

**"El Aikido se basa en la ciencia espiritual del Kototama".**

**"El Aikido es el funcionamiento maravilloso del Kototama y el misogi" (M. Ueshiba)**

Kototama todo lo incluye: es tiempo y espacio; es vida y muerte, y Vida inmortal. No hay en él límites, ni barreras, ni distinciones; es carne y huesos, y sangre y manos, y pies y ojos, y oídos y olfato y sabor; y dolor y alegría; y ríos y mares y montes y valles y desiertos y vergeles; y animales y plantas, y diminutos insectos, y vida invisible; y Soles y Estrellas; y Universos. Es el Aliento del aliento, la Conciencia de la conciencia. Es la Esencia de lo esencial... Todo lo abarca, todo lo compone y todo está por él creado y sostenido. Nada ni nadie está sin él. Nada ni nadie es sin él.

Su descripción está fuera de toda palabra, y es la Palabra.

"La palabra humana es un eco en el vacío".  
(Mikhail Naimy)

Kototama es la Palabra infinita y eterna, la vibración que llena el Universo; el perfecto equilibrio; la eterna atracción entre el espíritu la mente y la materia. Kototama es la ley de la Unidad, la ley del Amor.

La acción humana es egoísmo, individualidad y ambición; es fugaz y quebradiza, volatilidad y muerte.

La acción eterna de Kototama es una flor inmarcesible que florece en todos los corazones sin excepción.

Es Equidad, Justicia, Ecuanimidad. Verdad.

Nada es sin Kototama.

"La resonancia cósmica del espíritu del gran designio universal -Kototama- activa *aiki* -armonía, amor, energía vivificadora-". (M.Ueshiba)

"El verdadero *budo* no tiene enemigos. El verdadero *budo* es la manifestación del amor". (M.Ueshiba)

"Como todas las cosas funcionan en concordancia con el amor, todas las cosas son, efectivamente, un mismo cuerpo[...]Todas las cosas, incluidos los seres humanos, son expresiones diferentes de la función del amor. El Aikido es la expresión mas pura y directa de esta verdad". (M.Ueshiba)

"Purificad vuestro corazón por vuestra cuenta y no dependáis de los demás para hacerlo. Utilizad la espada del espíritu para cortar lo que os ata.

**Este es el Gran Misogi que enseñaron los dioses".  
(M.Ueshiba)**

Este preámbulo, estas frases de O Sensei, pretenden recordar qué es Aikido. Qué es eso que se supone estamos practicando.

Una ola de descontento ha movido a algunos de nuestros alumnos (¿ex-alumnos?). No es la primera vez, ni, supongo, será la última. De vez en cuando, el mar se agita y alguna ola salta fuera y salpica. Pero hasta esas olas son parte del mar.

Como también suele ser habitual, la actuación de estos ha resultado un tanto agresiva -aún no habiéndoles dado motivo alguno-, como la ola al salpicar.

Insisto, no es la primera vez que algunos alumnos, que teníamos como amigos -y hasta como amigos íntimos-, a los que habíamos tratado incluso de manera especial para ayudarles en sus carreras profesionales, o en sus asuntos privados, o en su progreso en aikido, se han revuelto contra nosotros como gato al que pisan el rabo. Han pasado de ser uña y carne a declarararnos la guerra 'total', con duras críticas en redes sociales, falsas denuncias y todo tipo de ataques, tratando

de desacreditar todo lo que hasta ayer era digno de ser exaltado: A.F.A. y el maestro...

No es nada nuevo. Ni es la primera vez, ni, supongo, será la última. De vez en cuando, el mar se agita y alguna ola salta fuera y salpica. Pero no por eso pierde su condición de agua de mar.

Es de esperar. Cuando uno hace hincapié en ciertas verdades, cuando es fiel a unos principios de pureza, tratando de no dejarse arrastrar por parcialidades ni egoísmos, es hasta cierto punto normal que haya quienes no sean capaces de aceptarlo.

La verdad suele doler, sobre todo cuando - obnubilados por el ego- nos negamos a aceptarla.

