EL LIBRO DEL KI

氣

El KI ha sido definido como la fuerza o energía interior que, de un modo invisible, anima a todo ser humano y cuyos principios están basados en el alumbramiento de las fuerzas naturales y de las capacidades ocultas del hombre.

En este libro, el autor no sólo nos introduce al significado del Ki, sino que fundamentalmente nos ofrece una serie de ejemplos detallados y prácticas concretas para aplicar los principios del Ki en la vida diaria.

Aprender la verdadera naturaleza del Ki y adentrarse en su práctica significará para el lector un mayor desarrollo tanto físico como espiritual, junto a la oportunidad de seguir una vía repleta de plenitud, salud y felicidad.

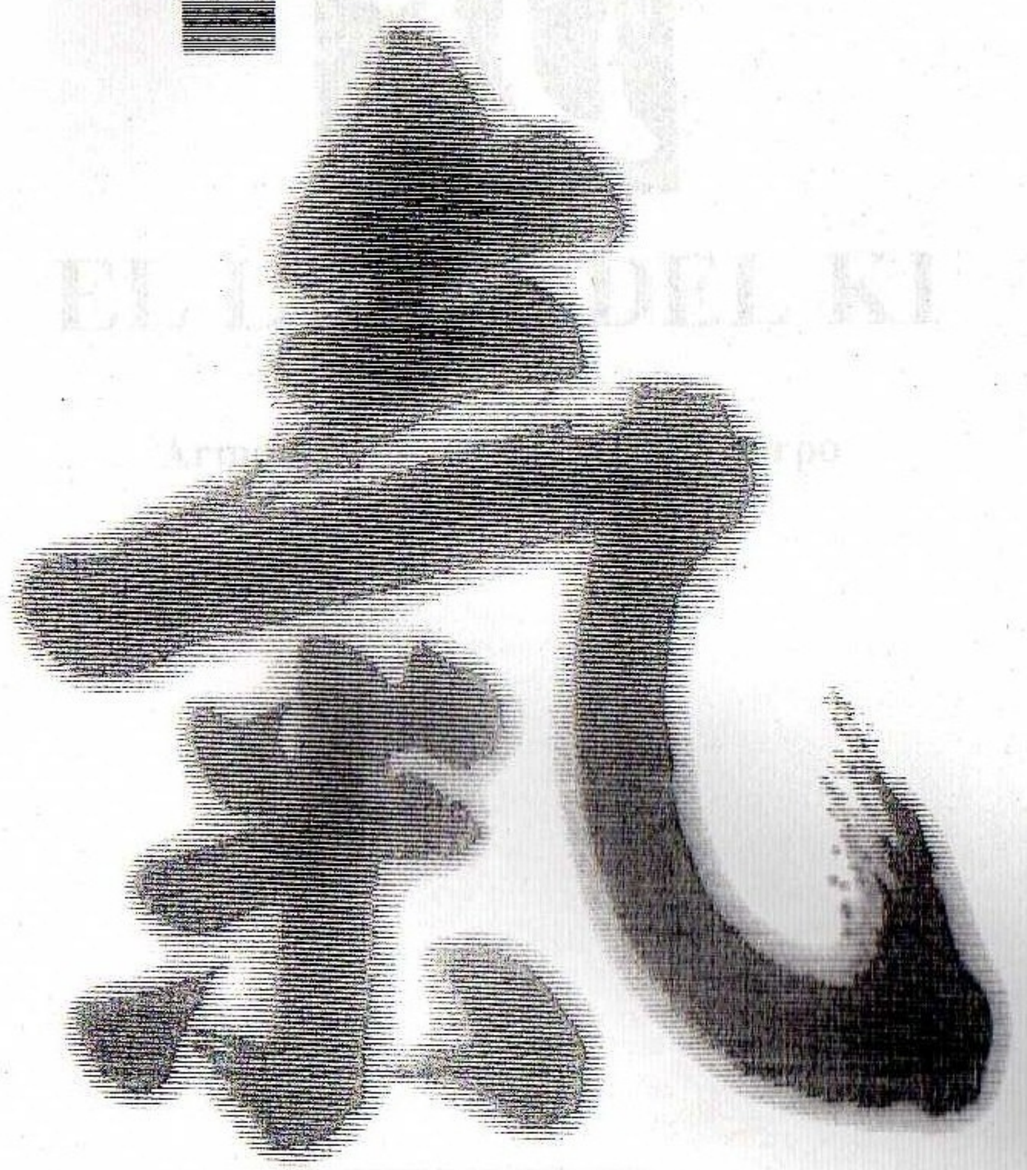
Koichi Tohei, maestro de aikido y alumno aventajado del gran Ueshiba, no es sólo un destacado practicante de las artes marciales, sino que además ha dedicado gran parte de su vida a la realización metafísica de las mismas, lo que le permitió reencontrar un principio y una práctica casi olvidada: el Ki, la fuerza universal que cada ser vivo "es".

ISBN 84-7640-677-0

EL LIBRO DEL KI KOICHI TOHEI

EL LIBRO DEL KI

Armonizando la mente
y el cuerpo en la vida diaria



KOICHI TOHEI

KOICHI TOHEI

EL LIBRO DEL KI

Armonizando la mente y el cuerpo en la vida diaria

EDAF / NUEVA ERA

Título del original en inglés:
BOOK OF KI

Traducción de:
ALFONSO COLODRÓN

© 1976. KOICHI TOHEI
© 1992. De la traducción. Editorial EDAF, S. A.
© 1992. Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. 28001 Madrid.

En español por acuerdo con JAPAN PUBLICATIONS TRADING CO. Ltd. Tokio (Japón)

Dirección en Internet: http://www.arrakis.es/~edaf
Correo electrónico: edaf@arrakis.es

Edaf y Morales, S. A.
Oriente, 180, nº 279. Colonia Moctezuma, 2da. Sec.
C. P. 15530. México, D. F.
Dirección en Internet: http://www.edaf-y-morales.com.mx
Correo electrónico: edaf@edaf-y-morales.como.mx

Edaf y Albatros
San Martín, 969, 3.º, Oficina 5.
1004 - Buenos Aires, Argentina
Correo electrónico: edafal3@interar.com.ar

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

6.ª edición, diciembre 1999.

Depósito Legal: M. 46871-1999
I.S.B.N.: 84-7640-677-0

PRINTED IN SPAIN — IMPRESO EN ESPAÑA
Impreso por GRAFICINCO, S. A. - Eduardo Torroja, 8 - Pol. Ind. El Palomo - Fuenlabrada (Madrid)

ÍNDICE

Págs.

PRÓLOGO 9

1. ¿QUÉ ES EL KI? 11
   - La expansión del Ki 11
   - La división hasta el infinito 13
   - La utilización positiva de la mente 15

2. LOS CUATRO PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UNIFICAR MENTE Y CUERPO 19
   - Calmar la mente 20
   - Los cuatro principios fundamentales 21
     1. *Concentrarse en un solo punto* 21
     2. *Relajarse totalmente* 24
     3. *Mantener el peso abajo* 26
     4. *Expandir el Ki* 27
   - La relación entre los cuatro principios 29

3. COMO HACERSE FUERTE 31
   - Cómo entrenar el cuerpo 31
     1. *Ejercitar por igual el lado derecho y el izquierdo* 32
     2. *Estirar los músculos de atrás* 33
     3. *Cómo relajarse* 37
   - Cómo potenciar la mente 38
     1. *Unifique su mente* 39
     2. *La utilización positiva de la mente* 42

Págs.

- Cómo desarrollar la inteligencia 45
  1. *La comprensión* 45
  2. *El discernimiento* 45
  3. *La memoria* 47
- Cómo curar un shock físico 47
- Cómo permanecer tranquilo frente a la gente 53
- Cómo dormir profundamente 59
- Cómo vencer la enfermedad 62
- Cómo aumentar su suerte en el juego 68
- Cómo eliminar su hándicap en el golf 71
- Cómo hacer que un niño se vuelva fuerte 78
  1. *Cómo proporcionar confianza en sí mismo* 79
  2. *Cómo hacer que un niño se vuelva tranquilo* 80
  3. *Cómo hacer que su hijo sea positivo.* 84
- Cómo aumentar la fuerza sexual 85

4. EL DESCUBRIMIENTO DEL KI A TRAVÉS DEL AIKIDO *(Una breve historia personal)* 93
   - Un niño enfermizo en la casa del juez 93
   - Judo pleuresía y ausencia del colegio 95
   - Ser tomado por cenizas de muerto 96
   - Ingreso en del dojo de Ichikukai 97
   - El descubrimiento del aikido 99
   - Simple soldado de reemplazo de infantería 102
   - El descubrimiento del punto de concentración en la parte inferior del abdomen 104
   - El descubrimiento de la unificación de la mente y del cuerpo 106
   - Endeudado en una empresa de carbón vegetal 107
   - La fundación de la Asociación Ki 109
   - Transmitir la luz 111

5. LA ENSEÑANZA DEL PODER DEL KI EN EL MUNDO 113
   - En la isla de Hawai 117
   - En la isla de Maui 118
   - En la isla de Kauai 120
   - En Honolulú 120
   - En los Estados Unidos 122

PRÓLOGO

LA tecnología afecta hoy día a casi todos los aspectos de nuestras vidas. Este proceso continúa a través del desarrollo cada vez más impresionante de las máquinas. Los ordenadores privan a la gente de sus trabajos; pulsar un solo botón es suficiente para desencadenar una guerra nuclear.

Poco a poco, sin embargo, el mundo ha empezado a recordar que las máquinas trabajan para el ser humano, y no al revés. Ahora reconocemos que la ciencia, a pesar de todos sus logros, ha hecho muy poco para ayudarnos a entendernos o a realizar nuestro potencial.

No tiene sentido esperar a que la ciencia lo haga por nosotros. Cada uno debe tomar sobre sí la tarea de comprender su naturaleza y fuerza verdaderas. El *Saikontan*, obra clásica china, dice que somos como mendigos ante una puerta, que hemos olvidado el poder infinito que el universo nos ha otorgado. Por supuesto que ha habido personas excepcionales a lo largo de la historia que no han ignorado el enorme poder que se les ha ofrecido. Personas como Buda y otras mucho menos famosas han sido capaces de unificar sus mentes y cuerpos para realizar su verdadera naturaleza y fuerza. Pero la persona ordinaria las considera como un mundo aparte. Piensa que aquéllas han sido tocadas por una varita mágica y no reconocen que el poder de un Buda, o de un santo cristiano, o incluso de un gran líder empresarial o político, es accesible a todo el mundo. En lugar de rechazar este potencial, deberíamos agradecerlo. Deberíamos esforzarnos en manifestarlo y en ayudar a otras personas a hacer lo mismo.

Yo considero que los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo me han sido dados por el universo para expandir su orden y armonía. Son muchos los que han logrado la unificación de mente y cuerpo.

Muy pocos, sin embargo, podrían enseñarla. Menos aún son los que podrían indicar cómo enseñarla. Los que enseñan los cuatro principios básicos tal como se exponen en este libro han llegado a entender no sólo cómo unificar sus mentes y sus cuerpos, sino también cómo enseñarlo a otros. Pido a cada persona que lo aprenda de este libro que transmita el conocimiento a los demás para que no se rompa la cadena de la comprensión.

1. ¿QUÉ ES EL KI?

LA EXPANSIÓN DEL KI

HAGAMOS una lista de las necesidades de la vida: alimentos, refugio, ropa, agua, aire. ¿Falta algo? Sí, el *Ki*: algo tan fundamental en la vida que con frecuencia lo olvidamos.

Un hombre camina hacia el mar, se inclina y recoge un poco de agua con sus manos. «Es mi agua», insiste. En un sentido, claro que tiene razón. Temporalmente es suya. Pero, en última instancia, el agua pertenece al océano. Tanto si la deja caer a la arena, como si se evapora, el agua acaba condensándose para pasar a formar parte de una nube, y cae de nuevo en forma de lluvia; es al océano donde regresará «su» agua.

Así ocurre en nuestras vidas. Nosotros rodeamos una pequeña parte del Ki del universo con nuestros cuerpos y decimos: «Es mío.» El Ki que nos da vida es parte del Ki del universo; y esto es exactamente tan real como que el agua que tenía nuestro hombre en la playa pertenece al océano.

Sin embargo, a diferencia del carácter novedoso que tiene para el paseante el hecho de inclinarse a recoger el agua salada, la recepción de la fuerza de vida es constante y espontánea. Nuestro Ki personal es inseparable del Ki del universo y está en relación constante con él. Ésta es la esencia de la vida: un flujo y reflujo constante entre nuestro Ki y el Ki del universo. Cuando el flujo es fuerte y no encuentra obstáculos, nos encontramos en buena salud. Cuando éste se detiene temporalmente, nos volvemos inconscientes. Cuando se detiene de manera completa e irreversible, nos morimos.

