, - que es el del Caballero o del Samurai - , está dispuesto a vender su alma, a traicionar a sus amigos, la confianza que se ha puesto en él, la palabra, la promesa. Para conseguir esas metas egoístas, el hombre utiliza los medios más tortuosos, las artimañas, las mentiras, que



pasan por destreza para aquellos que solo aspiran al éxito aparente, sin darse cuenta de que esta falsa política, esta habilidad adulterada no es más que la ruina del espíritu, el hundimiento del hombre y de toda civilización digna de ese nombre."

Mi Maestro se enardecía a medida que hablaba; sus ojos negros brillaban como llamas oscuras y todo él emitía ardor. Más tarde supe que su origen era principesco. Toda la sangre de noble Samurai, hijo de Samurai, corría por sus venas:

"Hemos tenido un príncipe en la familia Hojo, hijo del gran Tokiyori que murió a los treinta y siete años de edad; entonces ya se le había reconocido su profundo conocimiento del Zen. Hojo Tokimune, hijo único de Tokiyori, asumió el manto de su padre en 1268; tenía solamente dieciocho años. Gran ejemplo de caballería y sabiduría, reinó dieciséis años y murió a los treinta y cuatro. Durante el período de su reinado residió en Kamakura y, desde allí, dirigió sus ejércitos con gran sentido de la estrategia en la lucha contra los invasores mongoles. Fue el cuerpo y el alma de la nación. Su espíritu indomable controló toda la situación y se mantuvo sólido como una roca contra la violencia de las amenazas de invasión del oeste. Se cuenta la entrevista que mantuvo con Bukko, el gran maestro de Zen, al que había hecho venir desde Kioto:

Tokimune preguntó a Bukko: "nuestro peor enemigo en la vida es la cobardía; ¿cómo puedo escapar de ella?"

Bukko respondió: "Corta la fuente de la que mana la cobardía."

Tokimune: "¿De dónde viene?"

Bukko: "Viene del propio Tokimune."

Tokimune: "La cobardía es algo que aborrezco por encima de todas las cosas. ¿Cómo puede proceder de mi mismo?"

Bukko: "Fíjate en lo que experimentas cuando arrojes de ti tu "yo" querido, conocido como Tokimune. Volveré a verte cuando lo hayas hecho."

Tokimune: "¿Cómo puedo hacerlo?"

Bukko: "Rechaza todos tus pensamientos."

Tokumune: ¿y cómo puedo alejar mis pensamientos de mi consciencia?

Bukko: "Siéntate con las piernas cruzadas, en meditación y contempla la fuente de todos los pensamientos que imaginas que pertenecen a Tokimune."

Tokimune: "Hay tantos asuntos en este mundo de los que debo ocuparme que me resulta difícil encontrar un momento para la meditación."

Bukko: "Sean los que fueren los asuntos de este mundo en los que estás comprometido, cógelos, si se tercia, para tu reflexión interior y, un día, descubrirás quién es Tokimune, tu predilecto."

En su ceremonia fúnebre, Bukko pronunció el siguiente elogio: "Existieron diez maravillas en su vida que crearon la reencarnación de una gran Boddhisattva; fue un hijo perfecto para su madre, un hombre leal a su emperador y se ocupó del bien de su pueblo; a través del estudio del Zen alcanzó la verdad última. Ejerciendo el poder del Imperio durante más de quince años, jamás manifestó una señal de alegría o de cólera. Al alejar las nubes amenazantes de la invasión bárbara, no mostró el menor sentimiento de orgullo. Consagró el Monasterio Zen Engakuji para el consuelo espiritual de los muertos, tanto japoneses como mongoles."

“¿Por qué, Maestro, hizo honrar también a los invasores mongoles?”

“Hijo mío, en el verdadero Samurai, fiel al ideal y la rectitud de la espada, la idea de la lealtad y la sinceridad se acentúa más que ninguna otra. Los enemigos son fieles a su causa igual que nosotros lo somos a la nuestra, y este sentimiento, cuando es auténtico, debe ser respetado en cualquier lugar y en cualquier forma en la que se manifieste.

“Desde entonces, en todas partes se dedican monumentos a los espíritus de los amigos y de los enemigos. La familia Shimazu erigió un gran monumento de piedra en Koya, por todos que cayeron en la guerra de Corea de 1951 a 1958, japoneses y coreanos. Este respeto al enemigo por parte del enemigo, siempre que sea sincero, forma parte de las tradiciones caballerescas japonesas. Pero, - añadió -, se está haciendo tarde y aun tengo que hablarte de la espada, de nuestra venerada Katana; ¿Aceptarías compartir nuestra frugal comida? Y si te queda algo de tiempo podríamos continuar este charla que es apasionante para mí”.

“También lo es para mí, Maestro y acepto gustoso vuestra invitación”.

## CAPITULO 7

En el amplio comedor del castillo, decorado con numerosos muebles occidentales, dos grandes mesas de madera estaban situadas frente a una chimenea monumental donde ardía un gran fuego. Las llamas daban un carácter de intimidad dentro de una cierta austeridad en el conjunto. Unas cuantas personas, alrededor de la mesa, esperaban la llegada de mi Maestro. Algunas flores sobre las mesas y la chimenea ponían su nota alegre en el ambiente.

Cuando apareció el Maestro, majestuoso en su túnica azafrán, todos se levantaron inmediatamente. Con una sonrisa radiante, como un muchacho feliz, hizo una señal para que nos sentáramos. Después, con los ojos cerrados, - me fijé en lo largas que eran sus pestañas -, se concentró y pronunció algunas palabras rítmicas parecidas a una bendición y cuya vibración penetró en mí profundamente.

Después, distendido y ligero, se comportó como el perfecto anfitrión. Cortés con sus invitados, fue presentándonos mutuamente. Había un físico, un matemático, un cirujano, un ingeniero agrónomo y una doctora psicoanalista. La comida vegetariana, muy condimentada y, naturalmente, con mucho arroz, era servida silenciosamente por una sirvienta japonesa y un camarero francés. Las conversaciones eran animadas y mi Maestro se ocupaba de destacar la valía de los invitados haciendo preguntas interesantes sobre los temas que cada uno dominaba. Se habló de los problemas, grandes y pequeños y, cada vez, mi Maestro parecía descubrir y aprender algo nuevo. Me



di cuenta de que conocía bien, y a veces mejor, los temas que trataban los invitados, pero fingía ignorancia con el fin de dar al otro la oportunidad de enseñar alguna cosa. Allí no había astucia sino bondad, comprensión y, también, una especie de técnica psicológica que obligaba a cada uno a ofrecer lo mejor de sí mismo. El revolvía también las inhibiciones o las timideces y se sentía más rico y fuerte después de que las había hecho desaparecer, no porque él hubiera recibido sino porque había dado.

Terminada la comida, continuamos charlando mientras tomábamos un café y fumábamos un pitillo oriental perfumado, que nuestro anfitrión nos ofreció.

Sin pausa alguna y con la decisión inmediata que caracterizaba sus actos, saludó a sus invitados, se levantó y me invitó a seguirle. Instalados de nuevo en los sillones, continuó:

“Has comprendido que la espada es el alma del Samurai. El profesor Suzuki dijo en ‘El Zen y el arte de la espada’ que cuando el Samurai pronuncia los votos de fidelidad a su vocación, se le pide que se eleve por encima del tema del nacimiento y de la muerte y que se muestre presto a abandonar su vida en cualquier momento, es decir, a exponerse ante la espada del enemigo que le ataque. De este modo, la espada está totalmente ligada a la vida del Samurai; se ha convertido en un símbolo de lealtad y de sacrificio de sí mismo. La prueba está en el respeto que alcanza en todo el universo.

Mi Maestro sostenía sobre sus rodillas el libro del profesor Suzuki. Parecía que hacía una traducción libre del texto, una traducción actualizada, viva y cálida.

“La espada, - prosiguió -, cumple con un doble papel: uno, destruir todo lo que se oponga a la voluntad de su dueño y otro, sacrificar todos los impulsos que proceden del instinto de preservación de uno mismo.

“En el primer caso, muy frecuente, la espada puede significar la destrucción pura y simple, símbolo de fuerza, a veces del mal. Debido a ello, debe ser controlada y consagrada por la segunda función. Un portador de espada, educado y consciente, está plenamente convencido de esta verdad. Así, cuando la destrucción se vuelve contra el malvado, la espada se identifica con la aniquilación de lo que obstaculiza la paz, la justicia, el progreso y la humanidad. Mantiene todo aquello que es deseable para el bienestar espiritual de los hombres. Es la encarnación de la vida y no de la muerte. El Zen hace una distinción entre la espada de la vida y la de la muerte. Solo un gran maestro Zen puede saber cuándo y cómo manejar la una y la otra.

“En el budismo Zen, varios personajes, como los Samurai, portan dos espadas, Mansjurí y Achala. La espada sagrada de Mansjurí no es para matar hombres sino nuestra propia codicia, cólera y locura; va dirigida contra nosotros mismos para que el mundo exterior, que es el reflejo de lo que existe en nuestro interior, quede igualmente libre de codicia, cólera y locura. La espada representa la fuerza de la rectitud de la intuición que, al contrario que el intelecto, no se divide a sí misma y, de este modo, despeja su propio paso.

“En la época del Japón feudal, la casta de los Samurai coincidía en esta idea sobre la espada, y acordó concederle el máximo respeto. Cuando un Samurai moría, la espada se colocaba a su lado sobre la cama y cuan-

do nacía un bebé también se colocaba la espada en la habitación. En su presencia se unía un sentimiento de seguridad y bienestar para el espíritu que partía y para el que llegaba.

“El forjador de la espada, en aquella época, invocaba siempre la ayuda del Dios protector. Para atraer su presencia, el herrero rodeaba su taller de cuerdas consagradas alejando así las fuerzas o espíritus negativos. Vestido con una ropa de ceremonia, realizaba un ritual purificador. Mientras golpeaba la barra de acero y la sumergía sucesivamente en el fuego y en el agua especial, él y su ayudante permanecían en un estado espiritual de máxima intensidad. Confiando en la ayuda del Dios al que habían consagrado su trabajo, alcanzaban el límite de sus energías físicas, mentales y espirituales. La espada que se realizaba era una obra de arte y debía reflejar el espíritu del artista. Es, probablemente, la razón por la que, en todos los sentidos la espada japonesa, manifiesta el alma del pueblo, como si no fuera un arma de destrucción sino una fuente de inspiración. De ahí proviene la leyenda de Masamune, el forjador de la espada al contemplar sus creaciones.

“Masamune vivió en la última parte de la era de Kamakura y sus trabajos han sido unánimemente apreciados por todos los expertos en el manejo de la espada por sus grandes cualidades. En lo que concierne al filo de la hoja, Masamune no supera a Muramasa, uno de sus mejores discípulos, pero se decía que el Maestro tenía una cierta inspiración de orden moral, resultado de su personalidad excepcional. Según la leyenda, cuando alguien quería reconocer el corte de la espada de Muramasa, la colocaba en un arroyo mientras obser-

vaba las hojas muertas que descendían con la corriente. Cada una de las que tocaban la hoja quedaba cortada en dos. Las espadas de Muramasa y Masamune se distinguían en que, puestas las dos en la misma corriente, las hojas muertas se desviaban ante la segunda para evitar el corte. La espada de Masamune no quería la muerte, era cualquier cosa menos un instrumento cortante. La de Muramasa era terrible mientras que la de Masamune era todo bondad. Masamune jamás grabó su nombre en la empuñadura, como era costumbre entre los forjadores de entonces.

“Cuando algo divino penetra en la forja de una espada su amo debe responder a la inspiración de esa presencia. Debe ser un servidor del espíritu y no un portador de la violencia. Su espíritu debe ir unido al alma que anima la fría superficie de acero. Los grandes hombres de espada jamás dejan de inculcar este sentimiento en las mentes de sus alumnos. Cuando los japoneses dicen que la espada es el alma del Samurai debemos recordar todo lo que ello significa, es decir: lealtad, autosacrificio, respeto, buena voluntad y culto a los sentimientos elevados, espirituales y religiosos. Este es el alma del verdadero Samurai.

Calló y me miró, distendido y sonriente. Yo estaba sumido en una profunda atención y, prácticamente, bebiendo todas sus palabras; su silencio repentino me sorprendió. Me escuché decir:

“Maestro, lo que el profesor Suzuki explica en el libro es prodigioso. es la confirmación de lo que esta mañana me decíais, sobre las civilizaciones caballerescas. Al parecer, Japón ha conservado el espíritu de la espada en el sentido más noble”.



“Sí, a pesar de las costumbres modernas, de la ruina de los valores, de la falta de interés por la vida interior y por una alta y amplia concepción del hombre, Japón ha conservado algo del espíritu caballeresco del Samurai y entre nosotros se veneran estos valores superiores. ¿Durante cuánto tiempo? Nadie lo sabe. Japón, en el siglo pasado, se cerró al mundo exterior para mantener su espíritu. Tokimune había salvado el país al repeler la invasión de los mongoles, pero las invasiones modernas son más sutiles y saltan las fronteras fácilmente. La radio, el cine, la industria, el comercio, el avión, ya no permiten un aislamiento protector. Muchas cosas ya han desaparecido. Sin duda, la vida no detiene su transformación y puede que aparezca una cierta ceguera y un cierto olvido de las cosas esenciales, necesarias para dar vida a nuevos caminos que, obviamente, no habrían tenido lugar sin esto. Sea lo que fuere, la elevada visión del hombre transmitida a lo largo de siglos y civilizaciones diversas por la tradición oral, no llegará a perderse definitivamente. Las artes marciales japonesas son un apoyo a esta tradición. Incluso, en lo más profundo del mundo moderno, en medio de sus distracciones y sus diversiones, todo esto debe ser conservado y transmitido del modo más exacto posible. Lo que el profesor Suzuki dijo sobre la espada es valedero para todas las artes marciales.

“Aunque debido a la derrota militar de mi país, el Judo por ejemplo, ha tenido que ser considerado como un deporte, sin más, para poder subsistir, es absurdo imaginar que, para nosotros los japoneses, tenga, solamente, ese sentido. Quizá los occidentales puedan malinterpretarlo y creer que el Judo no tiene otros significados, pero nosotros no.

“Los campeonatos, los Juegos Olímpicos, etc., se han convertido en manifestaciones de carácter más bien político que deportivo. La propaganda nacional se sirve de ellos para decir al mundo, a través del triunfo de algunos campeones, que tal o cual país tiene una vitalidad y un empuje físico superior. Los pueblos se identifican con sus campeones, se exaltan con sus victorias y se hunden con sus derrotas. Pero todos estos colectivos, incluso si son utilizados hábilmente por los políticos, no constituyen un valor humano auténtico.

“Conviene que las verdades esenciales y eternas que pueden ser transmitidas por las Artes Marciales, sean conservadas y mantenidas para que cuando renazcan inspiren, otra vez, una civilización verdadera del hombre que quizá, esta vez, sea a escala mundial.

“Pero Maestro, parece que esto está aun muy lejos y que, incluso, puede ser improbable. ¡Nuestros esfuerzos son tan débiles ante esta marea creciente del reino de la cantidad...!

“Hijo mío, - dijo fijando su mirada dura, increíblemente energética y dulce -, vosotros tenéis en Occidente, un gran hombre que se llamó Guillermo d'Orange, “El Taciturno”. Dijo: “No es necesario esperar para emprender, ni triunfar para perseverar”. Esta es la máxima de los hombres fuertes; no te imaginas la fuerza que encubre la verdad. Una raíz débil salida de un germen minúsculo puede romper las piedras más duras. Lo que se limita a existir, simplemente pasa. El que es permanece para siempre. Cada uno de nosotros tiene la gran responsabilidad de mantener y transmitir. Sin el apoyo de lo real, nadie puede vivir. El peso de la cantidad no es nada más que el coloso con los pies de barro. Ten confianza y valor.

"Hoy te he contado una serie de cosas sobre el espíritu de la espada. El profesor Suzuki ha dicho más sobre este tema y, si te agrada, podemos hablar de ello en la próxima reunión."

## CAPITULO 8

El tiempo era delicioso; aquella mañana el cielo era de un azul suave, fresco e inocente, parecido a los ojos de un recién nacido. El sol brillaba suavemente y, por todas partes, las flores se abrían en los matorrales y en los prados. Se escuchaba el canto de los pájaros y todo daba la sensación de ligereza y transparencia.

Esta vez, mi Maestro vino a mi encuentro, con el libro de Suzuki en la mano. Su sonrisa iluminaba su cara y sus ojos negros irradiaban una alegría profunda. Me recibió con la mano tendida como si fuera yo la causa de su alegría. Su humor me envolvió y me contagió. Tomándome familiarmente del brazo me dijo: "ven, hace buen tiempo y podemos pasear por el bosque". Estaba sereno y distendido y, sin embargo, yo sentía en su brazo encima del mío, la misma vibración de energía que ya había experimentado la vez anterior. A su contacto, todas mis preocupaciones me parecían mezquinas, y la vida diaria con su séquito de acontecimientos la veía tan lejana e irreal como un sueño increíble. Solo este presente intenso y apacible era real. Atravesamos lentamente los prados y los senderos húmedos y brillantes de rocío. El perfume de las flores y la hierba llenaba mis pulmones y limpiaba mi cerebro de todo pensamiento vano. Entramos en una parte silenciosa del

bosque sin hablar. De repente apareció ante mí, un claro en medio de él, salpicado de rocas cubiertas de musgo y líquenes de colores verdosos, grises y rosas.

Un sendero de suave pendiente discurría entre piedras dispuestas al azar bajo nuestros pies, como una escalera natural; por sutiles curvas, entre matas de hierba salvajes, cactus exóticos y plantas de hojas largas y gruesas, la escalera conducía hacia un hueco oculto por bolas de boneteros y boj. Después de haber bajado algunas rocas, largas y planas descubrí una especie de pilón hecho de piedra, pequeño y redondo, en el que el agua estaba cubierta de hojas redondas que alcanzaban casi el borde, mientras que las cañas de bambú de color pardo reposaban indiferentes sobre él, y una cuchara, también de bambú y provista de un mango largo, parecida a una pipa, estaba colocada a lo ancho en el pilón. Me acerqué con pasos silenciosos. Bajo las hojas, un pez dorado nadaba rodeado de renacuajos. Mi Maestro se sentó sobre una piedra larga, blanca y limpia, achatada y reluciente como una pera recién cortada, y yo me senté frente a él sobre otra parecida.

Este lugar, recogido, secreto, misterioso, era como un crisol de soledad. Mirando más atentamente me di cuenta de que este caos aparente, las rocas, el musgo era un cuadro creado por la mano de un artista. Todo ello era de una belleza conmovedora; no había palabras para describirlo. Un ruido de batir de alas en la espesura, después en el silencio, el canto de un pájaro. Mi Maestro, con gesto grave y concentrado, dijo, casi en un suspiro, "el pájaro".

Esa palabra penetró en mi como una rama que cae sobre un estanque en calma, produciendo en su caída



una serie de ondas llenas de belleza, y mi conciencia se abrió en toda su amplitud antes de sumirse en lo más hondo

Mi Maestro rompió mi ensimismamiento con una cierta pena.

"Este lugar fue creado por un amigo, profundo conocedor del Zen y especialista en jardines japoneses y arreglos florales. Es un verdadero maestro en esas artes. Todo esto lo hizo así para provocar directamente las llamadas del alma, sin conversaciones o razonamientos"

"Y, ¿por qué estos bambúes y esa cuchara sobre el borde?"

"¡Por nada en especial! La razón es que, en el antiguo Japón, esos bambúes y la cuchara servían para sacar el agua. La cuchara sirve, también, para recoger los peces. Estos jardines suavizan algo la zona salvaje".

"¡Cuánta sutileza y que forma más elegante tienen los japoneses para sugerir el arte sin hablar!" Mi Maestro cruzó las piernas sobre la piedra, abrió el libro de Suzuki, y dijo:

"El arte de sugerir es un lenguaje que se deriva de las formas racionales que aprisionan nuestro pensamiento y nuestra sensibilidad. Y nuestras artes marciales intentan participar en la misma liberación."

"Llegados a este punto, quisiera ampliar cuanto te he dicho ya sobre la espada, traduciéndote algunos párrafos de una lección muy conocida de Takuan, Maestro de Kendo y de Zen. Está un poco resumida por el profesor Suzuki y voy a intentar traducirte lo más esencial. Eres Judoka y el Kendo no forma parte de tu arte básico, pero te ruego que no olvides que cuanto voy a

decirte sobre Kendo y Zen es completamente aplicable a todas las artes marciales, sin exceptuar, por supuesto, al arte de vivir, que es el principal y al que conducen todas las demás. La obra de Takuan se titula "La Inteligencia inmutable."

"El budismo Zen comprende cincuenta y dos estados de desarrollo espiritual. Uno de ellos es conocido con el nombre de "la detención" mediante al que se llega a un punto en que se es incapaz de moverse libremente. Todo esto puede aplicarse al arte de la espada. Si cuando tu adversario está a punto de vencerte, fijas tu mente en su espada, no eres libre ni dueño de tus propios movimientos porque, en ese momento, estás controlado por él. Es lo que yo llamo "detención" porque tu te detienes sobre ese punto. Por el contrario, si ves venir la espada del adversario hacia ti sin que tu atención se "clave" en ella, sin que pienses en cómo actuar sino que te limites a seguir a tu adversario, puedes derrotarle con su propia arma. En la enseñanza del Zen se halla la siguiente exhortación, que no solo concierne a nuestra vida interior, sino que también puede aplicarse a la lucha exterior: "Toma la espada de tu enemigo, vuélvela contra él y golpéale con ella". Cuando tu atención permanece detenida, aunque solo sea por un instante, en la espada en las manos de tu adversario o en el pensamiento de cómo utilizar la tuya, o por la personalidad, el arma, el tiempo o el movimiento, estás ofreciendo un blanco perfecto a tu enemigo, porque toma ventaja sobre ti. Intenta permanecer alerta con tu atención concentrada y tu mente fuera de la espada, sin que tu adversario capte esta agudeza de una forma u otra porque, en ese caso perderías todo tu dominio.

Debes evitar esta detención, tanto en la meditación como en el arte de combatir."

Mi Maestro se interrumpió y, riéndose, me dijo:

"Esto me recuerda que una vez, en Suiza, vi un rótulo: "prohibido aparcar". Estas palabras me produjeron un impacto parecido al de un axioma y, sin preocuparme por la gente que pasaba, me incliné profundamente ante el rótulo que en esos momentos, me pareció la voz misma de mi propio Maestro. Si alguien se fijó en mi actitud debió pensar que era un desequilibrado o un extravagante. Con esto quiero señalar que debemos evitar cualquier juicio, incluso ante cosas o comportamientos insólitos."

Seguía riéndose, y continuó su traducción de la lección del Maestro Tacón.

"Esta disposición total de una atención despierta, esta agilidad interior es lo que se conoce como "La Inteligencia inmutable" en cada uno de nosotros. Debemos practicar constantemente para alcanzar este estado. Inmutable no quiere decir permanecer quieto como una roca o un árbol. La inteligencia inmutable es lo más movable del mundo. Está dispuesta a actuar en toda dirección sin pararse en ningún punto. Es el corazón de nuestra propia mente, el YO de nuestro yo. Siempre está relajada permaneciendo, sin embargo, flexible y movable. Inmutable significa no estar turbado, no fijar y mantener la atención en un punto determinado impidiendo que se fije en los otros puntos que se suceden rápidamente. Cuando un objeto aparece ante ti lo percibes, pero si te "detienes" en él, se acumulan en tu mente toda clase de pensamientos acerca de ese objeto, intentado instalarse en él. Si permites que lo hagan te producirán miles de problemas y confusiones.

"Cuando te encuentras rodeado de adversarios que intentan golpearte con su espada, te previenes y te mueves de una espada a la otra, sin "detenerte" en ninguna que se dirija hacia ti. Si te "detienes" en una de ellas y no sigues hacia otra, te abandonas a merced de tus adversarios. Debes entrenarte en mantener libre y disponible tu estado mental sin que quede atado a ningún objeto determinado que pueda "detener" su movilidad, su agilidad natural".

"El Símbolo de Kannon Bosatsu, provisto de mil brazos armados, lo explica bien claro. Si su atención se fija en un solo brazo, los otros permanecen inmóviles".

Mi Maestro se interrumpió y se echó a reír mostrando sus dientes blancos:

"Esto me recuerda una anécdota: alguien preguntó a un ciempiés cómo se las arreglaba para mover tantas patas a la vez y con una coordinación tan perfecta. El ciempiés jamás había pensado en ello. La pregunta "detuvo" su pensamiento y se puso a reflexionar. Este detención y sus pensamientos produjeron una gran alteración entre sus piernas que se embrollaron hasta el extremo de quedarse inmovilizado, muriendo poco después."

Yo también me eché a reír imaginando la perplejidad de un ciempiés enredado en sus patas y sus pensamientos. Con esta anécdota, sentí que se despertaba en mí la intuición de la verdad de "La Inteligencia inmutable", que enseñaba Takuan. No me parecía nada contradictorio unir la inmutabilidad con la movilidad extrema, la estabilidad y la fluida agilidad. Comprendía que estar imperturbable no implicaba permanecer inmóvil e insensible, que un sabio, perfectamente dueño de sí,



no era un bloque rígido, sino una inteligencia sensible, viva y extraordinariamente ágil y útil. Expresé en voz alta estos sentimientos y dije:

“¡Si la inmovilidad fuera la inmutabilidad, el obelisco de la Plaza de la Concordia sería el sabio más grande de Francia!” Mi Maestro se rió con esta broma y, tras un instante de silencio, siguió:

“Esta es la razón por la que el Judo es una escuela de sabiduría. Es la voz y la lección de la flexibilidad, - la del cuerpo y la del espíritu -, que, realmente, son inseparables. Se equivocan los que creen que solo se trata de un deporte cuyo objetivo es la fuerza y la victoria sobre el contrario.

“En Judo, la verdadera victoria es nuestra propia liberación, mediante nuestro acceso a una flexibilidad y una disponibilidad total. El resto, solo son ejercicios, encauzamientos, medios, nada más. Una vez construido el edificio, el andamio no tiene sentido.

“Confundir andamio y edificio es un error grave. La gloria, los títulos, solo son juguetes de vanidad, estímulos subalternos, útiles quizá, pero peligrosos si se les confunde con el objetivo.

“Por ello, en la dura responsabilidad de enseñar Judo, Kendo, Aikido cualquier otro arte marcial, no deberíamos perder de vista las verdades fundamentales, y deberíamos inculcarlas a los alumnos junto con las técnicas.”

## CAPITULO 9

“Los espíritus que se creen fuertes, continuó mi Maestro, se ríen pensando que seres como Kannon, con mil brazos, no existen. Toman como espíritus débiles a todos aquellos que, antes e, incluso, hoy, admiten tal existencia. Se creen realistas solo por confiar en el testimonio de sus sentidos. ¡No se dan cuenta de la parte de realismo tan ínfima que se percibe a través nuestros sentidos! La investigación científica, que va más allá de las apariencias sensibles, pasa sobre innumerables formas de sutileza hasta llegar a una energía pura casi desprovista de formas concebibles. Los antiguos y, sobre todo, los sabios, cuya visión y pensamiento eran realmente penetrantes, simbolizaban sus conocimientos en forma de caracteres humanos accesibles al resto de los hombres. No hay porqué pensar que una realidad única, una conciencia única, está detrás de las apariencias múltiples del Mundo. Tampoco hay porqué creer que todos los organismos que se mueven, sobre y en la Tierra son, de algún modo, la expresión de eta realidad única. El símbolo de Kannon no es, simplemente un ficción, sino la expresión humana de una realidad viva, una y múltiple a la vez.

“Los devotos de estos símbolos no son más ignorantes que aquellos iconoclastas que los niegan. En cierto sentido, los primeros son, incluso, superiores a los segundos. Pero los sabios son más ilustrados que los creyentes y los no creyentes. Nosotros debemos darnos cuenta de la verdad escondida en todas estas ideas. Analizadas hasta sus últimas consecuencias, aparecen como son: la expresión de la experiencia última.

Pero volvamos a lo que nos dice Takuan:

Cuando se despierta vuestra Inteligencia Inmutable regresáis, en cierto sentido, al punto de donde partisteis. La iluminación tiene una cierta semejanza con la ignorancia. En este punto te encontrarás con tu inocencia original. En el arte del manejo de la espada, el principiante no sabe cómo sujetarla, cómo ser más hábil. Sin embargo, debido a su ignorancia está completamente libre de la actitud mental "en detención". Cuando el adversario intenta atacarle, se queda quieto. Pero, a partir del momento que empieza a aprender algunas cosas de este arte empieza a perder su primitiva confianza. Su mente se "detiene" sobre diferentes puntos y no se siente cómodo. Se encuentra peor que antes. Pero si continúa entrenando durante años, llega a dominar el arte. No se preocupa de detalles: todo fluye de forma natural. Ahora vuelve a lo que había sido. Es igual que si empiezas a contar números; cuando has llegado al diez vuelves al uno, lo que hace el once. Naturalmente, uno y diez son semejantes.

Lo mismo sucede con la disciplina Zen. Cuando alcanzas el estado más elevado, logras la sencillez de espíritu de un niño que no sabe nada. Estás libre de la autoconcepción, (idea, imaginación, suficiencia), libre de hipocresía. En este estado puedes decir que la Inteligencia Inmutable es como la ignorancia. No existen dos, sino una. Porque no existe intelecto discriminador que permita dudar entre un punto y otro. No existe "detención" que impida alcanzar la perfecta libertad del estado mental, conocido como no-pensamiento, no-mente, Mushin o Munen.

La diferencia entre el ignorante y el sabio es que el primero no ha despertado aun su Inteligencia y con-

serva su inocencia y su espontaneidad, mientras que el sabio ha llegado al límite de su intelecto y no recurre a él. En cierto sentido, son semejantes.

Entre estos dos, los que poseen un semiconocimiento tienen la cabeza llena de discriminaciones, de fijaciones y de rigidez.

Existen dos clases de disciplina: una es la búsqueda de la Razón Última y otra la búsqueda técnica. Para la primera no existen reglas definidas, sino solo una mente que sigue su propia ruta. Pero el dominio de los detalles técnicos es, también, indispensable. Cuando no los conoces no puedes comprobar el progreso que haces en tu trabajo. Las formas y la disciplina son tan necesarias como las dos ruedas al carro.

Entre la percepción y la acción, no cabe "el espesor de un cabello"; esto significa una respuesta inmediata. Cuando se aplaude, el sonido se escucha inmediatamente. No existe "el espesor de un cabello" entre los dos fenómenos. El sonido no se detiene a pensar si se produce o no cuando las manos aplauden. Cuando la espada del adversario cae sobre ti, si tu mente se "detiene" en ella, se produce un intervalo de tiempo que se convierte en ventaja para el enemigo. Sin embargo, cuando no permites el "espesor de un cabello" entre su ataque y tu contraataque, su espada será tuya. En Zen, ese intervalo se llama Bonno, (en sánscrito Klesa): una "pasión perturbadora". Tu mente debe permanecer siempre ligera y flexible, como una bala que sigue su curso.

Lo que no permite intervalo alguno para la respuesta es parecido al salto de las chispas cuando se frota el pedernal. No hay tiempo muerto entre las dos opera-



ciones: frotar y hacer saltar las chispas se realizan de forma casi simultánea. En este ejemplo nada especial va unido a la rapidez de la acción, pero se sugiere la "no-detención" de la mente.

Si quieres ser rápido por el mero hecho de serlo, tu estado mental se "detiene" en el pensamiento de la rapidez y no eres dueño de tus movimientos ni de ti mismo. La rapidez debe resultar de la "no-detención" de la mente y de no ser buscada por ella.

"Como ves, - dijo mi Maestro -, en el arte de la espada, es evidente la aplicación de la enseñanza de Takuan sobre la "no-detención del pensamiento." Pero lo que es verdadero para la espada lo es para todos nuestros actos. En Judo, conoces la ciencia de las contrallaves o Go-no-Sen. Queda claro, de acuerdo con Takuan, que la velocidad de la contrallave es menos el resultado de una voluntad que de una libertad del pensamiento "no-detenido" que empuja, de forma inmediata, el movimiento del adversario.

"El estudio técnico de la forma de movimiento y el entrenamiento intensivo que convierten en automáticas las formas y las técnicas, se suponen plenamente adquiridas. En el Go-no-Sen-Waza, conocido en Francia como Go-no-Sen-no-Kata, se estudian las formas de contrallaves, pero es necesario dejar atrás este conocimiento, para que la aplicación instantánea resulte de la no-detención, de la vacuidad mental. Acción y reacción se suceden sin que exista el espacio del "espesor del cabello". Hay en Judo, un arte muy sutil, poco conocido porque solo acceden a él los Maestros que han superado esas técnicas. Más rápido que el Go-no-Sen, la técnica del Sen-no-Sen

no espera a que se produzca el ataque; van juntos, surgen al mismo tiempo. Es la tentativa de ataque que se percibe y se contrarresta al instante.

"Pero, Maestro, esto parece imposible! ¿Cómo se puede adivinar un ataque que ni siquiera se ha esbozado? ¡Eso tiene magia!"

"No, me respondió sonriendo. No se puede explicar porque las palabras son demasiado lentas y pesadas, pero es posible, y sin magia. Algún día te lo demostraré. En un grado determinado de no-mente existe tal unión entre los dos participantes que pueden notar los movimientos más sutiles que, apenas, han acariciado los músculos. Esta sutileza en la percepción solo es posible si la mente está libre y ligero.

"Continuemos con Takuan:

El pensamiento "no-detenido" permanece inmutable porque no está encerrado entre las cosas de la relatividad. Es la sustancia del todo, es lo real, la esencia del Zen, "el último secreto", Buda, Dios, etc.

Si tu respuesta a una pregunta llega después de una reflexión pertenece a la categoría de "pasión perturbadora". Puede ser bella desde un punto de vista literario, pero pertenece al mundo de la aflicción. La verdadera respuesta debe surgir con la rapidez del rayo. Dices "sí" o "no", inmediatamente. Esto procede de la Inteligencia Inmutable. Si reflexionas mientras hablas, planteándote interiormente cientos de preguntas, esto indica la detención de tu mente que se halla inmerso en la confusión y la ignorancia y demuestra que, todavía, eres un hombre de inteligencia ordinaria. Lo que responde inmediatamente a una pregunta es la sabiduría que está presente en cada uno de nosotros. Esta sabiduría es

compartida universalmente por todos los seres, dioses y hombres, por el sabio y por el ignorante. Cuando te mueves en el sentido indicado por esta sabiduría, eres un Buda o un Dios.

Por variadas que sean las enseñanzas del Sintoísmo o de la cultura filosófica budista, todos tienen como objetivo la realización de la Mente Unica. Mente Unica, Sabiduría, Inteligencia inmutable, son diferentes nombres de una misma realidad.

No bastan las palabras para explicar el pensamiento. Cuando lo hacemos la mente se divide. Existe el Yo y el no-Yo. Así nace el dualismo y, debido a él, cometemos toda clase de acciones, buenas o malas. Nos convertimos en esclavos de los actos, (Karma). Estos encadenamientos proceden de nuestra falta de visión clara. Es necesario tener una visión interior en el seno de la propia mente. Pocos la poseen y la mayoría ignora este proceso. Pero la simple visión interior sería insuficiente: debemos aplicarla también a nuestra vida cotidiana. No tiene sentido hablar de agua cuando se tiene sed, o de fuego si se tiene frío. Lo que hay que hacer es beber si se tiene sed y calentarse si se tiene frío. Es bueno aprender lo que es la mente mediante el estudio, pero no tendremos una verdadera vida interior si esta visión no ilumina nuestra vida cotidiana. Lo fundamental es pensar sin tregua, intentando darnos cuenta de esta visión clara en nosotros y en los actos de nuestra vida por humildes que sean.

¿Dónde y cómo se sitúa la mente durante un combate a espada? Si se coloca sobre los movimientos del cuerpo del adversario se detiene en ellos. Si lo hace sobre la espada del contrario, se detiene en ella. Si se

sitúa en la idea de atacar, se detiene en el pensamiento. Si sobre mi propia espada, se detiene en ella. Si lo hace sobre el pensamiento de que no me maten, se detiene en este pensamiento. Si sobre las posturas del adversario, se detiene en ellas. ¿Dónde, pues, puede situarse la mente si deseamos que sea libre y funcione sin obstáculo?

Algunos piensan que cuando la mente se sitúa en diferentes puntos se detiene, y el adversario no deja de avanzar. ¿No sería mejor situarlo en la región abdominal?

Así podrá seguirse los movimientos del adversario y moverse de acuerdo con ellos. Algunos maestros de artes marciales recomiendan esta técnica, y yo diría que es excelente. Pero, visto desde el punto más elevado de la disciplina Zen, estaría lejos de la perfección, se encuentra aún en estado de aprendizaje. Corresponde a los tanteos de búsqueda de aquellos que, como Mencius recomendaba: "buscad vuestra mente galopante". Este no es, todavía, el punto culminante. Porque, cuando tienes intención de colocar tu mente en la región abdominal para que esté seguro, tu deseo intenso de mantenerle ahí detiene su libre funcionamiento y, entonces, te sentirás incómodo en tu actividad.

En este caso, ¿en qué otra parte podríamos situarlo sino es en la región abdominal?

Cuando se coloca sobre tu mano derecha obstaculiza los movimientos de otras partes del cuerpo. Si lo hace sobre los ojos, se detiene en ellos y estorba el trabajo de todo el cuerpo. Y lo mismo sucede con cualquier parte de este. Entonces, ¿dónde situarlo para lograr el



máximo de eficacia mental y física? Mi respuesta es: no pienses en ello. Solamente así, la mente llenará el cuerpo hasta las puntas de los dedos de las manos y de los pies. Si las manos tienen que moverse obedecerán la mente. Si los ojos deben mirar seguirán el impulso la mente. Y lo mismo sucede con cualquier parte del cuerpo, pudiendo hacerle trabajar con el máximo de eficacia. La mente no debe "detenerse" en parte alguna del cuerpo, para que pueda funcionar con toda su capacidad en todo él.

La idea de hacer algo determinado dirige la mente hacia ese punto y el resto queda ignorado. Evita los pensamientos, las discusiones internas y la mente estará presente en todas partes, trabajando a pleno rendimiento.

Generalmente, el estado mental desea permanecer donde está detenido, y no puedes tirar de él como si se tratara de un animal.

Si quieres hacerle trabajar sobre diez puntos no dejes que se detenga en ninguno de ellos. Si lo consigues, no ignorará los nueve restantes. Pero esto requiere un gran entrenamiento.

Debe hacerse una distinción entre tu estado mental "original", - Honshin -, y tu estado mental "superficial", - Moshin. La mente original es el que llena todo el cuerpo; cuando se detiene en un punto pierde su fluidez y se convierte el pensamiento "superficial". Como la mente original no está presente, el cuerpo se encuentra con muchos obstáculos. La mente "original" es parecido al agua: corre constantemente; mientras que la mente "superficial" es parecido al hielo; no puedes lavarte la cara con hielo; tendrá que licuarse para poder utilizarlo.

Nosotros hacemos otra distinción más entre Ushin, el pensamiento presente, y Mushin, el no-pensamiento. Por "pensamiento presente" entendemos el estado mental que se fija en un punto convirtiéndose en "superficial". Al detenerse, reflexiona y discrimina. Su estado de "presente" obstaculiza el fluido del pensamiento "original". Mushin, la mente original, no conoce fijación o detención; tampoco la reflexión o la discriminación. Penetra en todo el ser: está vivo. No es como un bloque de piedra o un tronco de madera; jamás se detiene, porque la detención significa la presencia de alguna cosa, es decir, una obstrucción. Si hay obstrucción no hay Mushin. Mushin significa carecer de mente propia y, precisamente a causa de este no mente, la mente llena todas las cosas.

Esto puede parecer extraño, pero la no-mente es parecido al agua de un lavabo: siempre dispuesta a fluir cuando sea necesario.

Cuando la mente está fija en alguna cosa no puede recibir las que llegan de fuera. Cuando estás poseído de ciertos pensamientos tu mente está cerrada a otros pensamientos. Si estás preocupado no puedes escuchar ni ver. Si mantienes tu mente vacía o abierta, podrás percibir el Mushin o pensamiento original. La dificultad reside en la percepción del no-pensamiento. Pero, cuando tu disciplina alcanza su madurez, llega a ti por sí mismo. No puedes precipitar el estado de Mushin. Un antiguo poema nos lo dice: "Intentar no pensar es, todavía, pensar. ¡Cuánto deseo ir más allá del pensar y del no-pensar!"