Pero los que creemos en esta vía y la seguimos, tenemos que ser consecuentes con sus principios. Precisamente en estos casos, cuando las cosas se complican, es cuando tenemos que actuar de acuerdo a tales principios. Es muy fácil hablar de amor y armonía, de igualdad y tolerancia cuando las circunstancias nos dan la razón, cuando nadie nos contradice, cuando la vida transcurre plácida y sin sobresaltos. Pero es a la hora de la verdad, cuando las cosas no son a nuestro gusto, cuando la

vida aprieta, cuando hay que demostrar que somos aikidokas.

Lo primero, es preguntarnos si indignarnos a causa de las acusaciones, calumnias o insultos, es estar en concordancia con el sendero de amor y armonía que decimos practicar. Si debemos indignarnos y responder al rencor con irritación, a la ofensa con ofensa, a la crítica insana con enojada crítica. ¿Es eso adaptarnos a las circunstancias?, ¿colocarnos a la espalda de la Serpiente Maligna y dirigirla con amor?... ¿Entrar en el conflicto es evitarlo?

También tenemos que pensar que en este mundo nada ocurre sin una razón, nada es porque sí. Seguramente hayamos hecho algo -quién sabe qué, dónde y cuándo- que ha provocado estas reacciones. ¿Tenemos, entonces, que defender nuestra razón a costa de combatir contra la de los otros, o respetando ambas?

Sea como sea, ¿no representan, además, estos sucesos, y otros de índole similar, una prueba para hacernos mejores?, ¿para testar si actuamos o no según los principios de ese *ai-ki* que decimos practicar?

"Purificad vuestro corazón por vuestra cuenta y no dependáis de los demás para hacerlo". (M.Ueshiba)

Que las olas nos den de vez en cuando un bañito es parte de *misogi*. Más limpios quedaremos.

Leamos de nuevo a O Sensei:

"Somos hijos de Dios, y cada uno de nosotros somos un templo viviente. Nunca nos separamos de lo divino, ni podemos separarnos nunca de lo divino. Para ser divinos, no debemos enzarzarnos en luchas ni en contiendas. Estamos aquí para arreglar las cosas, no para estropearlas. Debemos trabajar juntos, sin apoyarnos en actitudes agresivas ni en los métodos violentos del pasado. Cada persona debe empezar por trabajar por sí sola, debe trabajar en mejorarse a sí misma[.]

Cuando estoy en el altar ofrezco una vela,. Cuando soy receptivo a esa luz, me siento bañado por su blancura yo mismo. Me parece que me envuelve la luz divina, una luz hermosa de paz y armonía radiante[.]

Los santos y los sabios viven dentro de esa luz, pero la mayoría de las personas no pueden verla a causa de sus apegos y de sus engaños. Por ejemplo: se dice que cuando mueren las personas, ascienden pasando por varios cielos. La luz de los planos superiores no se puede ver si en vida no se ha

practicado el miosogi y otras disciplinas espirituales. No se pueden percibir las formas de luz mas pura, porque el espíritu sigue confuso. Por fortuna, la suciedad y las impurezas son tan pesadas que uno se va desprendiendo de ellas a medida que asciende hacia el cielo. Es como encontrarse ante una lanza terrible, que impide que las impurezas sigan avanzando.

Cuando los santos y los venerables caminan por esta tierra, el sonido de sus pasos llega hasta el cielo. El sonido de la práctica del Aikido es semejante a este. Este es el camino que yo enseño a la gente a seguir. Esta es la misión que yo tengo. No obstante, si nadie presta atención a lo que hago, me quedaré sin amigos". (M.Ueshiba)

Cuando uno decide seguir el camino de la Verdad es fácil quedarse solo, perder amigos. No todo el mundo está preparado para escuchar la Verdad, para asumirla. La Verdad es la lanza que debemos esgrimir para realizar nuestro *misogi*. Por eso la Verdad solo satisface los oídos de los que están preparados para oírla, y solo la sincera humildad y la sincera autocrítica nos preparan para aceptarla y apreciar sus lanzadas. Para los que no, la Verdad es casi siempre un ultraje; un ataque al corazón de sus "inquebrantables razones particulares".

La verdad con minúscula es parcial y pariente de la adulación, del bombo y el panegírico. La Verdad, así, en grande, no se 'casa' con nadie porque es la esposa de todos, a todos ama por igual, sin parcialidad, egoísmos ni arbitrariedades. La Verdad no tiene amigos ni parientes personales pues todo lo integra en una misma familia.