Podemos trazar un paralelismo estrecho con la batería de un coche. Lo mismo que la batería permanece cargada cuando el coche rueda frecuentemente, el Ki que consumimos durante las actividades diarias es reemplazado fundamentalmente por el Ki del universo. Dejar el coche abandonado durante un gran periodo de tiempo conduce exactamente al mismo resultado que no desarrollar el Ki con energía: una batería muerta.

Por supuesto, periódicamente una batería ha de ser recargada. Lo mismo ocurre con su Ki personal. Esta renovación completa del Ki tiene lugar durante el sueño profundo, el único momento en el que la gente es capaz de relajarse por completo. El Ki del universo se recibe a través del cerebro durante los periodos de profunda relajación, cuando el ritmo de ondas eléctricas emitidas por el cerebro se hace regular.

Ésta es la razón por la que incluso nueve o diez horas de sueño irregular sirven de poco para que nos sintamos descansados, mientras que cinco o seis horas pueden ser suficientes, si son tranquilas y sin perturbaciones. Dormir es una necesidad básica de la vida. Una persona con un Ki fuerte puede sobrevivir diez o veinte días sin alimento, pero cinco días sin dormir pueden ser suficientes para matarla. En japonés, la palabra para este caso es *kishi*, muerte por falta de Ki. A lo largo de la historia, un método que se ha experimentado frecuentemente para romper la resistencia de un prisionero ha sido forzarle a permanecer despierto durante largos periodos de tiempo. Tres días sin dormir han sido normalmente suficientes para arrancar la confesión del criminal más resistente.

Durante los últimos diez o quince años se han puesto de moda las pastillas para dormir. Estas píldoras tienen el efecto de anestesiar el cerebro. En este estado semejante a la muerte, el Ki del universo no puede restablecer el Ki personal, siendo los síntomas normales de la utilización de estas píldoras: la falta de vitalidad, la depresión y, al final, una mala salud. Estos problemas no son debidos obviamente a la fatiga del cuerpo —el cuerpo drogado es normalmente como un trapo—. No, son los signos inexorables de la falta de Ki fresco.

Volviendo a nuestro ejemplo de la batería, el Ki renovado fluye en su cuerpo en la medida en que lo desarrolla. Cuanto mejor lo desarrolla, más eficaz es esta «recarga instantánea», que le permite restablecer el poder físico y mental con tan sólo un poco de sueño por la noche.

Si quiere vivir feliz y de manera sana, debe aprender primero a desarrollar el Ki, el cuarto de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo.

LA DIVISIÓN HASTA EL INFINITO

¿Qué es el Ki del universo?

Mire al cielo. El sol brilla. ¿En qué estado se encontraba antes de que empezara a brillar? Si nos preguntamos esto de todas las cosas del universo, en una espiral infinita de interrogantes, nos aproximamos al concepto de algo que no es casi nada, pero que, sin embargo, existe.

¿Qué era usted antes del nacimiento? Un feto en el vientre de su madre. ¿Y antes? Por supuesto, la unión del esperma de su padre y del óvulo de su madre. Pero, ¿y antes de esto? Sus padres no tenían esperma ni óvulos antes de alcanzar la pubertad. ¿Dónde estaba usted entonces?

El ser humano, como cualquier otra criatura o cualquier otro objeto, emerge de «casi nada», de la sustancia indivisible de la que está hecha el universo. Esto es el Ki. Los cristianos lo llaman «Dios», los budistas lo llaman «Buda», los miembros de la Soka Gakkai lo llaman «Gohonzon». Todos ellos son nombres dados por diferentes lenguas y culturas a la misma cosa, lo mismo que en japonés llamamos «te» a lo que en castellano se llama «mano».

El universo absoluto era uno en su origen. Después aparecieron dos fuerzas opuestas y nació el mundo de lo relativo. Nosotros tendemos a pensar que el mundo relativo que vemos y oímos a nuestro alrededor es el único existente, olvidando el mundo absoluto que se halla detrás. La cantidad absoluta de Ki del universo es constante y fluye continuamente. En el budismo se dice: «Nada nace ni muere. Nada es inmaculado ni manchado. Nada aumenta ni disminuye.»

En 1974, dirigí un seminario de verano de seis semanas en el Fullerton College de California. Este centro creó un nuevo curso titulado «Desarrollo del Ki». El «desarrollo del Ki» es un puente entre la psicología, que concierne sólo a la mente, y la educación física, que se ocupa sólo del cuerpo. Pero, en definitiva, mente y cuerpo son uno, y no hay fronteras entre ellos. La mente es el cuerpo pulido, y el cuerpo es la mente en bruto. Es insensato considerarlas como dos cosas diferentes. Yo he intentado durante muchos años introducir la Unificación de Mente y Cuerpo en los círculos académicos. Ningún centro de enseñanza japonés me ha escuchado, pero en América la Universidad de Hawai y el Lewis and Clark College me han prestado atención, y el Fullerton College ha llegado incluso a establecer un nuevo curso.

Más de 300 personas participaron en mi seminario, incluyendo doctores, abogados, profesores y estudiantes. Entre ellas, asistieron los doctores Gunt-

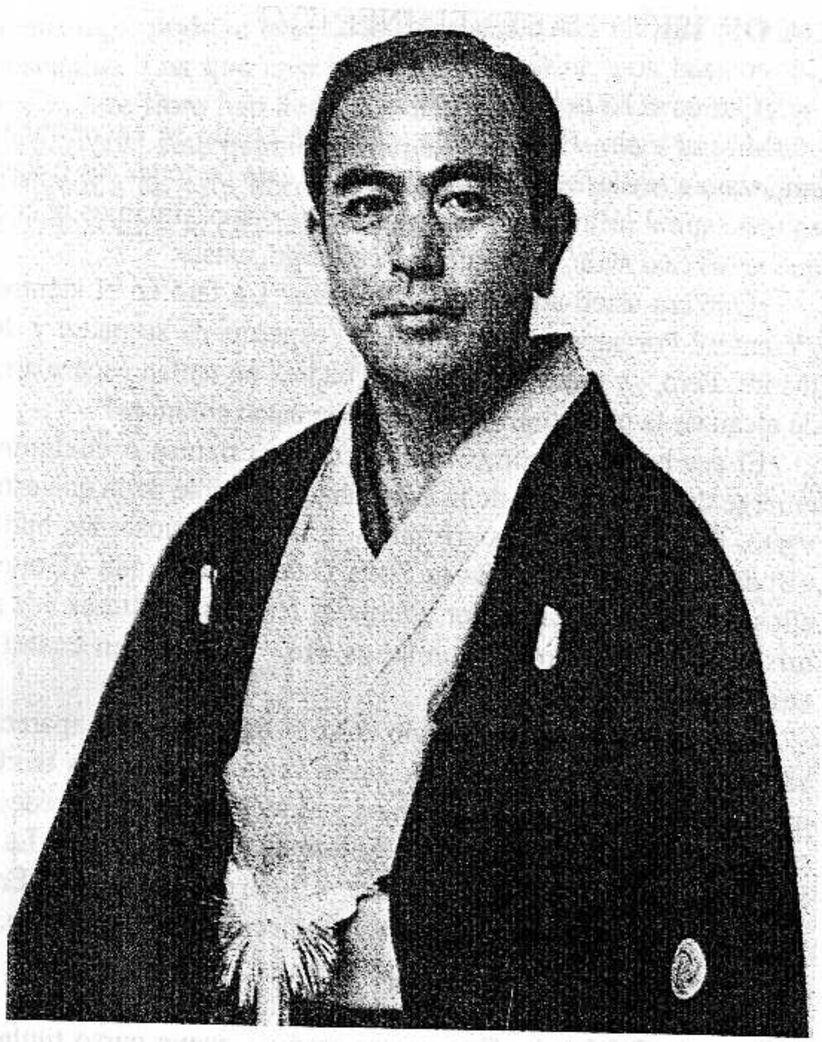


Figura 1

KOICHI TOHEI

her y George Breed, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Dakota del Sur, y el doctor y la señora Melvin, de las Facultades de Física y Música, respectivamente, de la Universidad de Pensilvania. También se encontraban entre los asistentes, el doctor Steve Simon, del Departamento de Filosofía, y el doctor Lau San Tsai, del Departamento de Psicología, del Fullerton College. El doctor Tsai criaba juntos un perro, un gato y un ratón, y el experimento fue tema de un artículo en el Life Magazine. El doctor comentaba la ironía de que los seres humanos no fueran capaces de vivir juntos, cuando los gatos y los perros sí lo eran. Fue propuesto para el Premio Nobel.

Yo dirigía los cursos de desarrollo del Ki y de aikido en el gran gimnasio del centro, y todos los días, a la hora del almuerzo, organizaba una sesión de preguntas y respuestas, aunque nunca había intentado dar clases a profesores de universidad. Un día, el doctor Melvin me preguntó: «¿Pueden expresarse el sonido y la luz en términos matemáticos? ¿Lo ha hecho alguien ya?»

Yo sabía a tenor de su pregunta que él estaba pensando en el Ki en términos de vibraciones por segundo y que su naturaleza esencial se le había escapado. Así que decidí explicárselo en los únicos términos matemáticos posibles. «Sí», respondí, «es posible. De hecho, alguien ha dado ya una explicación matemática del Ki».

«Oh», dijo el doctor Melvin, «¿y quién ha sido?».

«Yo mismo», respondí sonriendo. Todo el mundo se rió.

El profesor continuó preguntando seriamente: «¿Puede darme usted una expresión matemática del Ki?»

«Por supuesto. El elemento básico de las matemáticas es el número uno, ¿no es cierto?»

El doctor Melvin asintió.

«El universo es uno. Un ser humano es uno. Un guijarro es uno. Todos pueden ser representados por el número uno.» Entonces levanté un dedo. «Aquí hay uno. Si lo reduzco a la mitad, lo que queda sigue siendo uno. Si lo sigo dividiendo por la mitad hasta el infinito, ¿se convertirá alguna vez en cero?»

«No», dijo el profesor.

«No se convierte en cero. Si hay uno, su mitad continúa existiendo. El Ki es el conjunto infinito de partículas infinitamente pequeñas.»

Todo el mundo aplaudió. No era lo que el doctor Melvin estaba esperando, pero era claramente una explicación matemática.

Éste es el tema de un pasaje muy difícil de un antiguo texto budista, el *Hanya Shingyo*. Expresada en palabras, la idea es muy difícil de captar, pero expresada de esta manera matemática, hasta un niño podría entenderla.

La señora Melvin, una profesora de música dotada de buena intuición, estaba encantada. Sin embargo, su marido estaba confuso. «Es muy difícil», comentó, «calcular un conjunto infinito». Todo el mundo sonrió.

LA UTILIZACIÓN POSITIVA DE LA MENTE

El Ki es la unidad básica del universo. Es el conjunto de partículas infinitamente pequeñas. Todas las cosas están compuestas en última instancia de

Ki. Si profundiza este concepto hasta lo más hondo de la conciencia humana, comprenderá la mente universal que gobierna toda la creación, amando y protegiendo toda la vida. Entender la mente universal es esencial para captar el espíritu de paz y de unión con la naturaleza.

Hoy día, la humanidad es adicta a los principios y conceptos del mundo relativo y ha perdido el hilo. Su única esperanza para comprender el principio del Ki es la de llegar a aferrarse al mundo absoluto que se halla detrás de este mundo relativo.

Todas las cosas se originan a partir del Ki del universo. La interacción de dos fuerzas opuestas ha creado el mundo relativo en el que vivimos. Estas dos fuerzas son llamadas en Oriente yin y yang, y en Occidente, lo positivo y lo negativo. Edison dijo que el universo estaba hecho de electricidad. Se refería a la esencia de la electricidad que alimenta nuestros aparatos domésticos: al Ki del universo.

Lo mismo que nada puede provenir de la nada, es equivocado decir que la electricidad es «producida» por generadores. Este poder impregna el universo todo el tiempo. Lo llamamos «electricidad» cuando es captado por un grupo generador en una forma que podemos percibir con nuestros cinco sentidos.

Figura 2

La electricidad está compuesta de fuerza positiva y de fuerza negativa. El Ki personal está compuesto del mismo modo. El Ki del universo es entero, sin componentes. El Ki generado a través del cerebro humano, sin embargo,

adquiere un carácter positivo o negativo. El lado de una pared expuesto a la luz está iluminado; el lado opuesto está oscuro. Ambos lados, por supuesto, constituyen el muro «real». No sirve de nada discutir sobre qué lado es más auténtico.