Mientras hablábamos, llegamos a la casa de mi Maestro. Me dio pena dejar el jardín Zen y su maravi-

lloso pozo. ¡De nuevo, estábamos instalados en los grandes y confortables sillones del no-pensar!

## CAPITULO 10

Mi Maestro permaneció en silencio dejando caer sobre mi su mirada serena y benévola. "¿No estás cansado?" me preguntó. "¿Te gustaría tomar una taza de té ligero?" Sin esperar mi respuesta, se levantó e hizo sonar el gong. Enseguida, el pequeño japonés que otras veces me había acompañado, apareció sin hacer ruido y se inclinó profundamente.

Poco después, trajo un servicio de té, de porcelana fina, en una mesa de ruedas. Con su exquisita cortesía y delicadeza, me sirvió un té perfumado de jazmín que pareció regenerar, sutilmente, mi sistema nervioso. "Te sirvo un té oriental al estilo occidental, - me dijo -, porque, entre nosotros, el verdadero servicio del té es, a la vez, un arte y una ceremonia que requiere tiempo y una participación total. Quizá, algún día tengamos la ocasión de compartir esta ceremonia típicamente japonesa y Zen. Pero, ahora, lo que pretendo es un pequeño descanso con el fin de que nuestra atención permanezca despierta y podamos seguir escuchando lo que el ilustre Takuan y el venerable Maestro Suzuki nos enseñan sobre el Zen y las artes marciales."

Decía "nos" con su bondad habitual mientras que no había el menor atisbo de cansancio en sus ojos, ni en su voz, ni en su cara. Pero, con su mirada penetrante, debió descubrir en mi un tono bajo de atención. Encendió un pitillo y dejó que el humo se elevara suavemente sin el que aire molestara su ascensión.

"Como ves, - dijo -, estas enseñanzas deben escucharse sin tensión y sin relajamiento excesivos. Debemos evitar mucho o poco de lo uno y de lo otro, lo mismo que en una competición de Judo."

Me encontraba cómodo, mi corazón en paz, el cuerpo tenso y ligero a la vez, mi interés despierto para recibir la enseñanza tan concreta e inalcanzable de Takuan. El Maestro sonrió y me preguntó:

"¿Quieres que continuemos?"

"Sí, Maestro, por favor. Deseo escuchar las maravillosas palabras de estos grandes hombres. Está claro que no puedo comprenderlo todo, pero tengo la sensación de que en mi penetra una verdad que ya conocía sin saberlo. Es como si me encontrara con un Yo maravilloso, olvidado y, sin embargo, un Yo más verdadero que yo mismo. Cuando me enseñáis parece que un recuerdo surge en mi corazón de profundidades ignoradas y, sin embargo, presentes que revitalizan mi inteligencia y mi comprensión."

Sonrió mirándome serenamente y dijo:

"Me gusta esa sensación que estás experimentando. Continuemos. Takuan en su carta a Yagyū Tajima no Kami dice:

Quando una cantimplora está vacía, se mueve constantemente y no puedes mantenerla quieta. Cuando la mente no se detiene en nada tiene la misma movilidad que la cantimplora. "Mantén tu mente despierta sin dejarla fija en ninguna parte", dijo el Prajnaparamita Sutra, es decir, que la mantengas totalmente libre. Cuando se mueve para hacer cualquier cosa, se detiene ahí y no puede ir más lejos. Toda clase de ataduras proceden de esta detención y, también, la transmigración.



ción. La mente, detenida este modo, es la causa del nacimiento y de la muerte. Con los sabios que han manejado los secretos de todas las artes, es diferente; se mueven para actuar sin importar para qué, pero su mente no se detenga jamás: mantiene su movilidad original. Contemplan las flores y admiran su belleza pero no se detienen. Las flores se abren de acuerdo a su naturaleza; permanecen en estado de Mushin, no-mente. Pero quienes las contemplan se quedan enganchados y, por éso, su mente se perturba.

La enseñanza de Confucio sobre la posición de respeto está destinada a los estudiantes de Tao. La plenitud de Tao puede encontrarse en la doctrina Zen del no-mente.

La actitud de respeto en la carta tiende a mantener la mente en un estado, bien de relajación o de indisciplina. Cuando se consigue evitar, después de años de entrenamiento, cada detención de la mente cae de forma natural y puede descuidarse. De este modo, se realiza el estado de vigilia de la mente sin detención en ninguna parte.

Después de mucho tiempo de vigilarlo estrechamente, cada minuto de cada hora, se parece a un gato recién adoptado, constantemente sujeto por un lazo. No hay libertad para él, y sin ésta, no puede desarrollar su plena capacidad de movimiento. El objetivo principal es que el gato pueda entrar y salir, libremente, de la casa, sin hacer daño alguno, ni siquiera a los pájaros que estén con él.

Para aplicar esto al dominio del arte de la espada, se alcanza el grado más elevado de perfección cuando tu mente no está turbada por la idea de cómo vencer a tu adversario y cómo utilizar la espada del modo más efi-

caz cuando lo tienes delante de ti. Ahí no existe ninguna idea de perfección: Todo es vacío. El adversario, tu mismo, la espada que ataca, los brazos que la sujetan. Pero esto no es suficiente: la idea misma de la vida debe ser rechazada. De este vacío absoluto brota el más maravilloso despliegue de actividades.

Cuando Bukko Kokushi, de Engakuji, viviendo todavía en China, vio su vida amenazada por los invasores mongoles, hizo una referencia a "cortar en dos, en un relámpago, la brisa primaveral." La espada levantada por el soldado de Yuan, lista para matarle, le pareció como si fuera un simple rayo; del acto de matar solo le interesaba la brisa que soplaba suavemente. Para él, la espada que amenazaba su vida no era nada, el YO que iba a caer no era nada; la persona que iba a matarle, tampoco era nada. En este juego de la vida, su mente carecía de un punto donde detenerse. El rayo brilla, la brisa sopla, la espada se mueve, el hombre cae y la vida continúa tal y como era antes. Lo mismo puede decirse del arte de la danza. Coges el abanico en tu mano y golpeas el pie, pero en el momento que te domina el pensamiento de cómo mover los brazos y las piernas, tu mente se detiene y la danza se estropea.

"Aquí, - dijo mi Maestro -, interviene el Profesor Suzuki para aportar algunas confirmaciones a la opinión de Takuan y cuenta la siguiente historia que ilustra el estado de no-pensamiento:"

Un leñador estaba talando los árboles en una montaña. Apareció un animal, de nombre Satori. Era una criatura muy extraña que no suele encontrarse en los pueblos. El leñador quería atraparla viva. El animal leyó su pensamiento: "deseas atraparme vivo, ¿verdad?"

Completamente sorprendido, el leñador no supo que decir, a lo que el animal añadió: "te sorprenden mis facultades de telepatía.". Más sorprendido aún, el hombre pensó en darle un hachazo, pero Satori gritó: "ahora piensas en matarme". Dándose cuenta de su impotencia, decidió volver a su trabajo y olvidarse del animal. Pero Satori no estaba dispuesto a ceder tan fácilmente y continuó diciendo: "así que ahora piensas en abandonarme". El leñador no sabía que hacer con el animal ni consigo mismo. Resignado ante la situación, recogió el hacha y, sin prestar atención a la presencia de Satori, se dedicó con toda su energía a talar los árboles. Mientras trabajaba, la cabeza del hacha, mal fijada, saltó del mango e hirió de muerte al animal que, con toda su capacidad de lectura de pensamiento no supo leer el movimiento que surgía del no-pensamiento.

En el último grado del arte de la espada, existe una enseñanza secreta que solamente se da a los Maestros plenamente cualificados. No basta con el simple entrenamiento físico. Los progresos en el dominio de la espada apenas van más allá de lo que se aprende. La enseñanza secreta se conoce entre los Maestros como "la luna en el agua". De acuerdo con un escritor, la explicación es la siguiente: esta enseñanza secreta no es otra cosa que la enseñanza Zen, la doctrina del no-pensamiento, Mushin. ¿Qué significa "la luna en el agua?" Esto se explica de diferentes formas en las distintas escuelas de espada, pero la idea principal es la de captar de qué manera la luna se refleja por donde hay agua. Y éso se consigue en un estado de Mushin. Uno de los poemas imperiales compuestos cerca del estanque de Hirosawa dice:

"La luna no pretende extender su sombra por ninguna parte;

ni el estanque albergar a la luna.

Qué serena es el agua de Hirosawa."

Este poema permite tener una visión interior de los secretos de Mushin, donde no existe el menor arreglo artificial, dejándolo a la propia naturaleza.

Es así como la luna se refleja en cientos de corrientes; la luz de la luna no se divide en números de reflejos, es el agua el que la refleja. La claridad de la luna es siempre la misma, incluso cuando no hay agua en la que reflejarse. Por analogía, los misterios de Mushin pueden entrecruzarse fácilmente. Pero la luna y el agua son tangibles mientras que la mente carece de forma propia y su modo de actuar es muy difícil de describir. Los símbolos no reflejan toda la verdad, solamente la sugieren.

El profesor Suzuki continuó su demostración con la historia siguiente:

The Atlantic Monthly Review, (Febrero, 1937), contiene una entrevista con un matador de toros español, Juan Belmonte, en la que habla de su experiencia personal en el arte de la tauromaquia. La lucha con el toro se acerca mucho al arte japonés de la defensa. Su historia está llena de interesantes sugerencias. Esta es una parte de la traducción en la que Juan Belmonte describe aquella faena que le consagró como el mejor torero del momento. En ella realizó el estado de no-mente del que habla Takuan en su carta a Yagyu-Tajima-no-Kami. Si el héroe español hubiera tenido un entrenamiento Zen, habría sido, seguramente, en una visión interior de la Inteligencia Inmutable.

El traductor dice: la lucha con los toros es un deporte que no puede compararse a ningún otro. Les guste o no, la aprueben o no, la tauromaquia es un arte como lo es la pintura o la música y solamente así, se le puede juzgar. Su emoción es espiritual. Juan Belmonte describe su psicología en el momento más intenso de la faena, en los términos siguientes:

Desde el momento en que el toro vino hacia mi, yo fui hacia él y, al tercer pase, escuché el alarido de la multitud puesta en pie. ¿Qué es lo que había hecho? De repente, me olvidé del público, de los otros matadores, de mi mismo e, incluso, del toro. Comencé a torear como tantas veces lo había hecho de noche, en los cercaos y en las dehesas, de una forma precisa, como si hubiera trazado un dibujo sobre un cuadro negro.

Después de esa tarde, se dijo que mi toreo con el capote y mi faena con la muleta fueron una revelación en el arte de la lidia. No lo sé y no me considero competente para juzgarlo. Simplemente lidié el toro como creía que debía hacerlo, sin nada que distrajera mi fé en lo que hacía. Con aquel último toro pude, por primera vez en mi vida, liberarme de mi cuerpo y de mi alma y entregarme a la felicidad de la lucha, sin ser consciente de la presencia del público. Cuando toreaba solo, en el campo, tenía la costumbre de hablar con el toro y, aquella tarde, mantuve una larga conversación con él durante todo el tiempo que mi muleta dibujaba los arabescos de la faena. Cuando ya no sabía qué hacer con él, me arrodillaba delante de sus cuernos, con mi cara pegada a la suya y le decía: "¡vamos toro, torito, cógeme!" Me levantaba de nuevo, y le tendía la muleta animándole a cargar: "¡por aquí, toro, entra

suave! Nada va a pasarte... Muy bien... aquí estamos. ¿me ves torito?, ¿estás cansao? ¡Vamos... Cógeme... no seas cobarde y cógeme!"

Realizaba la faena ideal que, tantas veces, había visto detallada en mis sueños, y de la que, cada línea, estaba dibujada en mi cerebro con una exactitud matemática. Esa faena de mis sueños terminaba siempre en tragedia porque, cuando me volcaba para matar el toro, invariablemente me hería en la pierna. He debido tener algún conocimiento subconsciente de mi falta de habilidad al entrar a matar para que mis sueños terminaran, siempre, de forma trágica. Pese a todo, estaba realizando mi faena ideal y, al colocarme entre los cuernos del animal, escuché la aclamación del público como un murmullo que me llegaba de lejos mientras que, tal y como lo había soñado, el toro me hería en el muslo. Pero estaba tan "embriagao", fuera de mí que apenas lo noté. Entré a matar y el toro cayó a mis pies."

El profesor Suzuki añade que, antes de que Belmonte comenzara la lidia de su toro, su espíritu se encontraba en un estado de distracción: rivalidad, deseo de triunfar, sentimiento de inferioridad. Sentía que el público estaba a punto de burlarse de él. Belmonte mismo lo confiesa: "estaba hundido en la desesperación. ¿De dónde habría sacado yo la idea de que era un torero? Estás loco, pensaba. Solo porque has tenido algunas oportunidades en novilladas sin picadores, estás dispuesto a hacer cualquier cosa." Fuera de este sentimiento de desesperanza, Belmonte descubrió algo insospechado en él hasta el momento en que vio venir al toro. Ese "algo" aparecía, de vez



en cuando, en sus sueños, es decir, cuando dormía profundamente, en su inconsciente, pero jamás había salido a la luz del día. El sentimiento de desesperación le empujó al borde del precipicio mental desde el que, al fin, se lanzó. El resultado fue: "¡estaba tan "embriagao", tan fuera de mí que apenas me di cuenta de que me había herido!" En ese instante, la Inteligencia Inmutable fue su guía y él se abandonó completamente a ella. En todas las artes, así como en el Zen, el paso de esta crisis se considera muy importante para alcanzar la fuente de todo trabajo creador.

Un notable Maestro del período Kamakura cantó:

El arco está tenso, las flechas han partido.

En ese crítico momento,

Un corazón débil no desea atacar

Con capacidad y fuerza.

Cuando una flecha despuntada es lanzada por un arco sin tensar

seguramente penetrará la roca.

Quedamos en silencio. Absorto en una profunda reflexión, no me había dado cuenta de que mi Maestro se había ido dejándome solo conmigo mismo.

# 榮 共 和 融 他 自

*Jitayu-wa Kyôei*  
*Amistad y Prosperidad Mutuas*

## CAPITULO 11

Aquel día mi Maestro me esperaba con una curiosidad evidente. Todo en él era espontáneo, sencillo, desprovisto de todo cálculo. Sus ojos sonrientes me escrutaban llenos de interrogaciones. Me di cuenta de que quería saber cuáles eran mis reacciones después de su exposición de la doctrina del no-pensamiento del profesor Suzuki y la lectura de la carta apasionante y magistral de Takuan.

Me tomó del brazo afectuosamente, y después de sentarme cómodamente ante su mesa, me dijo con impaciencia: "¡cuenta, cuenta!". En esta manifestación amistosa de interés había un encanto irresistible. En esos momentos, tenía la impresión de ser para él, la persona más importante del mundo, el objeto de toda su atención. No era normal en él, no era una técnica psicológica ni se hacía el interesado. ¡No!; era completamente sincero al mostrar todo el interés por su discípulo. Por otra parte, era la representación viva de la movilidad mental de la que hablaba Takuan. Del interés más apasionado podía pasar a la total indiferencia y fijar su atención en cualquier otra parte. Si uno quería aprovecharse de su interés, para captar su pensamiento, se encontraba de repente ante el vacío. ¡Cuántas veces me había dejado así, completamente solo y desconcertado! Pero, puesto que su comportamiento no tenía nada de ficticio, su vida era una enseñanza rica y constante para quien quisiera observar sin demasiados prejuicios. Tenía que armonizarse como un diapason. Por desconcertante que fuera a veces su actitud, uno se daba cuenta, al final, que revelaba constantemente nuestros errores,

nuestras ataduras, nuestras ansias, nuestros prejuicios, sin decirlos o siquiera mencionarlos. Su mirada viva era como una luz prodigiosa que se proyectaba sobre la perfección del arte de vivir libre e, incluso, en el arte de vivir a secas. Algunas veces, sorprendido por la forma elegante e inesperada con que resolvía algunos problemas, yo le decía: "Maestro, ¡sois un artista!" Entonces sonreía sin falsa modestia ni fanfarronada.

Ahí estaba, ese día, hecho toda una interrogación, deseando saber lo que iba a decirle sobre el tema del no-pensamiento.

"Maestro, - dije respondiendo a su imperiosa invitación -, he reflexionado seriamente sobre todo lo que me habéis dicho y leído. Aunque no lo he comprendido todo, creo que hay una verdad profunda en todo ello. Quisiera hacerla mía, conseguir que penetrara en mi interior, pero está fuera de mi por ahora... No puedo "sentirla". Todo tipo de objeciones, - que reconozco que no son válidas -, me viene a la mente, perturba mi comprensión y no puedo eliminarlo. ¿Qué puedo hacer?"

Sonrió, se relajó en su sillón y me dijo con su voz profunda y musical:

"Un gran Maestro hindú, muerto hace poco más de cien años, y considerado por los más grandes sabios de la India como una encarnación del príncipe supremo, Shri Ramakrishna, al que yo venero como mi propio Maestro, solía enseñar a sus discípulos mediante historias simples y sabrosas, pero cuya profundidad era inagotable. Decía: cuando un hombre se clava una espina en el pie, tendrá que coger otra del arbusto para quitar la primera; después, tirará las dos.

"El campo de aplicación de esta parábola es muy amplio. En lo que a ti se refiere, la espina e, incluso, las espinas de los conceptos "prefabricados", están clavados en tu mente; por ello, tendrás que usar una o varias espinas de la misma naturaleza para quitar la primera, tras lo cual, - añadió con una sonrisa maliciosa -, tirarás las dos. De este modo, usas las técnicas racionales precisas para eliminar las obstrucciones de origen racional.

"Puesto que estás atado por objeciones que consideras incómodas pero que no puedes rechazar, si te parece bien, vamos a examinarlas juntos. ¿De qué se trata?

"¡Bien! En primer lugar, y como todos los franceses, me considero cartesiano. Porque Descartes, el gran filósofo racionalista, era francés. En realidad, tengo interés, simplemente, de apoyar mis conocimientos sobre una lógica irrefutable o, al menos, así lo desearía. No puedo creer que lo real, la verdad, esté desprovista de lógica y no pueda aceptar la razón. Los Orientales, y especialmente ustedes, los japoneses, parecen considerar la razón como algo secundario, accesorio, para otorgar a la realidad una vaguedad sin forma, sin contorno y, por esencia, irracional."

Mi Maestro, relajado e interesado a la vez, fijaba en mi sus ojos ardientes pero serenos.

"¡Sigue, sigue!"

"Los maestros japoneses de judo que he conocido, hablan de la mente y lo utilizan también en el terreno moral cuando juzgan que Fulano tiene un buen estado mental y Mengano un mal estado mental. El valor es tema de la mente, la lealtad cuestión del estado mental, etc. En las enseñanzas del profesor Suzuki y del gran

sabio Takuan, se trata también del tema de la mente móvil, de la mente no estable, de la vacuidad mental e, incluso, del no-mente. Es como si, para ustedes, los orientales, la palabra mente fuera como un receptáculo vago y confuso donde todos los conceptos están mezclados o confundidos en una denominación única, cómoda, pero sin contorno o precisión. Lamento esta crítica que hago, quizá injusta, porque soy consciente de que existe una realidad auténtica detrás de esta oscuridad aparente. Pero nuestro espíritu occidental está hecho de forma que nosotros queremos agarrarnos a la estructura, al cómo y al porqué de las cosas, y que nosotros apreciamos el hecho de conocer un fenómeno que podamos analizar y, también, reproducir a voluntad. Este estado de espíritu es el que ha dado nacimiento a nuestra ciencia y a sus métodos. Los resultados se pueden demostrar y nuestra influencia sobre el mundo objetivo no se puede negar. Este mismo método y punto de vista parece que empiezan a aplicarse al estudio del ser humano, al conocimiento de su cuerpo, de su fisiología e, incluso, de su psicología que ha llegado a ser, ya, una ciencia objetiva del comportamiento del hombre. El estudio de los reflejos condicionados hace que entremos en el dominio objetivo de estados psicológicos que, anteriormente, se consideraban esencialmente subjetivos y de un carácter puramente emotivo que escapaba a todo análisis. Ustedes mismos, en Japón, - y en todos los países que poseen una vieja cultura tradicional -, han adoptado nuestros métodos científicos y matemáticos, y creado laboratorios, universidades, industrias, a veces, más perfeccionadas que las nuestras. Reconocéis así, lo positivo de nuestros puntos



de vista. ¿Cómo puede ser que, paradójicamente, hombres tan cultivados se encomienden a conocimientos que parecen irracionales y a métodos de formación humana que ninguna ciencia, digna de ese nombre, podría justificar? Con el pretexto de las tradiciones. ¿no se perpetúa un oscurantismo en desuso donde la ausencia de claridad permite todas las supersticiones? ¿Es que los occidentales no tenemos nostalgia de cuentos de hadas que han hecho soñar, durante la infancia, a los hombres y a los pueblos, y no somos especialmente sensibles a un exotismo que nos hace acogernos, sin discernimiento, a todo lo que llega de Oriente, teniendo en cuenta que las enseñanzas son transmitidas por hombres de otro color y, a ser posible, con ojos oblicuos?"

Había soltado todo esto de un tirón, casi sin aliento, llevado por mis creencias. Callé un poco confuso, consciente de que había sobrepasado los límites del decoro y temiendo haber ofendido o apenado a mi Maestro, al que amaba y respetaba.

Pero él, sonriente y sereno, parecía más divertido que sorprendido de mi vehemencia.

"¿Tu mismo no has deseado recibir estas enseñanzas exóticas y en desuso de un hombre de color y con los ojos oblicuos?"

"Sí, Maestro, es cierto", respondí un poco azorado.

"¿No es verdad que toda esta ciencia tan notable, todo este espíritu de análisis y de síntesis no llenan tus aspiraciones más profundas, tu deseo humano de conocer y saber de forma directa?"

"¡Sin duda, Maestro!" Sentía como, lentamente, me invadía una sensación de vergüenza por haber dejado

a un lado las principales razones vitales que me habían llevado hasta él. Lamentaba, también, esa vanidad inconsciente, esa especie de orgullo racial de intelectualismo y de ciencia occidental.

"Como verás, - prosiguió -, no deseo en absoluto que abandones tu racionalismo y, si algo debo lamentar, es que la ciencia occidental no sea lo suficientemente racional y lleve su lógica hasta las últimas consecuencias. Cuanto más racional seas más satisfecho me sentiré y más cerca estarás, - contrariamente a las apariencias -, de la enseñanza tradicional."

Abrí los ojos totalmente desconcertado. Sin demostrar que se daba cuenta de mi sorpresa, continuó:

"Tu crees que el término "mental", empleado por los orientales, es vago y confuso. ¿Crees que las palabras "alma" o "espíritu" son más precisas? Es por lo que lo empleáis el término Psique en los vocablos "psicología", "psiquiatría", "psicosis", porque Psique, que es la raíz, significa "alma", en griego antiguo. ¿Has pensado que el término opuesto a "alma" es "materia", y que la idea de materia implica necesariamente la de "espíritu" que condiciona la de "materia"? Ahí donde acaba el espíritu comienza la materia y viceversa. ¿Ha descubierto vuestra ciencia la frontera entre los dos? ¿Ha situado alguien una línea de demarcación entre espíritu y materia? Vuestro Descartes ha agotado su dialéctica sin futuro. En tu cuerpo, ¿dónde comienza el espíritu? ¿Donde termina la materia? Vuestra ciencia puede cansarse de demostrar que todo es materia, pero no puede eliminar el concepto implícito de espíritu, ni siquiera para negarlo. Por ello, vuestra medicina intenta superar esta oposición irreductible, volviéndose psi-

cosomática, es decir, espiritual y corporal a la vez, de modo que los fenómenos llamados físicos y los llamados psíquicos, sean, sin lugar a dudas, inseparables.

"Por otra parte, la ciencia del mundo llamado material persigue, sin cesar, una realidad que se aleja de las formas y las estructuras. A veces, se descubren los "cómo"; nunca los "porqué". La ex materia bajo esta búsqueda y detrás de todas las formas aparentemente sólidas, se descubre en cantidades de energía en movimiento. Esta energía, bajo las formas de condensaciones provisionales y mutables, constituye todo lo que nuestros sentidos perciben así como toda nuestra experiencia sensible. Se comienza a entrever el papel esencial que se juega en la percepción de este mundo mediante el testimonio consciente que somos nosotros.

"Las preguntas, ¿quiénes somos?, ¿quién eres tu?, ¿quién soy yo?, no reciben una respuesta pertinente por parte de vuestra ciencia. Igualmente, podemos preguntarnos: ¿qué es el mundo? El más grande de los físicos, Einstein te responderá:  $E=MC^2$ , la energía es igual a la masa multiplicada por la velocidad de la luz. Esta es la fórmula matemática que condensa todos nuestros conocimientos del mundo físico. Pero si preguntamos, "¿qué es la luz?" o mejor, "¿qué es la inteligencia que juzga que los dos términos de esta ecuación son iguales?, será mejor que no respondamos. El problema se plantea en otros términos que vosotros creéis científicos, pero que permanece oscuro, sin resolver.

"¿Consideras que la palabra "mental", es vaga, imprecisa? No lo es más que aquellos términos que creéis científicos y que, finalmente, solo definen algunos mecanismos, algunos procesos y no la realidad que nos

preocupa, a ti, a mi y a cada uno de nosotros. El pensamiento tradicional oriental es más realista, de lo que se piensa, que el de Occidente. No ignora una distinción muy precisa de las funciones relativas al ser humano. La doctrina china del Yin y el Yan o, mejor, del In y Yo japonés, que surgen de las ciencias de los Pa Koua, permite unas investigaciones rigurosas sobre los mecanismos físicos y psicológicos. De este modo, un joven sabio chino, el Dr. Liou Tse-ha, al que he conocido muy a fondo, ha podido, mediante el método Pa Koua, descubrir un nuevo planeta en el sistema solar. Descubrimiento confirmado posteriormente por los sabios occidentales, pese a que este planeta jamás ha caído dentro del campo de un telescopio. Los hindúes, por su parte, tienen una ciencia milenaria, codificada en la filosofía Samkhya, que es, a la vez, una filosofía y una psicología al mismo tiempo que una metafísica de una gran envergadura.

"La doctrina de los tres Guna o cualidades intrínsecas de la Naturaleza, (con N mayúscula), es prodigiosamente fecunda en la explicación de todos los fenómenos exteriores e interiores.

"El no-dualismo védico, como el Çunyâta, (doctrina de la vida budista), propone una visión física y metafísica de una amplitud y de un rigor hasta ahora desconocidos en Occidente.

"Por ello, el realismo o ciencia de la evidencia védica nos muestra que toda la ciencia y toda la filosofía de Occidente están viciadas en su origen por un prejuicio inicial. Tu consideras a priori el estado de consciencia, de vigilia como el único real, y tus sabios pretenden incorporar los demás estados como subproductos o

anexos del estado de vigilia. Esto no es más que un prejuicio. En efecto: el hombre vive en tres estados autónomos. Vigilia, sueño, sueño profundo; (con variantes como la anestesia, el síncope o, incluso, la muerte asimilada a un sueño profundo).\*

"Esta ciencia tan rigurosa, llamada Avasthatraya o ciencia de los tres estados, cambia completamente nuestra visión del mundo y de nosotros mismos.

"Quiero dejar claro que hoy no pretendo explicarte o exponerte estas ciencias tan amplias, ni siquiera mencionarlas todas.

"Mi deseo es, simplemente, mostrarte que la Antigüedad; lejos de ser simplista como creen los modernos, tiene una serie de conocimientos de un orden infinitamente más amplio que los de la ciencia moderna, en lo que se refiere al conocimiento de sí mismo, de la vida y su objetivo.

"Un viejo proverbio japonés dice: On-Ko-Ti-Shin. "Si quieres comprender las cosas nuevas estudia primero las antiguas." Puede que ahora comprendas que el término "mental" no esconde la ignorancia del saber tradicional, sino que es un término cómodo por su generalidad, que recupera las realidades psicológicas humanas e, incluso, algo más."

Yo estaba asombrado. Mi Maestro me descubría, de golpe, horizontes vertiginosos de conocimientos inmensos. Me daba pena pensar que él podía saber todo aquello y yo me había equivocado al reaccionar, rápida y superficialmente, a la enseñanza de Takuan y del Profesor Suzuki. Me sentía cada vez peor y, dejando a un lado mis pretensiones cartesianas pude ver ante mi la infinitud liberadora de mi ignorancia.

## CAPITULO 12

Mi Maestro me había convencido de que el término "mental", empleado en Judo con tanta frecuencia, en las diferentes artes marciales y en la filosofía Zen, no era una noción vaga, sin formas y, simplemente, cómoda. En la reflexión, después de la lección de humildad que me había dado, me di perfectamente cuenta de que, por ejemplo, cuando llamamos a una persona, señor, señora o señorita Tal, no estamos enumerando las facultades intelectuales, emocionales, psicológicas o anatómicas de esa persona. Ahora, cuando decimos: Fulano ha hecho tal cosa, nos referimos al individuo en su totalidad. Esta denominación es, sin duda, global, pero suficiente, general y, con todo, precisa. Igualmente, si hablamos de la inteligencia de Tal o Cual no entramos en detalles. No especificamos si esta inteligencia es brillante o superficial, si está formada por memoria y agilidad o, por el contrario se ha limitado a aprender, etc. Y, sin embargo, esta palabra es suficiente para que comprendamos, - de forma global -; de lo que se trata.

Desde ese momento, la discusión que yo había propiciado por la palabra "mental" carecía de fundamento; era, solamente, el resultado de mis prejuicios occidentales, ligeramente vanidosos. Así que, jippon!, como se dice en Judo, mi Maestro me había vencido, pero esta derrota significaba un enriquecimiento y una liberación.

Así se lo dije y él me respondió, con su acostumbrada cortesía, que se trataba simplemente de la aplicación del principio de Judo, tal y como lo ha definido el profesor Jigoro Kano.



"Toda victoria, - añadió -, que no lleva consigo la convicción y la transformación del contrario, no es más que una ilusión. Vencer sin convencer no tiene sentido.

"Un movimiento de Judo, realizado con una aplicación rigurosa y exacta del principio no entraña ninguna amargura ni despierta el complejo de inferioridad en quien lo sufre. El que lo ha producido como el que lo ha experimentado se encuentran, en ese momento, en un estado de universalidad, en el que cada uno se ve como el polo positivo y negativo de una acción, de un movimiento que les supera a los dos. Por ahí ha pasado una especie de lógica de la cosa "consigo." Es la mente cósmica que se ha transformado en una corriente que atraviesa los dos puntos. Aquí no se trata de voluntad u oposición personal, sino solamente de una verdad que pertenece al orden de la evidencia y, ante la cual, los dos actores se inclinan. Este momento de perfección supraindividual no humilla a nadie sino que produce la convicción. Un verdadero judoka intenta no dañar a nadie, ni en el Dojo ni en la vida. Su acción debe llevar al compañero a la órbita de lo real. Lo mismo debe suceder en las conversaciones. Es preciso conducir el hilo de la comprensión del compañero de modo que abandone sus propios prejuicios y pueda juzgar el bienestar de su inteligencia liberada de una o varias contracciones. Sin duda, esto supone un mínimo de lealtad y de sinceridad por ambas partes.

"Pero, ¿no sucede lo mismo en el Dojo? Si un movimiento se termina por un ippon se debe a la fuerza del que lo proyecta, a la torpeza del que la ha proyectado, a una circunstancia fortuita o viciosa; nadie queda convencido, ni el que ha hecho el movimiento ni, mucho menos, el que lo ha sufrido.

Lo mismo sucede en las entrevistas: el que habla debe servir objetivamente a la verdad, con suavidad, sin agresividad, sin beneficiarse de la debilidad de razonamiento del otro, hablando de forma sencilla sin emplear argumentos falaces. Si se es muy cultivado, no conviene hacer gala ni intentar impresionar a la otra parte intentando infravalorarlo. Los espíritus más grandes, los sabios o los santos de la humanidad, han utilizado siempre palabras o parábolas extremadamente sencillas, para que todos pudieran comprenderlas a sus diferentes niveles, pero cuya profundidad ha hecho pensar, hablar durante generaciones y correr ríos de tinta.

"Lo mismo sucede en el Judo. La máxima eficacia consiste en obtener el mayor número de resultados con el menor esfuerzo.

"Pero Seiryoku-Saizen-Katsuyo, (máximo de eficacia), tiene un corolario Ji-Ta-Yuwa-Kyoei, (prosperidad y bienestar mutuos), que es inseparable. Se puede decir también que la segunda máxima del Judo está incluida en el principio primero.

"El ilustre profesor Jigoro Kano decía: El principio de la máxima eficacia, cuando se aplica a la elevación del espíritu y del cuerpo en la ciencia de ataque y defensa, requiere, en primer lugar, orden y armonía entre todos los miembros de un grupo y esto puede conseguirse a través de la ayuda mutua y las diferentes concesiones que conducen a la prosperidad y bienestar mutuos.

El objetivo final del Judo, por consiguiente, es el de inculcar en el alma del hombre un espíritu de respeto hacia todos los principios de eficacia máxima, de prosperidad y bienestar mutuo llevándolos a la práctica. Este hombre, individual y colectivamente, puede alcan-

zar el estado más elevado y, al mismo tiempo, desarrollar su cuerpo y aprender el arte de ataque y defensa.

Cuando considero el Judo bajo un ángulo dualista, "prosperidad y bienestar mutuos" lo hago como su fin último, y "el máximo de eficacia", como el medio de alcanzar ese fin. Pero si examino ese fin en su unidad total, prosperidad y bienestar mutuos deben incluirse en el medio de máxima eficacia. De este modo, aunque parezca tener dos caras, está comprendido esencialmente en el mismo principio, es la unidad poderosa de la eficacia máxima, aplicable a todas las actividades humanas; no es más que eso.

"Lo he citado de memoria y confío no haber omitido nada del pensamiento del venerado Maestro."

Sonreí porque sabía que su memoria era prácticamente infalible y que lo que había citado reflejaba, al pie de la letra, lo que Jigoro Kano Shihan había dicho.

"Maestro, no tengo ningún problema sobre este tema. He podido comprobar que sois capaz de recitar todo el contenido de un libro sin omitir una coma. Me pregunto cómo es posible."

"Es una cuestión de educación, - respondió. En Occidente prestáis más atención que nosotros a todo lo escrito, leído, imaginado o grabado. Me temo que con el progreso de la radio, la televisión y las grabaciones pueda repetirse el mismo fenómeno en Oriente. Toda facultad que no se ejercita se atrofia; es una regla inexorable. En mi país, desde la infancia, se ejercita la memoria. La mayor parte de los textos más importantes filosóficos, religiosos y tradicionales se repiten salmodiando sobre un ritmo que favorece la memorización.

"Así han sobrevivido, mediante la transmisión oral, una serie de conocimientos humanos que ha precedido a la difusión de los documentos escritos. Esta es la razón de que, la mayoría de los historiadores que se basan en estos documentos para situar las fechas de una doctrina o de unos acontecimientos, se equivoquen tanto, porque las tradiciones orales han transmitido las experiencias de las civilizaciones humanas desde tiempos inmemoriales y esto con una fidelidad superior a la de los copistas que transcribían los documentos. En este terreno, los Brahmanes tradicionalistas son capaces de recitar de memoria los cuatrocientos mil versículos del Maha Bharata y muchos otros textos importantes. Incluso, como juego, pueden permitirse el lujo de recitarlos a la inversa. Se les puede citar cualquier versículo y, automáticamente, ellos continúan recitando los siguientes.

"Los jugadores de dados de la Antigüedad, (juego más difícil que el bridge o el ajedrez), tenían, también una memoria prodigiosa y una facultad para calcular, semejante a esas raras calculadoras prodigio de hoy que nos dejan estupefactos cuando derrotan a las máquinas electrónicas. Se cuenta, y no es exactamente una leyenda, que uno de ellos, de nombre Shakuni, al pasar la carroza del rey por delante de un manzano, dijo "hay tantas manzanas en ese árbol". El rey, escéptico, creyéndole un jactancioso mandó parar la carroza y sacudir el manzano para que cayeran todas las manzanas. Sumaron la misma cifra que Shakuni había dicho.

"Es cierto que las facultades humanas son más amplias de lo que nos imaginamos, suponiendo que contemos con la ambición, el valor, la fé y la perseverancia nece-

sarias para cultivarlas. En relación a esto, mis facultades son muy modestas. No les des demasiada importancia."

El modesto era él porque, cuanto más le conocía más me sorprendía su capacidad en todos los sentidos.

"Fuera del largo trabajo de formación educativa, el uso de una atención constantemente despierta favorece la memoria. Es cierto que una atención centrada en un punto permite recordar claramente el objeto de nuestro interés momentáneo, pero la atención inmóvil sobre un punto descuida el resto. Lo máximo del arte de permanecer atento, tal como lo enseñaba Takuan al Maestro de espada Yagyu Tajima no Kami, es conseguir una atención sin fijación particular, que sea fluida, móvil, ligera, útil. Pero, repito que esto es lo máximo en el arte. Si alguien que no se ha ejercitado pretende alcanzar este grado de repente, se convertirá en una persona vaga, distraída e inestable. Es necesario pasar por la fase de la atención voluntaria y particular, antes de acceder a la atención sin objeto. Recuerda la historia de las dos espinas; en ella se puede aplicar, también esta técnica. La dispersión del espíritu es el resultado de las pasiones, de los intereses múltiples y desordenados. Al principio es necesario utilizar la voluntad. Una vez superado este estado, se pueden arrojar las espinas de la dispersión y las de la concentración para llegar a la libertad real de la atención, de modo que, aunque sea muy aguda, no esté constreñida sino extendida y presente en todo. No hay que confundir el fin que se nos muestra con nuestra posibilidad real. Actualmente nos encontramos atados por mil cadenas, enredados en el ansia y el miedo, pero no somos conscientes de ello. Nuestra naturaleza original es pura y

libre y esta naturaleza se encuentra en nosotros, mejor dicho, somos nosotros, pero lo hemos olvidado. No se trata de crear cualquier cosa, porque nada puede añadirse a lo que es perfecto e infinito. Pero tenemos que liberarnos de la maraña de nuestros errores, semejantes a las mallas de la túnica de Neso. Tenemos que aprender, sencillamente, a dejar de hacerlos perennes. Este es nuestro trabajo, nuestro esfuerzo. Hay que hacer un esfuerzo liberador y detener el falso esfuerzo que perpetúa nuestra esclavitud. Es la técnica de las dos espinas. El no-esfuerzo, el estado de soltura y de libertad perfecto solo puede llegar del esfuerzo. En griego, esfuerzo se dice Askas, de donde procede la palabra ascesis.

"Escucha lo que dice, sobre este tema, Jigoro Kano Shihan: prosperidad y bienestar mutuos es el estado que representa el ámbito del ideal de Judo, el fin supremo, el que puede alcanzarse solamente por los que, habiendo dominado el arte y el espíritu de combate, han superado todas las nociones de victorias y derrotas.

Me permití interrumpirle porque necesitaba preguntarle:

"Maestro, ¿hay que olvidar, entonces, una parte de ese objetivo esencial, como ha dicho el Maestro Jigoro Kano, que está contenido en el principio el Judo es flexibilidad, y, por otra parte, ceder para conseguir la máxima eficacia, que es el resultado? ¿Hay que desarrollar primero el espíritu de lucha, de victoria y de derrota antes de superarlos y de volverse apto para entrenarse en el objetivo final, individual y social prosperidad y bienestar mutuos?



Sonrió, visiblemente satisfecho de mi reacción.

"Es una buena pregunta. Sí, en ningún momento hay que perder de vista el objetivo esencial del Judo. Hay que entrenarse constantemente en practicarlo. Pero el venerado Maestro pone en guardia a los que son vagos y pasivos, o agresivos y violentos contra la equivocación de soñar con la paz y el bienestar mientras que, todavía, están dominados por pasiones positivas o negativas que nos vuelven incapaces de vivir realmente. De forma imaginativa o verbal, creemos que hemos alcanzado ese objetivo porque una parte de nosotros la desea sinceramente.

"Piensa que, en Japón, el cinturón negro, hasta el quinto Dan incluido, está considerado como un grado de estudiante cualificado.