**"Qué bella  
esta forma del  
Cielo y la Tierra  
creada desde la Fuente.  
Todos somos miembros de una sola familia".  
(M.Ueshiba)**

Y quienes no intenten vivir y actuar según este principio de unidad, no podrán decir que practican aikido. Que pertenecen a esta escuela.

**"Todos nosotros somos parte de la familia universal. Todos nosotros surgimos de la misma Fuente. Mantened siempre esta verdad en la mente".  
(M.Ueshiba)**

No importa la veces que esta verdad pueda escapárse nos, volvamos una y otra vez a traerla a nuestra mente; a base de repetirla la haremos permanente.



Si hacemos distinciones, si actuamos parcialmente, ¿no estaremos haciendo lo mismo que los que no siguen ningún camino? ¿Practicaremos realmente aikido? ¿Estaremos, de ese modo, tratando de vivir en la Verdad?

"Porque si amáis solo a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores aman a los que los aman.

Y si hacéis bien solo a los que os bien hacen, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores hacen lo mismo". (Lucas 6:32-33)

¿Qué mérito tendremos?

-----

Anthony de Mello, un sacerdote jesuita del pasado siglo, nacido y formado en India, tiene un cuento, La Tienda de la Verdad:

*"No podía dar crédito a mis ojos cuando vi el nombre de la tienda: LA TIENDA DE LA VERDAD. Así que allí vendían verdad. Entré. La correctísima dependienta me preguntó qué clase de verdad deseaba yo comprar: verdad parcial o verdad plena. Respondí que, por supuesto, verdad plena. No quería fraudes, ni apologías, ni racionalizaciones. Lo que deseaba era mi verdad desnuda, clara y absoluta.*

*La dependienta me condujo a otra sección del establecimiento en la que se vendía la verdad plena.*

*El vendedor que trabajaba en aquella sección me miró compasivamente y me señaló la etiqueta en la que figuraba el precio. «El precio es muy elevado, señor», me dijo. «¿Cuál es?», le pregunté yo, decidido a adquirir la verdad plena a cualquier precio. «Si usted se la lleva», me dijo, «el precio consiste en no tener ya descanso durante el resto de su vida».*

*Salí de la tienda entristecido. Había pensado que podría adquirir la verdad plena a bajo precio. Aún no estoy listo para la Verdad. De vez en cuando ansío la paz y el descanso. Todavía necesito engañarme un poco a mí mismo con mis justificaciones y mis racionalizaciones. Sigo buscando aún el refugio de mis creencias incontestables”.*

La Verdad cuesta. Hay que estar alerta de uno mismo y no dejar pasar ni una. La mayoría necesita seguir engañándose a sí mismo, auto justificando sus racionalizaciones; arguyendo razones y auto reafirmandolas, en un proceso -¡el proceso del ego!- de retroalimentación negativo que hace creer -siempre equivocadamente- que así se descansará y tendrá paz. Solo el *misogi* constante nos dará la

paz real; solo viviendo de acuerdo a la Verdad - intentándolo al menos- se logrará la paz. ¿O es que no es uno mismo el principal afectado por la indignación, la ira, el resquemor y la intransigencia, por la auto complacencia en suma? Todas esas reacciones negativas son un incendio que al primero que queman es a aquel que lo provoca. En cambio, quien plantea su vida y su comportamiento según la Verdad -lo que no le transforma en infalible de la noche a la mañana- hace de la humildad y la sinceridad un cortafuegos que sirve, no solo para que el incendio no le afecte a él, si no que, además, hace crecer en su corazón el agradecimiento a las personas que iniciaron el fuego, por haberle enseñado a esforzarse en apagarlo; por obligarle a superarse.