Es correcto decir que Dios es sinónimo de amor. Está justificado afirmar que el universo no tiene piedad. Todo depende de su punto de vista. Si quiere vivir una vida feliz, llena de vitalidad y sana, debe mirar el lado iluminado. Si le atrae la tristeza y el sufrimiento, mire al lado en penumbra. Si quiere caminar hacia el sur, debe ir al sur. Nunca llegará allí si continúa caminando hacia el norte. Puede usted pasar su vida llorando o sonriendo. Depende de usted. Si quiere mirar el lado positivo de las cosas, debe creer que la ley del universo es la ley del amor. Debe practicar utilizando su mente de manera positiva y expandiendo el Ki. Si por el contrario usted quiere mirar el lado oscuro de la vida, el camino está ante usted: crea que la fuente de la vida no tiene piedad, utilice la mente de manera negativa, laméntese y ponga obstáculos al Ki.

Si quiere fortalecer su Ki, su poder y resistencia físicas, y realizar su vida, debe esforzarse en volverse uno con el Ki del universo. Una corriente fresca de Ki entra en su vida cuando lo expande. La unificación de la mente y del cuerpo constituye los cimientos de un edificio, las raíces de un árbol. Un alto rascacielos sólo puede construirse sobre unos cimientos sólidos. Un roble alto y frondoso sólo es una idea poética si no tiene raíces profundas. El ser humano actual fracasa porque intenta producir flores antes de que sus raíces estén desarrolladas. Si quiere vivir una vida llena de vitalidad, debe primero unificar mente y cuerpo.

2. LOS CUATRO PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UNIFICAR MENTE Y CUERPO

LA mayoría de la gente, sin pensar mucho sobre el tema, creen que un iceberg es un pedazo de hielo que flota en el océano. Como no pueden verlo, olvidan el 85 % que está bajo la superficie. De la misma manera, muchas personas miden el poder de un ser humano por su fuerza física. Como no pueden verlo, olvidan el poder mucho más vasto de la mente.

Pero lo mismo que un iceberg está constituido de elementos visibles e invisibles, el verdadero poder del ser humano está en su mente y en su cuerpo. Sólo cuando unificamos la mente y el cuerpo podemos utilizar nuestro verdadero poder, el poder del Ki.

Existe una antigua historia japonesa acerca de una vieja mujer débil cuya casa empezó a arder. Como el fuego se extendía, tomó consigo un gran cofre que contenía lo más preciado de la familia y lo sacó de la casa. Cuando se extinguió el fuego, intentó volver el cofre a su sitio, pero no pudo moverlo. Casi todo el mundo ha oído hablar de cosas por el estilo. Durante el incendio, la vieja mujer pudo coordinar su mente y su cuerpo y servirse de su verdadero poder. Sin embargo, una vez pasada la situación de emergencia, perdió su coordinación de mente y cuerpo, y le volvió la debilidad debida a su edad.

Los soldados que se hallan en los frentes de batalla son inmunes a problemas digestivos aun cuando beban la más sucia de las aguas. Estando en el campo de batalla de China durante la Segunda Guerra Mundial, en más de una ocasión comí arroz viejo que había sido lavado en el agua del río, y nunca tuve problemas de ninguna clase. Sin embargo, si las personas hacen cosas parecidas en circunstancias normales, se ponen enfermas con facilidad.

Cuando los corredores de un maratón se aproximan a la meta, están muy cerca de unificar mente y cuerpo, ya que han expandido el Ki. No obstante,

una vez acabada la carrera, dejan de extender el Ki. La mente y el cuerpo se separan tanto que apenas pueden mantenerse en pie.

Todo el mundo reconoce la gran diferencia que existe entre la mente y el cuerpo cuando están separados y cuando están coordinados. ¿Por qué, entonces, hay tan pocas personas que unifican ambos? Porque está fuera de su alcance, por muy importante o impresionante que consideren que es unificarlos. La mente no tiene color, forma, ni límites. El cuerpo está compuesto de sustancia y es finito. Unificar cosas tan totalmente diferentes parece imposible, particularmente en la vida diaria. Las ansiedades y los problemas surgen por todos lados para impedir alcanzar esta meta. «Buda o Jesús tal vez lo hayan hecho», dice la persona común, «pero yo no».

La unificación de cuerpo y mente no es, sin embargo, tan difícil. Lo parece porque la gente insiste en pensar en la mente y en el cuerpo en términos completamente diferentes. Sin embargo, ambos tienen como origen el Ki del universo y son uno en última instancia. ¿Por qué sería tan difícil unificar lo que fundamentalmente es la misma cosa?

CALMAR LA MENTE

Un cuerpo acuoso en su estado natural no tiene ondulaciones. Ponga un poco de agua en un recipiente estable y permanecerá en calma. Si al pensar en las mareas y tormentas que agitan el mar, le viene la idea loca de que el estado normal del agua es la agitación y pone la mano para calmarla, ocurrirá algo obvio. El agua se agita; lo opuesto de lo que quería conseguir.

¿Qué pasa con la mente? El cerebro emite continuamente vibraciones electromagnéticas —normalmente se las llama «ondas cerebrales»—. Estas ondas son emitidas mientras el cerebro está vivo. Si parte usted de la premisa de que su mente está agitada, las ondas no pueden volverse regulares y se esforzará en vano por calmarlas. La misma orden dada al cerebro para calmarlo crea sus propias ondas. Si piensa que está completamente en calma, este pensamiento crea también ondas. No puede usted unificar mente y cuerpo ni volverse uno con el Ki del universo si continuamente está turbando sus ondas cerebrales con pensamientos.

Primero debe decidirse a pensar que el estado fundamental de su mente es la calma. Piense en una onda. Cálmela por la mitad. Continúe este proceso hasta el infinito y la onda se vuelve infinitamente tranquila. Observe que, sin embargo, nunca se convierte en cero. El Ki del universo reside en el infinito

y nunca alcanza el cero. Si usted detiene el movimiento de la onda en su camino hacia el cero, ésta pierde su dinamismo. Se vuelve cero. Ésta es la calma muerta. La calma viva es infinitamente dinámica y contiene un poder infinito. La calma muerta carece de fuerza de vida y no contiene ningún poder. Las dos son completamente diferentes. Debe mantener su mente en la vía de lo infinitamente pequeño. Esto es calma. Esto es la unificación de mente y cuerpo.

Hablar de ello es ciertamente fácil. Pero lo que cuenta es cómo hacerlo. La época moderna no se presta a la práctica del *zazen** en las montañas durante diez o veinte años. La disciplina del cuerpo y de la mente que no pueda aplicarse en su vida diaria no sirve para nada. A lo largo de una vida de entrenamiento y de experimentación metafísicas, he llegado a establecer cuatro principios fundamentales que creo que pueden facilitar a cualquier persona unificar su mente y cuerpo en la vida diaria.

LOS CUATRO PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Estos principios son:

1. Concentrarse en un solo punto.
2. Relajarse totalmente.
3. Mantener el peso abajo.
4. Expandir el Ki.

I. Concentrarse en un solo punto

Durante mis años de colegio en Kioto, practiqué zen con mucho entusiasmo bajo la dirección de un sacerdote. Intentaba siempre conservar la mente y el cuerpo unificados tanto en la escuela como fuera de ella.

Una instrucción fundamental del zazen es: «Mantener la espalda recta, situar la nariz y el ombligo en una misma línea recta, alinear las orejas con los hombros, y sentarse firme como una roca.» Significa sentarse con dignidad. Sin embargo, esta manera de sentarse es errónea. Yo me senté así duran-

---

* El *zazen* es la práctica de la meditación budista zen, que la persona realiza sentada con las piernas cruzadas, la espalda recta y las manos sobre el regazo. (*N. del T.*)

te mucho tiempo, pero nunca pude sentirme estable en esta postura. Pero al despertarme un día, después de haberme dormido en esta posición, de repente me sentí muy estable. No pude entender el porqué durante mucho tiempo. Es difícil cambiar las enseñanzas de los viejos sacerdotes, pero no es correcto sentarse colocando la fuerza en la parte inferior del abdomen. Yo me atreví a corregir esta instrucción, convirtiéndola en: «Concentrarse en un punto de la parte inferior del abdomen.»

Aunque algunos todavía creen en la eficacia de poner la fuerza en la parte inferior del abdomen, ésta es una zona para concentrar la mente, no

Figura 3
Experimento 1.
A se sienta con la espalda recta, manteniendo la nariz y el ombligo en una línea, y la oreja y el hombro en otra. B empuja el pecho o el hombro de A con su mano. O también B levanta la rodilla de A. Éste caerá normalmente hacia atrás.

para poner la fuerza. Si se concentra usted en un punto en la parte inferior de su abdomen, la mente se concentra inmediatamente en el llamado tercer ojo (en japonés, *tentei*), el punto situado en la frente. El viejo adagio zen debería ser en realidad: «poner el *tentei* y el punto del abdomen inferior en la misma línea.» Algunas personas pueden rechazar esta idea. Pongámosla en práctica.

La mente y el cuerpo pueden compararse a una mano y su reflejo en un espejo. Si la mano está abierta, la imagen del espejo será la de una mano abierta. Si tiene usted una mente inquebrantable, tendrá un cuerpo inquebrantable. Si puede caerse por un ligero toque, su mente es inestable. No está en calma.

Figura 4
Experimento 2.
A se sienta con la espalda recta. Sitúa en línea su *tentei* y el punto de concentración de la parte inferior de su abdomen, y concentra su mente en este punto al ser empujado por B. A es inamovible si B empuja su hombro o le levanta una rodilla.

Éste es el estado de unificación de mente y cuerpo, de calma viva. Ahora explicaré cómo concentrar más profundamente su mente en un punto. Es fácil concentrarse en el ombligo, pero más difícil concentrarse en el punto de la parte inferior del abdomen unos dos centímetros debajo del ombligo, porque no está marcado. Enseñar la concentración en este punto no sirve de nada si se le pierde fácilmente.

El universo es una esfera infinita con infinitos radios.

Si da usted un paso a la derecha, el universo no se hace un paso más pequeño en esa dirección. Dondequiera que se encuentre, usted es siempre el centro de esa esfera infinita. Si esta esfera que es el universo se condensa, se convierte en el punto de la parte inferior del abdomen. Este punto no tiene radios definidos; podría dividirse hasta el infinito.

Cuando alcanza el límite de ser demasiado pequeño para poder ser concebido, manténgalo en su mente y déjelo como está. En ese momento se ha hecho usted uno con el universo. Si deja que su mente se deslice, usted se debilitará y caería hacia atrás si se le diera aunque no fuera más que un ligero empujón.

Esto es lo que quiere decir el viejo proverbio zen: «Pensar en algo que no puede ser pensado.» Si usted reduce el punto a un tamaño demasiado pequeño para poder ser imaginado, su mente se vuelve infinitamente calma. Naturalmente, usted se vuelve inquebrantable cuando se hace uno con el universo. Éste es el primer principio de la unificación de mente y cuerpo. Inténtelo usted mismo.

2. Relajarse totalmente

Datos médicos recientes indican que 70 a 80 % de las enfermedades son debidas a problemas relacionados con el sistema nervioso. Los médicos aconsejan a sus pacientes que se relajen, pero quizá sean ellos mismos presas de úlceras o de otras enfermedades causadas por la tensión nerviosa. En actividades como el golf, nuestra tensión sabotea frecuentemente nuestros triunfos en algún momento crucial.

¿Por qué es la relajación un problema tan fundamental? A causa de la concepción errónea que se tiene de la verdadera relajación. La gente cree que es un estado agradable pero débil, lo que hace que vuelvan a tensarse en caso de emergencia. No se dan cuenta de que la auténtica relajación es el más fuerte de los estados.

Figura 5
Experimento 3.
A, de pie, se concentra en un punto y se relaja totalmente. B le agarra por la muñeca con una mano e intenta levantarla hacia el hombro de A. Mientras éste concentre su mente en un punto permanecerá estable; B no podrá levantar su muñeca.

Ésta es la verdadera relajación. Concentrarse en un punto y relajarse totalmente es exactamente equiparable. No puede separarse una cosa de otra.

Figura 6
Experimento 4.
A se relaja pero concentrando su mente en la parte superior de su cabeza. Parece estar lo mismo que antes. B agarra su mano de nuevo y empuja hacia arriba. Esta vez, la mano puede ser levantada fácilmente.

Esto no es relajación, sino pérdida de poder. La relajación es el estado más fuerte; la pérdida de poder es el más débil. El problema es que parecen

exactamente lo mismo. Ésta es la razón de que la verdadera naturaleza de la relajación sea generalmente tan incomprendida. Los grandes seres humanos han permanecido tradicionalmente en calma y relajados en casos de emergencia. Han adquirido la capacidad de relajarse de verdad mediante el entrenamiento de aprovechar las pruebas y los errores a lo largo de su experiencia. Para usted tampoco es demasiado tarde. Concentrándose en un punto y manteniendo una verdadera relajación, la grandeza puede ser también suya.