"Tu primer Maestro, mi amigo, había llamado "campeón" al cinturón marrón, primer Kyu, y "experto" al cinturón negro primer Dan, para alentar los comienzos del Judo en Francia y en Europa, y tranquilizar un poco la impaciencia congénita de los occidentales. Esta es la razón por la que, había creado para todos los Kyu los cinturones amarillo, naranja, verde, azul y marrón, mientras que en Japón se es cinturón blanco hasta el tercer Kyu y cinturón marrón hasta el primer Dan.

"Ahora, ya sabes bastante para no desmoralizarte ante la dificultad y la duración de la empresa.

"El Judo es para toda la vida, no lo olvides. No hay límites en los niveles de conocimiento que pueden adquirirse en el avance y el perfeccionamiento. Teóricamente, no existen límites a los grados que pueden recibirse Si alguno alcanza un grado de evolución superior al décimo Dan, (y aquí debo hacer hincapié en

los aspectos filosóficos del Judo y una completa comprensión del principio de máxima eficacia y prosperidad y bienestar mutuos), no hay razón para que no sea propuesto para el undécimo Dan. Si existiera un hombre de un valor tal, que mereciera más reconocimientos y consideración, podría ser elevado al duodécimo Dan y alcanzar el título de Shihan que, hasta el momento solo ha sido otorgado al fundador de Judo. No hay una palabra en francés que pueda traducir lo que implica el término Shihan: sabio, modelo, maestro supremo, serían palabras insuficientes e inadecuadas para designar a un hombre así.; quizá el término "prudente" fuera el más apropiado.

"Kano Shihan cree que, cuando alguien alcanza ese estado, sobrepasa nociones tales como colores y grados y, por consiguiente, regresa al cinturón blanco, cerrando así, el ciclo completo de Judo. En un sentido de gratitud, ha decidido, sin embargo, que el cinturón blanco que lleva el Shihan sea dos veces más largo que el blanco normal, para evitar que un principiante ¡cometa un terrible error!

"Maestro, si es necesario primero obtener el espíritu de combate, después dominarlo y, finalmente, superarlo, ¿tienen razón los que preconizan exclusivamente un Judo de combate?"

"En parte sí, porque siempre hay una poco de verdad en lo que es falso, como algo de error en lo que es verdad. Recuerda el símbolo del Ho-Thou, más conocido como Ying-Yang o In-Yo en japonés: dos volutas imbricadas en espiral, una negra, otra blanca, que simbolizan el movimiento y la dualidad en la unidad. Creo que ya lo habéis adoptado en tu Colegio de Cinturón

Negro. ¿Te has dado cuenta de que en la espiral blanca hay un punto negro y en la espiral negra un punto blanco? Quiere decir que en el seno de lo femenino hay un germen masculino y en el seno de lo masculino hay un germen femenino. En el seno del bien hay un germen del mal, y en el seno del mal un germen del bien. Uno puede engendrar perfectamente al otro.

"Igualmente, en la idea del Judo de lucha, del Judo deportivo, - que es un error si se le considera como objetivo final de Judo -, hay algo de cierto en el sentido de que el Judo pueda fortalecer al débil, ayudarle a vencer su miedo o su pereza. Los estimulantes del amor propio y del orgullo, que son la victoria, los títulos, las recompensas, pueden ayudar a vencer sus inhibiciones, su apatía. Por otro lado, es una forma de exteriorizar una agresividad escondida, de objetivar una vanidad no confesada. La derrota que sobreviene inevitablemente puede calmar y enfriar las vanidades más llamativas y descorteses.

"El sabihondo, como dijo mi amigo, en francés, se encoge un día u otro. He oído que los franceses, buenos luchadores, a los que no les falta el sentido del humor, habían creado un Club de Jíbaros, nombre de esos indios que, ritualmente, reducen al tamaño de un puño la cabeza de sus enemigos muertos. Esos Judoka-Jíbaros invitaban a los luchadores más agresivos, más seguros de sí mismos y les infligían las lecciones de humildad más sangrantes".

"Esto no quiere decir que el combate siendo sincero y varonil y pudiendo utilizarse con fines educativos, tenga que convertirse en el objetivo del Judo. Jigoro Kano Shihan lo ha elegido como alternativa. Es y debe

permanecer como un medio. El venerado Maestro ha definido el principio y el objetivo, y nuestra mirada debe estar fija en él, como la de un navegante en el faro durante la noche".

"No olvides que el Judo procede del Ju-Jutsu y de numerosas escuelas de artes marciales, principalmente de las escuelas Tenshin-Shin `Yo-Ryu y Kito-Ryu. Antes de Kano Shihan, la palabra Judo se empleaba ya en la escuela de Jikishin-Ryu, pero fue él quien la dio a entender y popularizó su poderoso principio".

"El antiguo Ju-Jutsu estaba previsto solo para la lucha y la victoria. Jigoro Kano extrajo de él lo esencial para hacerlo accesible a todos y que sirviera como instrumento de educación moral, intelectual y físico, para el bien y la prosperidad común.

"Sería ir totalmente en contra del objetivo del Judo si lo viéramos solo como un deporte y una lucha para la prosperidad común.

"Destruir el Judo y su espíritu para regresar al antiguo Ju-Jutsu, arte bárbaro y destructor, significaría una evolución regresiva. Sería traicionar el Judo, traicionar a Jigoro Kano Shihan, arruinar su obra y abandonar uno de los medios más notables para la elevación de los hombres."

# 用活善最力精

*Seiryoku Saizen Katsuyō  
El Mejor Empleo de la Energía*

## CAPITULO 13

Hacía mucho calor. El aire vibraba. Innumerables insectos zumbaban. El cielo estaba azul gris y el sol lanzaba sus dardos implacables.

Mi Maestro me había dicho:

“Ya sabes que en Japón practicamos Judo de un modo intensivo durante treinta días en los dos períodos más extremos del año: en medio del invierno, de Enero a Febrero, y en verano, de Julio a Agosto; esto es el Shochu-Geiko.

“Muchos judokas vienen de todas las regiones de Japón, para participar en el acontecimiento. Durante la sesión de invierno se practica el rito tradicional de Kagami-Biraki-Saiki. Es una de las ceremonias más antiguas e importantes en la fiesta del nuevo año. En la época feudal, cada familia de Samurai ofrecía el Kagami-Mochi (pastel de arroz con la forma de un espejo redondo) a cada una de las armaduras del jefe de familia o de sus hijos, y oraban por sus victorias guerreras. Unos días después, estos pasteles se cortaban y preparaban con alubias rojas, - shiruko -, y se repartían entre la familia y los invitados. Tras la decadencia de la casta Samurai, los practicantes judokas han conservado y perpetuado esta honorable costumbre. Antes de la comida se celebra un intercambio de votos y cumplidos entre el Maestro y los alumnos representantes y, también, una demostración de Kata y de Randori.

“Estas ceremonias tradicionales son una oportunidad para estrechar los lazos de amistad entre nosotros, los Judokas, y hacer sentir que si sus estudios técnicos y el



duro trabajo en común son los medios del Judo, el objetivo final es Ji-Ta-Yuwa-Kioei, es decir, la amistad y la prosperidad de todos y cada uno de nosotros.

“Estos entrenamientos durante los veranos y los inviernos han sido concebidos como una prueba suplementaria para enseñar a los Judoka el valor y la perseverancia, al mismo tiempo que la voluntad de superar las mayores dificultades en las condiciones más desfavorables.

“Esto forma parte de la educación por el Judo. Para nosotros, no se trata de separar el espíritu y el cuerpo. Esta separación artificial resulta de las concepciones filosóficas o religiosas que hemos aceptado sin haber intentado comprobarlas.

“Es muy difícil trazar una línea de demarcación entre el espíritu y el cuerpo. ¿En que parte tendría lugar la unión? Vuestro filósofo, Descartes, ha intentado, sin éxito, encontrar el lugar del alma. Pensó en la glándula pineal. Otros la han situado en el corazón, algunos, - la mayoría orientales y también nosotros, los japoneses -, consideran que el vientre, el Hara es el lugar del espíritu.

“Los pensadores del siglo pasado inventaron la idea de la materia y, de ahí, nació el “materialismo”. Más tarde, esta idea, madre de la ciencia moderna, se ha revelado insuficiente para explicar el mundo y la vida.

“Ha cedido su puesto al “mecanismo”, según el cual todo en el mundo es justiciable por las relaciones de fuerzas mecánicas. El “mecanismo”, por su parte, ha tenido que desaparecer ante el “energismo” moderno, en el que la materia y la mecánica se funden en torbellinos de energía. Cada vez se hace más difícil separar la energía

de las formas en las que y por las que ésta se expresa, ya sean sutiles como el pensamiento, o tangibles como los movimientos del cuerpo. En cuanto al espíritu, se sabe que se expresa mediante el pensamiento, la palabra o el movimiento. A partir de ese momento, se comienza a comprobar que los antiguos tenían, sin duda, una visión muy clara de la realidad al pensar que cuerpo y espíritu son solo dos caras, dos polos del ser. Su vínculo es inseparable. Cuando cortas un imán en varios trozos pequeños, en cada fragmento encontrarás el polo Norte y el polo Sur de todo el imán; igualmente no se pueden separar los dos aspectos complementarios, cuerpo y espíritu, que somos nosotros mismos. Es evidente que, si fumamos opio nuestro espíritu se adormecerá, pero no sucederá lo mismo si tomamos café; entonces se excitará, se desvelará. Si no encontramos placer por la vida, por la acción, nuestro cuerpo estará más entorpecido; si estamos tristes, decepcionados o apenados, nuestro cuerpo puede languidecer hasta morir. Por el contrario, si nuestro espíritu es animado entusiasta, creador, lleno de esperanza, de amor o, incluso, de deseo, nuestro cuerpo estará ligero, lleno de fuerza, ajeno a la fatiga y capaz de soportar dosis considerables de sufrimientos y esfuerzos.

“Podríamos multiplicar los ejemplos de esta interdependencia de lo que llamamos espíritu y de lo que nos creemos ser un cuerpo material.

Ante estas evidencias, algunos han querido suprimir esta dualidad escamoteando uno de los términos. Se ha declarado: “todo es espíritu” o, por el contrario, “todo es materia”. Sin darse cuenta de que por el solo hecho de pronunciar la palabra “espíritu” incluye el concepto de “materia” en negativo”.

"Esto es, sin duda, parecido a la idea de que el día implica la noche y viceversa."

"¡Exactamente!, respondió él."

"Pero, entonces, si no somos espíritu ni materia o los dos a la vez, ¿quiénes somos?"

Mi maestro sonrió:

"Creo que ya te he demostrado que es imposible describir el sabor de una fruta que no se ha probado. La imposibilidad de describir o captar una experiencia que solo puede ser vivida no significa que no exista. Demuestra, simplemente, que esta realidad no puede ser capturada y transmitida por las ideas o las palabras. Cuando me preguntas: ¿qué somos?, ¿quiénes somos?, esperas una respuesta verbal, una demostración, una explicación. Esta espera no tiene sentido porque lo real, si contiene ideas y palabras, no puede estar contenido en ellas. Intentar captarlo o definirlo con palabras o ideas, es alejarse de sí; es discutir para coger solo las sombras fugaces de lo real."

"En sánscrito, para expresar lo real se emplea una palabra que no tiene significado: "Aum", que se canta como un sonido profundo de gong: ¡Om...! El sonido del gong, que es quizá el origen de los relojes de pared, se usa desde tiempos inmemoriales como apoyo a la meditación. En lenguaje corriente podría traducirse, aunque mal, por el término "eso".

"Los budistas han querido expresar esta realidad omnipresente con el término Nirvana o Çunyata que, literalmente significan extinción y vacío. Pero no te confundas, como la mayoría de los exégetas occidentales. ¡Extinción no quiere decir "aniquilamiento" y, tampoco, vacío significa "nada"! Solo es extinción de las

formas conocidas en las que nosotros estamos dando vueltas, y vacío lo es solo de pensamientos o acciones habituales. Pero si "eso" no puede ser descrito ni captado, "eso" es, fundamentalmente, nosotros mismos, la raíz de nosotros, nuestro ser verdadero. Para saborear esta verdad que nos sobrepasa, reuniendo las ideas de espíritu y cuerpo, es preciso superar las ideas de separación de los dos volviéndolos flexibles, unidos suavizando, lo que parece separarlos. Es necesario moderar el cuerpo por el espíritu y el espíritu por el cuerpo. Una vez conseguido, se fundirán en una conciencia trascendente de sí, hecha de paz, de fuerza y de alegría.

"Esto es el Do del Ju-Do. Si no vamos hacia este objetivo nos alejaremos del verdadero Judo y haremos otra cosa distinta."

"Las artes marciales son un camino real para llegar a ese fin maravilloso porque el espíritu y el cuerpo se asocian estrechamente para convertirse en el instrumento único del verdadero Hombre, libre, al fin, de sus propias ataduras, de sus ignorancias, de sus miedos, de sus ansias. Las artes marciales flirtean con el peligro, incluso con la muerte, y con el sufrimiento. A través de entusiasmo y decepción, orgullo y humillación, esfuerzo y cansancio, el hombre se encamina hacia su propia libertad, física y mental, material y espiritual."

"Existe una profunda educación porque aquí todo está experimentado, vivido, pensado y, finalmente, superado. No se pueden engañar, durante mucho tiempo, a los demás ni a uno mismo, por mucho que se insista."

"El sentido de superación es lo que se busca en estos entrenamientos de verano y de invierno. Si lo deseas y

te atreves, te invito a participar en el Shochu-Geiko que comenzará el próximo 15 de Julio. Vendrán amigos míos japoneses y también franceses y extranjeros. Seremos alrededor de unos quince. El entrenamiento tendrá lugar todos los días de doce a catorce horas. Si decides venir te aconsejo que hagas una alimentación ligera por la mañana sobre todo, y evitar demasiada bebida, con el fin de tener tu cuerpo libre a la hora de entrenar."

Me sentía feliz de enfrentarme a esta prueba en su compañía y, probablemente, en la de otros Maestros cualificados en Judo, con compañeros cinturones negros tan ilusionados como yo de descubrir y vivir uno de los principales eventos de Judo. La fecha me era favorable y acepté sin dudar.

Así pues, el día 15 me encontraba en el parque, aplastado por el calor, con mi judogi bajo el brazo.

Ya conocía el camino que conducía al acogedor Dojo, cuyas ventanas ya estaban abiertas. La alameda, de piedras planas y relucientes, se abría camino entre los pinos; las hierbas aromáticas que los rodeaban despedían un perfume acre que hacía resaltar el de la resina de los pinos. En el silencio, el crujir de las cortezas secas de los árboles se alternaba con el ruido de las agujas de los pinos al caer sobre las piedras, mientras que un concierto de cigarras se dejaba escuchar en el pesado silencio de la canícula.

Las tejas del Dojo, pintadas de verde jade resplandecían bajo los rayos del sol como una esmeralda artísticamente engarzada en un joyero de madera preciosa. El porche, de madera barnizada, sostenía el enorme gong de bronce patinado. Todo a la vez, parecía inmóvil y vibrante. Yo mismo me encontraba en un estado

de reposo y tensión, si es que se pueden acoplar de este modo, estados aparentemente opuestos.

Mi Maestro ya estaba allí en judogi. Sereno como siempre, me saludó con ese entusiasmo afectuoso y sonriente que salía de su corazón. Me alegré al verle. Llevaba puesto el cinturón de ceremonia rojo y blanco. "Cámbiate de ropa y ven conmigo", me dijo. En el vestuario, decorado en madera, me quité la ropa de diario y, al ponerme el judogi, me sentí en mi ambiente. Me encontraba a gusto, sin vanidad o ansiedad, dispuesto a vivir la aventura de Shochu-Geiko.

Con su mirada penetrante, mi Maestro se dio cuenta de mi estado interior.

"Te veo dispuesto y con el estado de ánimo conveniente. Es muy importante para disfrutar del Shochu-Geiko."

Salimos fuera; nuestros invitados estaban a punto de llegar. Mientras esperamos, disfrutamos en silencio de esta solemne comunión del sol y la Naturaleza y dejamos que penetrara en nosotros el calor y la luz, así como los árboles, las plantas y la tierra.

Por unos momentos, en esta Paz, tuve la impresión de ser uno de los elementos de la naturaleza. Preocupaciones, deseos, pensamientos, ideas, todo parecía haberse disuelto bajo el calor del sol y me sentía vivir en una calma enorme y suprema.

Llegaron los amigos japoneses de mi Maestro y él hizo las presentaciones. Uno de ellos, muy bajo y rechoncho gran sonrisa, hablaba un poco de francés. Mi Maestro me dijo: "Esta especializado en suelo y su trabajo es muy conocido en Japón. Es séptimo Dan". Otro, muy alto y fuerte, solo hablaba japonés. Era especialista en



contrallaves y sexto Dan. El tercero tenía un poco de pelo delante, fuertes cejas y parecía un Samurai. "Es un gran técnico y profesor; es octavo Dan", dijo mi Maestro. El cuarto, era estudiante y muy joven; era ya cuarto Dan y parecía un buen luchador. Todos vestían judogi, los cuatro Maestros con el cinturón rojo y blanco, el estudiante con su cinturón negro.

#### CAPITULO 14

El resto de los invitados llegó casi al mismo tiempo. Había allí algunos cinturones negros franceses y, también, ingleses, holandeses, belgas y alemanes. A continuación, todos vestidos con nuestros judogi immaculados, entramos en el Dojo detrás de mi Maestro. Los cuatro altos grados, con su cinturón rojo y blanco, se sentaron sobre sus talones frente al ideograma Do, con las extremidades de los pies ligeramente cruzadas. Nosotros, los Cinturones Negros, nos sentamos de la misma manera, el cuerpo erguido, muy distendidos pero con el vientre muy tenso. Después de unos segundos de inmovilidad, sereno y extrañamente despejado, mi Maestro se inclinó profundamente ante el signo Do, seguido de todos nosotros. Permanecemos así el tiempo suficiente para que una ola de respeto y de paz se extendiera por el Dojo y nos penetrara. Más tarde, pregunté a mi Maestro cual era el sentido de esta postración. Me respondió que el ideograma Do podía tener un significado diferente para cada uno de nosotros sin que hubiera ningún tipo de contradicción entre ellos.

"Ante una maravillosa puesta de sol, - me dijo -, un poeta sentiría la exaltación de un intenso lirismo, un

músico escucharía sinfonías, un pintor jugaría con los colores, un hombre de ciencia haría observaciones científicas, un filósofo pensaría en el destino humano y un campesino observaría el tiempo que hará. Todas estas reacciones son justas y válidas; una no excluye a la otra y, por tanto, así como la puesta de sol puede significar todo esto, puede significar también otras cosas pero al tiempo que las incluye a todas, las supera y, finalmente, ¡es lo que es! Del mismo modo, el ideograma Do, que es el denominador común de todas las artes marciales tradicionales, cuenta con innumerables interpretaciones entre las que no hay contradicciones. Generalmente, se le traduce por camino. Hay un número ilimitado de radios que van desde la circunferencia de una rueda a su centro, a su cubo. Pero el centro de la rueda está vacío y, en cambio, sin este vacío no existiría la rueda. El ideograma Do es como el vacío de la rueda. Lo sostiene todo pero no puede cogerse como si fuera un objeto. El pensamiento no puede tomarlo entre sus hilos.

"Algunos lo asimilan al ideograma Tao que, por otra parte, está casi siempre, emparejado con el ideograma Do. El Taoísmo que, junto al Budismo, es la gran fuente del Zen japonés y chino está, por consiguiente, ligado al Do. Si Do es el camino es, entonces el que conduce al Conocimiento, conocimiento de sí, conocimiento de lo Real, comprensión profunda de la vida y de sus mecanismos. Existen tantos caminos como individuos. Cada uno parte de su propio estado. Si todos nosotros vemos el Centro, lo supremo, lo perfecto, nuestra visión no es realmente lo que puede ser. La Luz que nos ilumina suscita en cada uno de nosotros una

visión que solo puede ser personal. Es cierto que esta visión se modifica a medida que nos acercamos al Centro; podríamos decir, incluso, que se decanta, se purifica, se ensancha. Abandonamos progresivamente nuestros límites y se puede pensar que mientras nuestra visión es infinita, tenemos libertad de espíritu, de cuerpo y de corazón. A esto le llamamos Sabiduría. En verdad, se debería decir que solo en este estado se puede llegar a ser un verdadero hombre. Hasta ahora, solo somos candidatos a la Humanidad. Es cierto que, a este grado de universalización, un hombre puede comprender la mentalidad de los demás. Ves entonces, que el camino de cada uno conduce al mismo fin, aunque parezca diferente en el estado actual. Por esto no deberíamos criticar a nadie, sino ayudar a cada uno en su propio camino, de acuerdo a sus medios, en su propia forma de desarrollo. Esto es Judo. Mejorarnos mutuamente, cada uno de acuerdo a su propio camino y con un respeto total hacia el de los otros que es tan válido como el nuestro. Esto es Ji-Ta-Yuwa-Kyoei: ayuda mutua y prosperidad, mediante el valor recíproco en el camino y con los medios propios de cada uno.

"Nos has visto postrarnos juntos delante de Do pero, para cada uno de nosotros la visión de ese mismo Do era seguramente diferente y, sin embargo, cada una verdadera."

"Sin duda, el budista veía la luz de la inteligencia búdica, el sintoísta el camino iluminado por el bienestar de las protecciones divinas, el adepto al Zen el vacío perfecto, más allá de las formas de la inteligencia, el cristiano quizá algo equivalente al Espíritu Santo, algunos judokas el símbolo de una flexibilidad

y de una instantaneidad perfectas de los movimientos. Todo esto es cierto, pero si esto es así, es todavía mucho más. El esplendor de la universalidad de un principio es el de sostener todo y de estar, aún más allá de toda definición.

"En los antiguos Dojo había un altar ante el que uno se postraba antes de entrenarse para dejar bien claro lo que iba a hacer y con qué fin. Yo he elegido aquí como altar el ideograma Do debido a su universalidad. Yo me inclino ante ese infinito objetivo, porque es lo que siento que debo realizar dentro de mí."

"Como verás, - me dijo sonriente -, nosotros estamos muy lejos del judo-sport ¡que su único objetivo es el de vencer al contrario y mostrar, triunfante, un título de campeón o una copa plateada!"

Después de la profunda inclinación, mi Maestro se enderezó y nosotros hicimos lo mismo. Nos encontramos erguidos, inmóviles, mientras escuchábamos un sonido amplio, majestuoso y grave. Alguien había hecho sonar el gong que se hallaba en el porche. Una ola ondulante, un canto de bronce parecía penetrar todas las cosas. La vibración resonaba aun más en el corazón y en el vientre que en los oídos. Era, a la vez, dulce, poderoso, emotivo. Nunca había experimentado semejante sensación. Instintivamente el espíritu seguía ese sonido que parecía conducir al pensamiento y a las facultades sensibles hacía una lejanía que se extendía sin cesar. Estaba concentrado, sin tensión y, a la vez, cautivado y, paradójicamente, liberado. El sonido se atenuaba y llevaba mi atención hacia la fina sutilidad de una vibración tenue que me conducía sin esfuerzo a un silencio lejano, más silencioso que el silencio normal.

El gong sonó varias veces. Con los ojos cerrados, experimentábamos la fuerza del silencio, cada vez más profundo hacia donde nos conducía la magia del sonido. Este estado se prolongó sin conciencia del tiempo.

Mi cuerpo, mis nervios, mi pensamiento, todo era a la vez, ligero, lúcido y sereno, extraordinariamente sereno.

Mi Maestro se levantó. Sus gestos, siempre armoniosos y bellos, eran más nobles ahora. El octavo Dan, que solo tenía un poco de pelo delante y las cejas de un Samurai, se levantó también con solemnidad. Nos sentamos todos alrededor de los tatami, los Maestros debajo del signo Do. Después de haber saludado el Kamiza, situada al lado de los Maestros y del Do, la pareja se saludó. Por la forma de sujetar el judogi, comprendí que iban a realizar el Nage-no-Kata. ¡Qué silencio! Qué belleza! Podía ver ahí que la belleza era otro nombre de la verdad. La primera serie Te-Waza, se desarrolló a un ritmo normal, ni rápido ni lento, sino natural y lleno de soltura. Mi Maestro era Uke; sus caídas eran todo un modelo. Sus Ukemi acompañaban su cuerpo en la caída con fuerza y nitidez; solo se escuchaba un ruido. Caía en redondo y desconectado pero, en absoluto, blando. Se veía que no existía en él miedo alguno a la caída. No se adelantaba. Cuando se desequilibraba aceptaba la proyección sin más. No había reticencia o complacencia por su parte. Las proyecciones de Tori eran auténticas, limpias, vigorosas. Lo que más me sorprendía era la forma que tenían de moverse los dos compañeros. Resbalaban sobre el tatami en un movimiento continuo, sin que hubiera el menor relajamiento en el comienzo del desequilibrio. Este se producía sobre el ataque de Uke por el movimiento simultáneo de Tori; el desplaza-

miento del segundo paso acentuaba ese desequilibrio y el tercer paso era acompañado de un Kade, de una proyección lógica, inevitable. No había ni sombra de una oscilación vertical, todo era en sentido horizontal hasta la proyección. Había en ese Nage-no-Kata una especie de ligereza, de vivacidad, de alegría, al mismo tiempo que una fuerza y una eficacia evidentes, sin que, por otra parte, existieran nervios o agresividad.

La segunda serie, Koshi-Waza se desarrolló al mismo ritmo que la anterior. La tercera, Ashi-Waza nos hizo admirar un perfecto Okari-Ashi-Barai. No se trataba solamente del barrido de la pierna que Tori proyectaba a Uke sino la sincronía perfecta de todo el cuerpo que utilizaba toda la capacidad disponible, en el momento deseado y en el lugar preciso. El resultado era impresionante y mi Maestro se escapaba, literalmente, en horizontal sin aparente esfuerzo de Tori.

La cuarta serie, Ma-Sutemi-Waza, me cortó prácticamente la respiración. No había comprendido bien por qué, en el Nage-no-Kata, la caída del primer Sutemi fue rodada y Uke se levantaba, mientras que en la caída de Ura-Nage, Uke debía permanecer todo lo largo sobre la espalda. La diferencia y su razón estaban claras. En Ura-Nage, ejecutado tal y como mi Maestro y Tori lo hacían, Uke no se levanta porque no es posible. En efecto, Tori proyectaba a Uke en el aire por encima de él, y Uke solo podía caer a lo largo, en una caída impresionante.

La forma en que nosotros practicábamos este movimiento era muy suave, y no conocía a ningún Cinturón Negro que lo ejecutara como yo lo había visto. La belleza de la caída era impresionante. Lo que me descon-



certaba, todavía más, era la soltura con la que se realizaban esta proyección y esta caída. Los Yoko-Sutemi de la quinta serie se realizaron con la misma maestría.

Tras el saludo, sin siquiera jadear, muy serenos, los dos Maestros se sentaron y, sin interrupción, el pequeño japonés rechoncho, especialista en suelo, se levantó y el cuarto Dan japonés le sirvió de Uke para el Katame-no-Kata, o Kata en suelo. Este Kata, que no es generalmente espectacular y en el que es necesario seguir los detalles técnicos para apreciarlo, alcanzaba aquí un significado especial. La soltura, la precisión, la exactitud, la sinceridad de los gestos, su nobleza y su temible eficacia lo hacían fascinante e, incluso a los profanos les hubiera gustado, aún sin entenderlo.

Más tarde, pregunté a mi Maestro porqué se habían hecho esos dos Kata seguidos, ¿quizá como introducción al entrenamiento de verano? Era porque, otras veces, no se dividía el Judo en pie y en suelo y que todo Cinturón Negro debía conocer bien los dos? Tradicionalmente, se llamaba Randori-no-Kata y se ejecutaba sin interrupción en todas sus fases.

Después de haber visto la perfecta realización de esos Katas por estos destacados Maestros, comprendí porqué el Maestro Jigoro Kano estaba resuelto a enseñar el Judo, tanto los Kata como los Randori. Kata es verdaderamente el modelo, la gramática del Judo. Sin una práctica constante de Kata no se puede comprender lo que es el Judo, sus técnicas, sus sutilezas, ni adquirir el dominio y, mucho menos, el de uno mismo.

Mi Maestro ya me había dicho que se podía juzgar el conocimiento de un practicante de Judo por la forma de realizar los Kata. Poco importa que haya hecho uno

o dos movimientos destacados en una competición. Si no ha entendido los Kata, mediante un estudio paciente y porfiado, jamás comprenderá la técnica ni el espíritu del Judo.

## CAPITULO 15

Después de la extraordinaria demostración del Randori-no-Kata hubo un instante de recogimiento, pero, enseguida, el maestro japonés, pequeño y rechoncho se levantó y empezó una serie de movimientos de cultura física que, con un gesto, nos invitó a repetir con él. Primero sentados, torsiones de tronco. Después, apoyando sobre los brazos, tracciones con movimientos de balanza con todo el cuerpo, de atrás a delante, el pecho rozando el suelo y la cabeza levantada. Luego nos hizo tomar una postura de partida echados sobre la espalda y apoyándonos sobre los dos talones pegados a las nalgas, unas veces sobre el hombro izquierdo, otras sobre el derecho y, finalmente sobre la espalda. A continuación, echados sobre el lado derecho, nos hizo que nos retrájeramos con rapidez, apoyándonos sobre el pie izquierdo pegado al suelo y retrocediendo la pierna derecha replegada y la pelvis, con los brazos en posición de propulsión. Nos explicó que este ejercicio se llamaba la "langosta", replegada sobre sí misma y propulsándose bruscamente. Elongaciones de piernas y flexiones sobre la espalda, sin que las piernas tocaran el suelo, volteretas a derecha e izquierda, los brazos girando sobre la cabeza, tijeras laterales con las piernas y, tendidos sobre la espalda, reptaciones rastreando sobre el tatami con los ante-

brazos..., así nos hicieron dar, varias veces, la vuelta al Dojo. Apoyados en los antebrazos, nos hizo dar saltos rítmicamente, juntando, - sin mover los brazos -, las piernas unidas y extendidas hacia atrás, separándolas bruscamente y volviendo a juntarlas, etc.

Hicimos también, simulacros de Tomoe-Nage seguidos de una voltereta hacia atrás con vuelta en pie y, también, simulacros de Ko-Uchi-Gari que se encadenaban con Ippon-Seoi-Nage, acabando en una caída hacia delante. El Maestro tomó enseguida al cuarto Dan como pareja y nos invitó a elegir un Tori en suelo. Uke le inmovilizó con un Kami-Shiho-Gatame pero sin manos porque las tenía cruzadas detrás de la espalda, y lo intentó solamente con el pecho. Tori le rechazó con sus dos manos apoyadas en los hombros y después le dejó volver; así varias veces. Lo mismo con el Tate-Shio-Gatame y con Yoko-Shiho-Kesa-Gatame. La salida a la japonesa de Kami-Shiho-Gatame, con los dos pies para atrás sobre los hombros de Uke fue realmente espectacular y una buena demostración de la flexibilidad de nuestra columna vertebral. Siguieron las vueltas de piernas, después la proyecciones con caídas controladas, ataques sucesivos en suelo y diversas salidas de inmovilización. Por último, puestos en cuclillas y después de pie con el busto erguido, nos hizo realizar un gran número de saltos sobre el lugar y, luego, muchas caídas hacia delante en cadena. Lo hicimos varias veces alrededor de los tatami. El Maestro nos enseñó cómo sus caídas podían ser redondas, sueltas, sosegadas y relativamente lentas. Desde muy lejos, buscaba el contacto con el tatami con el dedo meñique; después, rodaba por el exterior del brazo, la cabeza bien recogida

sobre la espalda siguiendo la diagonal y se encontraba de nuevo sobre sus talones, con las piernas en tensión; el impulso de la caída le llevaba a quedar de pie en posición natural. Su caída era perfecta e intentamos encontrar, como él, el punto medio entre la fuerza general del cuerpo y el relajamiento que, paradójicamente, coincidían. La sesión preparatoria terminó con caídas sobre la espalda que hacíamos en fila; el Maestro, vuelto de espalda, solamente escuchaba el ruido de nuestros Ukemi. Nos mandó parar cuando escuchó un solo ruido. Creí que nunca íbamos a terminar. Mi Maestro me explicó que cuando era tercer Dan en la Escuela de Profesores, en Japón, su Maestro les hizo caer a diario durante tres meses, sin hacer otro ejercicio hasta que oyó caer una sola masa en un solo Ukemi. Se había excedido, - me comentó -, pero hoy le estaba agradecido por haberle permitido llegar a esta perfección. "Gracias a él, comencé a comprender el mecanismo, el sentido y el significado de una caída plenamente vivida". Como sabía que sus palabras eran siempre moderadas, me di cuenta de todo lo que tenía que aprender para perfeccionar mis caídas.

Nos paramos y nos sentamos sobre nuestras rodillas de cara al Maestro que nos había hecho trabajar tanto, con nuestros judogi empapados en sudor y la cara y el cuerpo brillantes. Nos hizo inspirar larga y suavemente, levantando los brazos y expirar separándolos del cuerpo y dejándolos caer de forma natural.

Ya más calmados, hizo una señal a mi Maestro para que se sentara a su lado y le sirviera de intérprete.

Se dirigió a nosotros con una voz ronca y un tono severo:

"El judo se aprende, sobre todo, por la práctica; las palabras vienen después. Lo primero es buscar el máximo de eficacia. Hay que cambiar de compañero con frecuencia para desarrollar nuestra mejor técnica personal.

"Las tres reglas que deben observarse son:

1º Técnica, estudio profundo y numerosas repeticiones.  
2º Velocidad y precisión en la realización de las técnicas mediante un ejercicio perseverante y tenaz que desarrolla la voluntad. Así se forma el carácter.

3º. Condición física, conseguida y mantenida por la frecuente repetición de ejercicios como los que acabamos de realizar antes de cada sesión; equilibrio muscular y nervioso y máximo estudio.

"Por encima de estas reglas se encuentra el estado de ánimo con el que debe realizarse el trabajo. Hay que estudiar el principio del Judo en todos sus planos y en toda su generalidad. El Do, el camino es el que conduce a cada ser humano a un estado superior, para su propio bien y el de todos.

"El respeto de estos principios permite al hombre vencerse a sí mismo y vencer a los demás sin humillarles, no mostrando nuestra propia superioridad sino más bien la de la lógica cuando domina los desórdenes y confusiones del espíritu y del cuerpo. La lógica persuade a quien la aplica y a quien la sufre sin humillar a nadie en su dignidad.

"No basta con el estudio técnico bajo la dirección de una Maestro; hay que estudiar mucho y practicar solo o con un compañero. Pero hay que practicar una técnica exacta. Repetir mil veces un error solo produce una sola verdad. De ahí el estudio profundo y perse-

verante de los Kata que son el modelo exacto de las técnicas.

"Si os he hecho realizar una preparación física concebida, principalmente, para suelo, es porque ésta exige una participación total del cuerpo y hace trabajar todos los músculos, al tiempo que lleva, progresivamente, a un equilibrio que es tan sutil como el trabajo exigido en pie. Además, la ventaja del Judo en suelo se consigue mediante pequeños triunfos estratégicos irreversibles y sucesivos, una particularidad que contribuye a formar el carácter en la paciencia, la continuidad y la perseverancia, lo que nos será muy útil para llegar al final de este entrenamiento de verano."

El Maestro se calló y nosotros le imitamos, inmóviles y serenos. Toda nuestra actividad parecía interiorizarse en nuestros músculos. Una calma densa se apoderaba del Dojo. En ese momento volvió a sonar el gong y nuestros espíritus siguieron las ondas graves y largas hasta llegar a un silencio, suave, infinitamente acogedor. Mi Maestro pasó entre nosotros y rectificó con suavidad la posición de nuestras cabezas, cuellos, hombros, espaldas y comprobó la tensión de Seika Tanden, del Hara, tres dedos por debajo de nuestros ombligos, al tiempo que se fijaba en la relajación del estómago y de los miembros. Tras una larga inmovilidad marcada por las pulsaciones del gong, casi ebrios de silencio y de calma, el Maestro nos invitó a inclinarnos profundamente ante el eminente profesor, en un gesto de respeto y gratitud.

Había terminado el primer día de Shochu-Geiko después de dos horas de trabajo duro. Estábamos agotados pero muy impresionados. La ducha bienhechora no interrumpió nuestra calma y cada uno se retiró en silencio.



## CAPITULO 16

A mediodía siguiente, un poco cansado, me encontraba ante el deslumbrante Dojo de mi Maestro que ya nos estaba esperando.

Los Maestros japoneses y nuestros compañeros franceses y extranjeros habían llegado ya; el Shochu-Geiko continuaba. Entre nosotros ya se habían tejido esos hilos invisibles que unen a quienes participan en un evento fuera de lo común. El calor apretaba con toda su fuerza, reinaba un silencio total, roto, apenas, por el zumbido de insectos invisibles. Toda la naturaleza estaba dominada por la majestuosidad del sol. De vez en cuando, una corteza de árbol caía con un ruido seco por entre los pinos y el olor a resina se colaba como la miel. Saboreábamos esta atmósfera de hoguera tranquila, aspirando a pleno pulmón los mil perfumes silvestres esparcidos por el calor.

En silencio entramos en el Dojo cuyo frescor ofrecía un contraste agradable con el calor de fuera. Tras el ceremonial de rigor, la meditación con el gong y una larga sesión de preparación física con numerosas caídas, el japonés grande, sexto Dan, se levantó y el cuarto Dan japonés se colocó frente a él. Antes del saludo, mi Maestro dijo en francés:

"El Gonosen-no-Kata o Kata de contrallaves, no es un Kata clásico en Japón pero sus movimientos son acertados y pueden servir de modelo y de entrenamiento. Además, siempre se ha realizado en Francia y, en homenaje al Maestro que la dio a conocer, la hemos incluido en nuestro programa de Shochu-Geiko. Nuestro amigo, sexto Dan, especialista en Go-no-Sen,

va a hacernos una demostración. Se trata del Sen-no-Sen, un arte aun más sutil que el Go-no-Sen y que es, quizá, uno de los más elevados en el arte de Judo. Solo puede ser realizado por un hombre que haya desarrollado en sí mismo una percepción muy fina, que solamente es posible cuando todos los músculos, a excepción del Hara, están perfectamente sueltos. El pensamiento también debe estar libre y alerta. El Go-no-Sen es un movimiento que se utiliza en contra de la energía que el compañero ha dejado en movimiento al iniciar un ataque. Algunos creen que el contraataque es un aspecto menor del Judo, que no es nada. Por el contrario es el Judo más puro que utiliza racionalmente, con una oportunidad perfecta, la energía del agresor para volverla contra él. Es cierto que el principiante, incluso el principiante confirmado que solo utilizara el Go-no-Sen, no podría progresar; debe practicar, también y sobre todo, el ataque y la defensa para su propia evolución. Nuestro amigo, especialista en Go-no-Sen y en Sen-no-Sen, ejecuta como desarrollo de ataque especial, el Uchi-Mata, muy conocido y apreciado en Japón, del que os hará una demostración con todas sus variantes. El Sen-no-Sen, muy poco conocido y menos practicado, es un contraataque hecho, no después del ataque como el Go-no-Sen, sino antes de la mínima intención de ataque. Como ya os he dicho, esto supone una percepción extraordinariamente fina, una disponibilidad total, una atención vigilante sin contracción alguna y, finalmente, una rapidez de ejecución poco corriente. Todo esto exige una gran perfección en el control de la mente, y de las emociones y una carencia casi total de temor. Sin esto, un verdadero Sen-no-

Sen no sería posible. Es cierto que algunas cualidades naturales pueden facilitar su estudio pero, ante todo, es el resultado de un muy largo trabajo y de una perseverancia sin desfallecimiento alguno."

El sexto Dan grande, que medía poco más de 1,85m. y debía pesar alrededor de los 100 kilos, era increíblemente flexible y ligero. Uno se olvidaba de su fuerza ante la soltura y por la falta aparente de fuerza en sus gestos. Todo en él estaba perfectamente concertado. Ninguno de sus movimientos eran angulosos. Todos sus desplazamientos eran coordinados y decididos. Seguía a su compañero con tal exactitud que un profano no podría distinguir quien llevaba y quien seguía el movimiento. Me parecía la ilustración viva de los principios chinos Ying y Yang, (In y Yo en japonés), permanentemente opuestos pero siempre ligados y siempre generados el uno en el otro. Mi Maestro me había contado que, en China, algunos ancianos bailan la danza del Yin y del Yang en la que los compañeros, sin tocarse, son, por turno Yin y Yang, siguiendo una lógica de movimiento en la que no debía haber ningún error. El primero que comete una interrupción, una inversión o una falta de lógica pierde la competición especial en la que, al parecer, la dificultad es increíble.