**"Por fortuna -decía también O Sensei-, me parece que tengo aún muchos amigos que apoyan mi trabajo. Yo puedo explicar el aikido sin descanso, pero para que una persona entienda lo que digo, tiene que practicar, tiene que vivir el aikido. Practicar es lo primero".**

**"La práctica del aikido es la purificación del cuerpo y de la mente a todos los niveles. Para nuestro misogi nada hay demasiado pequeño ni demasiado grande". (M.Ueshiba)**

**"La armonía verdadera  
es mucho mas  
que una palabra escrita o una expresión.  
No la debatáis eternamente;  
¡aprended a hacerla realidad!" (M.Ueshiba)**

Todos, o casi todos, queremos la Verdad. Hablamos de ella, decimos que decimos la verdad; pedimos, ¡exigimos!, que se nos diga. Muchos, una gran mayoría, creemos poseerla. Pero todos, o casi todos, solo queremos nuestra verdad parcial y justificadora. Nos parece más cómodo *"seguir buscando aún el refugio de nuestras creencias incontestables"*.

En la pequeña y relativa verdad ¡todo depende de los intereses y puntos de vista de cada cual, por lo tanto todos tenemos razón!...; ergo, nadie la tiene. Pero si se trata de la VERDAD, con todas sus letras escritas en grande, ya es otra cosa. En principio nadie puede dar argumentos de suficiente peso, siempre que se trate de argumentos intelectuales, puesto que nadie puede explicar intelectualmente lo que está por encima del intelecto. Además, ¿estamos preparados para aceptar la Verdad, para seguirla; para vivir de acuerdo a ella? ¿Sabemos, siquiera, si estamos buscando en la dirección adecuada? Y si no la conocemos, ¿cómo podemos seguirla?

Hay cosas que sólo pueden darse con la práctica, a posteriori, yendo de los efectos a la causa. Uno no puede saber lo que hay tras una inexplorada montaña hasta que no la ha culminado; dónde lleva una senda desconocida hasta que no la ha recorrido, ni cómo sabe un alimento hasta haberlo probado, ni la eficacia de una medicina hasta administrarla. Para entrar en una casa cerrada, primero hemos de abrir sus puertas.

La VERDAD ABSOLUTA sería Dios. Y la idea de Dios hasta que no se le realiza es solo eso, una idea, un concepto... No obstante es lo único absoluto. Esa idea, ese concepto, es lo único que puede acercarnos a lo Absoluto. Lo único que puede abrirnos sus puertas.

Por otra parte, la Verdad es tan simple, tan esencial y clara que sólo tendríamos que hacer callar todo lo que nos bulle dentro de la cabeza para oírla. En nuestra búsqueda pensamos demasiado; reflexionamos, comparamos, juzgamos, hablamos, esperamos, exigimos demasiado...; damos -muchas veces sin darnos cuenta- demasiado pábulo al ego.

"Bastaría con que dejáramos de escucharnos a nosotros mismos por un solo un momento, para alcanzar a oír en nuestro interior unas historias

Divinas". (L.A.L.)

Lo cierto es que en el fondo, allá en lo más profundo de nuestro ser, todos la conocemos, porque está en todos; sólo que unos hacen más ruido que otros y les es más difícil oírla. *Misogi* consiste en acallar ese ruido. El descanso definitivo, perdurable es imposible mientras no encontremos la Verdad en el silencio... El silencio del ego, de la soberbia, de la auto compasión, de la auto complacencia. La voz de nuestra conciencia debe ser la voz de la humildad, si no, jamás escucharemos la voz del aiki.

La humildad nos hará conscientes de nuestras limitaciones, defectos y equivocaciones; iremos dejando de lado a nuestro ignorante orgullo - aunque sea muy poco a poco-, iremos descubriendo y aceptando nuestro error en lugar de sostenerlo, y aprenderemos a cambiar por la disculpa el 'defendella y no enmendalla'.

Esta expresión aparece en todo su significado en el clásico: "Las Mocedades del Cid". El conde Lozano, padre de Dña. Jimena, abofetea delante del Rey a Diego Laínez, padre de el Cid. Ansurez, amigo del conde, le sugiere pedir disculpas para evitar un enfrentamiento mortal con el Cid. En lugar de disculparse el conde responde:

"Esta opinión es honrada.

Procure siempre acertalla  
el honrado y principal;  
pero si la acierta mal,  
defendella y no enmendalla".

Sabe el conde Lozano de su obrar desatinado pero su orgullo (él lo llama honor) le impide disculparse.

"Confieso que fue locura -reconoce-, mas no la quiero enmendar".