3. Mantener el peso abajo

El peso de todas las cosas cae de manera natural hacia abajo. El único momento en el que el cuerpo humano es diferente es cuando está tenso. Cuando usted está tranquilo, el peso de todas las partes de su cuerpo está abajo. La gente olvida este simple hecho y no puede estar tranquila. La calma es el estado natural del ser humano.

Figura 7
Experimento 5.
A extiende un brazo hacia adelante, se relaja y piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo. B intenta empujar el brazo de A hacia arriba, pero lo encuentra tan pesado como una roca.

Como la mente hace mover al cuerpo, su funcionamiento se verá reflejado en el cuerpo. Si piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo, sucede así, y el brazo se vuelve inamovible.

Figura 8
Experimento 6.
A concentra su mente en la parte superior de su brazo. B puede ahora levantarlo fácilmente.

Si piensa que el peso está en la parte de arriba, el cuerpo obedece. Si quiere calmarse a sí mismo, permanecer tranquilo en una situación tensa, no pida ayuda a los dioses. Dígase a sí mismo: «El peso de todos los objetos cae hacia abajo. Mi cuerpo no es diferente. Si no hago nada y me relajo, me tranquilizaré de manera natural. Estoy en calma.» De esta manera, con confianza, podrá calmarse fácilmente. Si practica esto seriamente, su mente subconsciente cambiará gradualmente, de tal modo que la relajación le vendrá sin esfuerzo. El segundo y el tercer principio son en realidad el mismo.

4. Expandir el Ki

Una persona con un Ki débil no tiene confianza. Duda ante cada nueva cosa que emprende y en consecuencia la ejecuta débilmente. Si usted quiere una vida positiva y llena de vitalidad, lo primero que tiene que hacer es fortalecer su Ki. Sólo hay una clase de Ki. Lo que llamamos un Ki «fuerte» es simplemente un Ki ampliamente expandido. Un Ki «débil» es el Ki poco expandido.

Una idea muy generalizada es que un brazo en tensión es un brazo fuerte. A la vista de experimentos como éste, es muy discutible el carácter impresionante de un Mister Universo con sus dos brazos doblados para marcar sus músculos.

Éste es un ejemplo de Ki expandido. Para expandir el Ki debe creer que lo está haciendo. En otras palabras, debe utilizar su mente de manera positiva. El sonido se desplaza, la luz se desplaza también. No hay ninguna razón

Figura 9
Experimento 7.
A extiende su brazo y lo tensa intentando que no pueda ser doblado. Con sus dos manos, B intenta doblar el brazo de A hacia su hombro. Si B tiene la misma fuerza que A, no tendrá ninguna dificultad.

para que nuestro poder mental no pueda desplazarse. Lo mismo que el agua sale de un camión-cisterna de incendios, el Ki brota cuando usted así lo cree. Esta idea puede parecer extraña, pero sólo porque el Ki es invisible.

Figura 10
Experimento 8.
A extiende el mismo brazo y lo relaja totalmente. Se concentra en la idea de que el poder de su mente fluye a través de su brazo y sale por la punta de sus dedos al espacio sin límites. B intenta doblarle el brazo sin lograrlo.

LA RELACIÓN ENTRE LOS CUATRO PRINCIPIOS

Aunque existen cuatro principios para unificar mente y cuerpo, no es necesario concentrarse en los cuatro a la vez. Un escéptico podría decir: «No puedo enviar mi mente infinitamente lejos y concentrarme al mismo tiempo en un punto de la parte inferior del abdomen; sólo tengo una mente.» Por supuesto tendría razón. Es imposible ejecutar dos actos contradictorios simultáneamente. Nadie puede estar de pie mientras está tendido.

Sin embargo, por diferente que parezcan, los cuatro principios fundamentales apuntan en la misma dirección. Si usted aplica cualquiera de ellos, los aplica todos. Si falla uno, pierde todos. En líneas generales, el primer principio y el cuarto son principios de la mente, y el segundo y el tercero, del cuerpo. Dado que mente y cuerpo son lo mismo en última instancia, los cuatro principios tratan de lo mismo.

Si no puede usted unificar su mente y su cuerpo aplicando el primer principio, intente uno de los otros tres. Si no lo logra con uno de los principios

Figura 11
Experimento 9.
A está de pie con un brazo extendido hacia el frente. Piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo, según el tercer principio. B intenta doblar el brazo de A, pero no puede porque también se está aplicando el cuarto principio. Si B empuja el hombro de A, A no se mueve. Está aplicando también el primer principio. Con el peso en la parte de abajo, A también está relajado, aplicando el segundo principio. Así pues, manteniendo el tercer principio, los otros tres también están siendo observados.

Figura 12
Experimento 10.
A piensa que el peso de su brazo extendido está en la parte de arriba, perdiendo así el tercer principio. B puede doblar con facilidad el brazo de A y hacerle perder el equilibrio. Cuando se pierde uno de los principios, ninguno de los otros tres puede ser mantenido.

de la mente, recurra a uno del cuerpo. Si la técnica del cuerpo funciona mal, recurra a uno de la mente. Bajo cualquier circunstancia, usted podrá utilizar uno de los cuatro principios para coordinar su cuerpo y su mente.

Ahora está claro el camino hacia lo que ha sido siempre tenido por una de las tareas más difíciles: la unificación del cuerpo y de la mente en la vida diaria.

3. CÓMO HACERSE FUERTE

CÓMO ENTRENAR EL CUERPO

DESPUÉS de la guerra, los jóvenes se han vuelto físicamente muy grandes. Por ejemplo, yo mido 1,65 metros. Sin embargo, hoy día se me considera bajo. Puede que esto se deba a cambios de estilos de vida o hábitos de alimentación. Cualquiera que sea la causa, aunque los jóvenes de hoy sean más altos que los de antes de la guerra, su fuerza física es menor. Antes de la guerra, era normal para los universitarios hacer un maratón una vez al año. Cuando se llevan a cabo hoy día, algunos se desmayan y, a veces, se producen incluso ataques de corazón.

El tribunal militar que se reunió en Tokio tras la Segunda Guerra Mundial pasó mucho tiempo considerando lo que se llamaban las «marchas de la muerte», en las que se forzaba a participar a los prisioneros americanos durante mucho tiempo bajo un sol abrasador. Tal vez pueden haber sido «marchas mortales» para los soldados americanos, acostumbrados a desplazarse en jeeps y camiones, pero eran práctica habitual para los soldados japoneses, que disponían de contados vehículos para desplazarse. Si los jóvenes de hoy fueran forzados a caminar largas distancias bajo un sol ardiente, no dudarían en llamar también a esto una «marcha mortal».

La fuerza de las piernas y de las caderas es especialmente escasa. Las rodillas de los jóvenes quedan dañadas después de unas cuantas flexiones y estiramientos, y aquéllos pierden su equilibrio si son empujados ligeramente.

La utilización correcta de la mente es de importancia primordial, pero no sirve para nada poner comida exquisita en un plato roto. Un hombre con un

cuerpo débil tendrá poco éxito, incluso si tiene una mente excelente. Es importante entrenar el cuerpo para que esté saludable y fuerte y pueda soportar condiciones rigurosas.

Algunos llevan esta idea demasiado lejos. Se han dado casos de clubes de entrenamiento físico en Japón que han entrenado a sus miembros con excesiva dureza, y en donde se han producido muertes accidentales debidas a la fatiga. Estos casos se producen por intentar forzar los cuerpos de los jóvenes de hoy con demasiada dureza y rapidez.

El cuerpo humano es adaptable, y el entrenamiento físico debe utilizar esta adaptabilidad.

1. Ejercitar por igual el lado derecho y el izquierdo

Aunque se dice que el golf es bueno para el cuerpo, las muchas personas que vienen a quejarse de tirones musculares en los hombros o en el abdomen producidos mientras jugaban hacen que lo ponga en duda. Dado que cuando se golpea con el palo de golf sólo se utiliza la mitad del cuerpo, únicamente una parte de los intestinos es influenciada. Antes de que un jugador golpee con el palo, debe efectuar un calentamiento de su cuerpo haciendo lentamente antes el movimiento, para preparar los músculos, los tendones y los vasos sanguíneos. No hacer este calentamiento previo conduce a posibles lesiones.

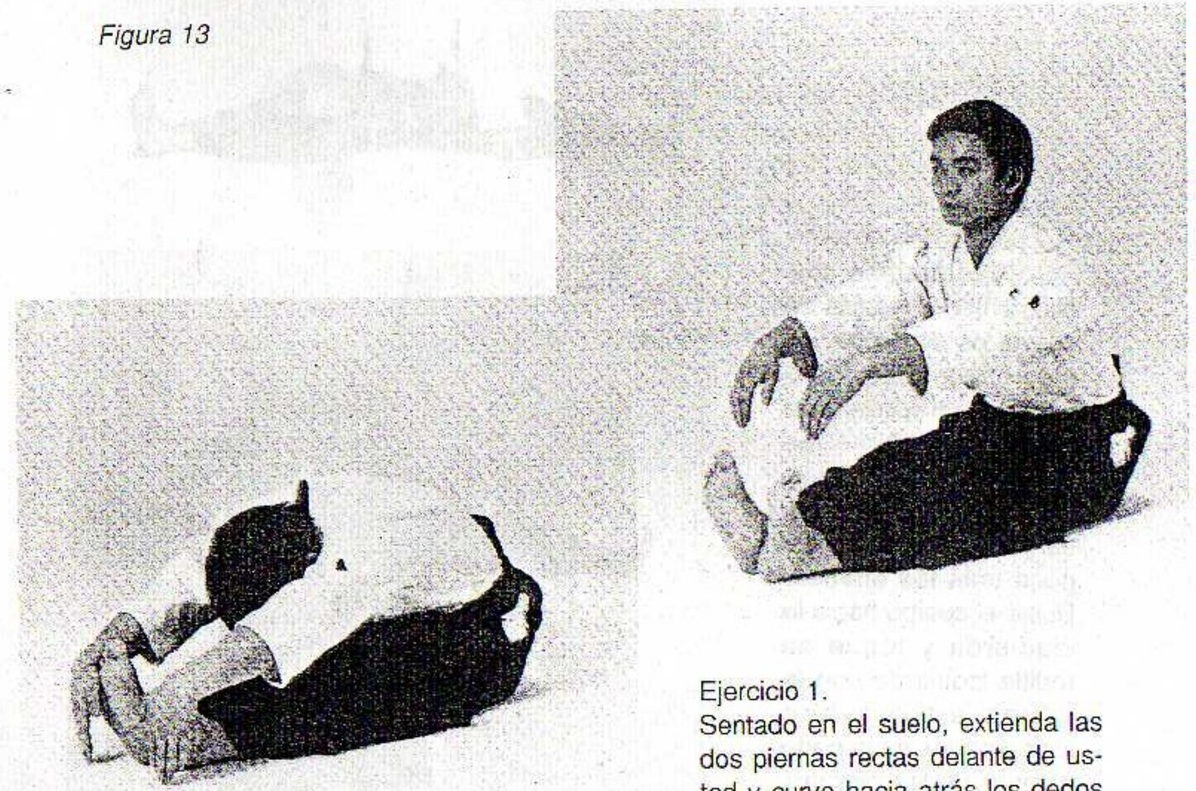
El primer beneficio del golf consiste en los paseos que comporta. Cuando se emplean vehículos para desplazarse se pierden los aspectos saludables del golf. El *jogging*, que antes era recomendado con entusiasmo por los médicos, ha perdido popularidad por el miedo a los ataques de corazón. Desde luego es un medio excelente de ejercitar todo el cuerpo. Sin embargo, muchas personas tienden a excederse. El jogging es un buen ejercicio para que una persona sana aumente su salud, pero para las que están débiles o enfermas es mejor caminar. De hecho, el caminar es la mejor manera de mantenerse en forma.

En el aikido, tal como lo enseña la Asociación Ki (Ki Society), se ejercitan ambos lados por igual. Los movimientos incluyen mantenerse en pie, sentarse, estirar las rodillas y doblarse hacia adelante y hacia atrás. Todo el cuerpo está implicado. Empezar con movimientos suaves y aumentar poco a poco su rapidez e intensidad le permitirá adquirir flexibilidad y fuerza. El punto que hay que observar es utilizar los lados izquierdo y derecho por igual.