El Go-no-Sen del Maestro era parecido a un perfecto ballet. Yo creía conocer los movimientos: 1,3,5 -2,4,6-5,10,1\*, pero lo que él hacía no tenía nada que ver con lo que yo sabía. La contrallave hacía volar, literalmente, a Uke sin esfuerzo alguno y esto para mi y, creo que para los demás también, era una auténtica revelación.

A continuación, nos mostró diferentes formas de Uchi-Mata: el de Kata: O-Uchi-Mata, después Taka-Uchi-Mata

y, también, Ken-Ken-Uchi-Mata. Después de habernos enseñado los diferentes desplazamientos y desequilibrios que dejan paso a Uchi-Mata, lo que más me llamó la atención fue la forma en que lanzaba el cuerpo y la pierna. Después de una entrada de su pie izquierdo, lanzado enérgicamente hacia atrás, casi de un salto y de cara a Uke, introdujo su muslo entre los de Uke y, prácticamente, hundiendo su nariz en el borde de su pie izquierdo, levantó su pierna derecha tensa, casi en vertical. Este movimiento era increíble sin mencionar el movimiento sincronizado de los brazos. Nos mostró, además, varias proyecciones hechas sin ayuda de los brazos, únicamente mediante el movimiento en ascensión del muslo. Hay que destacar que hacía todo esto sin que Uke se resintiera del choque. Nos enseñó también, cómo realizaba, él solo, este movimiento. Lanzaba su pierna como prolongación del cuerpo en vertical, tan alto y con tanta fuerza que él mismo era arrastrado en círculo y caía sobre la espalda después de un giro completo. Jamás he vuelto a ver un Uchi-Mata tan perfecto. Cada uno de nosotros tuvimos que padecer varias veces los Randori que siguieron y, en cuanto a mí, conté veinte proyecciones en un tiempo récord y sin ninguna sensación desagradable. Me hizo pensar en una bonita expresión de Colette hablando de un conocido actor demasiado corpulento; decía que era ligero como un globo. Sin que se pudiera hablar de corpulencia excesiva en el caso del maestro japonés, su estatura era impresionante pero su ligereza sorprendente y sus proyecciones no se percibían.

En cuanto al Sen-no-Sen, no parecía que estuviera experimentando consigo mismo. Su magia era impre-

(\*) Numeración según el método Kawaishi.

sionante. El Maestro nos colocaba en posición principal y nos pedía atacar sin importar a quién o en qué desplazamiento. Voy a intentar explicar lo que sucedía aunque no lo tengo muy claro. El Maestro no atacaba o, más exactamente, no tomaba la iniciativa de ataque pero, apenas habíamos tenido tiempo para atacar, (a lo sumo podíamos comenzar a esbozar la intención) cuando nos sentíamos, atacados y proyectados a partir del desequilibrio imperceptible resultante de un inicio de desplazamiento.

Para demostrar que conocía nuestras intenciones, después de la proyección, el Maestro nombraba el movimiento que nosotros pensábamos hacer, y siempre acertaba. Me daban más ganas de reír que de llorar. Por fin decidí reírme abiertamente. Mediante la mímica le pregunté cómo podía adivinarlo y, por mímica, me contestó que mi respiración me traicionaba cuando tenía intención de hacer determinado movimiento. A partir de ese momento, casi me asfixiaba con tal de enmascarar mis intenciones, pero el resultado era el mismo mientras realizaba mis Ukemi. Muy impresionado, le pregunté a mi Maestro cómo podía hacerse esto. ¿Se trataba de transmisión de pensamiento o de una percepción supranormal? Se echó a reír.

“En absoluto. ¿Recuerdas lo que Takuan, el gran sabio Zen enseñó al Maestro de espada Yagyu Tajima no Kami sobre la atención sin objeto? Nuestro Maestro, especialista en Sen-no-Sen, nos ha mostrado ese estado en el Judo.

“Has oído hablar de la máquina llamada detector de mentiras, que registra las mínimas reacciones emotivas como la humedad de las manos o de diversas partes del

cuerpo, las pulsaciones, diferentes tensiones, capacidad de respiración, etc.? Bien; pues el cuerpo humano es un detector mucho más sensible que cualquier máquina si la atención no está bloqueada por algún punto determinado. Ese es todo el secreto. El cuerpo de los hombres, su cara, así como todas las formas del universo, son como signos de un gran libro que nosotros no sabemos leer. Fíjate en los ideogramas japoneses que están escritos bajo esta estampa que aquí, - me dijo mostrándomela -, representa un pájaro posado en un rosal, bajo una bruma, a través de la que se deja ver un sol pálido. Para ti se trata simplemente de un diseño más o menos estético. Para mi, que puedo leerlo, es un pensamiento profundo y amplio en forma de poesía. Sin embargo, tenemos los mismos ojos y la misma mente, pero el mío está ejercitado en reconocer e integrar estos signos en mi conocimiento. Esa es toda la diferencia. Tu mismo haces en Judo determinados movimientos, totalmente desconocidos para los profanos. No solamente no los comprenden sino que ni siquiera los ven. Todo les parece demasiado rápido. Pero un experto no solamente verá tus movimientos detalladamente sino que, perdóname, - dijo riéndose -, ipuede que los encuentre demasiado lentos!

“Del mismo modo, un oído que no esté ejercitado solo percibirá pocas cosas en una orquesta sinfónica, mientras que el director de la orquesta percibirá los tiempos, la medida, los cuartos de tono, el timbre y el estilo de cada instrumento. No hay ningún misterio en ello, solamente el trabajo que, más o menos y según el ardor y la vocación de cada uno, pule nuestras torpezas, nuestras perezas, nuestros sueños, y deja resplandecer la



inteligencia pura que está en nosotros, que es nuestra herencia, común a todos. El Judo es un camino hacia esta depuración, un camino muy eficaz, porque el cuerpo, el corazón y el espíritu están implicados en su estudio. A medida que progresamos, nuestra comprensión se abre; conocemos mejor nuestros mecanismos físicos y mentales. No nos dejamos llevar y subyugar por nuestros instintos tiranos y ciegos. Y como no somos menos esclavos de los miedos y de las angustias que los demás hombres padecen, somos menos defensivos, menos agresivos. Más serenos, más abiertos, conociendo por experiencia las oscuridades del cuerpo y del espíritu, somos más indulgentes, menos críticos, en una palabra, más sociables. Cuanto más cambiamos mediante el Judo, más capacitados estamos para practicar el Ji-Ta-Yuwa-Kyoei, (ayuda y prosperidad mutuas). Si la lucha por la vida es un aspecto menor de la existencia, la ayuda y la cooperación son su aspecto superior y más eficaz. Es así como debemos entender el Seiryoku-Saizen-Katusyo: "utilizad vuestra energía eficazmente". Pero para ello, hay que haberse vencido a uno mismo. No olvides nunca esta declaración de Buda: "Si en un campo de batalla un hombre ha vencido a mil y otro se ha vencido a sí mismo éste es el más fuerte."

Observando la perfección del arte de los grandes expertos, experimentando en mi cuerpo y en mi espíritu su sorprendente eficacia, meditando las enseñanzas y las aclaraciones de mis Maestro, día a día progresaba en mi comprensión del Judo. El duro trabajo del entrenamiento de verano tomaba un sentido que me parecía inteligible y, a pesar de la fatiga que castigaba mi cuerpo, y los nervios, yo ardía en entusiasmo por esta dis-

ciplina que me llevaba progresivamente más allá de mi apariencia, hacia el verdadero YO.

## CAPITULO 17

Continuaba el entrenamiento especial de verano. El Shochu-Geiko era mucho más duro de lo que había pensado. Había adelgazado varios kilos. Pero, a pesar de la fatiga de mi cuerpo y de mis nervios, sentía que mi vigor se acrecentaba. Había en mi una sensación nueva de solidez y de resistencia al tiempo que una especie de orgullo por sufrir y superar las duras pruebas.

El pequeño séptimo Dan, especialista en suelo, parecía interesarse por mi trabajo y no pasaba un solo día en el que no me ofreciera la ocasión de celebrar competiciones con él. Cuando me inmovilizaba sentía la impresión de tener encima una losa de varios centenares de kilos.

Pero él quería que trabajara mis salidas. El tiempo de las inmovilizaciones era indeterminado; los clásicos treinta segundos no existían aquí: había que salir. Alentaba mis esfuerzos diciéndome: "¡Adelante, adelante!" con su voz ronca que salía de su vientre. Pero cuantos más intentos hacía por salir más duramente se oponía él. Una vez, después de un largo combate con él en el que me dejó desarrollar al máximo mis posibilidades, me sentí tan cansado que era incapaz de levantar un lápiz, y golpeé suavemente en señal de abandono. Se paró, se puso de rodillas delante de mi, me dejó recuperar la respiración y mis fuerzas por un instante y dijo, en un tono dulce pero lleno de energía: "estás cansado

y yo también pero he aguantado diez segundos más ¡y he ganado!”

Estas palabras me hicieron el efecto de un mazazo; agotado como estaba, no solamente por el Judo sino también por otros problemas, escuché en mi interior la voz ronca y profunda: “¡yo, muy fatigado, continuar todavía y ganar!”, que fue como un resorte para mí: me ayudaron, incluso, me socorrieron. ¡Magia del Judo!

En otra ocasión, después de haber trabajado con él durante mucho tiempo, se paró, se arrodilló delante de mí con una larga sonrisa y, olvidando su poco francés, me dijo en inglés: “¡tu muy fuerte!”. Comprendí que me quería decir que era fuerte en Judo y una ola de orgullo me invadió. Para demostrar claramente lo que quería decir, cerró el puño y se golpeó el bíceps. En ese momento me di cuenta de que solo se trataba de mi fuerza física, y mi orgullo se desvaneció con mis ilusiones sintiéndome humillado.

Una vez en la que había combatido con valor y creo que con una cierta eficacia, aunque terminó en una honorable derrota para mí, me arriesgué a hacer la siguiente comparación:

“Vos como tigre, yo como toro”.

“No, respondió, tu como conejo.”

¡Descender de toro a conejo me hizo bajar, de golpe, toda mi autoestima. ¡Pero estaba dispuesto a demostrarle que era algo más que un conejo. La vez siguiente le atacué con fuerza e, incluso, trapicheé un poco. El resultado no se hizo esperar: fui víctima de un auténtico show: bloqueo de brazos, estrangulamientos, inmovilizaciones, proyecciones... todo se sucedía a un ritmo infernal. Era cierto que tenía la sensación de ser un

auténtico conejo entre las patas de un enorme tigre. Intentaba en vano golpear, abandonar; “¡el tigre” no escuchaba y continuaba jugando! Al final paró dejándome jadeante. Arrodillándose me dijo sonriendo: “¡castigo!”. No hacían falta comentarios. Había entendido.

Durante todo el tiempo que se celebró el Shochu-Geiko, unos Maestros nos hicieron todo tipo de demostraciones de los Kata clásicos y superiores. Otros, los Randori-no-Kata, Go-no-Sen-no-Kata; nos enseñaron los Kime-no-Kata o Kata de la decisión, el antiguo Kata de Ju-Jutsu con las manos anudadas, con Atemi, Kiai, espada y puñal. Después el Ju-no-Kata o Kata de la flexibilidad, que el Maestro Jigoro Kano obligaba a sus alumnos a practicar diariamente. El Ko-Shiki-no-Kata o Kata de las formas antiguas era el Kata preferido del Maestro Jigoro Kano no solo porque encerraba las tres cuartas partes de la técnica del Judo, sino porque se lo había enseñado uno de los antiguos Maestros de la Escuela Kito-Ju-Jutsu-Ryu. El Maestro Jigoro Kano lo ejecutaba en todas las demostraciones, especialmente delante del emperador de Japón.

El dominio de sí, el perfecto control de las caídas, el sentido agudo de los desequilibrios exigidos por este Kata nos mostraba a cada uno de nosotros todo lo que hay que aprender en Judo, del que solo conocíamos lo más elemental.

El Itsutsu-no-Kata o Kata de los cinco principios, aunque ninguno de ellos tenga nombre, tiende a figurar en los movimientos del cuerpo, los grandes movimientos cósmicos en los que el propio cuerpo está integrado. Este Kata es muy profundo y se puede imaginar su contenido a través de las palabras que mi Maestro, octavo

Dan, me dijo un día: "El Itsutsu-no-Kata es muy difícil y aun no he comprendido su significado."

Todos los que contemplamos estos Kata y los penosos intentos que hicimos para realizarlos del modo más parecido, me permitieron comprender el abismo que existía entre esta enseñanza tradicional del Judo y los campeonatos deportivos en los que unos atletas, más o menos dotados para ejecutar algunos movimientos, se consideraban grandes campeones que ya nada tenían que aprender en Judo. ¡Miserias del orgullo y la ignorancia! Este camino de la vanidad está en sentido opuesto al verdadero Judo que solo se transmite por la tradición y la experiencia viva de Maestro a discípulo, ni siquiera de Maestro a alumno. El camino del Judo es un trabajo incesante, una búsqueda porfiada para el resto de la vida, no simplemente en kimono sobre el tatami sino en todo y para todo. Es absurdo confundirlo con el oropel de las competiciones públicas en las que, el único objetivo es que algunos tuertos consigan la gloria del triunfo ante un público de ciegos. En ellas solo se busca la facilidad y que el público quede satisfecho con simples apariencias de la verdad. ¡Qué difícil es cambiar todo esto que solo pertenece a los que son sinceros en su trabajo para consigo mismos, sin compromisos, a los que frecuentan la relación con los que son honestos y que demuestran con su vida y su ejemplo, cual es el verdadero Judo y sus tradiciones.

Esta actitud libera el resplandor de lo que es verdadero y atrae a todos los que no se contentan con apariencias. Esto es suficiente. Todas estas reflexiones me llegaban con la fuerza de la evidencia. El contacto con verdaderos Maestros, su modestia sincera y no fingida,

el espectáculo de la perfección de su trabajo, la comprensión de sus conocimientos, de su exigencia siempre insatisfecha, de su perseverancia, de su entrega al trabajo, de su búsqueda incesante, hacían resaltar ante mis ojos el carácter falaz, superficial, del pseudojudo practicado sobre las tarimas y bajo los focos.

Todo ello me parecía un tanto mezquino, casi caricaturesco mientras mis ojos contemplaban la grandeza, la sencillez, la belleza, la sinceridad, la amplitud del Judo tradicional, el infinito de su principio: Seiryoku-Saizen-Katsuyo, y de su aplicación indefinida: Ji-Ta-Yuwa-Kyoei.

Al final del Shochu-Geiko, nuestro grupo había adelgazado. A algunos les había llevado diez días, a otros quince. Al final de aquel mes estábamos como nuevos, incluidos los cuatro Maestros. El último día, después de una larga meditación, nuestro trabajo fue más intenso que nunca, casi feroz. Hacía un calor asfixiante y nuestros judogi se podían escurrir. Los Maestros hicieron pasar un examen a los "supervivientes".

Se trataba de un examen de velocidad que consistía en contar el número de traídas a suelo sobre Tomoe-Nage en un tiempo determinado; después, un examen técnico sobre un número importante de movimientos y de encadenamientos de pie y en suelo; finalmente, un examen de eficacia, también de pie y en suelo, que era, en realidad, un Shiai. Tuve la suerte quedar clasificado en uno de los exámenes. Los que nos clasificamos recibimos como regalo una pequeña lámina japonesa que representaba a un salmón intentando remontar una cascada. Sobre el lado izquierdo habían algunos caracteres japoneses. Pregunté a mi Maestro el sig-



nificado. Me miró con sus ojos negros y una expresión seria, casi solemne, y me lo tradujo separando bien las sílabas: "Si el pez no remonta la cascada volverá a caer en el lago".

Esto me impresionó tanto como la enseñanza, la sustancia misma de este Shochu-Geiko.

## CAPITULO 18

Después de la frenética actividad del Shochu-Geiko, el parque, el bosque, el Dojo y la casa de mi Maestro habían recuperado su calma habitual. Una especie de indolencia parecía extenderse sobre todo y sobre todos. Las vacas, en los prados, rumiaban lentamente. A ratos se escuchaban sus cencerros cuando, perezosamente, cazaban las moscas que les molestaban. Los insectos zumbaban por todas partes como adormecidos.

Empezaba a nacer una nostalgia en mi y pensaba en el trabajo duro, en el compañerismo varonil entre hombres que compartían un mismo ideal. ¡Todo esto pertenecía ya al dominio de los recuerdos! Esto es la vida: ¡la espera de un futuro que todavía no es experiencia clara de un presente que, apenas vivido, se convierte en pasado! ¿Qué es lo verdaderamente real de todo esto? Sumergido en mi sueño taciturno, no había escuchado los pasos de mi Maestro que se acercaba. Bruscamente, me lo encontré delante de mí, grande, calmado, lleno de fuerza, equilibrado, distendido e irradiando serenidad y fuerza interior, su sonrisa apacible, sus ojos fijando en mí su mirada penetrante, llena de comprensión y de bondad.

"Sí, - me dijo como si viera mi estado de ánimo -, se siente un poco de soledad. ¡Los amigos vienen como el vuelo de los pájaros, cantan unos momentos, y desaparecen como vinieron, dejando nuestro corazón vacío y pesado! Si queremos escapar un poco a la tristeza que queda de estas separaciones inevitables tenemos que prepararnos de antemano, mediante una resignación inteligente ante lo que es inevitable. Es preciso que comprendamos el mecanismo ineluctable de la vida, de modo que los sucesos no nos sorprendan en un estado de ánimo incompatible con lo real.

"Los sucesos "son" puesto que los vivimos y, sin embargo, no son reales porque desaparecen enseguida. Esta mezcla inexplicable de lo real y lo irreal se conoce entre los orientales y, especialmente, los hindúes, con el nombre sánscrito de Maya. Este término ha sido mal interpretado y, por consiguiente, mal traducido en Occidente como "ilusión". Cuando los hindúes dicen: la vida y el universo son Maya, la traducción que se ha hecho es: "la vida y el universo son una ilusión." Esto es totalmente falso y está en las antípodas del verdadero pensamiento oriental.

"¡No!, decir que la vida es Maya es, sencillamente, la constatación realista de que es, a la vez e inexplicablemente, real e irreal. Aceptar este hecho en su totalidad, nos pone a resguardo de los apegos excesivos y de los deseos inevitables que resultan de ellos. Fíjate en una nodriza: alimenta a un niño con la leche de sus senos, como una madre, le cría, le cuida, le quiere como a un hijo propio, pero ella sabe que no le pertenece desde el principio, es consciente de que le dejará y lo acepta de antemano. Es cierto que sufrirá pero no de la misma

forma en que lo habría hecho si no hubiera tenido la resignación antes de tener el amor. Y es así como deberíamos vivir.

Si no podemos comprender el misterio de la estructura de este Maya, podemos, al menos, comprender la necesidad. Esta necesidad va inherente a las múltiples experiencias de la vida. En efecto, si como deseamos, los seres, las cosas, los sucesos que amamos permanecieran siempre semejantes, todo se demoraría, nada cambiaría, nada nuevo podría aparecer, no esperaríamos nada ni deseáramos nada. De ser así, nos invadiría una tremenda monotonía, y un enfado casi permanente se apoderaría de nosotros. En esta forma de vida reinaría una oscura desesperanza. Nos sentiríamos prisioneros de la inmutabilidad, nuestro sufrimiento sería inmenso, deseáramos, con angustia, los finales, los comienzos, los cambios y, por supuesto, la vida variable, tal y como es. Para que una cosa nueva aparezca en el escenario de la vida es necesario que desaparezca entre bastidores la que ocupa la escena. Aparición, desaparición, aparición...esto es la existencia, esto es Maya. No hay que mantenerse rígido, aferrarse a una forma, sino ser flexible con la vida, adaptarse a las formas nuevas, cualesquiera que sean, como el agua adopta la forma del recipiente que la contiene. El agua permanece como tal bajo formas múltiples. Así es, también, el JUDO, el camino y la flexibilidad. Si eres flexible vivirás, si te mantienes rígido te romperás. Deja a un lado tu melancolía; toma conmigo la forma del hoy. La experiencia de ayer está ahí presente. Lo que has adquirido en sabiduría y en habilidad está ante ti y estará siempre ahí. La amistad con los hombres que te han

hablado de sus experiencias ha quedado enlazada entre vosotros, no se ha destruido, solo ha cambiado la forma. Puesto que todavía está en ti, si te parece podemos hablar libremente de esta experiencia del Shochu-Geiko y de todo lo que te ha aportado."

La presencia de mi Maestro, - su densa presencia -, el optimismo y la seguridad que emanaban de él habían alejado las brumas de mi espíritu. La fuerza que, por un momento se había desvanecido entre sueños nostálgicos, se despertó y regresaron a mi los pensamientos positivos y creativos. Más animado, le dije.

"Este período de práctica me ha aportado mucho y no soy, en absoluto, el mismo hombre de antes. En primer lugar, no me creía capaz de soportar la dificultad y el sufrimiento tal y como lo he hecho. Ha sido como una revelación. Por lo demás, lo he soportado todo con alegría. He comprendido que si el ser humano deja de enternecerse consigo mismo y que, en la medida de que es consciente, actúa, sin reservas, sus fuerzas son considerables y sus posibilidades muy amplias. Es una sensación nueva que, sin duda me servirá, fuera del Dojo, para toda mi vida. Viendo a los maestros entrenarse con aplicación e interés, a pesar de su ciencia, he comprendido que las perspectivas de estudio y de profundización en el Judo pueden durar toda una vida, no solamente en el Dojo sino en todos los momentos de la existencia. La palabra deporte significa diversión, juego. Creo haber comprendido definitivamente que, por agradables, útiles, física e incluso moralmente, que sean los deportes están en segundo plano porque carecen del objetivo humanista del Judo, de su amplitud y de la variedad de sus medios. No se basan sobre un

principio verdaderamente metafísico que gobierne todas las actividades humanas y que permite acceder a una comprensión "cósmica" del hombre, de la vida y del universo. El Judo es un humanismo integral que comprende, a la vez, el espíritu y el cuerpo, y que, efectivamente, transforma al hombre en su totalidad.

"Esto es, Maestro, lo que yo he sacado en conclusión de esta maravillosa y dura experiencia que nada ni nadie me podrá quitar, porque me he convertido en lo que he intentado explicaros. Sin embargo hay algo que quisiera conocer con más precisión: a lo largo de las lecciones, de las correcciones de movimientos y de las explicaciones, todos los Maestros han insistido en la importancia del Hara. Sé que significa vientre y que el vientre juega un gran papel en el equilibrio, los desplazamientos, la actitud, el reposo e, incluso, en la resolución y en el coraje. Pero estoy seguro de que no lo he comprendido del todo. ¿Podríais decirme algo más sobre ello?

Mi Maestro me escuchaba con esa sonrisa indefinible, su mirada fija en mí con afecto. Me pareció que le agradaba lo que yo había retenido del Shochu-Geiko.

"Hijo mío, - de vez en cuando, utilizaba esta expresión -, me alegro de todo cuanto me dices. Estaba seguro de que sería beneficioso para ti, pero has ido más allá de mis esperanzas. Por otra parte, creo que puedo ir más lejos y hablar más libremente en nuestras charlas. Tu espíritu y el mío se armonizan cada día más y tu sinceridad me permite comunicarme contigo cada vez mejor. Juntos, descubriremos las maravillas escondidas en los profundo de nuestros espíritus y en el corazón de cada hombre."

El decía "nuestros", pero yo sabía que él conocía perfectamente las "maravillas" de su espíritu.

"Hace un momento, has dicho que, lo que has aprendido en el Dojo te servirá también en la vida. Tienes razón en este matiz, porque la vida es casi también el Dojo."

"¿Qué quiere decir, Maestro?"

"Me explico; como sabes Do significa el Camino, el Principio, así pues, el fin; Jo significa "lugar". El Do-Jo es el lugar donde se estudia el Camino. Este lugar, para el estudio del Ju-Do, se encuentra en una determinada parte y en los tatami, todo ello consagrado a su estudio. Pero cuando se ha comprendido que el principio del Judo es, en realidad, la acción total, el Dojo es la vida total, el lugar de estudio y de búsqueda. Porque la búsqueda no cesa y todos los incidentes de la existencia, buenos o malos, agradables o desagradables, son los medios para esta búsqueda, para el estudio y para nuestra realización. Nuestras luchas, nuestras preocupaciones, nuestras angustias son el Randori. Nuestros estudios, nuestra comprensión, nuestra lógica son los Kata. Si, mediante ellos, nos liberamos de nuestras cargas, nuestras inercias, nuestra agresividad, nuestros miedos, llegaremos a estar realmente vivos. Las maravillas de la vida se despiertan en nosotros; somos libres, comprensivos. Nuestra inteligencia, liberada y flexible, Ju resplandece, y la paz de corazón nos inunda. No es por una bondad egoísta porque, transformados en nuestra propia naturaleza profunda, no existen en nosotros los instintos de ferocidad que acompañan a la ignorancia y al miedo. Somos verdaderamente humanos, más válidos y sociables para algunos y menos,



mucho menos, molestos para otros. Se llega así a Ji-Ta-Yuwa-Kyioei, la prosperidad mutua, objetivo social del Judo, de acuerdo con el ilustre Jigoro Kano.

“Vamos ahora con tu pregunta sobre el Hara; literalmente significa vientre. Este término es muy conocido en Occidente sobre todo por la palabra Hara-Kiri, que es el honorable suicidio por abertura de vientre. Dicho sea de paso, esta palabra está considerada como vulgar, y es preferible decir Seppuku que está más acorde con la nobleza de un acto de valor con fines siempre elevados.

El término Hara, traducido como vientre tiene una acepción mucho más amplia: significa centro. Centro físico y centro psíquico del hombre. Para entenderlo mejor, debemos remontarnos a las concepciones básicas de la civilización japonesa. El Sintoísmo que llena toda la vida de Japón, cualesquiera que sean las creencias y las sectas, está tan íntimamente ligado a nuestra vida, nuestras costumbres, nuestra civilización que es imposible de comprender el pensamiento de los japoneses, sus reacciones, su misma existencia, sino penetramos antes en el origen de su visión de la Vida. El Shinto, (de Shin, espíritu), ha hecho penetrar en el sentimiento japonés, desde tiempos inmemoriales, la convicción arraigada de que los Kami, - dioses -, los hombres y toda la naturaleza han nacido de los mismos ancestros. Después de las escrituras sagradas, cuando la manifestación del Universo llegó al estado tangible, una pareja de dioses cósmicos, Izanagi e Izanami procrearon todo el universo visible e invisible, pensable e impensable. Todos los seres y todas las cosas son hijos de los Kami, - los dioses -, en su realidad profunda y

son susceptibles de recuperar siempre esta naturaleza, aun cuando ellos mismos la hayan olvidado.

“Esta creencia ha jugado un papel primordial en la formación del espíritu japonés, no solamente desde el punto de vista religioso, sino también desde el social e individual. De este concepto fluye el respeto por todo lo que es, un elevado sentido del deber, un sentimiento de continuidad ininterrumpida en el tiempo y en el espacio con lo que este sentimiento entraña de seguridad y, por consiguiente, de valor sin temor alguno. Las posteriores influencias del Budismo, Taoísmo y Confucianismo se pueden incorporar sin alterar el fondo original de las creencias. El gran escritor sintoísta, Chikao Fujisawa escribió que, “el hombre está indisolublemente ligado al Kami por lazos biológicos y espirituales. En él fluye la misma sangre divina que corre también en los animales, las plantas, los misterios y todas esas otras cosas del Universo. Hombres, tierras, montañas, ríos, valles, nieblas, árboles, hierbas, todo es Hara-Kara, hermanos nacidos - del-seno-de-la-Madre-divina. Este sentido de unidad profunda no es, como podría creerse, panteísmo, porque si el Universo pertenece esencialmente a la naturaleza de Kami, no sabría limitar, contener ni definir. El Kami es, a la vez, el todo y más allá del todo.

“El macrocosmos encierra en sí mismo, sin perjudicar a ninguno, innumerables microcosmos individuales que mantienen una vida independiente por sí mismos. Algo parecido a las células o microorganismos independientes que contiene nuestro cuerpo, con conciencia y actividad propias, guardando, a la vez, para sí mismo una conciencia independiente que vive con ellos en simbiosis.

"En esta profunda unidad cósmica, cada parte es relativamente autónoma sin dejar de ser hijo y miembro del conjunto. Cada parte tiene su vida propia pero se sitúa y se sustenta del medio del que depende y que, también, depende de ella.

"Si somos con todas las cosas hermanos del mismo vientre, Hara-Kara, el cordón umbilical invisible nos ata, una y otra vez, a la Maternidad universal.

Cortar el propio Hara del Hara universal conduce al aislamiento, a la ausencia de vida, al sufrimiento. Desgraciadamente, este es el estado de muchos hombres y de civilizaciones que, por ignorancia y por vanidad también, se han separado de la gran vida universal. En sus sueños insensatos llegan a olvidar y a perder su propio centro, a no sentir su Hara y, mucho menos, el Hara cósmica que les hace vivir.

"De ahí, la importancia de que permanezcamos unidos al Hara. Importancia, no solamente sentimental o ideológica, sino rigurosamente practica y comprobable por cada uno de nosotros.

"Bien; se hace tarde y no quiero cansarte más; si te parece bien, la próxima vez continuaremos la conversación sobre el Hara."

Me saludó con su cortesía habitual y desapareció silenciosamente, - como había venido -, dejándome más meditativo pero más fuerte también.

## CAPITULO 19

El sol acababa de esconderse detrás de un cúmulo de nubes en el horizonte. Nubes envueltas, también, en una orgía de oro, plata, naranja fuerte, con una gama

prodigiosa de matices que, pasando por el violeta y el índigo, se fundían en el azul del cielo, más allá de las nubes, completamente irisado de un rosa suave. Algunos pájaros volvían a su refugio en un vuelo apresurado. Un silencio y una calma suave envolvía todo el ambiente.

Mi Maestro y yo, sentados en sillones de mimbre después de un caluroso día de verano, disfrutábamos de la suavidad de este crepúsculo, contemplando la maravilla de esta puesta de sol. El olor de la hierba, de las plantas y de las flores se hacía más penetrante; escuchábamos a los grillos y los murciélagos revoloteaban alrededor de la casa soltando un grito agudo que hacía resaltar la intensidad del silencio.

Impresionado por la majestad del espectáculo, pero casi con miedo a que mis palabras turbaran la paz, le dije en voz baja a mi Maestro.

"Es curioso; se diría que toda la naturaleza está invadida de respeto y se recoge ante la partida de su dios de la luz."

Sonrió y dijo:

"Quizá sea más cierto de lo que crees. Un gran sabio hindú, Sir Jagadish Chunder Bose, midió el comportamiento de algunos árboles, como las palmeras, y pudo comprobar que se inclinaban, de forma sensible, ante el ocaso del sol. Los poetas dicen que se inclinan para decirle adiós. Los científicos explican que la luz, como la tierra, es alimento de las plantas, y que un tropismo casi mecánico les hace seguir al sol en su trayectoria. Pero ¿quien puede decir que este tropismo no va acompañado de un estado de conciencia, hecho de satisfacción o de melancolía? Los poetas suelen tener

razón, porque sienten directamente las cosas que la razón no detecta siempre y que llevará mucho tiempo comprenderlas y explicarlas de una forma racional. ¿No experimentamos también nosotros, cierta nostalgia? Sabemos que el sol saldrá mañana, pero ¿cual sería nuestra angustia si creyéramos que desaparecía para siempre! Nosotros también vivimos del sol, su energía alimenta nuestro cuerpo directa o indirectamente. Nosotros también vivimos en la Tierra.

"Sus elementos forman parte de nuestro cuerpo y es su vida quien lo sustenta. ¿Has intentado sentir tu cuerpo en relación con la Tierra? ¿Has experimentado en cada músculo la fuerza de la atracción terrestre que nosotros llamamos peso? ¿Has sentido cómo tus músculos y tu esqueleto movilizan su energía contra esta atracción, para enderezar y mover el cuerpo?"

"Si es así, te será fácil comprender hasta qué punto somos solidarios con la Tierra, y hasta qué extremo, cada uno de nuestros movimientos y nuestro comportamiento debe ser consciente de esta solidaridad desde todos los puntos de vista".

"Esto me lleva a responder, de forma más exacta, tu pregunta sobre el Hara. Te he dicho, en nuestra reunión anterior que, según la concepción sintoísta, los hombres son Hara-Kara, hermanos de un mismo vientre, no solamente entre ellos sino con todos los seres de la Naturaleza. Para los japoneses no se trata de un vago parentesco espiritual ideal, sino de un parentesco carnal, constante, inmediato, actual y que puede comprobarse y sentir con toda consciencia. ¿Dónde se encuentra esa atadura que nos liga a todo, no solamente en el pasado sino también en el presente? Todos

sabemos que en el vientre de nuestra madre la atadura es el cordón umbilical por el que nos transmite el alimento y la vida. Pero tras el corte del cordón, nos hemos acostumbrado a un sentimiento de autonomía, de independencia que, con frecuencia, nos hace cortar con el ambiente y aislarnos en un egoísmo casi patológico. En esta pseudosolidad de nuestra atención consciente, encerrados en nosotros mismos, hemos perdido el sentido de nuestra solidaridad universal y la facultad de experimentarla. Solo conscientes de nuestro lugar en un todo, encontraremos la armonía de nuestra vida y de nuestro equilibrio físico y psíquico.

"¿Cómo experimentar todo esto? Por la toma de conciencia del Hara y de su importancia.

"El gran privilegio de las artes marciales, y por tanto del Judo, es el de enseñar lo esencial a través de la acción. Razonar, discutir son, sin duda, medios inteligentes para concretar, para situar los informes entre los hechos y las ideas pero, de alguna forma, todo esto permanece externo a nosotros si no se ha experimentado, comprobado, vivido. ¿Qué se diría de un hombre que pretende viajar sobre un mapa o degustar una fruta por su fotografía? Toda realización verdadera de un conocimiento real implica la participación total: pensamiento, sensibilidad, emoción, cuerpo y acto. En el Judo es fundamental experimentar la propia estática y mantenerla; es decir, permanecer en equilibrio mientras se intenta que el contrario lo pierda.

"Cuando yo era tercer Dan, nuestro Maestro de Judo en la escuela superior, nos hacía desplazarnos hacia delante, hacia atrás, de lado, conservando nuestro equilibrio. Esta marcha en todas las direcciones duraba dos



horas por día durante dos meses, dejando de lado los demás ejercicios. Mi juventud se revelaba contra esta disciplina tan cansada. Pero hoy le estoy profundamente agradecido porque me hizo comprender el fin. El nos decía: "¡Mantened firme el Hara! ¡Es el que debe iniciar el desplazamiento; los miembros sólo le siguen!" ¡Qué razón tenía! Con este ejercicio nos hacía tomar conciencia de nuestra gravedad física. Pero aun hacía más: centraba nuestra consciencia física y psíquica en el Hara.

"En Occidente, el sentido estético, aparentemente heredado de los griegos, inclina a los hombres a mantener un pecho prominente y un vientre hundido, tendiendo a situar el centro e gravedad en el pecho, así como el centro de la conciencia sensible y emotiva. Esto es mecánicamente falso y psíquicamente peligroso.

"He dicho aparentemente heredado de los griegos porque si están desarrollados los pectorales, al observar atentamente los abdominales y la estática de las estatuas griegas, veremos que el vientre es siempre muy musculoso, y que los atletas griegos, y también las mujeres, están sólidamente asentados sobre el vientre y la pelvis.

"No es cuestión de recomendar la belleza de los vientres prominentes pero, en Oriente, nuestro sentido estético evita que nos sorprendamos ante una prominencia abdominal si va acompañada de firmeza y equilibrio del cuerpo. Conscientemente o no, en Occidente se establece una cierta jerarquía de valores entre las diferentes partes del cuerpo. El privilegio lo ostenta la cabeza que contiene el cerebro y que, al parecer, es el lugar del pensamiento y de la dirección

del cuerpo; luego viene el corazón que parece ser el centro de la vida afectiva y emocional. El vientre queda relegado a las actividades subalternas de la alimentación, de algún modo, el servidor de los centros de las facultades nobles.

"Se olvida que el vientre es la caldera de la vida, que bajo él se mantiene y se transmite la vida; que es en el vientre de nuestra madre donde nos desarrollamos hasta el nacimiento; que es por el vientre y el cordón umbilical por donde recibimos la vida; que es, también, el vientre el primero que reacciona a los sentimientos de miedo y que es en él donde el valor domina al pánico. De ahí la expresión popular: "tener el corazón en el vientre". Cuando se habla de arrojo, de valor, de carácter, el pueblo tampoco se equivocan al decir: "tiene algo en el vientre". Si se trata de alguien bueno, se dice: "tiene corazón"; si es alguien insensible: "no tiene entrañas."

"En el conocimiento popular que expresa simplemente una experiencia colectiva muy antigua, se reconoce la importancia física y psíquica del vientre. Se ha reconocido otra de sus funciones vitales esenciales: el importante papel en el equilibrio del simpático de las redes nerviosas del abdomen, aunque no se ha podido hablar médicamente de un cerebro abdominal.

"Para nosotros, los japoneses, el centro de equilibrio, el centro de gravedad del cuerpo es el punto que le une a la Tierra, a la Naturaleza, al Cosmos; es el verdadero centro esencial del hombre, tanto física como psíquicamente. Porque, para nosotros, el Mundo en todas sus partes, incluidos nosotros mismos, es todo uno. Somos Hara-Kara, hermanos del mismo vientre,

con todo lo que existe y con todo lo que vive. Es importante tener conciencia de esta situación. Sin duda, otros centros del cuerpo pueden jugar un papel importante, pero todos están y deben estar subordinados al centro que es nuestro vínculo con todo el Cosmos. Cuando no es así, la vanidad, el egoísmo se apoderan de nosotros, nos aíslan de nuestro medio vital y somos condenados, antes o después, al desequilibrio y al sufrimiento psíquico y moral que, también, infligimos a otros.

“En el Dojo, lugar donde se busca el camino, se puede experimentar al máximo, la existencia y el papel del Hara. Primero, por la búsqueda del equilibrio del cuerpo, en pie, de rodillas o sentados con las piernas cruzadas. El cuerpo debe estar recto, la cabeza derecha, el mentón ligeramente hundido, los hombros sueltos, los brazos cayendo de forma natural o reposando sobre las rodillas. La respiración debe ser libre y profunda. Hay que experimentar con fuerza el equilibrio del tronco que reposa sobre la pelvis y el vientre. La firmeza de este último sostiene toda la estructura y le asegura el asiento y la libertad. Experimentarlo y desarrollarlo a la perfección es Haragei o ejercicio del Hara.

“La búsqueda de esta estática requiere dos cualidades, contradictorias en apariencia: una perfecta concentración de espíritu, al mismo tiempo que una total disponibilidad que deje libre el espíritu y el cuerpo. Estas cualidades son contradictorias, solo en apariencia, porque la concentración de espíritu no se fija en ningún objeto, salvo el de la perfecta libertad. Es una atención vigilante sin otro objetivo que la libertad exterior e interior.

“Todos nuestros miedos, nuestros temores, nuestras angustias, nuestros deseos, nuestros amores, nuestros orgullos, nuestras ambiciones, nuestros odios contraen cualquier parte nuestra, psíquica y físicamente. Estas pasiones destruyen nuestro equilibrio psíquico y físico.

“Una observación atenta, incluso aguda, de nuestros defectos de equilibrio físico abarca el descubrimiento de nuestras obstrucciones psico-físicas. Su abandono abre el camino de la libertad interior y exterior. La inercia, la pereza, la apatía conllevan abatimiento en el aspecto psíquico. Un ojo ejercitado reconoce, a primera vista, el estado interior de un hombre por su actitud. ¿Has observado a esos aspirantes judokas que, en el Dojo, están molidos y se tienden en cuanto sienten un poco de cansancio? Esto es señal de un Hara no formado.