Y pagado de su alta alcurnia y creyéndose superior en posición y fuerza al Cid, que aún es un muchacho, se bate con él y muere.

No recuerdo quién -pero desde luego era muy sabio- decía que los humanos solemos defender mas nuestros errores que nuestros aciertos.

Reconociendo nuestras debilidades y que aún somos demasiado ignorantes, asumiendo nuestras limitaciones y nuestros errores y siendo capaces de disculparnos por ellos, estaremos avanzando en el desarrollo de nuestra humildad, y, por tanto, en el sendero que nos llevará a la Verdad. Pensando y actuando conforme a esto estaremos pagando ya su justo precio..., descorriendo los

velos que nos impiden verla. Cortando con la espada del *misogi* todo aquello que nos ata.

El precio es alto: "...consiste en no tener ya descanso durante el resto de la vida...", como dice el vendedor de la tienda de la verdad. Los que estamos en la búsqueda de la Verdad no hemos de pensar en el descanso, el resto de nuestras vidas se ha de dedicar a esa búsqueda.

Aparecerán dudas, tentaciones, cansancio, tribulaciones de todo tipo que habremos de asimilar. Tendremos que sacrificar tiempo de ocio, placeres, apegos, comodidades...; y lo que es más importante -vital para el fin que nos hemos propuesto-: cambiar nuestras convicciones, ideales, costumbres y "*creencias incontestables*". En el camino encontraremos incomprensión y reproches por parte de muchos, y hasta a nosotros mismos nos costará a veces comprender. Puede que víctimas de una cierta fatiga en ocasiones nos parezca que todo esfuerzo es inútil... Pero lo que piensen de nosotros los demás no debe importarnos, siempre y cuando estemos en armonía y seamos correctos y claros en nuestro proceder. Y las dudas y decepciones que podamos sentir son solo el producto de la influencia del ego. El ego es adicto a la complejidad, al laberinto, a la expectativa y la frustración. Cuanta mas confusión mas actividad, mas se justifica y crece. Hay que



estar alerta y, rápidamente, situarse a su espalda y dirigirlo con amor.

¡La Verdad es tan simple, tan esencial y clara! Sólo tendríamos que hacer callar todo lo que nos bulle dentro de la cabeza para poder oírla.

Cuando un Maestro Zen alcanzó la iluminación, exclamó asombrado:

"¡Oh, maravilla de las maravillas!, ¡oh, prodigio de los prodigios!: ¡Puedo cortar madera y sacar agua del pozo!".

La diferencia entre el iluminado y el humano común estriba en que mientras el humano común ve el mundo según sus conceptos, según su propia representación condicionada de las cosas, el iluminado ve la esencia, ve lo que la cosa es y se maravilla al descubrir la sencillez de la Verdad. El mero acto de sacar agua de un pozo se transforma en un acto transcendental, divino, simplemente por tener consciencia plena de él.

Pongo una vela en el altar y **"la luz de esa vela me ilumina el alma"**.

¡Aquí y ahora! ¡Aquí y ahora!

Uno de los muchos condicionamientos que tenemos, una de las mayores justificaciones que nos damos, es el buscar en otros la solución a nuestras dificultades y/o la responsabilidad de nuestros actos. Vivimos en una sociedad en que cada día queremos ser menos responsables. No queremos asumir nuestras responsabilidades ni nuestros errores. Queremos un culpable, un cabeza de turco que pague nuestras deudas o nuestra incapacidad, alguien en quien descargar nuestra indignación, llámese colegio, profesor, político... o Dios. Desde la mas temprana edad enseñamos a nuestros hijos a exclamar: "¡no es justo!" ante el mas mínimo inconveniente: porque en el cumpleaños de un amigo es el amigo y no él quien recibe los regalos o apaga las velas; porque el helado de otro es mas rico que el que él se ha pedido; porque falla los tiros a puerta en el futbol o porque no es capaz de parar los que a él le tiran; porque ha sido otro el que ha ganado la carrera...; o porque sus calificaciones escolares no han sido buenas..., y con esa idea crecemos y crece el ego. Siempre que las cosas no estén a nuestro gusto, es una injusticia...

¡Qué difícil resulta ser justos así!