2. Estirar los músculos de atrás

Pregúntele a una persona qué parte de su cuerpo se cansa con mayor facilidad. Probablemente dirá que las manos, porque las utiliza con mayor frecuencia. Pero está equivocada. A diferencia de las manos, que puede hacer descansar siempre que quiera, las piernas deben sostener a la persona incluso cuando no está haciendo nada. La parte posterior de las piernas tiende a cansarse especialmente. Por la mañana, después de subir a una montaña, son estos músculos los más doloridos. Las personas que no hacen trabajar estos

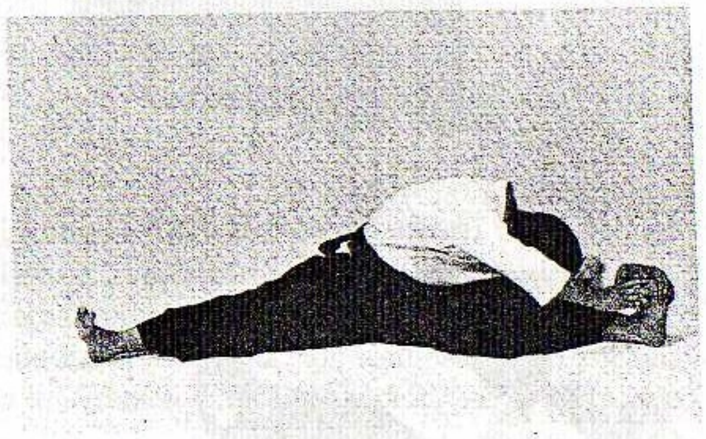
Figura 13

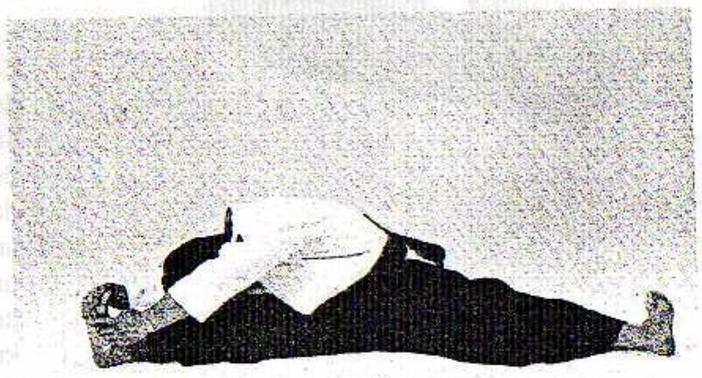


Ejercicio 1.
Sentado en el suelo, extienda las dos piernas rectas delante de usted y curve hacia atrás los dedos de los pies lo más posible, sacando los talones hacia afuera. A continuación, incline la parte superior del cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos, de manera que los dedos de las manos pasen por encima de los dedos de los pies y toquen el suelo.

músculos, cuando llegan a una edad madura tienen las piernas rígidas y consideran una tortura mantenerse en pie aunque sólo sea durante veinte minutos. Una persona de edad con piernas fuertes generalmente conserva una buena salud. Las piernas son la base del cuerpo. Si quiere usted vivir una vida larga y sana, debe ejercitar siempre la parte posterior de sus piernas.

Figura 14
Ejercicio 2.
Abra sus piernas ampliamente, curvando de nuevo los dedos de los pies hacia atrás y sacando hacia adelante los talones. Tome los dedos de su pie izquierdo con la mano izquierda y saque todavía un poco más los talones. Doble el cuerpo hacia la izquierda y toque su rodilla izquierda con la cabeza, estirando bien los músculos de la parte exterior de las piernas. Después del estiramiento mantenga agarrados los dedos de los pies y desplace un poco más la pierna izquierda hacia el exterior. Repita el ejercicio con la pierna derecha.





Si puede hacer este ejercicio, su cuerpo está flexible y sano. Pero la mayoría de las personas ni siquiera pueden alcanzar los dedos de sus pies, y mucho menos el suelo. Si fuerza su cuerpo a doblarse, los músculos de la pantorrilla se vengarán. No se desanime si no puede tocar el suelo al princi-

Figura 15
Ejercicio 3.
Abra las piernas completamente e incline la parte superior de su cuerpo hasta que su frente toque el suelo. Si puede hacerlo, inclínese más e intente tocar el suelo con la barbilla. Este ejercicio estira los músculos a lo largo de la parte interior de las piernas.

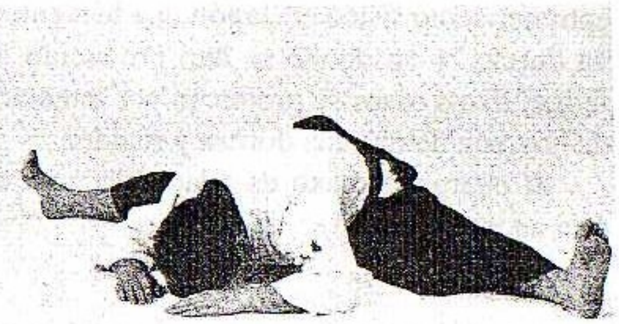


Figura 16
Ejercicio 4.
Ahora doble las rodillas con las piernas hacia adentro, de manera que las plantas de los pies se toquen. Si sus rodillas se levantan un poco en esta posición, bájelas de nuevo hasta que toquen el suelo. Los músculos interiores y exteriores de ambas piernas se estiran. A continuación incline la parte superior de su cuerpo hasta tocar el suelo con la frente. Si puede hacerlo, intente tocar el suelo con la barbilla.

pio. Si hace este estiramiento poco a poco cuatro o cinco minutos por día, su cuerpo se sentirá progresivamente más ligero y fuerte. Pronto dejará de ser un problema tocar el suelo.

Al principio, cuando abre las piernas totalmente, tal vez no sea capaz de tocar los dedos de los pies. Pero si continúa practicando, llegará a hacer el ejercicio hasta el final.

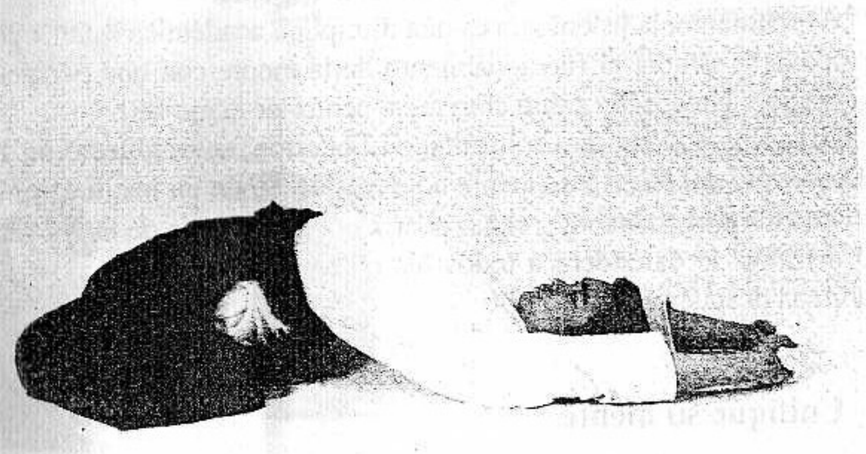


Figura 17
Ejercicio 5.
Siéntese en la posición de *seiza* (de rodillas sobre las pantorrillas, estilo japonés) con las rodillas ligeramente separadas. Coloque un dedo gordo del pie sobre el otro. Manteniendo las piernas en la misma posición, tiéndase de espaldas con los brazos estirados y las palmas de las manos hacia arriba. Gire el tronco a izquierda y derecha para estirar la zona abdominal. Este ejercicio estira los músculos de la parte superior de las caderas.

Las personas que no puedan tenderse hacia atrás totalmente deben hacerlo gradualmente con la ayuda de alguien que les sostenga la espalda. Este ejercicio también estimula los intestinos. Las personas que tienen unos intestinos delicados pueden recuperar la salud haciendo este ejercicio cada día.

Estos cinco ejercicios, utilizados desde hace mucho tiempo en las artes marciales, sirven para flexibilizar el cuerpo. En cada ejercicio se estiran varios músculos, y pueden hacerse todos en cinco minutos. Las personas obligadas por su trabajo o sus estudios a ser sedentarias pueden mantenerse en forma con este simple programa de cinco minutos diarios.

3. Cómo relajarse

Si la cuerda de un arco está siempre tensa, no será de ninguna utilidad en caso de emergencia. Tampoco puede una persona manifestar su fuerza si sus músculos están siempre tensos. Muchos atletas fallan por esta razón. La auténtica relajación, la enunciada en el segundo de «los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo», es el estado físico y mental más fuerte. Es confortable, sano y poderoso. Pero la mayoría de las personas no saben realmente cómo relajarse.

Figura 18
Experimento.
Estando de pie con los brazos colgando de manera natural a los lados, concéntrese en un punto y sacuda las manos lo más rápido que pueda de manera que todo el cuerpo, incluidos los dedos de los pies, sea sacudido. Deje de sacudir las manos y manténgase tranquilamente en esta posición.

Ésta es la relajación. Es fácil. Cualquiera puede hacerla donde quiera. Si coloca usted su fuerza en la punta de los dedos, no puede sacudirlos rápidamente. Por el contrario, si quiere relajarse, sólo tiene que sacudir los dedos muy deprisa. La regla importante a observar es concentrarse en un punto

mientras sacude las manos. Puede sacudirlas muy deprisa si concentra su mente en la parte superior de la cabeza, pero esto no es relajación. Si lo hace así, no se moverán los dedos de los pies. No puede usted separar el primero del segundo de los Cuatro Principios Fundamentales.

Puede comprobarse que este estado de relajación es estable haciéndose empujar el hombro o si alguien intenta levantarle la mano hacia el hombro. Si extiende el brazo en este estado, nadie lo podrá doblar. Éste es el estado más fuerte. Hace varios años, noté que un jugador profesional de béisbol tenía la costumbre de sacudir las manos a los costados antes de ponerse en posición de batear. Siempre acertaba sus golpes. Es natural que lo hiciera, ya que estaba realmente relajado. Yo tenía curiosidad por saber quién le había enseñado el truco. Sin embargo, poco después perdió el hábito y ya no le vi más en televisión. Supongo que era un tic pasajero y no algo que había entendido de verdad. ¡Qué pena! Si hubiera conservado la costumbre, se hubiera convertido en un excelente bateador.

Cuando se encuentra usted cansado al estudiar, en una partida de golf, antes de hablar ante una gran audiencia o de empezar una reunión profesional importante o un examen, quiere decir que el cuerpo y la mente se están tensando. En este caso, intente concentrarse en un punto y sacudir los dedos de las manos de manera que los dedos de los pies también se muevan. Se relajará, entrará en un estado de calma y será capaz de emprender la tarea que tiene por delante.

He hablado de tres manera de revitalizar el cuerpo. Todas ellas son fáciles de hacer. No pierda el tiempo dudando acerca de su eficacia. Pruébelas primero. Estire sus piernas cada mañana, pasee todo lo que pueda, elimine la tensión de su mente y de su cuerpo sacudiendo los dedos de vez en cuando. El resultado será un cuerpo sano, no forzosamente musculoso, pero fuerte, flexible y resistente. No fuerce el cuerpo. Intente incorporar estas actividades a su rutina diaria y póngase en forma poco a poco.

CÓMO POTENCIAR LA MENTE

Las personas de la vieja generación suelen pensar que los jóvenes de hoy día no tienen consistencia espiritual; que se rinden a la primera dificultad y abandonan en cuanto encuentran el más pequeño inconveniente. Los padres se preocupan por el futuro de sus hijos, y otros expresan su ansiedad por la suerte del mundo en general. El problema es la debilidad del espíritu.

Existen varias razones para esto, pero la más importante es un error fundamental del sistema educativo. La mente y el cuerpo son, en definitiva, lo mismo y cualquier separación es básicamente artificial. La educación moderna, sin embargo, pone el énfasis en el cuerpo y olvida la mente.

Todas las escuelas tienen un bonito gimnasio, pero no hay ningún sitio para entrenar la mente. Las palabras «Shin Kan», que significan «entrenamiento de la mente» están unidas a los *dojos** afiliados a la Asociación Ki de Japón. Son los lugares en los que se entrena la mente.

Naturalmente, la psicología es una disciplina académica establecida. Pero la psicología estudia el funcionamiento de la mente con una perspectiva de observación. No enseña cómo entrenar o controlar la mente.

En la Universidad de California, en Fullerton, se estableció un Instituto de Desarrollo del Ki. Actualmente no existe en Japón un instituto similar. Lo que ocurrirá probablemente, como ocurre con la mayoría de las cosas, es que este instituto se extenderá a todos los colegios americanos, y la idea será importada después a Japón.