“Para formar el Hara, las artes marciales nos enseñan a conservar el equilibrio adquirido, de pie o sentado, en los desplazamientos e, incluso, en el combate donde el adversario hace cuanto puede para desequilibrarnos.

“Ha llegado para nosotros la hora de la verdad, la prueba del 9 de nuestro dominio o nuestra carencia de él. Porque, después de todo, ¿en qué consiste la victoria en el Judo en pie? Conservar el equilibrio, es decir, el centro de gravedad, el Hara y hacer perder al otro. Por otra parte, en suelo, el centro de gravedad tiene la misma importancia. Todo el arte del Judo y de las artes marciales culmina en el éxito o en el fracaso.

“Pero hemos comprobado que la formación del Hara, el encuentro de nuestro centro original, es decir, el estar unido armoniosamente a la Tierra y por ella al Universo, incluye necesariamente una transformación

de los pensamientos y las emociones que nos habían descentrado. Es un trabajo considerable que exige una perseverancia y una tenacidad fuera de lo común. Es la razón de que haya pocos Maestros y muchos alumnos.

"Visto de este modo, las Artes Marciales son una cultura del Hara, una búsqueda incesante del Centro del equilibrio físico y psíquico. Es la concentración de la energía en su centro, en armonía con la energía cósmica. Es decir, lo contrario de la dispersión, del desorden, de la confusión.

"La eficacia en la acción da como resultado la paz de corazón y también la del espíritu. Es el reposo constante en nuestro centro de energía que descansa, a su vez, en el seno de la energía universal.

"Concebido bajo este ángulo, el Judo es un ascetismo personal con vistas a la reintegración de nuestras energías desordenadas en su centro original, reintegrado, a su vez, en la energía cósmica. ¡Qué lejos estamos del Judo deportivo! Para nosotros, ganar o perder significa solamente, Hara o no Hara.

"La victoria como único objetivo es un absurdo, una degradación egoísta y vanidosa de un arte que tiene un carácter sagrado, en tanto que debe formar al hombre verdadero y no a un campeón efímero e inconsciente del arte que practica con tanta habilidad como ignorancia. La institución de categorías de pesos es otro absurdo, porque subraya la ignorancia del fin verdadero del Judo, asignándole solamente la victoria sobre otro como único objetivo, mientras de lo que se trata es de una victoria sobre nuestras inferioridades, nuestros miedos y nuestras debilidades. Querer igualar las oportunidades por categorías que se basan en el peso, es

todavía más absurdo porque refuerza los sentimientos de inferioridad y de superioridad, tan desgraciadamente extendidas. Solo puede resultar la degeneración final de las técnicas propias al objetivo del Judo y al olvido total de su espíritu esencial.

"Sea como fuere, el Judo es y sigue siendo para nosotros como Haragei. Cuando el pequeño o el débil intenta vencer al pesado o al fuerte quiere decir que, por este medio busca vencer en él el miedo, la ansiedad, la falta de valor, todas las debilidades que son los síntomas del relajamiento del Hara.

"Cuando los japoneses ven a un hombre apacible, sin agresividad, pero alerta y despierto, inteligente, comprensivo y bueno dicen de él que es Hara no de kita Hito, literalmente, un hombre de vientre hecho, un hombre que se ha convertido en verdadero, o Hara no aru Hito, un hombre de vientre. La voz de este hombre no procede de la cabeza, la garganta, sino del vientre. Los japoneses confían en el hombre que tiene esa voz, esa voz que se llama Hara Goe. Un hombre así garantiza cuanto dice con todo su ser: es digno de fé.

"La fuerza concentrada en el Hara es el origen del Kiai, que no es simplemente un grito sino una expresión de fuerza. Pero ésta es otra historia..."

Mi Maestro calló.

La noche había caído sin que yo me diera cuenta. El cielo estaba estrellado, todo mi ser lleno de cuanto me había dicho mi Maestro. Me incliné profundamente ante él con un sentimiento de gratitud. El se alejó dulcemente y se perdió en la oscuridad.



## CAPITULO 20

Ante una taza de té ligero, suavemente perfumado de jazmín, charlaba con mi Maestro. Como siempre, se encontraba muy distendido y con una ligera sonrisa en su cara que parecía una luz de bondad y de bienestar. Cuando estaba cerca de él, tenía la impresión de que no había nada importante excepto un tiempo indefinido a mi disposición. Incluso él, parecía no tener otra cosa que hacer que estar conmigo y darme todo cuanto yo fuera capaz de recibir sin esfuerzo alguno por su parte, sin deseos de convertirme o convencerme.

Contestaba a todas mis preguntas y, en lo que decía, había la certidumbre del hombre que ha visto y que sabe. No existían palabras ociosas.

Sus palabras repercutían en mí como el desarrollo de mi propia lógica, manifestándose con el máximo de sencillez y lucidez. En cada uno de nosotros existe una sensación de la verdad y lo real, un sentido de la evidencia, que aparece cuando el espíritu se libera de sus propios contratiempos. Lo que me decía iba desenmarañando la madeja de mi laberinto interior y el hilo de mis pensamientos, libre de sus falsas complicaciones, me conducían a una comprensión directa que me sorprendía por no haberlo entendido inmediatamente.

Después de algún tiempo, yo me sentía atormentado por el problema del sufrimiento físico y moral y había decidido hacerle preguntarle sobre el tema.

"Maestro, he asistido recientemente a una competición en el curso de la cual, uno de los participantes sufrió una luxación con dislocación del codo por una caída mal controlada. Este hombre, que me daba la

impresión de ser una persona dueña de sí, se estaba retorciendo de dolor sobre el tatami. Me sentí violento por él, por el público y por el Judo. Entre el público se hallaba un joven japonés de once años, recién llegado a Francia

*¿Puedo ser sincero?*

*a quien, después de la competición le pregunté su opinión sobre el judo francés.*

*¿Qué es lo que más te llama la atención del Judo francés?*

*Dudó unos momentos y me preguntó cortésmente:*

*Sin duda, te lo ruego, habla con franqueza.*

*Lo que más me llama la atención, en primer lugar, es que si se produce un accidente, pequeño o grande, el lesionado manifiesta su sufrimientos con grandes gestos y gritos, se detiene unos momentos y vuelve a empezar. En Japón no es así. Si el Judoka está mal pero puede continuar, sigue sin decir nada. Si no puede, ¡se va al hospital!*

*¿Te has fijado en algo más?*

*¡No, el resto es, más o menos, como en Japón!*

"Me di cuenta de que este niño se había sorprendido con las expresiones excesivas de afectividad y sensibilidad del participante. Si la verdad sale de los labios de los niños, como afirma nuestro proverbio, esto debe darnos materia para reflexionar sobre nuestro comportamiento en Judo."

Mi Maestro se echó a reír mostrando sus dientes resplandecientes. Yo añadí:

"Suele decirse que el sistema nervioso de los orientales en general y de los japoneses en particular, es menos sensible que el de los occidentales, y que pueden sopor-

tar, impasibles, sufrimientos físicos y morales que serían insoportables para nosotros. Así mismo, su menosprecio y su serenidad ante la muerte desprende la misma insensibilidad congénita. ¿Qué puede decirme?"

Su cara adoptó una expresión seria y su mirada parecía sumergirse en una profunda visión interior. Calló por unos momentos y, al salir de su ensimismamiento, sus ojos brillaron con gran intensidad y su cara mostró un ardor desacomunado.

"Hijo, acabas de plantear una pregunta de la mayor importancia y poco corriente, aunque la respuesta depende de nuestra actitud en la vida y nuestra comprensión de la existencia. Voy a intentar explicarte, de la forma más sucinta posible, lo que mi propio Maestro me enseñó sobre ello y algunas comprobaciones personales que he podido hacer de su enseñanza.

"En primer lugar, y antes de entrar en el tema del sufrimiento, te diré que ese joven japonés debió tener en ti una gran confianza instintiva para atreverse a hablarte de esa forma. En todo caso, lo que te ha dicho es verdad. En Japón nos mostramos desnudos delante de los demás y, incluso, hombres y mujeres tomamos juntos el baño hirviendo O-Furo tradicional sin sentirnos incómodos en absoluto; sin embargo, guardamos con gran pudor nuestros sentimientos. La rigurosa educación que sufrimos y las reglas estrictas de cortesía, que los occidentales encuentran, con frecuencia, tan complicadas, excesivas y pesadas -, impide que mostremos ante los demás el espectáculo de nuestros sufrimientos. Por ello, un japonés te hablará de las calamidades que le acosan con un rostro sonriente, mientras su corazón sangra. Pero no hay que confundir esto con

el disimulo. Estos pudores son válidos para la vida y más en el Dojo. Por otra parte, en la educación varonil japonesa y, especialmente en las artes marciales, existe un esfuerzo permanente de superación de uno mismo.

"Cuando un hombre está al límite de sus posibilidades físicas y de energía, debe aprender a encontrar en sí mismo una reserva de energía espiritual, a base de la fé en sí y de una voluntad que habrá de conducirlo más allá de donde él creía que podía llegar. Un dominio verdadero de las artes marciales debe conseguir, de forma progresiva, la superación de sus discípulos.

"Ellos se sentirán agradecidos porque será un descubrimiento notar cómo se alejan de sus propios límites y saberse más fuertes, más enérgicos, más sufridos de lo que creían. Esta es una de las principales razones del aprecio que los hombres tienen por las artes marciales y por el Judo en particular, si han tenido la oportunidad de contar con un buen Maestro. No se trata aquí de ser "el más fuerte", el "campeón", sino de superarse a sí mismo en beneficio propio. El Maestro debe ayudar a cada uno a hacer un poco más de lo que puede.

"Por supuesto, esto produce un sentimiento de libertad y de capacidad y, el que lo ha experimentado, ha sentido una gran alegría dentro de él, pero antes tendrá que aprender a resistir el sufrimiento, sin que su cuerpo, sus nervios, sus emociones ni su inteligencia le delaten.

"Esa es la clave. Resistir, física y moralmente, es el primer secreto para toda superación. Los religiosos llaman a esto "La Santa Paciencia". Pero lo que ellos obtienen a través de la fé y de una sumisión fervientes, el hombre puede conseguirlo también mediante el conoci-

miento de su naturaleza, de su estructura, y de sus mecanismos psico-físicos.”

“Maestro, - le dije -, ¿no es cierto que determinados procedimientos de Yoga o de hipnosis pueden quitar completamente el sufrimiento? Los que lo practican no tienen nada que resistir, nada que soportar. ¿No es parecido a lo que consiguen los orientales?”

Sonrió con visible indulgencia.

“Sí hijo, existe y es posible. Por diferentes medios siempre se puede desconectar la conciencia y el sufrimiento. El más sencillo es la tableta de aspirina o cualquier analgésico de los que tanto se consumen en la vida moderna. Nadie quiere soportar, nadie sabe sufrir y, paradójicamente, el hombre se va convirtiendo en un ser más débil y vulnerable al sufrimiento.

“La cocaína, la novocaína, la morfina, el cloroformo, el éter y el pentotal son inhibidores de los sufrimientos más fuertes y, con todo, realmente valiosos en algunos casos.

“Uno de los más grandes Maestros del Yoga hindú, Patanjali, decía: “Los Siddhi, - poderes que también pueden evitar el sufrimiento -, son un don de nacimiento o pueden conseguirse mediante las drogas, la palabra, el ascetismo o la concentración. (Yoga Sutras, IV, I)”

“El gran Maestro de Yoga, totalmente objetivo en cuanto al resultado, utilizaba diversos medios para el mismo proyecto que, según él, llevaba igualmente a este resultado.

“Pero en el caso de las drogas, el resultado lleva a la adicción, sin hablar de los fenómenos con conducen a la costumbre que exige el aumento de las dosis, provocando deterioros secundarios de la salud en general.

“En el caso de otros procedimientos como la hipnosis, se trata de la capacidad de sugestión, - la palabra -, que mencionaba Patanjali. También en este caso, el sujeto está sometido a un agente exterior, la persona que le hipnotiza y ante la que se muestra pasivo. Las facultades inherentes al hombre se proyectan fuera de él. No las posee ni las dirige de ningún modo. Queda el ascetismo, (tomado en su sentido original del griego askes significa esfuerzo), y la concentración. Estos son medios elegidos libremente.

“Pero desear con fuerza una cosa para consagrarse por entero a su obtención, no puede ser el fin de esa cosa. Suprimir un síntoma no es, exactamente, suprimir el origen del síntoma. Sin duda, se puede cortar la fiebre por diferentes medios pero, ¿servirá para destruir el mal que produce la fiebre? Describir exactamente el origen del sufrimiento, conociendo el mecanismo de la naturaleza, es la forma de establecer un diagnóstico preciso y encontrar el remedio. Ello supone una observación minuciosa del fenómeno en todos sus aspectos y, por consiguiente, una independencia suficiente del observador con relación al observado. Puesto que hemos hablado de Yoga, los métodos milenarios del Yoga hindú tienen una precisión, casi quirúrgica, para analizar los mecanismos de la sensación, de la emoción y del pensamiento. Los pasos dialécticos del Jnana-Yoga, (Yoga del conocimiento) y del Advaita-Vedanta, (conocimiento no - dualista), son cimas no superadas por las más amplias concepciones humanas, sin mencionar otras numerosas técnicas igual de eficaces. El Zen japonés que, en su origen fue chino, viene, como sabes, de la palabra sánscrita Dhyana, (meditación) y tiene, pues, un origen hindú.



"El Zen con sus características propias, resultantes de aspectos peculiares de los chinos y los japoneses está, en realidad, muy cercano al Jnana y al Advaita-Vedanta.

"Entre las condiciones requeridas en esta última disciplina para que el espíritu pueda llegar hasta el límite en su información sobre la búsqueda de lo real, se encuentran Çama, - la calma del cuerpo -: Dama, - la calma del espíritu, Titiksha, - el aprendizaje del sufrimiento físico y moral. Estas tres condiciones previas son interdependientes.

"En efecto, si el cuerpo actúa, la mente no puede permanecer quieto y viceversa, si la mente no puede soportar el sufrimiento físico o moral sin que le perturbe, el cuerpo y la mente están trastornados. La impaciencia, la terrible y dolorosa impaciencia surge y ocasiona agitaciones estériles que se oponen, irremediablemente a la observación, a la comprensión y a la verdadera inteligencia.

"El Zen y las disciplinas marciales que inspira, tienen el mismo objetivo que el Yoga. Acostumbrando al neófito a la resistencia y a la paciencia, tiende a crear las condiciones de lucidez para el conocimiento o la libertad verdadera.

"Pero me temo que este análisis riguroso pueda fatigarte y, si te parece bien, podremos continuar con este tema la próxima vez que me hagas el honor de visitarme", dijo de forma tan sincera que, si no le conociera, hubiera pensado que me estaba obligando.

Sin tiempo para darle las gracias, se levantó, se inclinó sonriendo y desapareció.

## CAPITULO 21

Mi Maestro me miró con esa bondad tan característica en él. Pero, tanto en su mirada como en su sonrisa había una cierta ironía.

"En nuestra charla anterior me dijiste que el sistema nervioso de los orientales y, en especial el de los japoneses, era, quizá, menos sensible que el de los occidentales, y que su impasibilidad ante los sufrimientos físicos y morales así como su serenidad ante la muerte procedía, sin duda, de esta insensibilidad relativa. Es una buena explicación fácil y atractiva para la sensibilidad occidental. Uno de vuestros grandes escritores, Maurice Magre, imaginó un pájaro de tal sensibilidad que una sola nota musical discordante podía matarle. Los dentistas, cuando hablan de un diente en mal estado o doloroso dicen, con un humor que los pacientes no suelen apreciar, que tiene una "sensibilidad exquisita". En resumen, según ustedes, los occidentales, estarían dotados de una sensibilidad exquisita, en todos sus aspectos, físicos y morales, mientras que los orientales estarían desprovistos de ella. De ahí la diferencia de reacción ante las pruebas físicas y morales de la vida, de ahí su resistencia y su serenidad, que no serían reflejos de superioridad, sino un estado casi patológico, en todo caso congénito, resultante de una incapacidad y no de un dominio.

"Me gustaría recordarte que Jesús fue traicionado, azotado, martirizado sin emitir una sola queja, sin defenderse y sin rebelarse. ¿Era su origen preoriental el que le otorgaba esa sensibilidad congénita, o el hecho de que era Dios? Y los mártires cristianos que cantaban

mientras eran torturados, ¿eran, también insensibles o su visión espiritual les producía un estado de consciencia que les permitía una resistencia excepcional?

“A los veteranos de Napoleón, que les operaban sin anestesia en el campo de batalla mientras fumaban una pipa sin pestañear, ¿perteneían a una raza insensibilizada?

“Epícteto, el filósofo estoico griego, era un esclavo. Su dueño, para castigarle por no recuerdo qué mala acción, le serró una pierna en una especie de aparato de tortura. Epícteto le dijo tranquilamente, sin quejarse: “la vas a romper”; y, como efectivamente se rompió, Epícteto añadió: “¿no te lo dije?”. ¿Era, también un ser insensible?

“Piensa en las innumerables obras de arte, en los bellos poemas creados por los orientales; ¿pueden concebirse sin una fina y tierna sensibilidad? Percibir la belleza de la naturaleza, el refinamiento de la cortesía, del amor, de los conocimientos sutiles, de los pensamientos más elevados. ¿Crees que esta sensibilidad, tan despierta en la mayoría de los seres humanos, puede desaparecer bruscamente, cuando se trata de sufrimiento? Vuestro gran poeta, Musset, ¿no dijo: “los cantos desesperados son casi siempre los más bellos. No conozco inmortales limpios de sollozos?”. La belleza y su creación son, frecuentemente, la expresión de la alegría, pero también el canto nostálgico del que sufre y sublima su sufrimiento en el arte.

“¡Sí!; todo esto es cierto. Pero no se trata de sufrimiento o de no sufrimiento, de sensibilidad o insensibilidad, sino de la forma de resistir y de manifestar nuestro estado de ánimo.

“¿Se cree que el japonés es duro? Nadie es más tierno y sensible que él, como lo demuestra el patrimonio artístico excepcional de este pueblo. Pero una larga y profunda educación ha inculcado en nuestros niños el pudor de los sentimientos y lo poco correcto que es mostrarlos a los ojos de los demás. Cada uno tiene su propia carga y el que echa la suya sobre los hombros de un tercero, carece de sentimientos. El resultado de esta educación es una especie de estoicismo generalizado, reforzado por las concepciones sintoístas de la vida y la certeza de la inmortalidad.

“Las artes marciales son ante todo, para nosotros, un entrenamiento para la superación del sufrimiento y una familiarización con la idea de la muerte.

“Un amigo de mi Maestro al que yo conocí, monje hindú que no japonés, nos mostró hasta qué grado podía llegar el hombre ligado al control mental y físico. Este monje padecía de unos ántrax enormes en la espalda. Esta clase de forúnculos es especialmente grave y dolorosa debido a las numerosas raíces que penetran en los músculos. No basta con abrir un absceso, sino que hay que arrancar, literalmente, las formaciones purulentas con sus raíces. Esta operación es tan dolorosa que, generalmente, se practica bajo anestesia general. Cuando el cirujano le dijo al monje que era necesario intervenirle, éste rechazó la anestesia, a pesar de las protestas del médico que consideraba esta operación imposible sin ella. El monje no cedió y solo pidió diez minutos en soledad antes de la operación. Después, mando llamar a uno de sus discípulos, se sentó con las piernas cruzadas y empezó a hablar con él de algunos aspectos áridos del Vedanta. El cirujano

empezó a operar bastante tenso; la intervención fue larga. Durante ella, los que estaban presentes observaban que la voz del monje era serena y que ni un solo músculo de su cara y de su cuerpo se estremecía. Cuando el cirujano terminó, le preguntó estupefacto:

"Swami, ¿no habéis sentido nada?"

Su respuesta fue sorprendente.

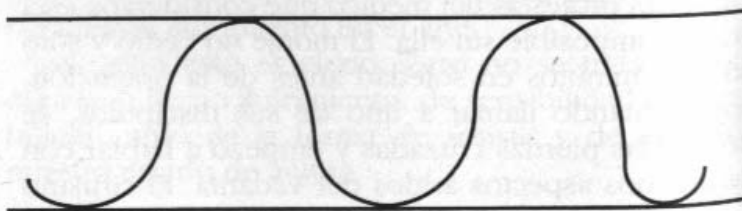
"No estaba en esta parte del universo en el que usted trabajaba sino en otra donde se habla de filosofía."

Entonces interrumpí a mi Maestro:

"¿Cómo pudo el venerable Swami abstraerse de un dolor tan atroz? ¿Cortó las conexiones entre el dolor y la consciencia por medio del Yoga, como si fuera una droga y, en este caso, de qué forma obtuvo este maravilloso resultado? Si lo hizo por cualquier otro medio, ¿cómo pudo sobrepasar la consciencia del sufrimiento?"

Mientras me escuchaba tenía esa expresión de poder y de extrema lucidez que ya había visto en él cuando iba a decir alguna cosa especial. Sus ojos negros brillaban con un resplandor cálido. Su voz profunda parecía vibrar como un gong de bronce:

"Te ruego, hijo mío, toda la atención posible, porque voy a decirte lo que mi propio Maestro me enseñó sobre la naturaleza del sufrimiento y lo que yo mismo he podido comprobar de esta enseñanza."



"Según ella, que no es una teoría sino una experiencia directa y vivida, la sensación consciente se inscribe en una banda que se podría esquematizar de la forma siguiente." Tomó una hoja de papel de su mesa y, con un lápiz, trazó esta figura que ha quedado grabada en mi memoria:

"Los dos trazos horizontales, me dijo, representan los límites de la sensación. Por debajo del trazo inferior no hay sensaciones porque la intensidad es demasiado débil y la consciencia no puede discernir las diferencias. Por encima del trazo superior, la intensidad de las sensaciones es demasiado fuerte y la consciencia no puede registrarlas ni diferenciarlas. En los dos casos, mucho o poco, la consciencia relativa no funciona y regresa a su estado propio de indiferencia. Una sensación demasiado débil no se percibe y, por consiguiente, no produce satisfacción ni sufrimiento. Una sensación demasiado fuerte no puede percibirse y no puede causar ni satisfacción ni sufrimiento. En el caso de un dolor demasiado intenso o de un goce demasiado fuerte, el sujeto que lo padece, se desmaya y no percibe nada. Se dice, entonces, que ha perdido el conocimiento. En realidad, no ha perdido nada pero su consciencia, al sobrepasar los límites de la percepción relativa ha regresado a su propio estado. Este es parecido al sueño profundo, a la anestesia o al coma. Estos estados se caracterizan por la ausencia de la noción de objeto y de sujeto así como de tiempo y de espacio, pero la falta de noción de objeto y de sujeto en la consciencia no es sinónimo de inconsciencia. Es un concepto apenas conocido en la psicología occidental, pero que es la base de la psi-



cología oriental. Se presta a constataciones profundas y amplias que aclaran e iluminan nuestro conocimiento del hombre. No pretendo explicarte todo esto porque nos alejaríamos del tema que hoy nos ocupa."

"Pero Maestro, el monje hindú del que me habéis hablado, experimentó un sufrimiento cuya amplitud debió de sobrepasar los límites superiores de la sensación. Sin embargo, no se desvaneció. ¿qué sucedió?"

Mi Maestro sonrió:

"Veo que me sigues con atención y esta pregunta es muy oportuna. El monje sobrepasó los límites superiores de la intensidad relativa de las sensaciones; no se desvaneció porque tenía un perfecto control sobre su mente. Podía suspender toda imaginación con el fin de que su cuerpo experimentara en la espalda. Se había abandonado por completo a las manos del cirujano y no intervenía personalmente, en el proceso de la sensación. De tal modo que la energía nerviosa necesaria para los traumatismos, podía franquear los límites de la sensación relativa sin provocar ninguna reacción en el paciente ni ningún desvanecimiento del "yo personal", cuya atención durante todo ese tiempo estaba totalmente consagrada a la conversación filosófica. Por esta razón, el Swami no hacía diferencia alguna entre su cuerpo y las otras regiones del universo, por lo que pudo responder: "No estaba en esta parte del universo en la que usted trabajaba, sino en otra en la que se hablaba de filosofía."

"No estoy seguro, Maestro de entender esta enseñanza porque trastoca nuestras costumbres mentales, pero creo que es cierto y voy a intentar comprenderlo mejor. Porque es importante entender la naturaleza y el meca-

nismo del sufrimiento. Toda nuestra vida está dominada por este aspecto."

"Sí, la vida es un camino de espinas y Buda ha demostrado que la vida es sufrimiento. No hay otra cosa más importante que aprender. Pero si lo que acabo de decirte es cierto, lo es para todo el mundo y cada uno puede comprobarlo. Debe practicarse y, a decir verdad, nada puede ser más útil.

"Yo quise comprobarlo por mi mismo. Por supuesto, hacía falta un entrenamiento perseverante. Hay que aprender a resistir, a controlar nuestra imaginación, a dominar nuestra respiración. La respiración es una de las raras funciones del cuerpo que es, a la vez, automática y voluntaria. Mediante su dominio se puede penetrar en un campo al que la voluntad no tiene acceso normalmente.

"El hábito de resistir con calma y serenidad las pequeñas cosas que nos hacen sufrir, tanto físicas como morales, (que constituyen las sinusoides entre las bandas horizontales de nuestro dibujo), permite el control de la imaginación y las reacciones psicomotrices conscientes y subconscientes.

"De este modo, he podido relajarme perfectamente, experimentar sin anestesia ni insensibilización, las reducciones de las fracturas de brazos y pierna a causa de accidentes, y consideradas muy dolorosas. También he podido sufrir una operación de apendicitis sin anestesia y sin molestar en absoluto al cirujano. En esa ocasión pude comprobar, punto por punto, la enseñanza de mi Maestro y transmitirla hoy con la seguridad de su exactitud. Lo que el monje hindú hizo, yo lo he comprobado en mi y vosotros también podéis hacerlo.

"El ejercicio del Judo y de las artes marciales, el entrenamiento en la resistencia, la paciencia que resulta de ésta, son una preparación alternativa que puede conducirnos a la victoria sobre el sufrimiento y el miedo.

"Sin duda que todo esto requiere una gran tenacidad, el contacto con hombres que comparten el mismo ideal, numerosos enfrentamientos y la ayuda de un Maestro con experiencia en estos temas.

"Deseo de todo corazón que tengas suerte en esta noble tarea que puede transformar tu vida y la de los que tengan la suerte de compartirla contigo", dijo, posando sobre mi una mirada de afecto y de paz increíble.

## CAPITULO 22

"Maestro, le dije, he estado pensando en todo lo que me habéis dicho sobre la naturaleza del sufrimiento y sobre la manera de recibirlo con el fin de no corromperlo con imaginaciones mórbidas a base de angustia y de temor. Me parece haber comprendido la lucha que debemos librar contra nuestros hábitos mentales, contra las ideas preconcebidas que hemos absorbido desde la infancia con la leche materna, el lenguaje, la educación, las lecturas. Esto necesita un despertar constante, una lucidez que se ejerce sin desfallecimiento, un espíritu crítico que someta todo nuestro bagaje mental a la piedra de toque de la Verdad. Después de nuestras charlas, hay una serie de preguntas que me hago: ¿Es cierto lo que pienso sobre tal tema? ¿Cual es la base de esta opinión? ¿Quien sufre en este momento? ¿Dónde está el lugar de mi sufrimiento? ¿Reacciono al sufri-

miento de forma justificada? ¿No es exagerada mi reacción? ¿Por qué, además, estoy triste? ¿Por qué no acepto el sufrimiento simplemente? ¿Por qué no le doy a mi sufrimiento su lugar y sus proporciones reales? Finalmente, ¿quien soy yo de verdad? Y, ¿de qué tengo miedo?

"Observándome y experimentando mi propia vida, especialmente en relación con el Judo que me ofrece tantas oportunidades, tengo la impresión de haber ganado en mi relación con las sensaciones dolorosas, físicas y morales, y de no considerarlas como intrusas o escandalosas. También creo que todo esto me ha vuelto más calmado y paciente.

"No obstante, llegando al fondo de las cosas, para comprender la naturaleza del sufrimiento y, sobre todo, nuestra actitud con respecto a ella, me ha parecido que todas nuestras reacciones, - por lo menos las mías -, están suscitadas por el miedo a la destrucción. No importa si se trata de la utilización de un miembro, de una función, de una facultad, del cuerpo entero, o de toda o parte de nuestra personalidad, psíquica o física, el caso es que todo dolor produce una reacción violenta contra la que creemos ser los factores de destrucción. Estamos identificados con nuestro cuerpo y nuestra mente y nos creemos susceptibles de ser destruidos cuando uno u otra están amenazados. Me doy cuenta de que si llegara a considerarlos como instrumentos que "son míos" pero que no son "yo", conseguiría una especie de independencia con respecto a ellos y podría permanecer tranquilo y sereno mientras estén dañados. Recientemente, padecí un estrangulamiento voluntariamente. No perdí el conocimiento,

pero no tenía poder alguno sobre mi cuerpo. Los brazos y las piernas se movían por una energía que no procedía de mí. No experimenté angustia o miedo alguno, y esta separación entre el cuerpo y yo me resultaba agradable. Llegué a divertirme con los movimientos del cuerpo.

"Me parecía, entonces que, si llegáramos a estar seguros de que no somos el cuerpo y sus mecanismos psicofísicos, el miedo a la muerte que nos invade y todos los demás miedos resultantes desaparecerían y, entonces, podríamos experimentar, objetivamente, el sufrimiento y conocer la verdadera y profunda serenidad.

Mi Maestro escuchaba atentamente. Su atención era extraordinaria; no perdía una sílaba de mis palabras. Sentía que su comprensión llegaba antes de que pudiera expresarme y que me comprendía antes de hablar.

Cuando me callé, permaneció silencioso por unos momentos. Después sonrió como solo él sabía hacerlo. La bondad, la gentileza, la cortesía se dibujaban en su rostro moreno.

"¿Sabes que empiezo a sentirme orgulloso de ti?"

Había tal afecto en sus palabras y en su actitud, que no capté ninguna ironía en él y me sentí cálidamente aprobado por mi búsqueda y mis pensamientos.

"Has podido apreciar el punto esencial, has descubierto el nudo gordiano que es imprescindible cortar para liberarnos del miedo. Todo se reduce al problema de la muerte. Resolverlo es resolver el problema de la vida. Por supuesto, intentamos olvidarla, minimizarla. Cualquier medio es bueno para ello, desde la esperanza y la fé religiosa hasta el camuflaje moderno a la americana. En el pasado, los egipcios habían cultivado los

conceptos post mortem hasta el punto de considerarlos la base de su grandiosa civilización. Sin duda, todos estos medios son muy respetables y ayudan a los hombres a adormecer su miedo congénito y, en consecuencia, les ayuda a vivir. Pero, si somos sinceros y capaces de llegar al fondo de las cosas, reconoceríamos que el problema no está resuelto y que nuestra paz interior está siempre a merced de una debilidad en nuestras creencias. En el fondo de nosotros permanece una duda residual que, quizá, podríamos expulsar, pero que, sin embargo, no existe. Es necesario que nos enfrentemos a esta duda y resolver, a cualquier precio, el problema de la muerte. Es duro, difícil, largo. Hace falta un valor y una resolución extraordinarios, pero no se puede hacer otra cosa. ¡Lo tomas o lo dejas! Los hindúes dicen que solo los Dhira-Buddhi pueden manejar este tema hasta el final. Dhira-Buddhi, en sánscrito, significa, literalmente, inteligencia heroica. No es una inteligencia agudizada y lúcida lo que se requiere sino un carácter con un valor fuera de lo común. Es necesario enfrentarse a la raíz de nuestro miedo y llegar al fondo de lo que, ancestralmente, nos aterra. No se puede creer que uno se libera de este miedo, por una sonrisa, una broma o una fanfarronada. Ni siquiera remontando los miedos particulares al enfrentarse con peligros mortales. El valor tiene mérito y, en cierto sentido, es admirable pero no hace más que retrasar el problema, no resolverlo. El alpinista tendrá que alcanzar picos cada vez más inaccesibles hasta que caiga; el torero tendrá que arrimarse cada vez más hasta que el toro le coja; el corredor tendrá que ir cada vez más deprisa hasta que le llegue el accidente. No hay fin en esta persecución y



en cada récord que se marque, ¡tendrá tanto miedo como en el primero! Solo una comprensión profunda, junto al valor, puede taladrar "el muro del miedo". El Judo, como el resto de las artes marciales, es un coqueteo con la muerte y multiplica las ocasiones de confrontación. En el Budismo hay una meditación clásica, llamada meditación del cementerio. Consiste en situarse delante de un cadáver y contemplar su descomposición, después su disolución y comprobar así que ese ensamblaje no puede constituir el Ser, el YO real. Es, también, una prueba que requiere valor; te familiariza con el fenómeno de la muerte sin aportarte solución alguna por sí misma. Un enterrador, un embalsamador, los médicos especialistas en anatomía están familiarizados con la muerte "de los otros". Pero no han resuelto el problema de la muerte de "sus propios cuerpos".

No sé si recuerdas la historia de aquel gran Maestro japonés de espada que recibe la visita de un hombre todavía joven que desea ser su alumno. El Maestro, que había alcanzado un alto grado de perspicacia y penetración mediante la práctica de su arte, se dio cuenta, inmediatamente de que había algo especial en él.

"Vienes a pedirme que te instruya en el arte de la espada y, sin embargo, puedo percibir algo en ti que me revela que eres ya Maestro en un arte marcial".

"¡Oh! Maestro, puedo asegurarte que no conozco ningún arte marcial," respondió el hombre.

"No intentes engañarme o, si eres sincero, busca en ti lo que verdaderamente sabes", dijo el Maestro.

El neófito reflexionó y dijo:

"No he profundizado en gran cosa. Cuando era niño tenía miedo de la muerte. Después, día y noche, cada

segundo de mi vida he reflexionado sobre eses tema y hoy sé que la vida y la muerte son dos aspectos de una misma cosa y no hay que tener más miedo a una que a otra. Por ello, no temo a la muerte y mi corazón está en paz."

El Maestro de espada gritó:

"Estaba seguro de que eras Maestro en algo esencial. Es inútil que os enseñe el arte de la espada porque ya habéis descubierto lo que es el fin de esta enseñanza, ¡y yo no podría enseñaros nada que valiera más de lo que sabéis!"

Mi Maestro se levantó y cogió un libro de la biblioteca.

"Esta es una excelente traducción de Budo Shoshin Shu, de Daidoji Yuzan, un Samurai erudito, alumno de Yamaga Soko en el siglo XVII, bajo los Shogunato de Tokugawa. Son enseñanzas sobre la moral tradicional de los Samurai. Esta tradición moral o Bushido, cuyas huellas se encuentran ya en el siglo XII en el Shogunato de Kamakura, ha tenido una influencia considerable en el espíritu y las costumbres de los mi pueblo. Es un elemento indispensable para quien desee comprender el Japón y los japoneses.

Este código de moral tenía normas que podían expresarse de forma abreviada:

Ser valiente en el peligro y siempre fiel;

Ser leal con su soberano;

Contentarse con una vida sobria;

Ser justo e íntegro.

El traductor Taro Banzai ha señalado estas normas en el prólogo de este pequeño libro, para que el espíritu del Bushido no quede codificado, sino que sea transmitido por el ejemplo y la tradición oral. No me resis-

to al placer de leerte la presentación que hace Daidoji Yuzan:

Un Samurai debe tener presente en él, más que cualquier otra cosa y desde la fiesta del primer día del año hasta el último, el pensamiento de la muerte. Solo pensando en ella sin cesar es como puede preservar en él las dos virtudes principales: la lealtad a su soberano y la piedad filial. Al mismo tiempo, se protege de los vicios y los accidentes, mantiene un cuerpo sano y puede vivir largo tiempo. El carácter se ennoblece.

Estos son los beneficios que nos aporta el pensamiento de la muerte. Es más: la vida de un hombre, como el rosado del crepúsculo, es vacía y efímera. ¿Hay algo más carente de esperanza que la vida de un Samurai? Sin embargo, muchos de ellos se imaginan que vivirán mucho tiempo, que servirán a sus soberanos y a sus padres, y descuidan, entonces, sus deberes hacia aquel y hacia estos. Cuando somos conscientes de que la vida puede terminar mañana, que el día que vivimos puede ser el último en el que se podrá recibir las órdenes de su soberano, entonces se vuelve hacia ellos con un corazón lleno de nobles sentimientos. De este modo, se puede cumplir lo que se nos exige en cuanto a lealtad a nuestro soberano y la piedad filial. Pero cuando se olvida el pensamiento de la muerte, uno se volverá imprudente y perderá el sentido de la modestia, siempre tan necesario. Será capaz de querellarse por opiniones poco profundas o contradictorias. Se atacará, en lugar de dejar hablar a los demás. Se mostrará sin recato, en los lugares más bajos donde el populacho se divierte. Se confabulará con los bribones, buscará peleas en las que, a veces, perderá la vida. Así

mancillará el nombre de su soberano y producirá sufrimiento a sus padres. Y todo esto es resultado solamente de esta primera imprudencia: haber dejado de tener presente el pensamiento de la muerte.

Si piensa constantemente en la muerte, con la conciencia exacta de lo que exige el honor de un Samurai, pensará todas y cada una de las palabras antes de pronunciarlas aplicará a todos la misma importancia, se preguntará a sí mismo, antes de hablar o responder si lo que va a decir es verdad. Así no se comprometerá en disputas insensatas ni acudirá a lugares perversos, aunque sea invitado, y tampoco correrá el riesgo de accidentes imprevistos. De este modo, se preservará de todos los males. Por olvidar el pensamiento de la muerte, se comporta en el ambiente de la alta sociedad igual que en la de clase baja; se entrega a la intemperancia: a la comida, a la bebida, al amor y contrae toda clase de enfermedades que pueden ser incurables. Mientras que, pensando siempre en la muerte, un hombre joven, lleno de salud y vigor, cuidará de sí mismo, comerá con moderación, evitará la voluptuosidad y será reflexivo y modesto y, de esta forma, conservará siempre un cuerpo lleno de fuerza y vivirá largamente. Pero, si es víctima de toda clase de deseos se convertirá en un avaro que querrá siempre apoderarse de las riquezas de los demás y no querrá darle al otro lo que le corresponde. Su temperamento será el de un plebeyo.

Si piensa siempre en la muerte la avaricia desaparecerá de forma natural. Su carácter no padecerá la envidia y la avaricia, y su personalidad será la de un noble.

Pero el hecho de mantener en su corazón el pensamiento de la muerte no quiere decir que imite al bonzo

Shinkai, del que habla Yoshida Kendo, (1286-1350), en su *Tsure-Zure-Gusa*, (aforismos del ocio, bellos poemas filosóficos comparables a los ensayos de Montaigne). El bonzo Shinkai esperaba en silencio, sentado en cuclillas, el momento de la muerte. Esta actitud, que bien puede estar de acuerdo con la austeridad religiosa, no lo está, en absoluto con lo esencial de la práctica de la moral de Samurai.

Si mantuviera el pensamiento de la muerte en su corazón, descuidaría sus deberes para con su soberano así como la piedad filial. La desgracia se le echaría encima porque no podría cumplir el auténtico deber del Samurai. Lo que quiero decir es que, después de haber terminado cada una de sus tareas oficiales o privadas y, si dispone de algunos minutos de libertad, con su corazón en paz debe recordar la palabra "muerte" y no dejar de guardarla en él.

Se dice que las últimas palabras que Kunosoki Masashige, (1294-1336), - fiel capitán del emperador Godaigo, de noble carácter y parecido a Duglesclin por su lealtad y valor -, dijo a su hijo Matasura fueron: "piensa siempre en la muerte".

He escrito todo esto para que los jóvenes Samurai conozcan cual debe ser su camino.

Tras unos minutos de recogido silencio, mi Maestro dijo:

"El venerable Samurai tenía razón en dejar claro la necesidad vital de no olvidar que la muerte está ligada a la vida. Como él mismo dijo, no se trata de pensar en ella de forma morbosa y lúgubre, lo que sería una prueba de nuestro miedo y nuestra angustia. La actitud del monje Shinkai es indudablemente falsa. Encogerse y

dejar de vivir porque la muerte es el fin de la vida es pura neurastenia.