Pero, todos llevamos en nosotros mismos -en nuestro interior- la Verdad. Y todos, aunque tratemos de engañarnos aferrándonos a nuestras justificaciones y racionalismos, aunque protestemos y nos revolvamos, aunque nos enzarcemos en enconadas defensas de nuestras incontestables razones, sabemos cuál es la Verdad. En el fondo esa es la causa real de que nos revolvamos tan airadamente y luchemos con tanto denuedo: reafirmarnos en nuestro engaño, autoconvencernos y acallar nuestra consciencia... Por eso necesitamos culpables, enemigos; por eso cargamos indignados contra aquellos o aquello que hasta ayer era digno de admiración y elogio. Por eso se necesita soliviantar a otros, para sentirnos apoyados en nuestra inquebrantable razón. Es simplemente una reacción defensiva provocada por el miedo; el miedo a perder una falsa identidad, una personalidad ilusoria creada por el ego, por la costumbre.

Pero estamos hechos de la Verdad, de Amor, de Kototama:

"En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. -dice el Evangelio según S. Juan-... Mediante él se hizo todo; sin él nada se hizo de cuanto fue creado. Todo lo que se hizo está lleno de su vida. Y esa vida es la luz de los hombres..."

Verbo, Kototama, Shabad, Palabra, Kalma, Tao, Espíritu Santo..., el mismo Principio Creador nombrado en diferentes lenguas.

Es la Esencia de lo esencial... Todo lo abarca, todo lo compone y todo está por él creado y sostenido. Nada ni nadie está sin él. Nada ni nadie es sin él.

Pero el ser humano, que es el único capacitado para verlo, no lo puede ver porque busca fuera y cuando mira dentro lo hace a tientas, sin saber cómo. Necesita ayuda.

Los que decimos seguir el sendero del Amor, ¿dejaremos sin ayuda a quienes la necesitan?

Pero debemos empezar por nosotros. Somos nuestra primera responsabilidad. Debemos intentar no caer en los mismos errores sucumbiendo a la indignación, devolviendo insulto por insulto y agravio por agravio, defendiendo nuestros errores en lugar de corregirlos. Jamás deberíamos crear conflictos, ni entrar en ellos. Debemos mantener siempre nuestras puertas, brazos y corazones abiertos a todo lo que la vida nos depare. A todo el que quiera volver a nosotros.

Ni cerramos para entrar, ni para salir, ni para que se regrese.

Y aunque, parafraseando a O Sensei, este sea el camino que yo enseño, y sea esta la misión que yo asumo; y aunque si nadie presta atención a lo que digo y hago estaré dispuesto a quedarme sin amigos, si quiero vivir en la Verdad a nadie consideraré enemigo, al contrario, a todos les estaré agradecido.

¡Gracias! Gracias por facilitar mi *misogi*.

Recibir las salpicaduras de las olas es parte de nuestro *misogi*. Y "Para nuestro *misogi* -nos decía Morihei- nada hay demasiado pequeño ni demasiado grande".

"Aunque que te encuentres enfrentado a todo el mundo, no vaciles; puedes superar la opresión siendo uno en cuerpo y espíritu. Mantente siempre positivo, en calma, asentado y lleno de energía, centrado en el corazón de la naturaleza y sintonizado con el mundo del espíritu."  
(M.Ueshiba)

Esta debe ser nuestra actitud dentro y fuera del tatami.

La acción humana es egoísmo, individualidad y ambición; es fugaz y quebradiza, volatilidad y muerte. Mas...

**"También los actos humanos funcionan de acuerdo con el Kototama.**

**Si miras dentro de ti, descubrirás el inmenso poder del Sonido". (M.Ueshiba)**

La acción eterna de Kototama es una flor inmarcesible que florece en todos los corazones, sin excepción.

Es Equidad, Justicia, Ecuanimidad, Amor. Verdad.

Si no vivimos de acuerdo a esta Verdad, ¿cómo conseguiremos que el sonido de los pasos del Aikido llegue hasta el cielo?

Por lo tanto: ¡Gracias! Gracias a todos: a los que venís de nuevo, a los que seguís aquí y a los que faltan por una u otra causa...

¡Gracias!

Lucio Álvarez Ladera  
S. Lorenzo de El Escorial 28/06/17