1. Unifique su mente

Una luz solar difusa puede ser concentrada por una lupa y crear una llama. Sin embargo, incluso la luz más potente se vuelve débil, cuando es disipada por una luz penetrante. La concentración es poder. La mente no es diferente. Pero en lugar de reconocer este simple hecho y de ponerlo en práctica, la mayoría de las personas debilitan cada día el poder de sus mentes, haciendo cosas como leer el periódico mientras comen o escuchar música mientras estudian.

La mente mueve al cuerpo. La mente saborea los alimentos a través de la lengua. La mente camina accionando las piernas. El concepto erróneo que la mayoría de la gente tiene es que la lengua saborea y las piernas caminan. Así pues, creen que la lengua saboreará adecuadamente la comida a pesar de que los ojos estén ocupados leyendo un periódico. En consecuencia, casi nunca se dan cuenta de lo que están comiendo. Cuando usted come, debe poner su

---

* Los *dojos* son los recintos donde se practican las artes marciales japonesas. Se utiliza tanto en el sentido equivalente al «cuadrilátero» o «ring», en donde se llevan a cabo los entrenamientos y los combates, como en el de «escuela» o «gimnasio». (*N. del T.*)

mente en la comida. Es una regla de urbanidad, pero también la única manera de experimentar el sabor. Al mismo tiempo, es un buen ejercicio para fortalecer la mente.

Figura 19
Experimento 1.
A pasa caminando delante de B. Camina primero con su pensamiento puesto detrás de sí, como si alguien le siguiera. En el momento en que A pasa delante de B, éste levanta una mano y extiende el brazo para bloquear a A. Puede tirarle fácilmente utilizando un mínimo de fuerza.

Antes de caminar, decida que eso es lo que realmente quiere hacer. Después, camine. Si no está seguro si quiere o no caminar, no haga nada. Podría causar un accidente de tráfico.

Si usted camina cuando no quiere hacerlo, está dejando su mente detrás. Un ligero empujón podrá tirarle al suelo. El profesor lleno de ideas y el estudiante enamorado corren a ciegas porque su mente está en otra parte. Los accidentes de tráfico se deben a esto. Intente que los niños de la escuela primaria digan en voz alta cuando salen de casa por la mañana: «Voy a la escuela.» Esto les hace ser conscientes de que van a la escuela, preparados a poner sus mentes por delante y en mejor posición para enfrentar peligros eventuales. Los niños no dicen nada hoy día al salir de casa. Los padres tienen que adivinar si están o no en casa. Deberían preocuparse del peligro que representa dejar a niños, cuyas mentes están dispersas, salir en medio del denso tráfico.

Existe una vieja canción japonesa que dice: «Cuando se va a ver a la enamorada, mil leguas parecen una sola; cuando no se ha podido verla y hay que volver a casa, una sola legua parece que son mil.» Cuando su mente camina con usted hacia la meta, mil leguas no son nada. Pero si está decepcionado y su mente queda atrás, una sola milla es un infierno.

Figura 20
Experimento 2.
A continuación, A camina poniendo su pensamiento delante de sí. B extiende su brazo delante de A como en el experimento anterior. Esta vez, no sólo B no puede bloquear a A, sino que es arrastrado cuando éste pasa por delante.

Si quiere usted tener el dominio de algo, habitúese a clarificar su mente, a unificarla y dirigirla hacia el objeto que se propone. Cuando está cortando una zanahoria con un cuchillo, su dedo estará a salvo si pone su mente en la zanahoria. Amar una actividad la hace más fácil de dominar, puesto que en este caso la concentración no es una obligación pesada. Tanto en el juego como en el trabajo, la concentración en lo que esté haciendo fortalece su mente.

2. La utilización positiva de la mente

A utilizar la mente de manera positiva yo le llamo «expandir el Ki». El lado de un objeto al que le da la luz es luminoso. El lado opuesto es oscuro. Ambos lados son reales. Si quiere usted tener una mente potente, mire el lado luminoso. Esto significa la utilización positiva de la mente. Naturalmente, lo opuesto es utilizar la mente de manera negativa. El lado luminoso corresponde a la «expansión del Ki»; el lado oscuro a «retraer el Ki». Un buen ejemplo es el del brazo que nadie puede doblar, descrito al ilustrar el cuarto de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo, o «la expansión del Ki». Creer firmemente que usted está expandiendo el Ki proporciona fuerza al brazo de manera que nadie puede doblarlo. Pensar que puede ser doblado o que no puede lograr mantenerlo recto hará que esto sea así.

Yo siempre digo a la gente que dejen de repetir «no puedo». Cuando empiece algo diga «yo puedo», y después hágalo. Es la clave para unificar la mente y el cuerpo, para lograr lo que empieza. Si, a pesar de todo, no puede todavía hacerlo, le queda mucho tiempo por delante para decir: «Yo no podía.» Cuando un niño dice de repente «no puedo, le hago interrumpirse y afirmar «yo puedo». Pequeños detalles como éste penetran en la mente subconsciente del niño. Murmurar es negativo. Oscurece el corazón del murmurador y de los que le rodean; contribuye a oscurecer el mundo. Nadie tiene éxito mientras siga murmurando.

Si tiene usted algo que decir, dígalo con convicción. No puede estar orgulloso de lo que dice a menos que tenga un Ki expandido. Hablar con convicción y jactarse son dos cosas muy diferentes. Lo primero significa prometer el máximo de lo que usted puede conseguir. Lo segundo comporta una falsa intención desde el principio.

Cuando dice usted algo con convicción, está obligado a apostar por lo que dice. La mente se fortalece cuando se esfuerza. En esto consiste utilizar la mente de manera positiva. La mente tiene poder real. Si lo cree y la utiliza

Figura 21
Experimento 3.
A se tiende sobre su espalda con los brazos a los costados. B lo agarra por los hombros y C por las piernas, y lo levantan. El cuerpo de A se dobla por la mitad al elevarse.

de manera positiva, el poder de la mente aumenta. Hagamos ahora un experimento acerca del poder de la mente.

No necesita ser hipnotizado. Si los otros sacuden el cuerpo de A, no le molestará puesto que su concentración no es tan frágil como en el estado de hipnosis. En los llamados «espectáculos sorpresa» en Japón, frecuentemente se pone un ladrillo sobre el cuerpo y se parte con un martillo de fragua. En este caso sucede lo mismo: el poder del martillo no penetra el cuerpo. Incluso un niño puede hacerlo si imagina que una barra de hierro atraviesa su cuerpo.

La mente posee un poder real. Una persona alcanza toda su fuerza potencial cuando utiliza su mente. Intente el experimento con un niño de poca voluntad. Se sorprenderá de poder soportar el peso de los adultos. Dígale: «Has conseguido una fuerza impresionante. ¿Dónde lo habías estado escondiendo? Tienes que utilizar este poder en todo lo que hagas.» Es muy probable que se diga a sí mismo: «Es verdad. Tengo mucha fuerza. Puedo lograrlo si lo intento.» Cuando la mente se fortalece, el cuerpo se dirige hacia el vigor y la salud.

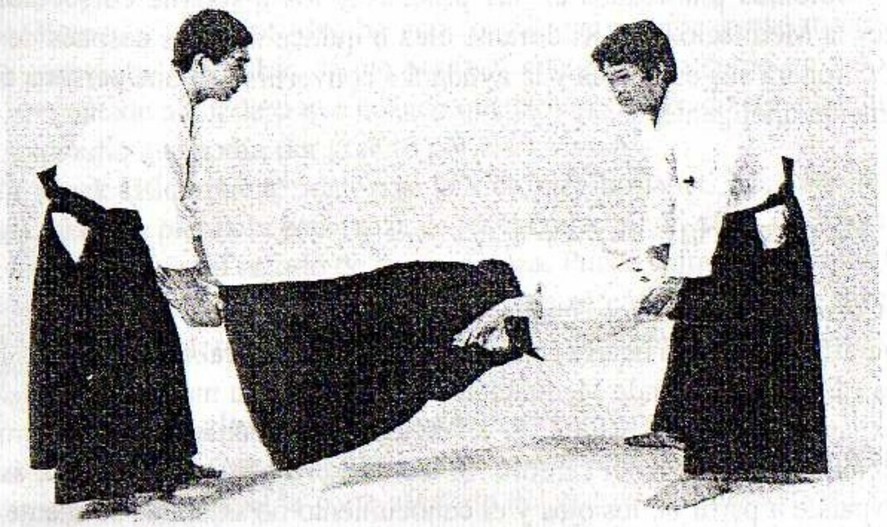


Figura 22
Experimento 4.
A se tiende sobre su espalda de la misma manera, pero esta vez pone sus manos en los muslos e imagina que una barra de hierro atraviesa su cuerpo. O también puede pensar que su cuerpo está cargado de Ki. A se eleva tan derecho como el tronco de un árbol.

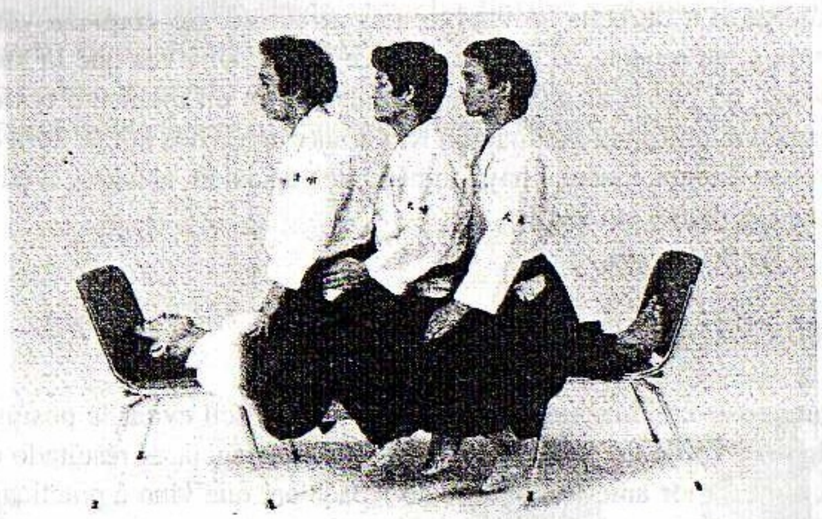


Figura 23
Experimento 5.
El cuerpo de A forma un puente entre dos sillas. Dos o tres hombres se sientan encima. A casi no siente su peso.

CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA

A muchas personas se les califica con frecuencia como «personas brillantes». Los jóvenes que obtienen buenas calificaciones en los exámenes atraen este tipo de cumplido. De la persona que sobresale en ciencias, matemáticas o lengua, se dice que es brillante. Nadie piensa en utilizar esta expresión para describir a un hombre de negocios excepcional. Tampoco tiene suerte en este sentido la persona que demuestra su funcionamiento mental rechazando a varios atacantes a la vez. A esto no se le considera brillantez, sino simple fuerza. Demos un vistazo a los fundamentos de la inteligencia.

1. La comprensión

Comprender cualquier libro; entender todo lo que una persona quiere decir en cuanto empieza a hablar; captar diez palabras habiendo oído sólo una; todas estas cualidades demuestran inteligencia. No me refiero a la inteligencia de los académicos con intelectos profesionalmente cultivados. Muchos de ellos no pueden entender nada aparte de su propio tema. Estoy refiriéndome a una inteligencia global aplicable a la vida cotidiana.

Leer es la piedra angular del intelecto. Ocupe su tiempo libre leyendo muchos libros diferentes. Las revistas y las «lecturas ligeras» pueden distraer, pero contribuyen muy poco a cultivar su inteligencia. No cometa el error de leer sólo libros de la misma clase. Esto aminora su flexibilidad. Lea novelas, libros de no ficción y biografías. Lea al principio un libro rápidamente para tener una comprensión básica del mismo. Si está justificado, léalo de nuevo. Esto aumentará la capacidad de su cerebro de adaptarse a circunstancias variadas y a poder aplicar una gran cantidad de información. Su intelecto saldrá beneficiado.

2. El discernimiento

Una buena capacidad intelectual no vale de nada sin un buen discernimiento. Nada puede sustituir a la capacidad de distinguir lo verdadero de lo falso. Cuando la superficie del agua está agitada no refleja con exactitud la imagen de la luna. O más bien ésta se distorsiona. Cuando la mente está agitada, todo lo que refleja se deforma. Una vez que su mente se calma, puede juzgar todo correctamente como si fuera la primera vez.

En cierta ocasión se produjo un incendio en una vieja casa cerca de la de mi familia. El propietario estaba escribiendo en el cuarto de estar, cuando empezó a salir humo negro del techo. Instintivamente sacó fuera el desvencijado escritorio en el que escribía. Cuando intentó volver a entrar en la casa, las llamas se lo impidieron y perdió todos sus bienes de valor. Podría haberlos puesto todos a salvo en lugar de salvar su viejo escritorio sin ningún valor. Sin embargo, habiendo sido sorprendido por el fuego, su mente se turbó perdiendo momentáneamente su capacidad de discernimiento.