"Pero lo que él quiere decir es que el conocimiento de lo perecedero de las cosas y la imposibilidad de poseer algo "para siempre", incluido nuestro propio cuerpo, permite conceder toda la importancia al momento presente y arranca toda la nocividad y la agudeza a nuestros deseos posesivos. Este conocimiento nos vuelve más libres y generosos, menos egoístas y más abiertos a lo que sucede alrededor en el tiempo y en el espacio.

"Cualesquiera que sean los métodos más prácticos para cultivar la conciencia de la muerte, paralelamente a la de la vida, son solo aspectos de menor importancia, es decir, consecuencias naturales y automáticas y visiones justas sobre el problema de la vida y la muerte. Familiarizarse con la idea de la muerte es higiene para el espíritu porque disipa una de sus tensiones. El Judo y las artes marciales son caminos preciosos para llegar a ello. Pero esta higiene, aunque permita enfrentar la muerte con más calma y serenidad, no resuelve el problema. Voy más lejos: una resignación y una aceptación total no son una solución. En cierto sentido, una rebelión activa que espolea nuestra búsqueda, me parece preferible a la renuncia definitiva de la búsqueda. ¿De que se trata, entonces? Se trata de pensar tanto en la muerte como en la vida, de resolver ambos problemas descubriendo la verdad sobre el tema. Yendo al fondo de las cosas, uno se da cuenta de que la oposición vida-muerte es un problema falso o, mejor, una falsa oposición.



"Nuestra idea de la muerte y nuestro miedo proceden de lo que nosotros imaginamos como "la nada". ¿Quién ha tenido una experiencia de la nada? ¿Quién la ha constatado? ¿Quién puede imaginarla? Todo lo que se puede decir es que existe la transformación de las formas. Antes de nuestro nacimiento estábamos "miniaturizados" en los gérmenes, donde todo nuestro yo estaba "resumido" pero "estaba ya ahí". El desarrollo de esos gérmenes llega a través del alimento; primero la sangre de nuestra madres, luego su leche y después el alimento externo. Ninguna vida se desarrolla sin destruir otras, pequeñas o grandes. Pero cada germen, grano o huevo va seguido de cuerpos vivos en los que ya estaban presentes todas las posibilidades de futuro, aunque invisible e, incluso, impensables. Así, pueda crearse un origen en el que lo que "es" "no ha sido ya" bajo otro estado. Puesto que toda vida se alimenta de otras, la muerte alimenta la vida: ella es la vida misma. Toda vida existe solo en una simbiosis constante con todo el universo.

"Somos conscientes de este universo por nuestro cuerpo y nuestros sentidos. Pero este cuerpo no es diferente de este universo; es solo un caso particular, como todos los otros cuerpos, desde las nebulosas hasta el sol y el átomo. Todo está estrechamente ligado y todo vive en una unidad. Nada puede perderse. La vida, como la muerte de una partícula, no es más que una transformación, una mutación de formas. En realidad, no hay más vida que muerte. Es simplemente el Ser que se presenta en formas siempre renovadas.

"Pero, Maestro, ¿y la consciencia, - nuestra consciencia -, nosotros mismos?..."

Su voz se hizo casi solemne.

"Hijo mío, en este caso, lo que tu llamas "vuestra" y "mi" consciencia, es la consciencia del Universo. Aumenta tu punto de vista, universalízalo, contempla todo el universo en cada uno de sus puntos, en cada vida, en cada átomo y serás el Universo. Deja a un lado esos falsos problemas de la vida y la muerte, comienzo y fin, materia y espíritu, causa y efecto. La búsqueda de la causa es la causa del error. Medítalo. Experimenta la verdad. Cúmplela, estarás libre y en paz, y serás tu mismo. Trabaja, utiliza el Judo y las artes marciales como Do, como Camino hacia el fin."

Quedó en silencio. Cayó la noche y me sentí proyectado hacia una inmensidad y plenitud sin nombre.

## CAPITULO 23

Cuando llegué, mi Maestro se acercó con una espontaneidad y una vivacidad que me sorprendió. Una gran sonrisa iluminaba su rostro y sus negros ojos chispeaban con alegría y malicia. Cogiéndome por los hombros, me preguntó riéndose:

"¿Has pensado en la muerte?"

En aquel momento, él era la viva imagen de la vida, lleno de juventud, de alegría y de entusiasmo. Ganado por su optimismo, respondí con un tono alegre:

"Sí, Maestro, por lo menos lo he intentado. ¡Pero no es tan fácil! ¡Tenemos tanta costumbre de huir de este tema! Pero, esforzándome un poco, he llegado a familiarizarme progresivamente con la idea de mi propia muerte, más exactamente, con la de mi cuerpo. Después de todo, no es imposible y uno acaba por

acostumbrarse. Sin embargo, me doy cuenta de que soy un principiante en este estudio. De todos modos, he sentido menos oposición entre las ideas de vida y muerte, su frontera me parece más vaga, más borrosa; la interpretación de estas dos ideas que me parece más complementaria que antagonista."

"Este es un buen principio, - dijo mi Maestro -, comienzas a cambiar tus puntos de vista sobre estos temas. Te aconsejo que intentes imaginar este mundo comenzando por tu ambiente familiar que, sin ti, continúa viviendo. Al principio es bastante duro, pero cuando se adquiere soltura puedes llegar a familiarizarte con ello tomando una cierta distancia y una cierta altura con respecto a la vida, lo que te permitirá ver a los hombres y a las circunstancias de una forma menos personal, más objetiva, más amplia y más lejana."

"Pero Maestro, ¿no corremos el riesgo de alcanzar una falta de interés por la vida, una especie de indiferencia que puede rozar la neurastenia?"

"Si eso sucede, hijo, será porque tu visión de las cosas estará manchada por el espíritu posesivo y no estará inspirada por el amor a la verdad y la solidez de lo real. ¿Qué dirías de un investigador de laboratorio que se desespera porque los resultados que ha observado son contrarios a sus teorías habituales esto le produce un rechazo hacia la investigación?"

"Pensarías, con razón, que prefiere sus prejuicios al descubrimiento de lo real. Un hombre así no sería un investigador sino un soñador. Un verdadero sabio se reirá del desastre de sus teorías personales, se inclinará ante los hechos y contemplará, entusiasmado, todo éso que echa por tierra sus prejuicios y le ofre-

ce la libertad de espíritu hacia conocimientos más amplios.

"¿No te has dado cuenta de que, cuando se trata de un juego, el que no participa, el que no tiene interés en la partida, que la observa desde una distancia, ve las jugadas mucha más claras que los jugadores apasionados por el deseo de ganar o el temor de perder?"

"Es exactamente igual para el que ve la vida y la muerte objetivamente. Puede jugar con placer y lucidez el juego de la vida porque está liberado de pasiones nocivas que le sobreexcitan o le paralizan.

"Creo, - dijo riéndose -, que vamos a ir al Dojo a jugar a la flexibilidad, el Ying y el Yang, para comprobar nuestro grado de objetividad."

Los árboles comenzaban a teñirse de los colores del otoño. Los rojos y los dorados cubrían los bosquecillos y el suelo. El Dojo y su techo eran como una perla de jade engarzada en metales preciosos. Todo estaba sereno; la alfombra de hojas muertas amortiguaba el ruido de nuestros pasos. El olor picante y salvaje del moho impregnaba la atmósfera, los rayos oblicuos del sol se filtraban por entre los árboles y un vaho diáfano como a través de las vidrieras de una iglesia y nubes de incienso. Junto a mi Maestro había siempre una especie de atmósfera sagrada que envolvía su alegría y su notoria libertad, haciendo que los sucesos y las preocupaciones de la vida cotidiana parecieran lejanas e irreales.

Después del ceremonial de costumbre y de la meditación, mi Maestro comenzó un ejercicio largo de calentamiento muscular formado por numerosos ejercicios de flexibilidad de pie y en suelo. Después me hizo trabajar el Ju-no-Kata que utiliza los mejores métodos para

adquirir flexibilidad. Me recordó que el venerable Jigoro Kano exigía que sus alumnos lo practicaran diariamente, terminando con él todas las sesiones de entrenamiento.

A continuación me obligó a hacer cientos de entradas, miles de movimientos y encadenamientos como Ko-Uchi-Gari, Seoi-Nage, O-Soto-Gari, Hiza-Guruma, dirigidos al suelo, inmovilizaciones, salidas. Un randori endemoniado dio fin a una sesión de tres horas; nuestros judogis eran incapaces de absorber el sudor. Después de una ducha caliente, me sentí a la vez, molido y relajado, alerta y sereno.

Lleno de humor, mi Maestro me preguntó:

"¿Has pensado en la muerte durante el trabajo?"

"¡Imposible, Maestro!"

"¿Y en la vida?"

"¡Tampoco, Maestro!"

"Entonces, ¿en qué has pensado?" Tras unos momentos de reflexión tuve que reconocer que no había pensado en nada y que, ni siquiera, había tenido tiempo para hacerlo.

"Así pues, has vivido intensamente durante tres horas esforzándote en la perfección de los ejercicios, prácticamente sin pensar y, mucho menos, en la vida o en la muerte. ¿No puedes pensar que es posible moverse siempre con la misma intensidad y ardor, a pesar de que existan las oposiciones de la vida y la muerte, del deseo y del miedo, sus hijos naturales?"

"Sí, Maestro, lo entiendo, pero, ¿por qué me aconsejáis, por qué los venerables Maestros recomiendan pensar siempre en la muerte si, al final, no pensamos en una ni en otra?"

"Hijo mío, recuerda la parábola de las dos espinas que el ilustre Shri Ramakrishna contó a sus discípulos: si un hombre se clava una espina en un pie deberá coger otra para arrancar la primera; después, tirará las dos.

"El hombre tiene la espina del miedo a la muerte y a la vida clavadas en el espíritu y el corazón. Tendrá que arrancar la primera con otra espina de la misma clase. Y, por eso, debe esforzarse en cambiar su punto de vista ancestral sobre la muerte y sobre la vida. Cuando lo haya conseguido podrá rechazar estas dos ideas que le obsesionan y vivir libremente como tu lo has hecho en el ejercicio intenso del Judo. ¡Pero nunca antes!"

"Ya lo entiendo, Maestro, pero debe ser un trabajo duro y obstinado y ¿existe tanto hábito y tanto automatismo psico-físico!"

"¿Es que todo está en el trabajo! Hemos practicado Judo durante tres horas. Serían necesarias cinco horas diarias para hacer algunos progresos y adquirir cierta libertad y habilidad en la acción. Cuanto más, para extirpar las ideas falsas, los prejuicios que intoxican nuestras vidas. Hablando de trabajo, ¿cuántas horas de entrenamiento en Judo se hacen a la semana por término medio, en Francia?"

"Por lo general una hora dos veces por semana, aunque algunos dedican más tiempo."

El sonrió y me preguntó:

"¿Cual es el tiempo mínimo que se requiere para cambiar de grado?"

"Tres años de entrenamiento, como mínimo, para ser Cinturón Negro, uno para Cinturón Marrón y, por supuesto, aprobar los exámenes. Igualmente, un año entre primero y segundo Dan; dos años entre segundo



y tercer Dan; tres años entre tercero y cuarto Dan y, también los exámenes."\*

Seguía sonriendo:

"¿Has pensado cuanto trabajo real significa esto para un judoka medio?"

"No se me ha ocurrido."

"Verás: un año son cincuenta y dos semanas; si cuentas seis semanas fuera del Dojo por vacaciones, quedan cuarenta y seis semanas; a dos horas de trabajo por semana, suponen noventa y dos horas al año, es decir, once jornadas de ocho horas y cuatro horas de trabajo suplementario efectivo. ¿Qué se puede aprender en este tiempo? Así, se puede llegar a ser Cinturón Marrón después de veintitrés jornadas de trabajo; Cinturón Negro después de treinta y cuatro días y cuatro horas; segundo Dan después de cuarenta y seis días; tercer Dan después de sesenta y nueve días, y cuarto Dan después de unos ciento cuatro días y tres horas, es decir, unos cinco meses y tres días de trabajo efectivo. Doblemos el tiempo; en diez meses y seis días de trabajo efectivo se puede obtener el cuarto Dan de Cinturón Negro de Judo. ¿No te parece irrisorio si pensamos que se necesitan como mínimo, tres años de aprendizaje efectivo y que, después de este periodo se está aún muy lejos de ser un maestro en este cometido?"

"Los japoneses practican un mínimo de diez horas de Judo a la semana por término medio, es decir, cinco veces más que en Francia. Esta es la razón de su superioridad en este arte."

La elocuencia de las cifras me había aterrado.

Qué impaciencia tan triste nos invade, cuando los periodos para ascender de grado nos parecen tan lar-

gos, o demasiado severos los juicios de quienes consideran nuestros Kata embrollados y defectuosos. Son las apariencias lo que nos gustan en lugar de la realidad que los grados deben representar.

"Ten en cuenta que un pianista que ha estudiado varios años de Conservatorio, hace de cinco a ocho horas de escalas y de estudios diariamente, antes de un concierto. Lo mismo sucede con los cantantes, los artistas, incluidos juglares y acróbatas, sin mencionar otras profesiones.

"Y, sin embargo, el Judo, como en todas las artes marciales, es un arte de una gran sutileza en el que el estudio pone en juego todas las facultades físicas, psíquicas e, incluso, metafísicas del ser humano. ¿No merecería la pena consagrarle más tiempo si pensamos en los resultados que da y las profundas transformaciones que produce?"

"¿Qué opinas?", me preguntó amablemente.

Me di cuenta de que me invadía una gran vergüenza al comprobar la desproporción existente entre lo que se consideraba que representaba mi grado y el trabajo efectivo que yo había hecho para obtenerlo. Existía ahí como un engaño para mi y para los otros. Solo había un remedio: trabajar, trabajar más y mejor para merecerlo verdaderamente. Mi Maestro me miró con bondad; yo guardé silencio y bajé la cabeza.

(\*) Reglamento de 1965, modificado después

為 為  
世 人  
謀 盡  
而 而  
不 不  
思 顧  
家 己

TEXTO EN JAPONES: "Para ayudar a los demás, no pienses en ti. Piensa en el Mundo, olvida tu techo".

## CAPITULO 24

"¿Has reflexionado sobre la duración del estudio de Judo tal y como se practica en tu país?", me preguntó mi Maestro.

"Sí, y cuanto más lo pienso, más estupefacto me quedo; no es posible que se les exija tan poco tiempo a los alumnos para pasar de grado. He vuelto a hacer el cálculo que hicisteis en nuestra última charla. Es cierto que el tiempo de ejercicio mínimo exigido para presentarse a un examen de Cinturón Negro corresponde a treinta y cuatro jornadas de estudio, de ocho horas cada una. Y no existe oficio, arte o ciencia que se puedan aprender en tan corto tiempo. Esto me lleva a pensar que el estudio del Judo es completamente superficial."

"Sin duda, - dijo mi Maestro -, algunos alumnos trabajan más horas. Pero no todos aprueban la primera vez y tienen que seguir estudiando por mucho tiempo antes de pasar de grado. Pese a todo, el tiempo es generalmente insuficiente para aportar al estudiante todo lo que el Judo puede enseñarle."

"Tenéis razón, Maestro, pero el que estudia y practica Judo tiene, también, otras obligaciones que no puede descuidar. Si estudia un oficio o una carrera es para ganarse la vida, y puede y debe consagrarle el máximo de su tiempo. Por lo demás, fuera de las horas de trabajo, existen otras de carácter social o familiar. A los recién casados se les acusa de dejar solas a sus mujeres para entrenar Judo. Es decir, aunque una o dos horas de Judo se aprovecharan intensamente, sería difícil que muchos estudiantes progresaran físicamente. Por otra parte, el descanso es necesario. Los practican-

tes de Judo no carecen de excusas si trabajan poco en profundizar y ampliar la disciplina.

Mi Maestro sonrió comprensivamente:

"Estoy de acuerdo. Sin embargo, nunca nos faltan disculpas que justifiquen nuestras debilidades e insuficiencias.

"Cada uno de nosotros debe saber si es sincero o no. Los obstáculos para la práctica libre de nuestra disciplina existen para cada uno de nosotros. No se trata de sacrificarlo todo y dejar a un lado las cosas importantes. Pero si no somos honestos con nosotros mismos reconoceremos que, en nuestro empleo del tiempo hay pereza, negligencia, abandono, un cierto dejarse ir. Debemos conceder al Judo un poco de sacrificio que debe dirigirse, sobre todo, hacia esas debilidades que escondemos y que solo nosotros conocemos. Si perseveramos en las disciplinas que aceptamos, rápidamente se convierten en costumbres de las que ya no podremos prescindir y que nos ayudan a vencer nuestras debilidades. Durante el entrenamiento en el Dojo, ¿cuántos emplean su hora en un trabajo eficiente? Una hora de presencia debería ser una hora de trabajo. Las técnicas de estudio son tan variadas que permiten cambiar constantemente de ejercicios. Una hora de ejercicio no significa una hora de competición. La preparación física, las entradas y los estudios de movimientos, Uchi-Komi, los Randori, las técnicas en suelo, el estudio de los Kata, tan completo..., todo esto constituye una gama de ejercicios que pueden practicarse con soltura, sin agotarse. Entrenarse con una actitud floja, relajada, no significa llenar una hora de estudio. Todo depende de la importancia que se le dé a la disciplina y del obje-

tivo que se desee alcanzar. Si el Judo es para nosotros un simple recreo, una forma agradable de distracción, - lo que es perfectamente legítimo -, su estudio será totalmente superficial. Pero entonces, deberemos ser honestos y lógicos con nosotros mismos y no pensar en alcanzar grados a los que no hemos concedido el tiempo de preparación oportuno. Conseguir un grado, innmercedo, es una hipocresía, de la que el judoka es la primera víctima. El, mejor que nadie, sabe que solo tiene ese grado en apariencia. No puede estar orgulloso de sí e, incluso, a veces puede despreciarse en el fondo de su corazón. Es un desastre psicológico y algo totalmente contrario al objetivo del Judo. Recuerda bien que el grado no significa el hecho de que un hombre sea más fuerte en competición, sino que ha adquirido verdaderos conocimientos en Judo, en todos los aspectos. Y, también, que ha trabajado con tenacidad y perseverancia. El grado en Judo significa: Shin, espíritu, carácter; Gi, técnica; Tai, elementos corporales. Estos tres aspectos son inseparables, pero su proporción puede y debe variar de acuerdo con la edad, el sexo y las posibilidades reales de cada uno.

"Un atleta joven, fuerte y sano, una vez que ha asimilado algunos movimientos y una cierta estabilidad, puede ganar todas las competiciones, llegar, incluso, a ser campeón, pero no haber entendido lo que es el Judo. Por supuesto, este espíritu de lucha no se subestima y se le pueden ratificar los grados adquiridos, pero no puede confundir la preponderancia del factor Tai con el conocimiento del Judo. Los grados más altos están siempre en posesión de hombres de edad, que no pueden combatir pero que son los eruditos en Judo



y, a veces, también, los sabios. En Japón, veneramos a los viejos Maestros y los jóvenes campeones muestran su humildad ante ellos.

"Verás que en Judo, como en todo, lo que cuenta es la tenacidad, la perseverancia, la continuidad y la sinceridad y, todo esto se pone de manifiesto en el trabajo. Se cree que el Judo tradicional, por el hecho de abarcar la disciplina en su totalidad con su principio y su fin fundamentales, no resulta varonil y se rechaza en competición. Es totalmente falso. La competición también es tradicional y representa un elemento precioso para la educación del judoka. Pero no es un objetivo o un fin en sí misma. Tener como meta la victoria sobre el adversario es contrario al espíritu del Judo. El único adversario a vencer está en nosotros, no fuera. La única victoria verdadera es la que ganamos sobre nosotros mismos. La otra nos ayuda. Es un compañero que nos obliga a dar lo mejor de nosotros, a ser más rápidos, más hábiles, más decididos, más valientes y, también, más humildes. Olvidarlo es traicionar el espíritu y el fin del Judo, es orientar hacia lo contrario de su vocación. Naturalmente, debemos intentar ganar pero no por el hecho de ganar. Es para probar nuestro progreso, demostrar nuestras técnicas y nuestro carácter. Si lo olvidamos, el Judo se convierte en una caricatura de su nobleza y su dignidad fundamental."

"Sí, Maestro, esto sucede en Francia y en todo el mundo. La legislación francesa ha visto el Judo como un deporte solo desde el punto de vista de la competición, y los organismos oficiales, que están obligados a aplicar la ley y aportar la ayuda gubernamental lo hacen solo con aquellas asociaciones estrictamente

deportivas que solo se ocupan y se preocupan de los Campeonatos de Francia o los Internacionales. La vocación, puramente deportiva, de estas asociaciones les lleva a considerar solamente a la formación, el triunfo del campeón. En lo referente al Judo, se creó una Federación en 1947 para acceder a la ayuda gubernamental. Las competiciones tenían lugar, como es tradicional en Judo, sin categorías de peso. Pero el gobierno presionó sobre la Federación actual para que aceptara las categorías de peso. Ahora hay cinco, pero pronto habrá siete y más\*. Contrariamente al Judo tradicional, en el que la competición es solo un medio, una prueba de progreso, el objetivo son los campeonatos y los títulos. Multiplicando las categorías se multiplican los títulos, igualando así las oportunidades. El resultado es que los estudiantes practican unos dos años entre cada categoría, los gruesos con los gruesos, los ligeros con los ligeros, etc. Finalmente, cada uno cultiva sus ventajas sin preocuparse de la adaptación a los ejercicios físicos o con características diferentes, adaptación que es uno de los caracteres esenciales del Judo. Así, he podido comprender que los practicantes de judo de las federaciones se pregunten unos a otros, "¿cuánto pesas?": "ochenta kilos"; "¡Ah!, no puedo practicar contigo, eres demasiado grueso."

Mi Maestro se reía mientras proseguía con mi discurso.

"Esta es la razón, - dijo -, por la que hemos visto asombrados, como en Japón, a pesar de la oposición de los viejos Maestros, se han adoptado las categorías de peso con vistas a los Juegos Olímpicos."

Su cara había adquirido esa expresión seria y concentrada que tan bien conocía.

(\*) En 1993, existen, tanto en hombre como en mujeres, siete categorías

“¡Los viejos Maestros tenían razón! El deporte, en todas las naciones se ha convertido en un factor político. Los pueblos se identifican fácilmente con sus símbolos, con sus príncipes o con sus dirigentes. Hoy se identifican también con sus campeones. Si ganan, todo el pueblo se cree fuerte y la propaganda a nivel mundial hace creer que el nivel del valor humano de un pueblo se expresa por las hazañas de sus campeones. Un gobierno no puede ignorar este factor político y lo utiliza. ¡Y el gobierno japonés como los demás! Recientemente tuvieron lugar los Juegos Olímpicos en Japón y la adaptación de las categorías de peso era condición sine qua non del comité Olímpico; de lo contrario, Japón no podría incluir el Judo en el programa de los Juegos que se desarrollaban en su propia tierra. Por necesidad política, y sin entusiasmo alguno, se aceptaron las categorías de peso.

“No olvides que yo no ignoraba lo que significa la conquista de títulos deportivos para la juventud. Halaga su orgullo individual y colectivo. En determinados casos, cuando el orgullo es un elemento de acción es una virtud contraria a la inercia, la pereza o la apatía. Pero hé aquí que, de repente, se convierte en un obstáculo que evita todo progreso verdadero. Cuando ganar es solamente el objetivo, conduce al hecho de ganar por ganar, y no importa cómo, aunque sea por los medios más discutibles. Solo cuenta el resultado. Ante todo, no hay que perder, y ahí se falsean también las confrontaciones al hacer que no se parezcan, ni de lejos, a las del verdadero Judo, rápidas, flexibles, ligeras, variadas, técnicas. Es cierto que son necesarios una buena condición física y un trabajo apropiado, pero ha

prevalecido el culto al músculo, a la fuerza. De este modo, un movimiento técnicamente malo puede tener éxito si el que lo hace es bastante fuerte. ¡Pero esto puede ser cualquier ejercicio menos Judo!

“He sabido que el Judo, como deporte francés, concedía grados llamados Dan-Competición, lo que carece de sentido porque Dan es el conjunto del Shin-Gi-Tai. También me han dicho que, para ganar este Dan-Competición, no hay exámenes de Kata\*. Es absurdo: sin un estudio profundo de los Kata no se puede comprender el Judo. Los Kata no son ejercicios de estilo o de forma, como se suele creer, sino un estudio fundamental, científico, lógico y preciso de los desequilibrios y las proyecciones que se pueden aplicar a estos desequilibrios. Los Cinturones Negros que no aprendieron bien sus Kata, no son Cinturones Negros a pesar de todos los títulos oficiales.

“El Judo como deporte, con categoría de pesos y ausencia de Kata, es una farsa.

“El campeonato desata las más controvertidas pasiones desde el punto de vista humano. Se une, cada vez más, al juego y, rápidamente, aparecen los móviles más sórdidos en el deporte que solo sirven como pantalla a los intereses más calculados y seguros.

“Las categorías de peso, que multiplican con facilidad los títulos de campeón sin valor alguno, privan a algunos jóvenes de la maravillosa esperanza de compensar las insuficiencias de medios físicos que la naturaleza podría haberles dado con la inteligencia, el carácter, la técnica y la rapidez.

Si en la vida práctica, se aplicara el principio del Judo como debe ser, ¿se aplicarían las categorías de peso?

(\*) De todos modos, en 1993, el conocimiento de las Katas es exigido.

Los militares, los guardias, los policías, etc. que aprenden Judo por razones profesionales, ¿deberían sentirse derrotados de antemano por la dimensión física, la apariencia y el peso de su adversario, debido a su falta de preparación?: Todo esto es opuesto a la verdad. El verdadero Judoka no debe temer a nada ni a nadie. Lucha con valor, sin la obsesión de ganar o perder. Solo para cumplir correctamente con su obligación y sentirse bien consigo mismo.

"Ya se vislumbra en Japón un movimiento para regresar a las fuentes de las artes marciales y encontrar, de nuevo, su verdadera tradición.

"A pesar de la corriente de los tiempos que nos empuja a la masificación, se va a volver a la verdadera búsqueda humana y la verdadera cultura. El Judo es un humanismo, y si no es éso no es nada.

"En sus orígenes, las Olimpiadas del Olimpo eran también un culto humano y divino; ¡fíjate en lo que se han convertido!

"Tenemos obligación de comprender, practicar y defender el verdadero Judo tradicional, para que este maravilloso instrumento ennoblezca y eleve al hombre a lo más alto posible. Este es el significado del Do, el camino.

## CAPITULO 25

Mi Maestro me recibió con el afecto de costumbre y la exquisita cortesía que le hacía familiar y lejano a la vez.

Su mirada ardiente y cálida se posó en mi y sentí que adivinaba lo que quería preguntarle. Y como la cosa más natural del mundo me preguntó:

"¿Qué quieres saber?"

"Maestro, muchos de mis amigos profesores enseñan Judo de acuerdo a sus conocimientos técnicos, sus intuiciones, sus estudios pedagógicos y la experiencia que han adquirido en la enseñanza. Pero en Francia no hay escuelas especializadas en la formación de profesores."\*

"Sé que existen muchas escuelas en Japón y que vos mismo procedéis de una de ellas. ¿Podríaís darme algunas ideas, algunas líneas generales sobre lo que es fundamental en la enseñanza del verdadero Judo tradicional? Muchos de mis amigos profesores y yo mismo, estaríamos felices con estas nociones sobre ello tal y como se concibe en Japón, en las escuelas fieles al espíritu de los viejos Maestros."

Sonrió con benevolencia, permaneció pensativo unos momentos y dijo:

"Es una gran responsabilidad y un arte al tiempo que una ciencia. Porque se trata de ayudar al hombre a descubrir sus propias posibilidades y a despertarle a la acción eficaz, dentro y fuera de él. Por su herencia psicológica y social, el japonés está formado bajo ciertas reglas. Las que rigen la vida en el Dojo son menos difíciles para los japoneses que para los occidentales. No son reglas arbitrarias ni artificiales. Concurren exacta-

(\*) Estas líneas se escribieron antes de la apertura de las estructuras de la enseñanza.



mente en el objetivo final del Judo; por consiguiente, están establecidas para obtener el mejor resultado.

"Algunas pueden parecer exóticas a los ojos occidentales. No puede evitarse el hecho de que, al ser el Judo una disciplina y un arte japonés, el traje, el escenario e, incluso, los términos estén impregnados de la cultura japonesa. Como no existen equivalentes reales en el lenguaje ni en las formas de vuestra cultura no nos permitimos una traducción porque nos podría conducir a errores serios y es preferible, entonces, esforzarse en seguir los mismos caminos y las mismas formas que en Japón.

"Sé que uno de mis amigos ha creado una nomenclatura en francés, muy bien estudiada y muy bien hecha, en especial para los principiantes. Pero en lo que concierne a las reglas del Dojo, se han aplicado rigurosamente las reglas japonesas en cuanto a los contactos entre el profesor y el alumno. Procuraré decirte qué es, a mi entender, lo más importante.

"Hablemos primero del Dojo. Como su nombre indica, Do-Jo, (Camino, Lugar), no es una sala de gimnasia o de recreo. Es un lugar consagrado a la búsqueda del Camino. Es, para cada hombre, el Camino que le conduce por el sendero más corto hacia el descubrimiento y conocimiento de sí mismo. Adquirido este conocimiento conoce también a los demás y, aprendiendo el respeto por los valores más nobles, respeta a los demás como se respeta a sí mismo. Es decir, el Dojo, por su carácter, llama al respeto. Un verdadero profesor jamás tolerará que un alumno intente comportarse en él de forma indecorosa o con desenvoltura. En el Dojo debe aplicarse una etiqueta muy severa y muy rigurosa. En

primer lugar, el Judoka debe ir limpio, sus pies lavados cuidadosamente antes de subir al tatami, las uñas de las manos limpias y bien cortadas, y sus zori o calzado colocado en orden al lado y en el lugar por donde sube al tatami.

"Estos detalles, que forman parte del respeto al lugar, tienen también una connotación prácticas evidentes. La cara u otras partes del cuerpo pueden tocar los tatami en cualquiera de los ejercicios y no conviene mancharlos con los pies sucios. Las uñas bien cortadas evitan riesgos de herir al adversario y su limpieza, como en el caso de los tatami, evita infectar una herida en caso de accidente.

"No tenerlos en cuenta significa una indiferencia a la consideración de los demás y un egoísmo negligente hacia uno mismo. Además, imponer a su adversario un judogi sucio y maloliente forma parte de esa misma negligencia y egoísmo.

"Arrojar los zori o calzado de mala manera o en desorden, al lado de los tatami pone una nota de abandono en el Dojo, contraria a los objetivos de armonía y perfección del Judo. La educación comienza por cosas pequeñas. Cumplirlas escrupulosamente constituye una autodisciplina cuyas repercusiones serán importantes en el carácter. El profesor debe ser firme e, incluso, intransigente en estos puntos aparentemente pequeños. Con educación y tacto, pero con firmeza, deberá exigir este respeto, desde el principio, para sí mismo, para los demás y para el Dojo. Permitir el abandono conducirá rápidamente a importantes desórdenes que harán imposible el estudio del Judo y todo progreso real. El Judo es algo más que un deporte; la primera diferencia

reside en al aceptación integral, el respeto total, a las reglas y a la etiqueta del Judo, principalmente en el Dojo. Esta disciplina constituye el primer paso y abre la puerta a todo desarrollo posterior.

"El Dojo, puesto que es el lugar donde se estudia y se busca el Camino es, ante todo, el lugar de la limpieza física y moral, allí donde se practica todo tipo de virtudes de las que, el respeto es la primera y principal. Virtud sin la que ninguna otra es posible.

"El Dojo cuenta, en principio, con cuatro lados que tienen nombres diferentes y papeles también diferentes.

"Uno de ellos, opuesto al lado por donde se entra, es el lugar de honor llamado Kamiza. En este lugar y sobre la pared, si es que hay, se hallan los objetos que se quieren venerar. Pueden representar un personaje que encarna un elevado ideal, un cuadro, una alegoría o una frase o, solo, una palabra que exprese el ideal, el fin, el principio.

"Es frecuente que sobre la pared del Kamiza figuren fotografías o retratos del fundador del Judo, Jigoro Kano, o uno varios de los grandes Maestros, antiguos o actuales.

"A veces figura el ideograma japonés Do, recordando a todos que en ese lugar, hay que buscar y encontrar el "Camino".

"Es, también, el lugar del profesor, (Sensei) y el de los jueces o autoridades oficiales durante las competiciones o exámenes.

"Al tatami se entra por el lado opuesto al Kamiza; a veces, se puede entrar también por el lado izquierdo cuando mira al Kamiza. El lado opuesto a éste se llama Shimoza. Una vez en los tatami, los estudiantes están

de cara al Kamiza, de espalda al Shimoza, a la izquierda el lado Shimoseki y a la derecha el lado Joseki.

"Ahora te explicaré las diferencias entre estos lados. Los estudiantes se colocan sobre el tatami en el orden siguiente: de cara al lado Kamiza, por orden de grado y de antigüedad. El más antiguo en el grado más elevado se sitúa a la derecha, lado Joseki; el más joven y con el grado más inferior, a la izquierda, lado Shimoseki. Esta jerarquía, en orden decreciente, debe mantenerse siempre. Hay que aprender esta costumbre y el profesor debe estar atento a que se respete. Familiariza al alumno con la idea fundamental de respeto en todos sus aspectos en cuanto al Dojo, el Profesor, los Superiores y los Antiguos. Este recogimiento ante los valores de grado y antigüedad, es necesario para que nazcan en el estudiante las nociones inseparables de mérito y experiencia, materializadas por el grado y la antigüedad en el grado y, también y sobre todo, para que se cree la modestia indispensable sin la que no es posible ningún progreso real.

"El logro de esta modestia es muy difícil, pero todos debemos hacerlo desde el principio para crearla. La verdadera modestia viene con la experiencia y la certeza vivida de que lo que sabemos es bien poco en comparación con lo que nos queda por aprender. Pero antes de estar convencidos, debemos observar las reglas y las disciplinas externas que nos obligan a aprender una actitud modesta antes de que lleguemos a serlo realmente.

"Nuestra vanidad natural desea o desearía persuadirnos de que somos superiores a los demás. ¿Cómo, entonces, podríamos progresar y esforzarnos en algo que ya creemos ser?

“Se ha comprobado que las espigas de trigo vacías levantan sus cabezas al cielo, mientras que las que están cargadas de trigo se doblan hacia la tierra. Lo mismo sucede con nosotros. De ahí que la inclinación profunda del saludo en Judo signifique, a la vez, respeto, modestia y, también, cierta madurez interior.

“Muchos “despachan”, literalmente, el saludo como si se quitaran de encima una simple formalidad. Pero, cuando el conocimiento de su significado acompaña al acto, todo cambia. ¿Cuántos de entre nosotros, al decir el típico “buenos días”, piensa en desear realmente un buen día a quien saludamos? ¿Cuántos decimos “gracias” o “perdón” con nuestros labios sintiendo de veras esa gratitud o ese disgusto? Sin embargo, estos gestos o estas palabras automáticas facilitan la vida social que sería odiosa e, incluso, imposible sin ellos.

“Sería mucho mejor que todos estos detalles fueran realmente sentidos. Esta es la razón que lleva a los verdaderos Maestros a saludar profundamente, casi de forma majestuosa, porque toda su experiencia, su conocimiento, su humildad están presentes en ese saludo. Es muy importante vigilar la forma de los gestos elementales que crean una atmósfera irremplazable en el Dojo, bajo la que el practicante experimentado, al igual que el principiante, se inclinan y les ayuda en su progreso. Sin mencionar que el hecho, nada desdeñable, del respeto al orden jerárquico y los respectivos lugares con relación al Kamiza facilita enormemente el trabajo del Profesor de clasificar a los alumnos en los tatami, casi de forma automática. Del mismo modo, el respeto contenido en el saludo, la agresividad natural en la mayoría de nosotros, favore-

ce la cortesía e, incluso, la amistad, siempre y cuando se excluya la familiaridad que degrada, frecuentemente, las relaciones. La práctica del ceremonial demuestra, por sí sola, su fundamento.

“¿Cuáles son las formas de saludo, Maestro? ¿Se debe saludar de pie, de rodillas, en qué momento, cuántas veces, a quién?

Ante esta avalancha de preguntas, mi Maestro se echó a reír y me dijo:

“Te gusta la precisión y lo entiendo. Como te decía al comienzo de la charla, nosotros, los japoneses, no nos planteamos la mayoría de estas preguntas; la etiqueta de la cortesía, en Japón, es estricta y minuciosa. Toda nuestra vida está regida por ella y nadie intenta sustraerse a ella. Pero para vosotros, en Occidente, aunque existan ciertas reglas de etiqueta y sean, generalmente, respetadas a pesar de la relajación producida por las dos últimas guerras, no tienen el mismo carácter absoluto apremiante que las reglas de etiqueta oriental y, especialmente, japonesa. A veces, nuestro comportamiento os parece fatigoso, cansado, excesivo y casi hipócrita. En la vida diaria nuestra cortesía os desborda y no siempre la comprendéis. Es bien cierto, como te decía, que el espíritu y el corazón no siempre acompañan a la actitud, tanto en los orientales como en los occidentales. Pero, sean como fueren, son preferibles a un abandono, a una facilidad, a un dejar hacer que, bajo pretexto de sencillez o de sinceridad, liberan nuestros instintos más bajos hasta llegar a la vulgaridad, la grosería y la brutalidad. Mirándolo bien, es preferible encerrar todo esto en espera de que una verdadera luz interior, una verdadera comprensión eliminen de nues-



tra naturaleza todas esas inferioridades. El respeto y la práctica de la etiqueta facilitan con mucho, la vida social y, si lo pensamos un poco, vale más excedernos en ella que caer en un exceso de vulgaridad.

“Y lo mismo cuando se trata de buscar y de encontrar la naturaleza más elevada para una disciplina que se vale del combate contra el hombre. El combate necesita un valor, una decisión, de la que, la mayor parte de los hombres solo lo encuentran en la cólera, el odio o el miedo. Y aquí se trata de combatir con ardor, sinceridad, valor, pero sin cólera, el odio o el miedo. Con frecuencia, el orgullo de vencer y de ser el mejor, es un estímulo tan fuerte como los anteriores, pero es un sentimiento realmente perjudicial para quien lo experimenta.

“El temor a perder paraliza rápidamente al “campeón” y le prohíbe cualquier progreso ulterior, a menos que practique la modestia, con lo que podrá progresar, o abandone una disciplina, un arte, un deporte en el que jamás será alguien, privándose de un “camino” que podría haberle conducido mucho más lejos. Luego, el medio de elección, entre otros propios del Judo, de la práctica rigurosa de la etiqueta, de la que el saludo es una expresión, es un severo adiestramiento del animal que hay en nosotros.

“Ahora comprenderás la importancia del saludo. Veamos cómo y cuándo hay que practicarlo.

“ Principalmente, los estudiantes entran o dejan el Dojo por el lado Shimoza, de cara al Kamiza o, también, por el lado izquierdo Shimoseki. Les resulta cómodo para saludar, de pie o de rodillas, (según las reglas del Dojo), al entrar y al salir. En los tres Dojo

principales se utiliza con más frecuencia el saludo de pie, debido al gran número de estudiantes. El saludo se dirige siempre al Kamiza que solicita el respeto de todos y cada uno.

Antes de comienzo de curso, los estudiantes se reúnen y se sientan en el centro del Dojo, de cara al Kamiza, en líneas paralelas bien formadas. Los antiguos y de grado más alto y los más antiguos en grado, se colocan al lado derecho, Joseki; en orden decreciente hacia la izquierda; la segunda fila sigue el mismo orden comenzando por la derecha, Joseki, y así sucesivamente. De este modo, cada estudiante tiene a su izquierda a otro de grado menor o igual pero menos antiguo, entre los que puede haber una diferencia de veinticuatro horas.

“El mantenimiento de esta jerarquía es muy importante para la atmósfera del Dojo, porque los antiguos deben ayudar a los más jóvenes en Judo, sin altanería, con sencillez y amistad. Los más jóvenes entregan a los antiguos su amistad, consideración y respeto.

“Cuando todos están ya situados, de cara al Kamiza, los profesores se sientan, de la misma forma, delante de los alumnos y, así, se encuentran todos, de rodillas, frente al Kamiza. El alumno más antiguo y de grado más alto ordena con una voz clara: “Rei”, que se pronuncia “rei”, y significa “Ceremonial” o “Saludo”. A continuación, los profesores se vuelven hacia los alumnos. Un nuevo “Rei” del más antiguo de los alumnos, y profesores y alumnos intercambian un nuevo saludo. A principios de curso, se saluda siempre de rodillas y si algunos llegan tarde, deben saludar también de rodillas al Kamiza y, después, a su profesor. A

final de curso, alumnos y profesores se reúnen como al principio y, en el mismo orden, se saludan entre ellos, luego saludan todos al Kamiza y se dispersan.

"Cada uno deja el Dojo por el Shimoza o el Shimoseki, como al entrar, sin descuidar el Kamiza.

"No consideres todo esto como algo pesado y obliga a tus alumnos a practicar rigurosamente este ceremonial. Todo trabaja en su futuro y su progresión hacia el Camino.

"Veo que estás algo cansado; seguiremos hablando de esto otro día."

Se inclinó ante mi y, cumpliendo rigurosamente el ceremonial japonés con todo mi corazón, me incliné profunda y largamente. Cuando me incorporé había desaparecido.

## CAPITULO 26

La conversación anterior, sobre las cosas fundamentales que un profesor de Judo debe respetar y hacer respetar a sus alumnos, me había dado mucho que pensar.

Así que mi Maestro consideraba que la existencia y el respeto riguroso a una "etiqueta" estricta figuraba el primero entre las cosas más esenciales. Cuanto más pensaba en ello más claro veía que tenía razón. En efecto; me bastaba con recordar el aspecto y la atmósfera de algunos Dojo en los que el profesor había permitido un cierto abandono y negligencia en cuanto a las formas tradicionales. En ellos se reía de forma molesta, se preguntaban entre sí, tuteaban al profesor, se daban golpes en la espalda riendo a carcajadas antes y después de la competición, se estrechaban las manos "deporti-

vamente" en lugar de saludar en la forma tradicional. Los que no luchaban o no entrenaban se apoyaban indolentemente en las paredes mientras bebían un refresco y felices, - como yo los he visto -, de no verse proyectados al suelo. Las niñas y las menos niñas se sentaban al borde de el tatami, haciendo alarde de todos sus encantos y animaban con su voz al padre, al amigo o al favorito del momento. Algunos profesores habían llegado a montar un bar en la misma sala, al que los judoka se acercaban a beber de vez en cuando, sin estar autorizados a dejar el tatami.

Recuerdo cuánto me había llamado la atención todo esto. El Judo quedaba desprovisto de su elevado valor educativo para caer en una categoría de lucha exótica, sin nobleza y sin alma.

Es verdad que algunos profesores no se habían dado cuenta de que su permisividad, su falsa amabilidad, su abandono, conducirían su Dojo a esta degradación. Algunos lo reconocieron conmigo y lo lamentaban casi tanto como yo, pero la costumbre ya estaba ahí y no podían enderezar la situación; permanecían prisioneros de sus propios errores. Con el pretexto de no contrariar a sus alumnos, de no molestarles, de ser sencillos, de occidentalizar el Judo habían logrado, llenos de buenas intenciones, disfrazar y traicionar aquellas enseñanzas que habían recibido y amado. ¡Qué razón tenía mi Maestro! Por el simple agujero de una aguja el hombre se vacía sin darse cuenta.

Los profesores tienen una fuerte responsabilidad en cuanto al Judo y sus alumnos. A todo precio, deben salvaguardar la herencia que se les ha confiado, transmitirla intacta y mantener su dignidad.

La grandeza y el esplendor de un principio fundamental puede mancillarse poniéndolo a nivel de los que no pueden comprender su gran mensaje. El hombre debe despertarse y levantarse cada día preparado para comprender aquello que le desborda. Para ello tiene que transformarse y alejar las cargas de su pensamiento y de su sensibilidad. El abecedario de esta transformación, de esta depuración interior, consiste en aceptar las reglas fundamentales del ceremonial del Judo y someterse a él rigurosamente. Bajo el pretexto del modernismo y de la pseudojuventud, algunos se creen autorizados a modificar y "adaptar" las reglas de la etiqueta tradicional para estar "al día" en nuestra civilización. Esto es solo ignorancia y vanidad. No somos capaces de prever más allá de nuestros actos. Dificilmente podemos imaginar que las consecuencias y las previsiones se desvanecen rápidamente en la nebulosa de una lejanía inaccesible a nuestra vista. Por otra parte, se han podido comprobar algunos resultados en las innovaciones o en las cesiones. Estamos a tiempo de lamentarnos de una degradación que no se ha podido o sabido prevenir. Sin embargo, si he descrito el lamentable aspecto de algunos Dojo, no he podido comprobar los estragos que todo esto ha producido en la personalidad de los estudiantes, ni el recuento de todo lo que han perdido de sí mismos en el fiasco. Hace falta tiempo y experiencia para deducir la lección humana de estos hechos y para saber que un error es un error. Hace falta mucho conocimiento y sabiduría para apreciar, de antemano, la importancia de determinados detalles que no parecen relevantes al observador superficial e imbuido de sí mismo. Las tradiciones vivas, ilustradas por la acción y la vida de los

auténticos Maestros son un compendio, un vade mecum de conocimientos concentrados alrededor de un principio que es una Verdad esencial en la que el tiempo no puede hacer mella ni siquiera lograrlo. Solo la modestia puede darnos el respeto indispensable en cuanto a ese tesoro de conocimiento y de experiencia. Es por lo que la verdadera modestia, siempre indispensable para el que quiera aprender cualquier cosa es, todavía, más importante en Judo. Un proverbio japonés dice: On-Ko-Ti-Shin!: "¡si quieres entender lo nuevo estudia a los antiguos!".

Nada es más cierto y esto me recuerda una frase que Sacha Guitry, (que, a pesar de su espíritu legendario, era más profundo de lo que parecía), en la boca del gran pintor Franz Hals. Este tenía un alumno muy inteligente que se esforzaba en innovar y en ser original. Franz Hals le dijo: "muchacho, esfuérzate solo en imitar a los grandes Maestros y hacerlo tan bien como ellos, porque la originalidad verdadera surge cuando se cree que se está imitando."

Si un hombre tiene talento éste iluminará su ignorancia y sus intentos de imitación. No se decide de repente: "tengo talento" o "soy un genio." Se tiene o no se tiene. Así pues, querer innovar, querer crear es una vana pretensión, un trabajo estéril y una pura inconsecuencia, puesto que tenemos que aprender de aquellos que son más sabios y más competentes que nosotros.

Me hallaba sumido en estas reflexiones cuando vi a mi Maestro. Me preguntó, amablemente, mi opinión sobre lo que me había dicho de la etiqueta en el Judo. Le expliqué en unas palabras el resultado de mi meditación; estuvo totalmente de acuerdo y dijo:



"Has sabido apreciar la importancia del ceremonial en el Dojo y creo que debo ampliar el tema.

"Te he comentado que, al entrar en el Dojo, por los lados Shimaza o Shimoseki, colocados sobre los tatami, se saluda a los símbolos que se hallan en el Kamiza, de pie, - Ritsurei -, o de rodillas, - Zarei -, según el ceremonial del Dojo; el saludo Zarei es más ceremonioso que el Ritsurei.

"A continuación, todos los alumnos, colocados en orden jerárquico a partir del lado Joseki, y con los profesores delante de ellos, saludan juntos el Kamiza de rodillas, obligatoriamente, a principio y a final de curso; después, se vuelven todos y se saludan entre sí.

"Pero es importante que estos saludos se realicen correctamente. Para que el Zarei sea perfecto hay que arrodillarse empezando por la rodilla derecha, doblando la pierna izquierda y colocando enseguida la rodilla izquierda junto a la derecha; los pies deben rozar los tatami con los dedos doblados y, en esa postura, se levanta ligeramente el cuerpo para extenderlos. El cuerpo, la espalda y la cabeza deben estar derechos y las manos reposando sobre los muslos. El alumno se inclina hacia delante sin despegar las nalgas; las manos resbalan por los muslos hasta posar las palmas sobre el tatami, delante de las rodillas a la distancia del largo de una mano con una separación entre ellas de, aproximadamente, un antebrazo y con los dedos ligeramente vueltos hacia dentro. La separación entre las rodillas debe ser del ancho de dos puños cerrados. Con el cuerpo y la cabeza rectos con naturalidad, debe seguir inclinandose hacia delante hasta que la espalda quede paralela a los tatami. Se debe mantener esta posición duran-

te un segundo aproximadamente. Luego, se vuelve a la posición de pie levantando el cuerpo y haciendo resbalar las manos desde los tatamis hasta los muslos. Termina de levantarse invirtiendo los movimientos hechos al arrodillarse.

"Es muy importante saludar con conciencia y aplicación y conviene entrenarse con frecuencia para lograr una actitud correcta, que sea a la vez consciente, natural y espontánea.

"La precipitación en el saludo, levantando las nalgas o bajando demasiado la cabeza con los brazos y los dedos de las manos muy separados, es mal gusto. ¡Es el comienzo del abandono, el primer hilo tejido de una malla que amenaza con la descomposición!

De pie, el saludo es más sencillo. Debe ser digno y natural. Se permanece derecho, los talones juntos, la mirada de frente. Se inclina el cuerpo hacia delante hasta que las caderas formen una bisagra, y la espalda recta hasta una inclinación de unos treinta grados aproximadamente. Las manos se deslizan a lo largo del cuerpo hasta llegar un poco antes de los muslos y las yemas de los dedos a unos centímetros de las rodillas. Se mantiene esta posición durante un segundo y se vuelve suavemente a la postura inicial. El saludo debe ser relativamente lento, las piernas y los pies no deben estar separados, los brazos no han de caer mientras el cuerpo está inclinado, la cabeza debe mantenerse como prolongación del cuerpo y no inclinarla. También en éste saludo hay que entrenar seriamente para llegar a hacerlo bien, sin esfuerzo y seguido. Las buenas costumbres pueden adquirirse tan bien como las malas.

"Aunque yo sea partidario de un trabajo constante mientras se permanece sobre los tatami, es necesario sentarse algunas veces alrededor del tatami o durante las ceremonias. Reconozco que es muy duro para los occidentales permanecer de rodillas, pero es necesario entrenarse todo lo posible con el fin de poder permanecer mucho tiempo en esta posición. Por otra parte, este entrenamiento tiene la ventaja de fortalecer las articulaciones y los músculos alrededor de las rodillas, algo muy útil en la práctica del Judo. Es necesario poder estar de rodillas un cuarto de hora sin moverse, en una posición digna, estética y llena de dominio de sí mismo. En su defecto, el alumno puede sentarse con las piernas cruzadas a lo oriental pero con la espalda y la cabeza muy derechas, sin apoyarse en las paredes del Dojo.

"Nunca se sentará con la espalda apoyada en la pared, las piernas extendidas, ni en posturas incorrectas. Además, estas posiciones son peligrosas porque se puede recibir algún golpe de un compañero. El buen comportamiento en un Dojo, su ambiente y el progreso de todos depende del respeto riguroso al ceremonial que acabo de explicarte. Mientras seas Judoka deberás aplicar estrictamente estas normas al tiempo que las realizas de forma simple, perfecta y natural.

"Si deseas ser un verdadero experto en Judo tienes que centrar toda tu atención en estas formas. Parecen fáciles a los ojos de un principiante porque no es capaz de apreciar su sentido profundo y sus sutiles perfecciones.

"El respeto a las prioridades del Kamiza, del Joseki, la jerarquía de los grados y la antigüedad constituyen unas maravillosas costumbres que conviene cultivar

cuidadosamente hasta que formen parte de nuestra propia naturaleza.

"Si se recibe una recompensa o un diploma de las manos de un oficial o de un superior, nos acercamos a la mesa cuando escuchamos nuestro nombre, saludamos antes de avanzar un paso, nos inclinamos al recibir el galardón, retrocedemos y saludamos de nuevo. Tres saludos en total. La entrega de grados, por ejemplo, necesitan este ceremonial que marca, por su solemnidad, la sensibilidad del nuevo ascendido y subraya la importancia de la distinción que se le hace."

Mi Maestro unía el gesto a la palabra ilustrando todo lo que decía con una realización perfecta de los movimientos y de las posturas. Por eso es importante que un profesor o un alumno antiguo pueda mostrar la realización correcta de todo cuanto me había explicado sobre la etiqueta.

"Puesto que hablamos de recompensas y ascensos de grados, ¿podrías decirme, Maestro, cual es la forma de actuar en Japón, cómo son asignados y cómo mis amigos, los profesores, podrían otorgarlos a sus alumnos? Sonrió.

"Sé que en Occidente se concede gran importancia a los grados y las distinciones. ¿No se dice que un francés es un señor condecorado?"

"¡Que viene a pedir pan!" Dije riéndome.

"¡Es lógico, una vez que se ha comprobado lo delicioso que es el pan francés! El francés es reconocido por su buen gusto y no solamente en cuanto al pan, añadió inclinándose con cortesía. Su inclinación por las distinciones debe basarse en un valor auténtico. Recuerda que en Japón respetamos mucho los grados,

las jerarquías y otras distinciones. Pero nuestra modestia, verdadera o afectada, forma parte de las reglas de nuestra cortesía de la que hacemos alarde.

"El tema de los grados es demasiado importante para que los tratemos hoy. Cuando tengas la amabilidad de volver, hablaremos de ellos detenidamente.

Después de los saludos según el ceremonial del Judo, me despedí de él, impaciente por conocer su enseñanza en nuestra próxima entrevista.

## CAPITULO 27

Ese día, mi Maestro me pareció más vivo y alegre que de costumbre. Sus ojos negros brillaban en su rostro bronceado, tan apacible y sonriente. El, tan sereno, parecía esperarme con impaciencia. Apenas me había sentado en el sillón prosiguió con el tema de nuestra última entrevista.

"Creo que te he sometido a una dura prueba al hablaste tan extensamente sobre las reglas de la etiqueta en el Dojo. Sin embargo tenía que hacerlo, porque su observancia estricta condiciona seriamente la educación del aspirante a Judoka y mantiene en él el verdadero espíritu. Había prometido hablaste hoy del tema de los grados.

"En orden de importancia, este sistema de educación viene a continuación del ceremonial."

"¿Por qué consideráis, Maestro, la concesión de los grados como un método de educación? ¡Yo creía que eran, a la vez, una recompensa y una consagración!"

Sonrió.

"Es lo mismo. La recompensa es un estímulo, la consagración corresponde a un deseo muy humano de dis-

tinción y también de justicia. Por lo demás, estas distinciones tienen un valor ejemplar, no solamente para el titular sino para los demás. Por éso, considero que la entrega de grados en Judo es un método educativo, además de importante. En Japón, el sistema de grados se aplica a numerosas disciplinas, no solo en las artes marciales sino también en deportes como natación, incluso los dados, al arte floral y en determinadas situaciones sociales que siguen al trono imperial. Es natural que el Maestro Jigoro Kano los haya aplicado al Judo. Pero no existe medalla sin reverso y se puede admitir que el sistema de grados despierta en nosotros la ambición y refuerza el orgullo. Es un peligro que no hay que dejar a un lado. Pero, ¿no sucede lo mismo con todas las distinciones sociales, desde el título de bachillerato al de las licenciaturas, sin mencionar los ascensos en el ejército los cargos en la administración y en las empresas privadas?

"¿Se podría concebir una estructura social sin jerarquías o distinciones? Incluso una sociedad anárquica estaría obligada a recurrir a personajes notables, científicos o ancianos expertos. En los grupos sociales más simples, en las tribus con las estructuras más elementales, los hombres no han podido sustraerse a las distinciones, sean las que fueren. Las sociedades religiosas, incluso, de todas las religiones, o las de filosofía no han podido escapar a esas formas de estructura que implican funciones de titulares o de cargos.

Vemos pues, que el sabio codificador del Judo moderno no ha hecho más que poner en práctica la necesidad de la institución de una jerarquía y unas distinciones propias de la disciplina. En general, el sistema de



grados es algo inusitado en Occidente y más especial en el Judo. Especialmente en lo que concierne a la concesión de los diferentes colores. En Japón es más normal porque el judogi es la trasposición, en materia resistente, del traje de calle, y el cinturón es un elemento indispensable en las vestiduras japonesas.

"Pero ya que en Occidente, se practica el Judo en judogi, es normal que se apliquen las mismas distinciones que en Japón. Hemos visto que, a pesar de los riesgos de vanidad y ambición, es prácticamente imposible eliminar los títulos y las distinciones; por éso tenemos que examinar sus ventajas y, también, la equidad en su concesión.

"Mencionemos de paso que, si los títulos y los grados son universalmente utilizados en Japón y si la jerarquía es profundamente respetada, existe una contrapartida a los riesgos de vanidad y es el culto a la modestia que es la primera ley no escrita de la civilización oriental en general y de la japonesa en particular. Está inculcado de tal forma en la actitud y el alma japonesas, que toda jactancia y toda vanidad personal incomodan al japonés como si fueran la mayor grosería.

"Esto no quiere decir que todos los japoneses sean verdaderamente modestos. Son como todos los hombres en general, pero la cortesía les obliga a "parecer" modestos. Paradójicamente, existe exceso de orgullo en la ostentación exagerada de la modestia. Ya conoces la historia del religioso al que su confesor le pidió más humildad y éste le respondió: "¡yo, por humildad, no temo a nadie!"

"De este modo, el japonés fingirá ignorancia, falta de talento, insignificancia de su persona, sus posesiones o

sus méritos. Resulta bastante cómodo y agradable socialmente, pero no todo éso es verdad. Sin embargo resultan menos molestos que el disfraz ostentoso de los méritos, verdaderos o falsos.

"Algunos japoneses usan el cinturón blanco en judo hasta que consiguen el cinturón negro lo que, - otra ventaja de la afirmación de su modestia -, les evita sufrir las derrotas y disfrutar al máximo de la satisfacción de infligir algunas sorpresas mortificantes a los que hacen alarde de su saber o de su grado.

"El grado, la recompensa, la distinción, el diploma, la insignia, la condecoración, el trofeo son, - ya lo hemos visto -, estímulos a veces mucho más fuertes que el interés material o financiero, porque estos valores llegan directamente a la estima que uno mismo se tiene y nos procuran la estima y la admiración de los demás. Un filósofo griego decía: "me estimo cuando me comparo, pero me desprecio cuando me considero". Consideración que implica, por otra parte, una comparación con otros valores más elevados. Este deseo de comparación existe en el hombre.

"En la raíz de este deseo, existe una gran duda sobre nosotros mismos. Esta duda la padecemos todos; nadie escapa a ella, salvo aquel que ha llegado a un conocimiento tan perfecto de sí mismo que no tiene necesidad de comparaciones para conocerse realmente.

"Sentimos el deseo experimentar nuestra afirmación porque dudamos de nosotros, de nuestras facultades, de la inteligencia, del carácter, de la energía, de la fuerza, de la sensibilidad. No nos conocemos por nosotros mismos sino por la comparación que hacemos con los demás. Necesitamos que los otros reco-

nozcan nuestro valor en todos los proyectos y nos lo confirmen de una forma u otra. A través de estas afirmaciones aprendemos a tener confianza en nosotros y nos atrevemos a actuar y a emprender cosas. De ahí viene la necesidad de que contemos con esos signos afirmativos de nuestro valor. Y en esto, los grados son un empuje estimulante. Los más débiles, los que carecen de valor o de energía, desean ardientemente la distinción, la enseña que ellos codician, pero intentan obtenerlos con el mínimo de esfuerzo, engañando al deseo. Se contentan con engañar a los demás. Pero en el fondo de sí mismos saben que no merecen ese grado y no pueden sentir las ventajas que tiene una afirmación real y verdadera.

"Otorgar a un alumno un grado que no se merece es el peor servicio que se le puede hacer. Puede llegar a derrumbarle psicológicamente y obstaculizarle todo progreso. Es necesario que el grado sea merecido y se convierta en el signo de un valor auténtico. Pero, ¿de qué valor y de qué mérito se trata?"

En el Judo y, en general, en todas las artes marciales, el grado representa tradicionalmente tres elementos inseparables, Shin-Gi-Tai. Podemos traducir Shin por espíritu, carácter, Gi, por la técnica del arte considerado, y Tai por elementos corporales.

Si los latinos habían concedido grados lo habrían expresado, seguramente, como *mens sana in corpore sano*; un alma sana en un cuerpo sano y una buena técnica para alcanzar este resultado envidiable.

El grado debe, pues, representar estos tres elementos en proporciones variables de acuerdo a la edad y al sexo. Es cierto que en un niño, incluso en un adoles-

cente, predomina el elemento Tai. Con algo de trabajo, puede acceder fácilmente a algunos de los elementos Gi, aunque necesitan muchos años de búsqueda paciente para llegar a comprenderlos y dominarlos. El elemento Shin es, generalmente, el más difícil y el que más tiempo requiere, porque hay que acceder a una comprensión suficiente para transformar el carácter, vencer el egoísmo y la vanidad y convertirse en una persona social, magnánima y bienhechora pero fuerte y enérgica a la vez. En el adulto, a medida que se va haciendo mayor, los valores corporales se suavizan, pero se afirman los valores técnicos y espirituales.

Los viejos Maestros o los Profesores, una vez que han conseguido el sexto Dan, llevan un cinturón rojo y blanco. Los jóvenes que luchan con ellos lo hacen sinceramente pero evitan la proyección en la medida de lo posible. Conviene no abusar de los hombres de edad, quizá, lesionados anteriormente, y permitirles practicar un entrenamiento serio sin riesgo de lesiones articulares u orgánicas que podrían ser graves. Para los jóvenes ésta es una ocasión única de aprender directamente "por la piel" los mil matices que estos sabios del Judo pueden enseñarles. Hemos visto octavos, novenos y décimos Dan, mayores de setenta años, practicar Randori violentos con jóvenes que hacían cola para tener el honor de entrenar con ellos. Jóvenes y viejos juntos buscaban la quintaesencia del Judo, los jóvenes moderando su fuerza física para darse cuenta mejor de sus errores subrayados por la acción sutil de los viejos Maestros.

"Los occidentales deberían aprender a comprender y a aplicarse en el respeto y práctica de este aspecto del

Judo y de los grados. ¿Cuántos grados crees que hay en Japón?"

"Creo que hay dos grados para los alumnos, blanco y marrón, con un ribete de color en medio para las mujeres; y diez Dan en Cinturón Negro."

"No; hay veintitrés; diez grados de alumnos o Kyu, y trece Dan. Para los alumnos hay ocho colores de cinturones: blanco, verde, púrpura y violeta, para los menores de doce años; púrpura solo para los menores de diecisiete; para los adultos, marrón, negro, rojo y blanco, rojo y, de nuevo blanco, pero más largo, para el duodécimo Dan. El Maestro Jigoro Kano es el único que lleva este último grado."

"En Occidente, el Maestro Kawaishi, al que ya conoces, ha popularizado los colores blanco, amarillo, naranja, verde, azul y marrón, divididos en seis Kyu, y negro, rojo y blanco, rojo y blanco de nuevo, para los Dan."

"En Japón puede otorgarse el segundo Dan a los mayores de trece años, pero hay que tener diecisiete para pasar a los demás. Si pensamos que los grados deben ser estímulo y recompensa por el esfuerzo, conviene que los utilicemos con juicio. En el caso de los niños y los adolescentes debemos tener en cuenta diversos factores de acuerdo a la edad. Es necesario que se esfuercen y estudien y, también un poco de madurez y preparación para el grado. Pero no hay que desanimar a los jóvenes con una espera exagerada."

"He pensado con frecuencia que los profesores podían tener la idea de hacer figurar en el cinturón los tres ideogramas japoneses, que serán necesarios para alcanzar el grado superior. Así, el profesor Shin-Gi-Tai podría decirles, por ejemplo: "habéis tenido éxito en

氣

Ki  
Energía



vuestras pruebas de Tai, pero hay que trabajar más Gi; Shin demasiado flojo, ¡trabajadlo! O, también: "vuestro Shin es bueno, Gi puede pasar, pero estais muy flojos en Tai; entrenad para mejorar."

"En Occidente, los ideogramas podrían sustituirse por las iniciales S.G.T., cosidas una tras otra sobre el Cinturón, a medida que las fueran obteniendo. Esto les recordaría a cada uno el verdadero sentido del grado y permitiría al profesor tener una clave de sus progresos, simple y variada, manteniendo los colores que son costumbre aquí.

"Te dejo para que reflexiones sobre todo esto. Nos veremos más tarde para seguir hablando."

## CAPITULO 28

"¿Has pensado, - dijo mi Maestro -, en lo que hablamos sobre los grados?"

"¡Sí, Maestro! y ello me ha llevado a comprender mejor la sabiduría práctica del sistema. Los hombres sabios que han estudiado artes marciales, los antiguos Maestros, me parecen aún más grandes, más profundos y más sabios de lo que yo creía. En resumen: las artes marciales, Judo incluido, eran en sus orígenes, técnicas guerreras ofensivas o defensivas, pero siempre destructoras y mortíferas. La sabiduría de los antiguos Maestros y, en especial, la de Jigoro Kano, logró el éxito al utilizar estas técnicas para destruir en el hombre el miedo y la agresividad que resulta y acaba finalmente, en una especie de homeopatía, que cura lo semejante por lo semejante. Se arma al hombre para volverle inofensivo. Se le da el poder de hacer daño para hacerle pacífico.

Se le enseña a combatir para desarmar sus instintos de lucha. Poco a poco, se utiliza su tendencia a combatir para combatir sus propios instintos, sustituyendo el combate con el adversario por la lucha consigo mismo. Progresivamente, los instintos de odio y de exclusión dan paso a la amistad y la colaboración. Este resultado prodigioso, profundamente humano, puede obtenerse sin grandes discursos, sin sermones morales, sin excesos filosóficos, solo por la simple práctica del combate, por el respeto estricto de la etiqueta propia del Judo y de las artes marciales. Esta forma de acceso a la más alta dignidad humana es tan sencilla que solo hizo falta un genio excepcional para concebir el método eficaz y directo.

"La misma sabiduría de los antiguos Maestros se afirma en la concepción de los grados. Como habéis subrayado, aparentemente, el grado adula y refuerza nuestra vanidad natural. Pero esta vanidad existe como existen la agresividad, la cólera o el odio. Fingir ignorar su existencia y predicar un desinterés y una modestia que solo son una noble aspiración, sería una falta de realismo.

"Siguiendo con el plano mental, así como la técnica utilizada para el combate se sirve de la agresividad para destruirla, los antiguos Maestros, - mediante los grados -, se sirven de la vanidad para superarla.

"Primero por la exigencia de merecer el grado y después, por la necesidad de hacer honor a ese grado. La vanidad o deseo de aparentar deja lugar al orgullo de ser, verdaderamente, lo que se quiere aparentar. Es sustituir la apariencia por la realidad, la hipocresía por la verdad. A continuación, los estudios, los esfuerzos por sí mismo, tanto físicos como morales, para acceder a los

grados superiores, hacen que el alumno prefiera el conocimiento verdadero del arte y de la ciencia de las artes marciales a los grados que solo son un signo exterior.

"Conocer y saborear una cosa es mejor que decirla. Por lo demás, a medida que se progresa en el conocimiento y en el arte del Judo y de las artes marciales, el alumno se vuelve cada vez más consciente de sus propias imperfecciones y su relativa mediocridad en comparación con lo que le queda por conocer. Es lo que se llama modestia, que no es más que una justa apreciación del valor que nace en nosotros. Entiendo por qué el verdadero gran Maestro se pone, de nuevo, el cinturón blanco. Sabe que EL puede aprender todavía."

"Así es, - dijo mi Maestro gravemente -; el verdadero Sabio es el que aprende de todo, incluso de un loco. Mientras que el ignorante, cegado por su orgullo no aprende nada de nadie, ni siquiera de un sabio. El verdadero Maestro lo sabe y ve esta impermeabilidad del espíritu y del corazón del vanidoso. Pero calla porque no se puede decir nada a quien se cree completo. Sonríe porque sabe que, mediante la práctica y con tiempo, el vanidoso se vaciará de sus falsedades, dejará su suficiencia y se volverá atento, reflexivo y modesto cuánto tiene que aprender

"Quizá ya te he contado la historia de un Maestro Zen que recibió un día la visita de un sabio extranjero, interesado en su doctrina pero muy engreído de su saber. El Maestro le recibió con cortesía y le ofreció una taza de té. Llenó la taza del sabio hasta que el té empezó a desbordarse en el plato cayendo sobre la mesa. El sabio exclamó: "¡Lo está derramando!" El Maestro Zen dejó de servir y le dijo: "¡Si, ahora entenderá por qué es imposi-

ble llenar una taza que está ya colmada! ¿Cómo quiere que pueda verter algo en un espíritu tan lleno como el suyo? ¡Vacíelo antes de volver a verme!"

Nos echamos a reír ante la forma tan sutil y directa del Maestro Zen.

Me encanta que este modo oriental de enseñar con actos y pienso, Maestro, que empleáis un poco el mismo procedimiento."

Su sonrisa me reconfortó y seguí, sin temor, hablando de mis reflexiones.

"He quedado sorprendido por lo que me habéis dicho sobre la característica triple del grado: Shin, espíritu, carácter; Gi, técnica y Tai, elementos corporales. Esta triple naturaleza puede corresponder a todas las facultades del ser humano: el corazón con los sentimientos nobles, la inteligencia con la comprensión y la razón, y el cuerpo bien empapado de esos dos factores y una expresión física suave y, a la vez, vigorosa, hábil y rápida. El hecho de que los diferentes factores estén en proporción variable, según la edad y el sexo, para conseguir el grado muestra, una vez más, la clara sabiduría de los antiguos Maestros y, también, la incompreensión de los que quisieran conceder el grado por el valor único de la competición. Ahora que he comprendido que el grado es Shin, Gi, Tai, veo también el absurdo en dar o negar un Dan después del éxito o el fracaso en competición. Es frecuente que el éxito no sea resultado de la técnica sino, como en el caso del principiante, de su fuerza... o de la debilidad del adversario. En cuanto al espíritu o al carácter... Es indispensable que el examen técnico, sobre todo en el caso de los Kata, sea riguroso porque es la única forma de conocer

lo aprendido sobre las técnicas sutiles y los finos desequilibrios del Judo. Por otra parte, la forma en que se realizan revela el carácter del alumno, su esfuerzo, su perseverancia, etc.

"En cuanto a la promoción de los ideogramas Shin-Gi-Tai a partir del cinturón amarillo y el hecho de que los alumnos se familiaricen con el significado educativo del grado, creo que vuestro pensamiento coincide con el de los antiguos Maestros; la idea del bordado de las iniciales S.G.T. en el cinturón a medida que vayan ascendiendo, me parece de un gran valor pedagógico, porque el alumno, una vez que sepa lo que constituye el grado, al ausencia de iniciales le advierte de los factores sobre los que debe fijar su atención y esfuerzo para progresar. Además, el profesor puede aplicarlas como mejor crea para modificar su carácter y costumbres. Si no lo he entendido mal, cuando las tres iniciales figuren en el cinturón, indicarán solo una cierta madurez para acceder al grado superior, pero no para una ascensión automática. Cuando el Maestro otorga el grado superior entiendo que debe comenzar, de nuevo, el proceso S.G.T. Si es así, su poder estimulante queda multiplicado por los tres elementos y confiere a este poder una flexibilidad y una riqueza aumentada de significado. Creo, Maestro que habéis tenido una gran idea."

El Maestro se echó a reír mostrando la blancura de sus dientes.

"¡No se te ocurra decir que soy un genio! No soy yo, sino los antiguos Maestros quienes definieron la naturaleza del grado como Shin-Gi-Tai; yo solo he sugerido su aplicación de una forma visible, porque, aunque se

supone que el profesor y el alumno deben conocerlo, no siempre es así.

"Has captado perfectamente la idea y estoy de acuerdo en que en cada grado se deba comenzar de cero en la concesión de las iniciales, puesto que a cada uno le corresponde un nivel superior de cualidades para acceder al grado siguiente. El color del cinturón indica que se tienen las cualidades oportunas para obtenerlo, pero no que se tengan para alcanzar el grado superior.

"Has comentado el absurdo de conceder los Dan según el resultado único de las competiciones y has comprendido que el éxito no depende solo de la habilidad del vencedor sino de su fuerza, y éso no es Judo. Esta victoria no es solamente el atributo de los méritos técnicos o físicos del vencedor, sino de la insuficiencia o mala suerte del adversario.

"Sé que en Francia, algunas federaciones conceden los grados no solamente después de la prueba de competición, sino que también organizan pruebas para categorías de peso. Esto carece de sentido y es la negación del espíritu y del objetivo del Judo. Espero que otros países no sigan semejante ejemplo.\*

"Ya hemos visto que el objetivo esencial del Judo es educar al hombre de forma que su espíritu, su corazón, su inteligencia y su cuerpo queden liberados del miedo y que sea capaz de enfrentarse en la vida a todo tipo de situaciones, sin complejo de inferioridad, con valor, decisión, audacia, sangre fría e inteligencia. Y, justamente, con las pruebas de categorías de peso, lo que se va a inculcar al alumno es: "¡no tienes nada que hacer contra el peso y la fuerza!" Esto es arruinar todo el valor social y educativo del Judo,. Y, ¿por qué?

(\*) La creación del Comité Nacional de grados y la Comisión Especial de grados ha modificado profundamente la situación de esa época.



Sencillamente para permitir, so pretexto de hacer justicia., igualar las oportunidades para acceder a un título más fácilmente. Lamento emplear palabras tan duras, pero este es el hecho. Es absurdo, es confundir el medio y el fin. Los títulos carecen de mérito si no están recubiertos de un valor auténtico. Si se quiere igualar a todo precio, que se hagan también categorías de largo de brazos, de pierna, de capacidad visual y auditiva, de rapidez de los impulsos nerviosos y también, ¿por qué no categorías de inteligencia? Nada de esto tiene sentido. La educación o la reeducación tiene como objetivo preparar al hombre para la vida tal y como es, y de integrarle en ella de forma armoniosa. Por que la vida no regala nada. Los hombres se enfrentan tal y como ellos son, con toda la dureza de la existencia. Preparar a la gente para un enfrentamiento en un medio elegido por ellos, es mentirles y traicionarles porque no estarán preparados para las luchas reales que tienen que sufrir. No entiendo cómo vuestro ejército y vuestra policía no se sublevaran contra esta falsa formación. Me han contado que, en ciertos clubes, algunos alumnos se cuestionan el tema del peso y se abstienen de trabajar juntos si los pesos no coinciden.

"Este es el triste resultado de la visión de los hombres que no saben distinguir entre los resultados deportivos y los educativos. ¿Que sucedería si se formara a un policía o a un mando con falsos métodos? El verdadero combate exige una larga formación previa para que pueda ser conducido sin dudas y con decisión. ¿acaso debe un policía temblar porque el ladrón sea más fuerte o a un comando dudar en atacar porque los adversarios son más grandes que ellos? Sin embargo, esto es lo que suce-

derá indefectiblemente, si los hombres están mal formados. Un ganadero de reses bravas me contó que se hacía temer por los toros desde que eran becerros y que, una vez adultos, conservaban el mismo temor hacia él que cuando eran pequeños. ¿Se cree que es diferente entre los hombres? Los responsables de vuestro ejército y de vuestra policía tienen mucho que reflexionar."

"Fuera de casos extremos, la vida es una lucha constante, minuto a minuto, entre hombres de todas categorías y condiciones. Solo el hombre, convenientemente preparado para estos enfrentamientos, puede descansar y triunfar en la adversidad, sin reacciones molestas de miedo o agresividad que complicarían su vida y la de los que le rodean.

"Es falsa la idea de que los gruesos y los fuertes son los que tienen más probabilidades de supervivencia. La mejor prueba de ello es la desaparición de todos los animales gigantes y antediluvianos y el triunfo del más desprovisto físicamente: el hombre.

"Ya no hay diplodocus, brontosauros o plesiosauros de enormes cuerpos y cerebros del tamaño de una nuez. El hombre, de cuerpo débil pero de inteligencia fuerte, domina el planeta. El Judo y las artes marciales, sin olvidarnos del cuerpo, hacen un llamamiento a la inteligencia. El Judo es la ciencia de los desequilibrios. Si no se está en él, no es Judo. Un movimiento sin desequilibrio no es un movimiento de Judo. Suscitar, provocar explotar ese desequilibrio es el arte y la ciencia del Judo. Si un gigante está desequilibrado puede caer fácilmente y desde una altura mayor. Para conseguirlo es necesaria una sólida formación técnica y una gran rapidez.

"Todo judoka debe saber esto y atacar con decisión, rapidez y entusiasmo al compañero, sea del tamaño que sea. Cuenta, además, en su trabajo en suelo con llaves, estrangulamientos, inmovilizaciones, etc., que le ofrecen una gama importante de posibilidades en las que peso y fuerza intervienen en un segundo o tercer plano.

"Para el futuro del Judo es muy importante no confundir el aspecto deportivo, discutible en su forma, con la inmensa aportación del Judo tradicional desde el punto de vista educativo, humano y social. No dejes de proclamarlo en voz alta y en todas partes."

Se fue animando mientras hablaba; sus ojos brillaban como dos diamantes negros y su voz brillante había enfatizado su última frase con una fuerza particular.

De repente, sereno y olímpico, me miró por unos instantes y se inclinó profundamente, diciendo: "¡hasta luego!" Me incliné a mi vez y me fui lleno de su energía.

## CAPITULO 29

Mi Maestro se hallaba sentado en un gran sillón y me miraba en silencio con sus ojos ligeramente oblicuos. Sus labios gruesos, siempre un poco entreabiertos, como en perpetua sonrisa, expresaban una felicidad interior que no parecía abandonarle jamás; sus dientes aparecían como una gruesa línea blanca en su rostro moreno. Era la propia imagen del reposo, de la serenidad total, pero con un cierto reflejo felino un poco inquietante porque, pese a ese abandono aparente, se sentía en él una fuerza utilizable, dispuesta a manifes-

tarse con la rapidez de una fiera. No parecía tener prisa en hablar y estuvimos un rato sin decir nada. Encendió un pitillo y el humo empezó a elevarse.

Permanecimos en esta paz que parecía salir de él y que impregnaba todas las cosas. Ganado por ella, las palabras parecían inútiles dado el estado de relajación en el que yo había caído. La idea de hablar me parecía pobre al lado de lo que estaba experimentando y tenía que hacer un esfuerzo para hacerle las preguntas que traía preparadas. Me parecían absurdas. Tenía la sensación de que todo estaba resuelto. Pero debía pensar en mis amigos profesores y transmitirles, del único modo que me era posible, - las palabras -, el conocimiento inagotable de mi Maestro. Y debía seguir con mis preguntas puesto que había prometido decirme lo más importante para la enseñanza del Judo tradicional.

Al fin rompí el silencio y le dije:

"Maestro, me habéis dicho cosas realmente interesantes en cuanto a lo esencial. Me habéis recordado el valor de la etiqueta, el significado y el respeto al Dojo, la importancia de los grados desde el punto de vista educativo y humano. ¿Es cuanto necesito aprender y cultivar para comprender el Judo tradicional?"

Permaneció en silencio, pero sus ojos mostraron aquella expresión que yo conocía tan bien, y se fijaron en la distancia como si estuvieran viendo algo a través de mi cuerpo; después recobraron su viveza y decisión. Su voz profunda y armoniosa se dejó oír claramente.

"Sí, todo cuanto te he dicho corresponden a algunas bases fundamentales de la enseñanza del Judo, aplicables, también, a todas las artes marciales independientemente de su ceremonial.

"No hay que creer que se trata de simples recomendaciones que pueden observarse con más o menos interés. Su estricta observancia es totalmente indispensable. Descuidarlas nos llevaría rápidamente a una degeneración del espíritu del Judo, en primer lugar, y luego a la de las técnicas. Al principio no se percibe pero, enseguida, uno se despierta, (si es que lo hace), muy lejos del Judo tradicional. Como dice Lao-Tseu en su Tao-Te-King: ¡una décima de pulgada y el cielo y la tierra se separan! Hay que mantener el espíritu fijo en el principio del Judo y sus aplicaciones fundamentales para comprenderlo y profundizar en él. Este principio debe ser como un diapasón para el músico. Si este olvida la nota "la", tocará mal. El profesor debe ser como el director de orquesta que mantiene el tiempo, la medida y la precisión. Después de una amplia cultura y de largos ejercicios, el practicante es como un solista capaz de autodisciplinarse. Pero todavía necesita ser controlado por algún experto capaz de detectar las más pequeñas desviaciones.