Permítame introducir ahora la Meditación Ki como medio de desarrollar la capacidad de discernimiento. El universo es una esfera ilimitada con radios ilimitados. Es infinito por la izquierda, por la derecha, por arriba y por abajo. Si da un paso a la derecha, el universo no se acorta un paso en esa dirección. Sigue siendo infinito. Usted es el centro del universo. Condensada, la esfera ilimitada se convierte en usted. Más condensada todavía, se convierte en el punto de la parte inferior del abdomen descrito en el primero de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo.

Este punto no tiene diámetro fijo, pero puede condensarse indefinidamente. Si existe algo, su mitad siempre existirá. Dividido por la mitad hasta el infinito, nunca se vuelve cero. Condense el punto de la parte inferior del abdomen hasta el infinito. Hágalo en su mente con los ojos cerrados, sentado en *seiza* durante diez o quince minutos antes de acostarse cada noche. Incluso cuando el punto se hace imperceptible, continúe condensándolo indefinidamente. No deje de hacerlo aunque no pueda sentirlo. Si lo pierde, no empiece de nuevo. Simplemente vuelva al punto en que lo perdió y continúe condensándolo.

Si usted calma una onda dividiéndola de manera indefinida, continuará existiendo. No se convierte en cero, sino simplemente se vuelve cada vez más calma. Ésta es calma viva, con inercia imperturbable y poder infinito. Si se detiene —si se convierte en cero—, pierde todo su poder. Ésta es la calma de la muerte. Las dos son completamente opuestas. Cuando un trompo gira muy deprisa, parece que está en calma, pero saltará si lo toca. Ésta es calma viva. Pero si impide al trompo girar, se detiene y queda bloqueado en una posición. Esto es calma muerta.

Cuando mantiene un punto, sus ondas cerebrales se vuelven infinitamente calmas. En este estado todo se refleja con claridad en la mente. El discernimiento correcto fluye de manera natural, junto con la capacidad de responder rápidamente a las circunstancias cambiantes. Un estudiante que tiene que pasar un examen de ingreso debe dominar su mente que tiende a

preocuparse sobre el aula y los temas de examen. Aprobará si comprende los problemas planteados en las pruebas y los discierne correctamente. Hacer la Meditación del Ki durante diez o quince minutos después de estudiar coronará sus esfuerzos y le ayudará a convertirse en una persona auténticamente inteligente.

3. La memoria

Cuando se enfoca correctamente una cámara de fotos, se toma una buena fotografía. Lo mismo ocurre con el cerebro. Los ojos trabajan como las lentes de la cámara. Si aprende Meditación Ki y conserva su mente en calma, el Ki se expande de manera natural. El Ki de los ojos se concentra en el libro y su contenido se refleja en el cerebro. Si lee un libro bloqueando su Ki, éste no se expande a partir de los ojos y el conocimiento no saldrá de su mente en el aula de examen, aunque pensase que había memorizado el tema. Habitúese a estudiar por cortos periodos de tiempo con la mente y el cuerpo unificados, en lugar de estudiar a medias durante mucho tiempo. Si quiere memorizar algo, escríbalo en un papel. Cuando se escribe algo, lo que se escribe permanece vivo en la memoria.

Existen varios momentos de verdad en la vida de cada persona. Moverse a izquierda o a derecha se vuelve más atractivo. Se empieza yendo a la izquierda y, de repente, la derecha parece mejor. Una vez que la mente está bloqueada, no puede alcanzar una conclusión. En un momento crítico como ése, haga una profunda Meditación Ki durante una o dos horas. Será capaz de resolver su dilema. Cuando haya tomado una decisión, aténgase a ella y lleve adelante sus planes sin vacilar.

CÓMO CURAR UN SHOCK FÍSICO

Aunque se conduzca con cuidado, es muy difícil evitar la posibilidad de que alguien nos dé un golpe por detrás. Con frecuencia, el resultado es shock físico. Un escritor americano llamado Abachian, que vino a practicar judo al Kodokan, sufrió un shock cuando conducía en la autopista con su esposa, justo al volver de su boda a Los Ángeles. Cuando yo estaba en Japón le había curado la rodilla, después de haberse herido en una sesión de judo. Así que cuando fui de visita a Los Ángeles me estaba esperando.

Le apliqué *kiatsu* tres veces por semana. Para su sorpresa, quedó del todo curado. Entonces me dijo: «No he podido trabajar durante nueve meses. En cuanto empezaba a escribir, se me ponía el cuello rígido como un palo. Le había preguntado al médico que cuándo quedaría restablecido completamente y me respondió que podía dar gracias por estar vivo.»

Un shock físico puede malograr la vida más brillante, haciendo que la persona afectada pierda la esperanza de recuperarse algún día. Los dolores de cabeza crean el mismo estado de desesperanza. Puede calmarse el dolor temporalmente con pastillas. Pero cuando se pasa el efecto, vuelve a surgir el dolor. Tanto el shock físico como los dolores de cabeza pueden curarse con el *kiatsu*.

El *kiatsu* tiene algunas similitudes aparentes con el *shiatsu* (terapia mediante la presión con los dedos), pero es fundamentalmente diferente. El *shiatsu* implica presionar la parte afectada del cuerpo. El objetivo del *kiatsu* es enviar Ki a la zona herida para activar la fuerza de vida. Cuando una vieja bomba de mano extractora de agua deja de bombear, se pone de nuevo un poco de agua y se activa la palanca. Una vez que el agua fluye de nuevo, la bomba continúa por sí sola. El shock físico debilita la fuerza de vida en el cuello, y la persona afectada no puede renovarla por sí misma. En este caso, ponga los dedos en la zona herida atrayendo el poder vital. Los músculos tensos se relajan, el cuello rígido se vuelve flexible y se mueve con libertad. Con el poder vital activado, el paciente se recupera.

Pero ¿cómo expandir el Ki desde la punta de sus dedos? Lo explicaré detalladamente de manera que incluso un principiante pueda hacerlo.

Figura 24
Experimento 1.
A extiende un brazo hacia adelante y piensa que el Ki lo recorre. B intenta doblarle el brazo, pero no puede.

Es el brazo que no se puede doblar, descrito como ejemplo para explicar el cuarto de los Cuatro Principios Básicos para Unificar Mente y Cuerpo, «expandir el Ki». El Ki se expande cuando usted cree que está expandido.

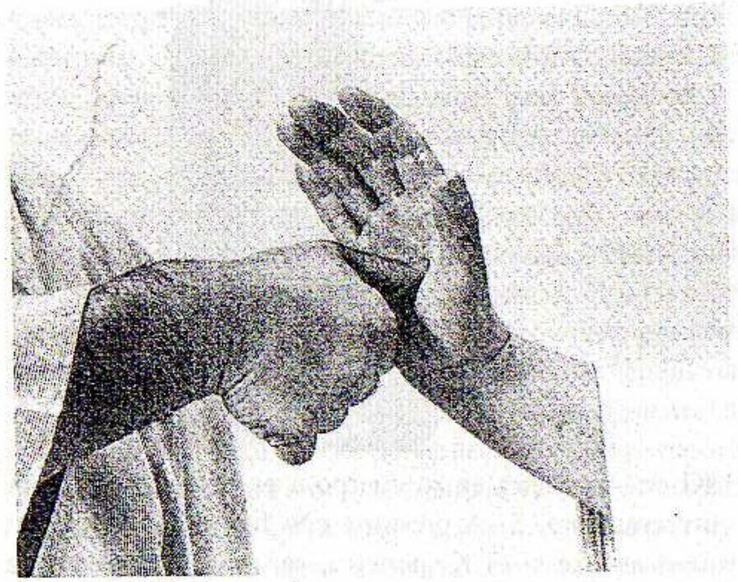


Figura 25
Experimento 2.
A extiende su pulgar derecho, curvándolo ligeramente hacia atrás. B lo empuja con la palma de su mano. Si A expande su Ki a partir de la punta del pulgar, B no será capaz de hacerle retroceder. Si A coloca su Ki en el pulgar o en el brazo, a B le será muy fácil hacerle retroceder.

Éste es el pulgar que no se puede doblar. Cuando sale agua de un tubo, su presión es mayor en la punta. De la misma manera, si usted se concentra en la punta del dedo, el Ki se expande. Cuando A concentra este Ki en la punta del pulgar y lo pone contra la palma de B, el Ki se extiende naturalmente y no se le puede hacer retroceder. Es la manera de expandir el Ki durante el *kiatsu*. Lo mismo puede hacerse con los demás dedos; cualquiera de ellos puede utilizarse para hacer *kiatsu*.

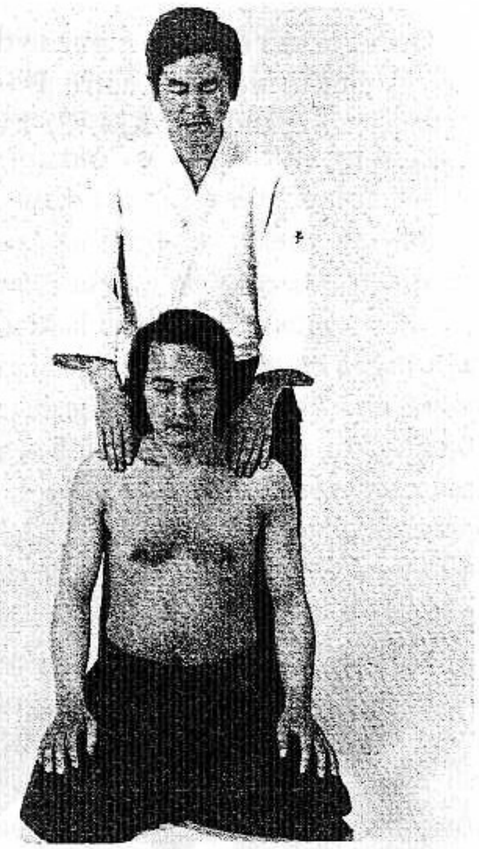


Figura 26
Experimento 3.
B se sienta en seiza o con las piernas cruzadas. A se coloca detrás y pone los pulgares sobre los hombros de B en los puntos que se hallan directamente bajo las orejas. Primero, presiona lentamente hasta que encuentra resistencia, y después expande el Ki.

Si B siente que el Ki de A penetra en su cuerpo a partir del hombro, A está haciendo *kiatsu* correctamente. Si A presiona con fuerza, B sentirá un dolor desagradable, mientras que si el Ki penetra, sentirá una especie de dolor agradable. A debe controlar el *kiatsu* preguntando a B cómo se siente. A continuación explicaré las zonas donde presionar en el *kiatsu*.

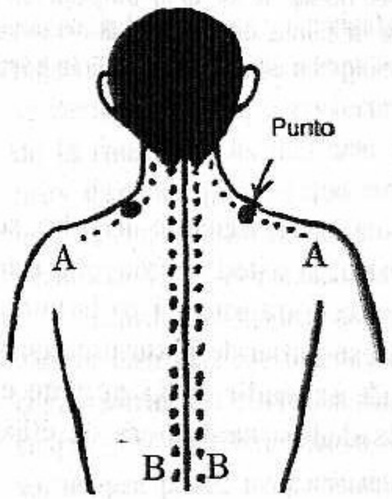


Figura 27
La figura muestra los principales músculos a lo largo de la columna vertebral y los que están en el exterior. Estas líneas de músculos continúan hasta el final de los hombros. Los puntos aludidos en el experimento 3 también están en esta línea.

Mientras que A tiene la cabeza de B con su mano izquierda, presiona los músculos del lado derecho de B con la mano derecha. Si tiene la cabeza con su mano izquierda, presiona los músculos del lado izquierdo con su mano izquierda. Presione aproximadamente de 15 a 20 segundos en cada punto. Recuerde siempre que no debe masajear nunca la zona afectada con los dedos, porque esto dañaría el tejido creando un intenso dolor poco después. El objetivo es enviar Ki a la zona afectada; así pues, presione sin mover los dedos como si estuviera inflando un neumático.

Llevará entre 15 y 20 minutos presionar a lo largo de las líneas. A debe ahora doblar el cuello de B de manera que pueda moverse con libertad. En caso contrario, seguirá sintiendo dolor después. Sin embargo, no debe forzar, porque esto causaría mucho dolor.