"Hay que comprender que el Judo es una forma de vivir y no solo el arte de vencer o de dominar a otro. Solo hay un hombre al que vencer en las artes marciales: nuestro yo. Con su práctica nos vamos dando cuenta de que nuestras debilidades, nuestras insuficiencias son nuestras, como los son los miedos, las vanidades, la brutalidad o la maldad. No pertenecen al adversario; tendemos a cargar sobre otro la responsabilidad de nuestros fracasos cuando, en realidad proceden de nuestra ignorancia, nuestra maldad y nuestra pereza psíquica o mental. El adversario, en las artes marciales y en el Judo, está ahí para permitirnos exteriorizar

nuestras tendencias y nuestras posibilidades. Sin él no podríamos objetivarnos y observar nuestro comportamiento ni ver nuestras debilidades. Porque es necesario "verse" para corregirse. Desde este ángulo, el adversario es nuestro mejor amigo porque nos someta a la prueba. No es un adversario, es un compañero. Por ello hay que estar muy atento, no solo para desbaratar, parar, contraatacar, sino también para ser conscientes de nuestras faltas técnicas. Faltas que se deben a un bloqueo momentáneo de la visión clara, debido casi siempre a la ansiedad que provoca el orgullo o el miedo.

"Si estuviéramos siempre lúcidos, atentos, sin miedo ni orgullo, estaríamos libres para aplicar al momento las mejores técnicas. Para esto no hay que temer la derrota o la caída. El Judo permite caer libremente, aceptar la caída sin restricción física o moral. Si el compañero ha utilizado una técnica buena y rápida no existe humillación alguna en realizar una buena caída. Al contrario, si caemos con frecuencia, es que nuestro compañero es más rápido, más preciso, más oportuno que nosotros. Bloquear, trucar, impedirle trabajar no es Judo. Lo que hace falta es ser más rápido, más preciso y más decidido que él. Ahí está el camino del progreso y no de la obstrucción. Y por ello, hay que practicar intensamente el Randori sin vanidad pero con espíritu de mejora, saber si nuestra inferioridad relativa es consecuencia de una falta de estudio o de trabajo o de inhibiciones de carácter psicológico. Sin duda, este trabajo de investigación produce mucho desaliento, se pierde la confianza en sí mismo y uno se cree definitivamente condenado al fracaso.



“Esta es la razón por la que debemos variar de compañeros, más o menos experimentados. El profesor debe preocuparse de que los alumnos progresen por el trabajo y por la elección de los adversarios.

“Hay que dedicar un gran número de horas a las entradas de movimientos, - cada vez más flexibles y rápidos -, a los encadenamientos, las combinaciones, de modo que los movimientos sean automáticos. Se puede pensar en ellos antes o después, nunca durante. El pensamiento es demasiado lento; puede preparar la acción o seguirla pero no puede participar en la acción misma, ya que ésta debe ser rápida y casi instantánea. Esta rapidez solo resulta de automatismos perfectos creados a base de muchas repeticiones. Esto puede parecernos fastidioso pero no existe otro medio. También, el estudio profundo y escrupuloso de los Kata puede darnos el sentido de desequilibrio del compañero y nuestro propio equilibrio en el movimiento.

“La aplicación del estudio del Uchi-Komi, o repetición y corrección de movimientos, y de los Randori es la mejor forma de progresar. Pero somos impacientes y queremos quemar etapas sin hacer nada por quemarlas realmente, es decir, estudiar, entrenar y seguir estudiando. Los superficiales se contentan con apariencias y un cierto barniz, pero se prohíben a sí mismos las verdaderas transformaciones del cuerpo y del temperamento que caracterizan la práctica sincera de un verdadero Judoka.”

“Maestro, me habéis dicho que lo que primero hay que aprender en Judo es aceptar la caída, lo que significa aceptar la derrota. ¿No puede resultar peligroso para las competiciones deportivas y la lucha real de la

vida? El que acepta la caída con facilidad, ¿no corre el riesgo de sentirse humillado?”

“Tienes razón, pero si yo he dicho que había que aceptar la caída como resultado de una buena técnica del compañero, no he dicho que no fuera preciso entrenarse para evitar técnicas más rápidas o más eficaces. Lo que hay que temer es que el alumno se vuelva incapaz de atacar por una actitud protectora. Es imposible tener flexibilidad y rapidez de ataque si está contraído, rígido y si, mentalmente no está atento y pendiente de no perder su objetivo. Dentro de lo más profundo del combate, hay que mantener la libertad de espíritu y de cuerpo. Es por lo que, antes de hacer Judo de competición hay que entrenarse y estudiar los Kata, los Randori, y el Uchi-Komi.

“Se puede hacer, desde luego, musculación, como se dice hoy. Esta musculación permite, a pesar de todo, tener suerte en un movimiento técnicamente malo o demasiado lento, o resistir al máximo los ataques apropiados, pero esto no es Judo, ni en la forma ni en el espíritu. Un “resultado” obtenido en estas condiciones es nulo desde el punto de vista de este arte, y cierra toda posibilidad de seguir progresando. El vigor, los desarrollos musculares y nerviosos, su sincronismo, deben obtenerse bajo las técnicas del Judo y de su espíritu propio, y no recibiendo de la lucha o de las pesas una fuerza que es propia de esos deportes pero que, aplicada al Judo, lo desvirtúa y hacen de él “otra cosa”.

“No se trata de saber si un judoka es más fuerte que un boxeador o que un luchador, sino si progresa, desde el punto de vista técnico y humano, en el camino de la

flexibilidad y no en el de otra disciplina. La idea del "récord" lo estropea todo y conduce a lo más absurdo. No se puede ser recordman universal. Sé que el hombre pretende ser "Superman", el "invencible" pero a este deseo de fuerza, se puede oponer lo que decía el Sabio Buda: si en un campo de batalla, un hombre ha vencido a mil y otro se ha vencido a sí mismo, éste último es el más fuerte.

"Un simple coágulo en las arterias coronarias, puede hacer caer al gigante más fuerte; y no hace falta un accidente de este tipo, simplemente, el tiempo se encargará de aniquilarlo. Pero el que se ha vencido a sí mismo permanecerá dueño de sí, noble y grande, incluso en la inevitable decrepitud del cuerpo, como lo han demostrado numerosos sabios y santos.

"La alegría de vencer, de ser el más fuerte es herencia de la juventud y un estimulante para ella. Pero no es necesario que llegue a ser el objetivo de la vida en detrimento de ésta, mucho más importante, que debe dominar una a una todas nuestras inferioridades físicas o morales para convertirnos en un hombre equilibrado, sin temor, sin agresividad inútil, hombre útil a sus semejantes y a ellos mismos, hombres verdaderos. La responsabilidad del profesor consiste en evitar que sus alumnos confundan el medio con el fin."

"Maestro habéis dicho que el pensamiento no tiene lugar durante la acción del Judo, pero que puede intervenir antes o después. ¿Cómo concebís esta intervención y cual es su utilidad?"

"Esa es una buena pregunta. El pensamiento sano es un instrumento de valor. Junto a la reflexión, la razón y la lógica, de la que es tributaria, con el tiempo, puede

realizar profundas investigaciones, preparar actos eficaces o repasar acciones pasadas para sacar una enseñanza de ellas. Por eso se utiliza en Judo fuera de la acción propiamente dicha. En Japón, en todos los Dojo bien dirigidos, los profesores reúnen a sus alumnos en entrenamientos colectivos periódicos, llamados Mondo, en los que pueden hacer preguntas sobre cualquier punto que les interese en relación con el Judo. En estas entrevistas el Maestro se muestra más familiar, más asequible que cuando dirige los entrenamientos. En los Mondo, el Maestro también hace preguntas a los alumnos, y lo hace con el fin de que participen la razón y la inteligencia intuitiva en la formación completa del hombre. Cada profesor debería convocarlos dos o tres veces al mes, periódicamente. Son muy instructivos para los alumnos y para él.

"En nuestra próxima reunión te hablaré más detenidamente, de la utilidad de la forma y de la orientación de los Mondo, porque hoy no quiero cansarte más."

Su lección había terminado. Se quedó sentado en la misma postura que al principio de la charla y, de nuevo, se hizo ese silencio tan especial y tan lleno de vida que le rodeaba.



*Kū*  
*Vida*

# CAPITULO 30

"La amistad y el afecto que siento por ti, me dijo el Maestro, son la mejor garantía de nuestra mutua comprensión. Estoy seguro de que no intentarás imitarme en lo externo, sino que nuestros encuentros tendrán una resonancia más profunda. ¿Cuál es el objetivo de tu vida?

Calló, esperando con calma mi respuesta. Yo quedé silencioso unos momentos, intentando ver claramente en mí el sentido y el objeto de mi propia existencia.

"Maestro, no puedo decir que lo tenga totalmente claro. Aunque existen muchos deseos no puedo afirmar que cada uno de ellos sea el verdadero objetivo de mi vida."

"Intenta ver claramente el más fuerte, el más poderoso de ellos."

"Maestro, tengo deseos relativos a mi profesión, la que deseé tener y no pude; el conocimiento de determinadas artes, puede ser, también, el amor de una mujer o, incluso, el deseo de ayudar a mucha gente, de ser apreciado y amado por ellos. Quizá llegar a ser un hombre fuerte, noble, generoso. Por supuesto, tener una enseñanza en Judo y penetrar en sus sutiles principios. Pero todo esto está algo confuso y no acabo de tener claro cual es el más importante, el que sería el único objetivo de mi vida."

"Me has dicho que hubieras preferido otra profesión distinta a la que tienes. Si trabajaras duro, ¿podrías realizar este deseo?"

"No, Maestro. ¡Es demasiado tarde!"

"Entonces olvídate de ello; ese deseo es estéril y vano y pierdes energía pensando en ello. Déjalo a un lado.



Supón que te faltara un pie, ¿de qué te serviría lamentarte de no poder correr? Haz con energía lo que puedas hacer. Por otra parte, ¿crees que lo realizado dentro de una profesión dura para siempre?”

“No, Maestro, ninguna creación humana perdura. Todo se utiliza y, finalmente, se aniquila. Las huellas de los hombres más importantes quedan borradas por el tiempo.”

“Entonces, lo que no dura, ¿puede ser el objetivo de tu vida?”

“Maestro, ni siquiera nosotros perduramos; aunque la vida sea larga, la muerte es inevitable.”

“De qué hablas?”

“De mi, de mi cuerpo que será enterrado y se descompondrá.”

“Así que, según tu, ¿eres ese cuerpo?”

“En cierto sentido y en apariencia, sí.”

“Entonces cambias completamente cuando tu cuerpo cambia. El niño que fuiste, el hombre que eres, el anciano que serás son tres seres diferentes, ¿Cuando ganas peso, ganas en ser y cuando adelgazas, pierdes en ser? Si tu pelo o tus dientes se caen, ¿no eres el mismo? Si pierdes un dedo, una mano, un ojo, tu personalidad, tu yo, ¿se alteran del mismo modo?”

“Maestro, creo que a través de todos esos cambios el “yo” permanecerá en algo.”

“Dices, con razón, que algo quedará de ti. No es este “algo” lo que queda de tu “yo”. Tu permaneces tal y como eres mientras que tu cuerpo cambia. Esto es tan cierto que dices: “cuando yo era pequeño, cuando sea anciano, cuando tenía mi pelo y mis dientes. También dices mi dedo, mi ojo, mi cuerpo, afirmando que “son

tuyos” pero no tu mismo. El cuerpo es tu instrumento, - precioso, desde luego -, pero un instrumento a tu servicio, que debe ser cuidado, mantenido, entrenado, moderado, pero también conducido, mandado y, llegado el caso, dominado.”

“Ahora que me habláis así, lo veo claro. Es increíble que no me haya dado cuenta de ello.”

“Este error se debe a una falsa identificación. En este mundo te expresas con este cuerpo; a través de él experimentas la vida; te mueves y sientes por medio de él. Es sorprendente que te hayas identificado con él, hasta el punto de creer que eres él y olvidarte de ti mismo.”

“Lo que me decís es tan importante que es posible que pueda cambiar toda mi vida.”

“Esto te lo he dicho ya de diferentes formas, pero no lo has comprendido hasta hoy. Como ves, esta visión nueva de ti es la base de la resistencia. Si concibes claramente que eres el dueño, el “animador” del cuerpo, que lo que le sustenta no es lo mismo que lo que te sustenta a ti, siempre que recuerdes que no eres el cuerpo, escaparás al sufrimiento físico y moral.”

“Es decir, Maestro, que si yo veo y siento con claridad y certeza que no soy el cuerpo, ¿no sentiré el dolor?”

Sonrió.

“Sí, hijo mío, sentirás el dolor pero no de la misma manera. Lo soportarás con serenidad, sin dejar que haga mella en ti, sin mezclarte con él, sin perturbación, sin desesperación, dejando que el mal sea, simplemente, lo que es. Con esta actitud y mucho entrenamiento, podrás llegar a soportar increíbles dosis de sufrimiento sin vacilación.”

“¿Cuál es el objetivo de soportar el sufrimiento. ? ¿No sería mejor suprimirlo?”

“Su supresión, en el supuesto de que fuera posible, sería también la supresión de la experiencia y, finalmente, de la vida. Sabes que algunos niños nacen sin sensibilidad física. Se rompen una pierna o se hacen una herida y siempre sonríen. Pueden llegar a matarse sin ser conscientes de ello. Además, fuera del sufrimiento no habría ningún desarrollo psicológico. El valor, por ejemplo, consiste en desafiar, superar el miedo de sufrir y morir. No existiría la compasión por el sufrimiento de otro, si no lo experimentáramos en nosotros mismos. La humanidad y la vida, a secas, sería imposible. La sensibilidad y, por consiguiente, el sufrimiento es la herencia del ser vivo que siente y sufre y no solamente con su cuerpo.”

“¿De dónde viene, entonces, el sufrimiento moral, Maestro? Me siento un poco perdido.”

“Buda, después de su profunda meditación, ha declarado: la vida es sufrimiento; después ha buscado su origen. Ha dicho: ¡estar unido a lo que no se ama es sufrimiento; estar separado de lo que se ama es sufrimiento! No amar una cosa o a un ser, es amar cualquier cosa o cualquier ser. El rechazo es una forma negativa del amor. El amor por una cosa o por un ser es un deseo de unión o de posesión, lo que viene a ser lo mismo. De este deseo resulta un vínculo, del vínculo una atadura, de la atadura el sufrimiento. Tenemos millones de ataduras de este tipo. Físicamente con nuestro cuerpo, moralmente con los seres, los objetos, las situaciones, las ideas; de ahí las innumerables fuentes de sufrimiento.”

“Entonces, Maestro, creéis que sufrimos a la vez la esclavitud y el desgarrar de nuestras ataduras. ¿Y, cómo podemos librarnos?”

“Es todo un proceso. Primero hay que ver claro, ver lo justo. Saber que las ataduras son ataduras, la esclavitud, esclavitud. Después, desear ser libre por encima de todo.”

“Pero habéis dicho que sin sufrimiento no habría humanidad, ni siquiera vida. No hay que desear, entonces, escapar de él, so pena de dejar de ser humano e, incluso, dejar de vivir. Hay una contradicción entre el deseo de estar libre de ataduras, fuente de sufrimiento, y la necesidad de sufrir para ser un hombre.”

“Esta contradicción es aparente. Ante todo, hay un hecho: sufrimos. Este sufrimiento puede ser negativo y destructivo si nos dejamos dominar por él. Puede ser constructivo si lo dominamos. El deseo de no sufrir es natural, pero es necesario que el remedio no sea peor que la enfermedad. Escapar al sufrimiento físico por anestésicos o drogas puede justificarse en casos extremos. Pero estas prácticas, aunque son corrientes, no son las más eficaces. Exigen dosis cada vez más fuertes que acaban intoxicando el organismo y haciendo más estragos que beneficios. Por otra parte, suelen debilitar la resistencia al sufrimiento y disminuyen la capacidad de aguante. Es la razón por la que las drogas solo deben utilizarse en casos excepcionales. Lo mismo sucede con el sufrimiento moral; muchos lo soportan menos que el físico. Algunos recurren al alcohol, otros a los somníferos u otros estupefacientes, aunque la mayoría intenta escapar a través de distracciones o actividades frenéticas. Pero el alcohol y las drogas embru-

tecnen y degradan, y sus efectos se desvanecen sin resolver los problemas."

"Cómo se puede salir de ello, Maestro? Creo que nos encontramos en un laberinto sin salida."

"Hay salida y ya te la he mostrado. En primer lugar, hay que saber, pero saber realmente, sin duda alguna, que no somos cuerpo y que todo lo que depende de él no es nuestro. Pero estamos ligados a él y por eso sentimos y sufrimos, aunque el hecho de saber que no somos cuerpo afloja el nudo de esas ataduras. Podemos distinguir entre lo que pertenece al cuerpo y lo que pertenece a "nosotros". Nos convertimos en una especie de observador, de testigo atento de nuestra propia vida."

Pero, Maestro, si lo he entendido bien, si nuestro cuerpo no somos nosotros, nuestro nombre, nuestra familia, nuestras relaciones, nuestras creaciones, todo pertenece al cuerpo. El mundo, el universo, es percibido por el cuerpo. Nada de lo que hace nuestra vida es nuestro. Este Dojo, este judogi, mi propio cuerpo, vos mismo, nada es mío. Esto es insoportable, desesperante. ¡Estoy solo, espantosamente solo! "¡Vuestra lección es terrible, escalofriante!"

Ante esta vehemencia, mi Maestro sonrió impasible y dijo:

"Comentes un solo error, pero muy importante. No estás solo, tu cuerpo, el mundo entero no son "tu" pero sí son "para ti". Además, no eres el único en este caso. Todos los seres, animales o no, son idénticos a ti. Interiormente, cada uno tiene la misma estructura que tu. Exteriormente, cada uno parece ser el cuerpo, - la forma que asume -, y la inmensa mayoría así lo cree,

pero esto no quiere decir que sea así. El comportamiento de todos los seres procede de este error. Cada uno se confunde con su cuerpo, su nombre, su situación, sus imaginaciones, sus deseos. De ahí resulta el egoísmo, el orgullo y los innumerables conflictos individuales y sociales. Pero de verdad, cada ser, animado o no, y con mayor motivo el hombre si es exteriormente cuerpo, en su interior es esencialmente Ser puro. Esto es lo que hay que saber para ser libre."

"La conciencia de esta realidad y la práctica del sufrimiento, ¿son suficientes?"

"¡Así es, hijo mío! Sobre la tela de fondo del Ser real que somos, la linterna mágica de la imaginación proyecta miles de sombras y de luces que nosotros tomamos por el Ser real. Vivimos esta película de la vida, comedia o drama y entregamos, sin dudarlo, nuestra realidad a este juego de imágenes."

"Maestro, esto es una revolución, esta visión hace que todo parezca trastornado."

"Sí, ¡es preciso escapar de esta magia! En efecto, es una revolución, la única verdadera. Las otras solo cambian las formas. Hay que ser realista, es decir, ver la realidad ahí donde está. En nuestro caso, no podemos escapar a esta fantasmagoría más que entrenándonos en la resistencia del sufrimiento y de los problemas, permaneciendo lúcidos, firmes, imperturbables, indivisibles, y en paz. Poco a poco, esta práctica que se llama Titiksha en el lenguaje técnico del Yoga Vedanta, acentuará nuestra independencia de acuerdo a las contingencias y el conocimiento de nosotros mismos, de nuestro verdadero Yo. Sócrates dijo: "Hombre, concóctate a ti mismo y conocerás el universo y a Dios." Esto es



verdad porque la Verdad es eterna, es decir, fuera de tiempo, intemporal."

"Maestro estoy trastornado y deslumbrado a la vez; intentaré comprender todo cuanto me habéis dicho."

"Esto es, hijo mío, un Mondo. Este se halla en el plano que corresponde a tu madurez de espíritu. Hay algunos más modestos, otros más amplios pero, todos se apoyan más o menos, en la única verdad. La práctica del Judo está basada en esta realidad también. Si te ejercitas en este espíritu harás grandes progresos y el Judo te servirá para conocerte y, por consiguiente, conocer el resto."

"Creo, Maestro, que puedo responder ahora a la pregunta que me hicisteis sobre el Mondo. Me parece que en lo sucesivo, el objetivo de mi vida está en aprender esto para que los demás puedan conocerlo."

"Sí hijo, este es el objetivo más alto y el Judo es, entre otros, un buen medio para llegar a él..."

Me incliné profundamente ante él, con un reconocimiento y un respeto infinito.

### CAPITULO 31

Mi Maestro me recibió en el pequeño y maravilloso Dojo oculto en el bosque, recubierto de sus tejas pintadas en verde, un verde como el jade. El canto de los pájaros rompían el silencio desde los árboles mecidos por el viento. Según su costumbre, ya había entrenado su Kata de Kendo en solitario, porque su Katana se hallaba al lado de los tatami. Sin levantarse ni venir hacia mí, me saludó con una profunda inclinación a la japonesa. Vestido de paísano, me arrodillé en el borde de los tatami y me incliné ante él.

Se levantó y me dijo: "¡Ponte tu judogi!", y volvió a su calma habitual.

Cuando entré en el Dojo por el lado Shimoza, saludé al Kamiza y fui a sentarme frente a mi Maestro por el lado Zarei. Nos inclinamos profundamente y yo puse en él saludo todo el afecto, respeto y admiración que yo sentía por él. Su gran delicadeza, percibió la sinceridad en mi saludo; me di cuenta por la cálida mirada que posó sobre mí. No sabía la prueba que me iba a pedir pero me sentía confiado, resuelto y completamente relajado.

Después de examinarme a conciencia como si viera, no solamente los detalles físicos sino también mi estado interior, me daba la impresión de ser como una vitrina para él. No me molestaba en absoluto porque sentía su afecto, su interés y su ausencia de crítica.

Rompió el silencio y con su bella voz me dijo:

"En nuestra entrevista anterior te hablé del Mondo como de un medio tradicionalmente empleado por los Maestros japoneses en Judo, para profundizar y perfeccionar la educación de sus alumnos. Por lo general, el Maestro reúne a un gran número de ellos. Aquí nos hallamos solos y el ambiente será un poco diferente, pero estoy seguro de que confías en mí lo mismo que yo confío en ti."

Me incliné en señal de aprobación.

"Esta armonía entre nosotros es totalmente propicia para el Mondo. No se trata de una entrevista con preguntas y respuestas preparadas de antemano, sino de un brote recíproco basado en la sinceridad que nos hace ser conscientes de nosotros mismos en el plano intelectual.

"La práctica del Judo es todo acción y sensación; el progreso está condicionado por un trabajo tenaz. De él resulta una unidad interior donde la emoción, la sensación, la percepción y la acción están unificados en el acto. El entrenamiento, el estudio, la competición son demasiado rápidos para que haya tiempo de pensar. En nuestra época se abusa mucho del pensamiento. El Judo nos demuestra que una vida intensa es posible en la acción sin pensamiento. El pensamiento aparece después como un mecanismo relativamente lento y laborioso, lo que le eleva, - para nosotros -, al importante papel que se le atribuye. El pensamiento y la reflexión existen y llevan a cabo una labor preponderante en el mecanismo humano; no se les puede ni debe abandonar. La facultad racional es un mecanismo de integración de la experiencia en un sistema regido por la lógica que elige y clasifica las similitudes, las contradicciones y las conecta, de nuevo, entre sí. Esta facultad es la que nos permite, según el código del lenguaje, comunicar y transmitir nuestros conocimientos, sin olvidar que no es el medio único de comunicar aunque sí uno de los más cómodos. Gracias a esta facultad racional y al pensamiento expresado, los libros, como la palabra, nos transmiten el mensaje de quienes tienen experiencia. Naturalmente, el que recibe esta transmisión debe vivirla, experimentarla y comprobarla. Es preciso que la haga suya para que se vuelva viva, sino, es la absorción de algo muerto que viene a aumentar el cúmulo de conocimientos. La enseñanza salida de la experiencia y del conocimiento verdadero debe regresar a aquel que aprende experiencia y conocimiento verdaderos. Un viejo escrito hindú, el Aun-Gîtâ, dice: "Solo hay un

guru, (Maestro) y se halla en el corazón; por él se forman los discípulos." Pero añade: "Hay un solo discípulo y está en el corazón; por él se forman los gurús, (Maestros)". Así pues, según el Aun-Gîtâ, los Maestros se forman por los discípulos. ¡Y es verdad! Un Maestro no es un Maestro que enseña, sino que se instruye. Para éso, tiene que contar con un discípulo sincero, que admire y ame a su Maestro, tenga confianza en él, le guste aprender y se abra a ello. También es necesario que su capacidad de comprensión está cultivada en la modestia. Con un discípulo así el Maestro recrea su arte de enseñar, su pedagogía y, de este modo, su experiencia unida a lo que ha recibido de su propio Maestro, se convierte en tal si tiene verdaderos discípulos. En cierto sentido, el Maestro se instruye enseñando; es una especie de intercambio. A veces tiene una experiencia profunda pero, racionalmente, no sabe qué es lo que sabe. Para transmitirlo necesita instruirse a sí mismo sobre lo que ya sabe. En esto el discípulo tiene que ayudar al Maestro a enseñar siendo un verdadero discípulo. Es decir, mostrando humildad, modestia, confianza. Si hay algo que no comprende no debe pensar con arrogancia que su Maestro se ha equivocado. Por el contrario, no arriesga nada en pensar que es él quien tiene la culpa y que algo se le escapa.

La tensión del espíritu hacia la comprensión le será siempre beneficiosa. Con el tiempo surgirá en él una comprensión más profunda de las intenciones del Maestro. Es verdad que uno y otro residen en el corazón, como dice el Aun-Gîtâ. El corazón de un discípulo se convierte en el del Maestro si éste ha sido a su vez, un verdadero discípulo. Se trata del mismo cora-

zón. Si sustituimos la palabra corazón, (que aquí significa centro del hombre), por la palabra consciencia, en el sentido de ser consciente, encontraremos que esta consciencia humana contiene, a la vez, las posibilidades de ambos. Estas posibilidades no se manifiestan sucesivamente en esta consciencia a menos que se juegue al papel de discípulo y Maestro. De esta forma crece la planta, el grano, después la flor y, nuevamente, el grano. En el grano está potencialmente, el ciclo presente. Pero cada estado ignora el estado siguiente. Solo es una imagen y la planta necesita de otros elementos: el agua, el sol, el jardinero, el abono, etc.

"Antes de proceder a la charla propiamente dicha, he querido explicar la actitud relativa al Maestro y al discípulo. Si quieres que te sirva una taza de té, es evidente que colocarás la taza bajo la tetera; si la colocas encima, la tetera no verterá el té sobre la taza. De ahí la necesidad de abandonar orgullo y pretensión, instrucción, educación, rango social y prejuicios de todo tipo, para quedarse vacío y listo para recoger lo que el Maestro quiera transmitirnos, incluso si no se halla dentro del esquema habitual de nuestros pensamientos."

Permaneció en silencio unos momentos.

"Maestro, estos Mondo, ¿no deben tener una forma Zen? ¿No tienden más a desconcertar al mente racional, a plantear problemas más que a resolverlos?"

Sonrió con su indulgencia habitual.

"Hijo mío, evita, sobre todo, la imitación. El hecho de que algunos Maestros Zen hablen de esta forma tan clara, no quiere decir que les imitemos sin comprender lo que hacemos mientras que ellos lo saben perfectamente. Una imitación no es más que la reproducción

exterior, desprovista de vida en este terreno como también en muchos otros. Sí, el discípulo puede y debe imitar a su Maestro, pero también tiene que comprender, a diario, las razones de su comportamiento para que sus ensayos de imitación no sean estériles. El Maestro es el modelo, pero es el modelo que debe ser comprendido y asimilado, de modo que lo que es suyo se convierta completamente en nuestro y que, en nosotros quede adherido profundamente, palabra, sensibilidad, sentimiento, inteligencia, corazón y cuerpo, de acuerdo con el modelo propuesto por él. De lo contrario, ¡todo es como un globo desinflado!

## CAPITULO 32

Aquel día, mi Maestro me recibió con un afecto especial. Después de indicarme que me sentara cerca de él, me ofreció unas golosinas y un café que endulzó personalmente. Su sonrisa llena de encanto iluminaba su tez dorada. Su mirada, llena de bondad, se posaba en mi con una insistencia desacostumbrada, y sus ojos, tan profundamente intensos, me parecieron ligeramente velados por la melancolía.

Se hizo un silencio que ya era normal entre nosotros. El fue el primero en romperlo. Su voz, tan armoniosa, me pareció más cálida que de costumbre.

"Hijo mío, tengo que darte una noticia que te sorprenderá. Tengo que hacer un largo viaje que me llevará mucho tiempo. Tendremos que separarnos. Por mi parte, me siento triste por dejarte; me había acostumbrado a tus visitas regulares. Tu amistad es preciosa para mi y ha atado entre nosotros los lazos de com-



prensión y de afecto. Con gran placer he compartido contigo todo lo que la vida y Mis Maestros me han dado. Tienes un buen caudal y tu madurez me parece suficiente para que puedas continuar sin mi ese viaje, algo peligroso, hacia tu Yo real y, por consiguiente, al conocimiento de los hombres y de la vida.

Aun lejos de aquí, mi pensamiento y mi corazón estarán junto a ti donde quiera que estés e hicieras lo que hicieras. Si atraviesas por una prueba muy dura, piensa intensamente en mí y te ayudaré lo mejor que pueda."

"¿Cómo es posible? ¡Maestro si estáis lejos seré arrancado de vos y me encontraré solo!"

Sonrió mostrando su dientes blancos.

"¡Eres como un niño! Vives en el siglo de la televisión y de la radio. A diario, las ondas nos llegan de cualquier punto de la Tierra, lo mismo que las imágenes. Sabes que todo esto está aquí, que basta con encender un receptor para verlo o escucharlo, y que sin él estás, como yo, al margen de los numerosos conciertos, películas y otras emisiones que, sin embargo están presentes, indiscutiblemente presentes."

"Es cierto, Maestro, pero sin el receptor no los percibo ¡y es como si no existieran!"

"Sí hijo, es verdad. Pero en el caso de las ondas humanas tu eres el receptor y estás sintonizado conmigo. ¿Cuántas veces has comprendido mis pensamientos sin que te los haya explicado y viceversa?"

"Sí Maestro, pero la distancia..."

"Si no imaginas la separación y la distancia, éstas pierden su importancia.

"El espacio no puede ser lo que nosotros creemos. Tu conciencia y la mía no son, quizá, lo que nosotros cree-

mos. Nos imaginamos limitados al cuerpo cuando nuestra existencia es mucha más amplia de lo que pensamos.

"Cuando se descubrió la electricidad, nuestro conocimiento no podía concebir que la corriente pudiera transmitirse por unos cables. Nadie pensó que esta transmisión llegara a hacerse sin cable. ¡Y aquí está!"

"En lo que concierne al ser vivo y al ser humano, todavía nos encontramos ahí. En el estado actual de los conocimientos científicos, no parece que la energía nerviosa, la sensibilidad y la conciencia puedan ser transmitidas más que por la red del sistema nervioso. Sin embargo, experimentos científicos realizados últimamente por los Institutos de Parapsicología y, especialmente por Rhine, demuestran que la transmisión de pensamiento a distancia, es un hecho irrefutable. Hace miles de años que esto se sabe y se practica en Oriente, pero es positivo que ahora se encuentre codificado en las formas y los métodos de la ciencia actual.

"Tras los procedimientos de amplificación de los receptores se han detectado ondas emitidas por el cerebro y el corazón. De ahí los electrocardiogramas y los electroencefalogramas, gracias a los cuales, la medicina y la cirugía hayan avanzado a pasos agigantados. Estos descubrimientos, por interesantes que sean, no van a ser los últimos y aún nos quedan muchas cosas por conocer en este terreno.

"Pero Maestro, ¿cómo pueden atravesar el espacio unas ondas tan débiles que es necesario ampliarlas para detectarlas?"

"Hijo, ya te he dicho que el espacio no puede ser tal y como lo concebimos y, tampoco la conciencia es como la pensamos. Débiles o fuertes, son ideas aplicadas a una

serie determinada de objetos. Por ejemplo, si un empleado aprieta un simple botón puede poner en movimiento un grupo de fábricas, una presa, o inaugurar una exposición. ¿Cómo puede ser posible? Mediante una serie de relés que, a través de aparatos adecuados, pueden enviar energías cada vez más potentes. El botón inicial envía una corriente de determinados voltios a un relé que, a su vez, manda unos cientos que, mediante otro envía unos miles y, así sucesivamente hasta convertirse en una cadena de millones de kilovatios. De este modo, se puede hacer explotar una bomba atómica, capaz de destruir un país entero. Pero, si lo pensamos detenidamente, la idea inicial de pulsar el botón es la que, mediante una serie de relés en el sistema cerebral, luego nerviosos, después musculares, ha desencadenado esos torrentes de energía. La minúscula piedra que rueda sobre la nieve en la montaña, puede desencadenar una terrible avalancha.

"Todo sucede como si existieran diferentes planos de energía que se comunican entre ellos y que cada uno produce el movimiento del otro adaptándolo a su propio nivel. La comunicación de los movimientos de lo sutil, enviando al plano menos sutil y así hasta alcanzar el nivel más denso."

"Si he comprendido bien, Maestro, existe una jerarquía en la que lo sutil ordena a lo más tosco, lo ligero a lo pesado, el débil al fuerte. Pero, entonces, la naturaleza y el mundo, en sus movimientos, funcionan de acuerdo al principio del Judo formas y los métodos de la ciencia actual.

"Sí, hijo mío, y no es menor el mérito del ilustre Jigoro Kano que descubrió que el principio del Judo es un principio universal.

"Quinientos años antes de la era cristiana, el gran Sabio chino Lao-Tseu dijo en su única obra, el Tao-Te-King, (El Libro de la Verdad y del Camino):

Lo pesado es la raíz de lo ligero. La calma es la dueña del movimiento... (XXVI).

Lo débil triunfa ante lo fuerte. Lo blando forma lo duro... (XXXVI).

El Tao practica eternamente el no-hacer y, sin embargo, no hay nada que no haga (XXXVII).

En el mundo, las cosas más débiles dominan las más fuertes. (XLIII).

El árbol más grande nace del grano más pequeño; una torre de nueve plantas es parte de un puñado de tierra; un viaje de mil leguas ha comenzado por un paso. (XLIV).

"Pero, Maestro, si hay una influencia de lo sutil sobre lo tosco, ¿no es posible que lo vasto influencie lo sutil?"

"Tienes razón, hijo mío. A lo largo de esta escala, el movimiento tiene dos sentidos. El movimiento sobre el plano físico, por ejemplo, se transmite por un estado sutil mediante una serie de relés, pero bajo las formas de sensaciones que informan a la conciencia. La respuesta de lo sutil, es decir, de la conciencia, se conoce bajo la forma de acción. De este modo, sensación y acción son, en cierta forma, los dos movimientos de la vida a través de una jerarquía de planos.

"La India ha conocido muy bien estos mecanismos después de miles de años, y la psicología del Samkhya ha enumerado nuestros órganos internos y externos, distinguiendo los órganos de información de los órganos de acción. El Samkhya cuenta siete órganos o sentidos de información y siete órganos o sentidos de

acción. Sería muy largo exponer con detalle toda esta filosofía que es, al mismo tiempo, una cosmogonía. Te bastará saber que todas las escuelas filosóficas de la India han recurrido a la ciencia del Samkhya. El propio Budismo, que pasa por una filosofía revolucionaria, utiliza las mismas distinciones solo que con una terminología diferente.

“Lo que es cierto es que las concepciones occidentales de la vida, son simplemente concepciones. Los hechos son los que son pero, a partir de ellos, se han concebido miles de ideas y, si nos fijamos un poco, estamos dominados por nuestras creencias. Lo que los hombres de ciencia llaman hipótesis no son más que intentos provisionales de explicación de hechos constatados. Mediante el uso de las hipótesis existentes, la experimentación intenta probarlas y, si es posible, adelantarlas, amplificarlas para llegar a conceptos cada vez más amplios, englobando y explicando el mayor número de hechos posible.

“En esta cooperación de experimento y de hipótesis, es muy difícil disociar el uno de la otra. Es frecuente que la hipótesis, que solo es una suposición provisional, se convierta en una creencia, un prejuicio que se opone a la libertad de la experiencia e, incluso, a la simple observación de un hecho.

“Por este motivo, una buena dosis de humildad sería muy útil para los sabios, los investigadores. Ahora bien, es precisamente esta humildad lo que más les falta. Y por ello nos creemos más inteligentes, más sabios que las generaciones o civilizaciones precedentes.

“Sin embargo, es con un amor a la verdad, a lo real, al menos tan grande como el nuestro, con el que los

antiguos investigadores han intentado comprender a la vida, al mundo y a ellos mismos. Por lo menos, tenían tanto respeto como nosotros por los hechos. Pero en lugar de utilizar solamente la información, la medida y los instrumentos exteriores para investigar y comprender el mundo, se han servido del instrumento humano, lo han refinado, despojado, sensibilizado. Aunque ellos no hayan ignorado las matemáticas, ni siquiera los instrumentos físicos, han empujado la investigación hacia el interior, practicando lo que nosotros llamamos hoy introspección, mucho más allá de lo que nosotros podemos. Los hechos constatados por estos medios, han sido doblemente experimentados, verificados durante miles de años por hombres que han sido llamados yogui, sabios, ascetas, místicos. Pero, sea cual sea su designación, todos era investigadores sinceros, escrupulosos, guiados por Maestros sabios en estas búsquedas.

“Es por lo que, en lugar de instalarse presuntuosamente en la superioridad de nuestros conocimientos, sería prudente, desde el punto de vista de un experto científico y verdaderamente objetivo, abordar estas ciencias antiguas con respeto y estudiarlas profundamente antes de emitir un juicio sobre ellas. Toda opinión a priori no puede ser más que un prejuicio desprovisto de objetividad.

“Y te recuerdo hijo mío, lo que te decía al principio. El espacio no puede ser lo que nosotros creemos, la consciencia no es lo que imaginamos.

“Es por lo que te repito que si no imaginas el corte y la separación, es posible que no estemos separados. La comunicación puede ser directa sobre el mismo



plano, sin pasar por el va y viene de lo sutil a lo vasto y viceversa.

"De todos modos, aún sabiéndolo, yo también sentiré tu ausencia física y ya empiezo a experimentar la nostalgia.

"Maestro, yo no puedo creer que no volveré a tener estas queridas charlas que habían llegado a formar parte de mi vida, que ya no escucharé el sonido de vuestra voz, que no os veré más. Ante esta idea, siento una profunda pena y un gran desasosiego. ¿Puedo preguntaros el motivo de vuestra marcha?"

"Yo también siento pena, hijo mío. Todo cambio es una rotura de lazos dolorosa. Voy a Japón donde me reclaman imperiosas razones familiares, pero voy a pasar una temporada, también, en la India donde debo volver a visitar a ancianos sabios que conozco. Me será dulce meditar por un tiempo a sus pies, en su benéfico ambiente. No olvides que el Zen japonés tiene su fuente en el Budismo del Norte de la India. Para mi significa un verdadero peregrinaje al origen de la vasta filosofía de los Samurai.

"No pienses que estás separado de mi y tampoco que no volverás a verme. Estoy contigo de una forma mucho más profunda de la que tu crees.

"Ahora tienes que vivir las verdades que hemos estudiado juntos, de ahondar en ellas, de comprobarlas cada día, cada minuto, al instante.

"Cuando tu certeza sea inquebrantable, como dice Buda, serás tu propia lámpara. Cuando se te pida, intenta explicar tu fuente de inspiración. Así profundizarás en tus propios conocimientos. Apóyate siempre en la enseñanza tradicional de los auténticos sabios, pero crea tu propio vocabulario."

"No olvides el proverbio japonés: On Ko Ti Shin: si quieres conocer las cosas nuevas estudia primero las antiguas.

"Sé un hombre despierto, benevolente, fuerte, enérgico y bueno. Siempre estaré contigo. Ahora, márchate sin volverte."

Mi Maestro extendió sus manos finas y nerviosas sobre mi cabeza, como una bendición. Yo las tomé abrazándolas con devoción; no pude impedir que una lágrima cayera sobre ella y me fui, con el corazón oprimido, sin volverme.