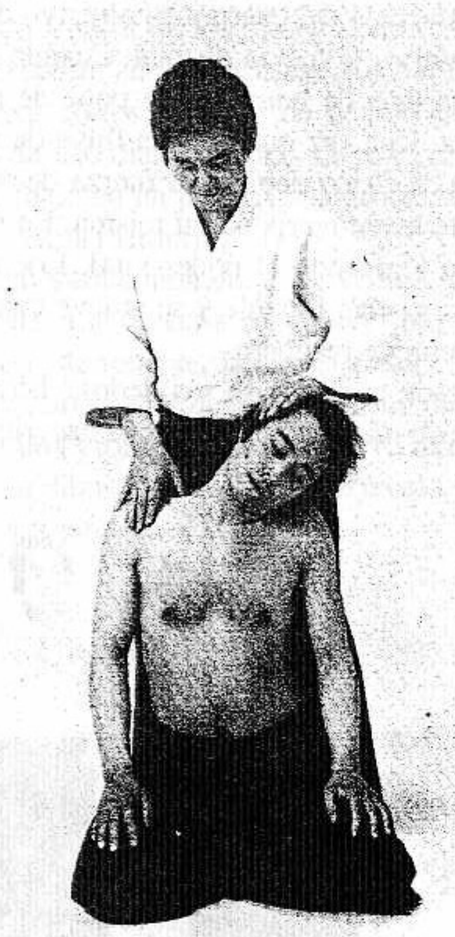


Figura 28
Para flexibilizar los músculos del cuello, A aplica *kiatsu* a los músculos de B, a lo largo de la línea A, desde el hombro hacia el cuello. Coloca su mano en la cabeza de B y la dobla gradualmente hasta donde sea posible, sin forzar al doblar.

Al principio, el cuello de B no se doblará mucho. Sin embargo, cuando A presiona los músculos del lado izquierdo del cuello con los dedos de la mano izquierda, la cabeza de B se moverá un poco más hacia el hombro. Esto ocurre porque los músculos se distienden y relajan. Después de hacerlo varias veces, el cuello se doblará totalmente. Acto seguido, A dobla la cabeza de B hacia la derecha y presiona los músculos de la izquierda de la misma manera.

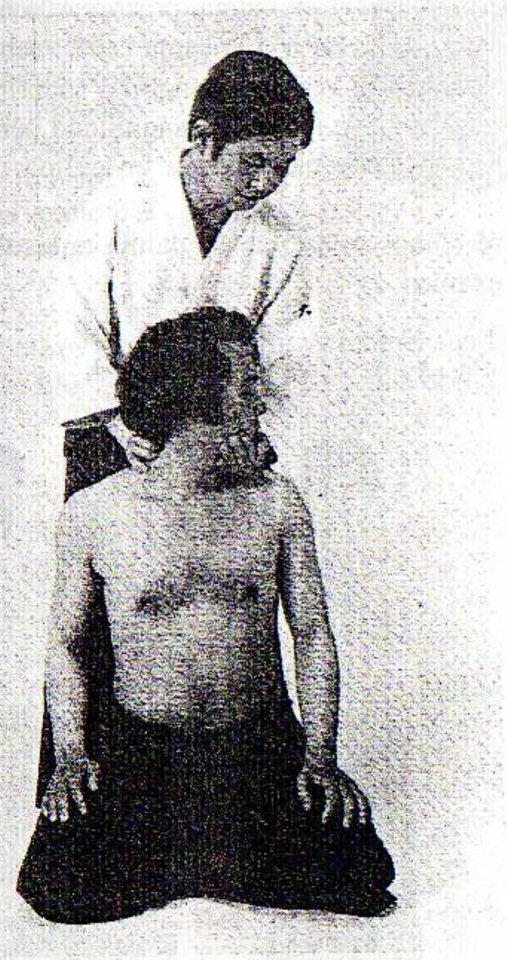


Figura 29
A continuación, A coloca su mano izquierda en la barbilla de B y gira la cabeza de éste hacia la izquierda. Después, A presiona los músculos del cuello de B a lo largo de la línea B con los dedos de su mano derecha.

Al principio, el cuello de B no girará demasiado. Pero girará cada vez más, a medida que A presiona. Normalmente, la barbilla podrá llegar a tocar el hombro. A repite el mismo proceder hacia el lado izquierdo.

Posteriormente, A presiona los dos puntos de los hombros de B y le hace girar la cabeza para localizar los puntos dolorosos. Si existe alguno, hay que hacer presión sobre él. Mueva el dedo poco a poco hasta que el cuello gire. Si no existen puntos dolorosos, el cuello está curado. Si no puede remediar el problema en una sesión, repita el tratamiento al día siguiente. No es necesario esperar uno o dos meses. Trate los dolores de cabeza de la misma manera.

Durante un seminario celebrado en Honolulú, expliqué los principios del *kiatsu* al doctor Howard, rector de la Universidad Lewis and Clark de Portland. Quedó sorprendido y me pidió que le hiciera una demostración. Una señora de California asistente al seminario había sufrido dolores de cabeza durante ocho años. Tenía poco más de treinta años, pero parecía más vieja porque arrugaba mucho el ceño. Empecé a aplicarle *kiatsu*, mientras todos los demás observaban. En poco tiempo, el cuello tenso se aflojó y empezó a moverse con soltura. Transcurridos veinte minutos, le pregunté que cómo se sentía: «Mi cuello está increíblemente flexible ahora», respondió. «Puedo mover la cabeza bruscamente sin ningún dolor.» Había dejado de fruncir el ceño. Después de esta sesión, le apliqué *kiatsu* tres veces más. Se curó por completo y volvió a California encantada. El doctor Howard quedó sorprendido del poder del Ki y decidió organizar un seminario para la primavera siguiente en su Universidad.

Al principio, el *kiatsu* puede tomar algún tiempo, porque su Ki a veces fluye y a veces no. Pero a medida que vaya practicando, llegará a saber cuándo el Ki se está expandiendo a partir de la punta de los dedos. Entonces podrá encontrar la zona afectada con los dedos sin preguntar al paciente. Creer es poder. El Ki se expande cuando usted cree que es así. Crea en el principio del *kiatsu* y su confianza le aportará la capacidad de curar.

CÓMO PERMANECER TRANQUILO FRENTE A LA GENTE

Un hombre tenía que hablar ante un público numeroso. Escribió su discurso en casa, y, después de practicarlo, fue a la sala de conferencias. Cuando subió al estrado, sintió como si los ojos del público se le clavaran como flechas. Instantáneamente, la sangre se le subió a la cara y no podía ver más que sombras. A duras penas logró decir: «Yo, yo...»., pero se cortó, y al final dijo: «Yo no sé.» El público rompió a reír.

Algunos estudiantes no pueden escribir nada en el papel mientras están en el aula de exámenes, incluso después de muchos años de preparación intensa. Algunos pueden escribir las respuestas, pero olvidan poner su nom-

bre y número de identificación. Muchas veces nos encontramos con personas que se ponen coloradas delante de los demás, incapaces de hablar o de mirarles a la cara. Se ruborizan porque la sangre se agolpa en la cara. Si tratan de calmarse es todavía peor. Entonces, ¿cómo tranquilizarse? En primer lugar, déjeme explicarle por qué la gente no puede permanecer serena.

Figura 30
Experimento 1.
A extiende un brazo hacia adelante, lo relaja y piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo. B intenta empujar el antebrazo hacia arriba, pero no puede. Si A piensa que el peso se encuentra en la parte de arriba de su brazo, B lo levantará fácilmente.

Figura 31
Experimento 2.
A está de pie con los brazos sobre los costados y piensa que el peso de sus brazos está en la parte de abajo, es decir en la punta de sus dedos. Si B intenta empujar hacia arriba uno de los brazos de A, fracasará. Si A se concentra en la cabeza, B no tendrá ningún problema en levantarle el brazo.

La mente mueve al cuerpo. Si usted piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo, el peso realmente va hacia abajo, y nadie puede levantarlo. Todo el mundo sabe que el peso de un objeto queda abajo. Su cuerpo es un objeto, así que si no hace nada y se relaja, su peso se queda abajo de manera natural. Cuando el peso de un objeto está en la parte de abajo, éste se

encuentra en un estado de calma. Los seres humanos están por naturaleza en calma, pero tienen la mala costumbre de desplazar su peso hacia arriba. Por esta razón, existe la concepción general equivocada de que es natural que una persona esté inquieta, y de que cualquiera que pueda permanecer en calma es un ser humano extraordinario.

Si quiere usted permanecer en calma, debe pensar previamente que es un hecho natural conservar este estado. No sirve de nada basarse en lo sobrenatural. Sólo usted puede decidir que está tranquilo. Una vez que lo ha decidido, puede realmente volverse tranquilo. Si su expansión de Ki es débil y no puede creer que es capaz de permanecer en calma, practique la Meditación Ki durante diez o veinte minutos antes de ir a la cama cada noche. Cuando las ondas de su mente se vuelven cada vez más tranquilas indefinidamente, está experimentando la calma. A medida que esta tranquilidad penetra en su subconsciente, comprobará que puede permanecer en calma incluso en momentos de emergencia.

A continuación explicaré cómo comprobar su calma antes de dar una conferencia o de realizar un examen.

Figura 32

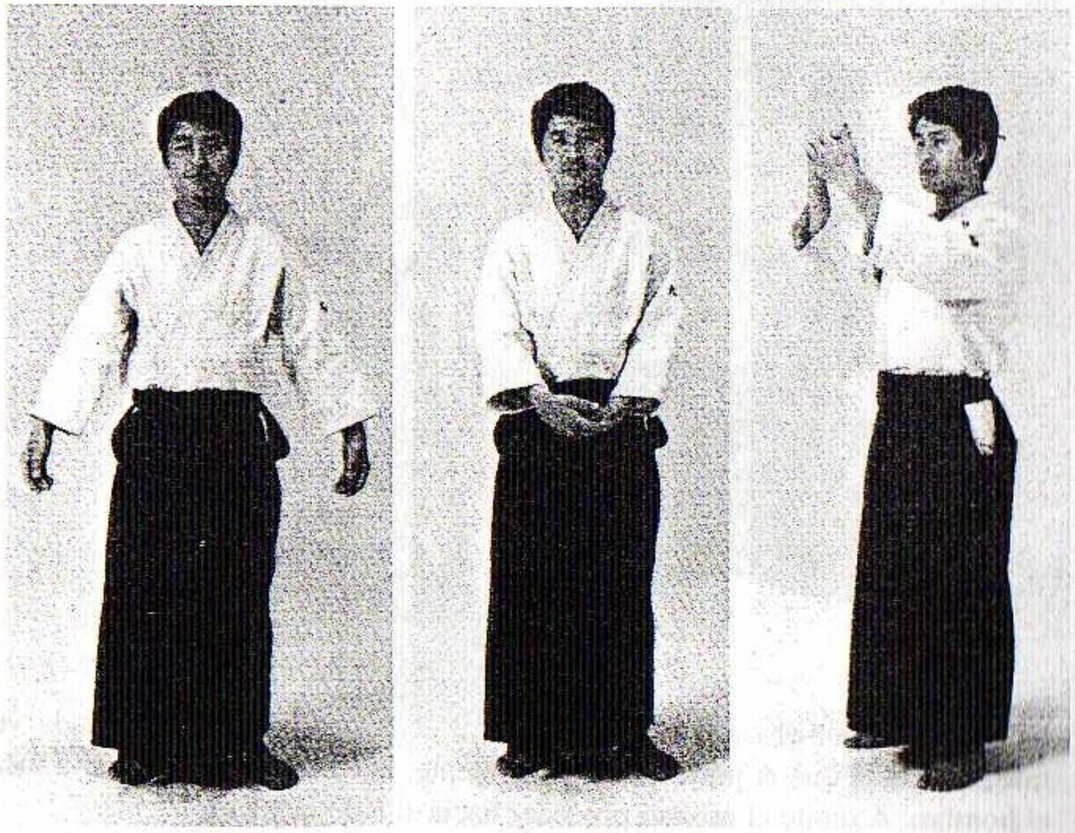


Figura 32
Experimento 3.
A permanece con los pies un poco separados. mantiene los brazos a los costados, con las manos dobladas hacia dentro por las muñecas. Relaja los brazos y eleva las manos hasta la altura de los ojos mientras va contando hasta cinco. B detiene el movimiento cuando A llega a la altura de los ojos y empuja las manos. B se cae hacia atrás.

Esto ocurre porque cuando A mueve sus manos hacia arriba, el peso de sus brazos sube arriba. Ello produce que el punto de A suba y que su postura se debilite.

Figura 33
Experimento 4.
B agarra las puntas de los dedos de la mano derecha de A con su mano derecha y le ayuda a mover el brazo de una manera relajada. Después de decir «Alto», suelta con cuidado la mano de A. Si los dedos de éste se mueven un poco, B será capaz de empujarle. Si los dedos de A no se mueven, B no será capaz de arrojarle al suelo, ni siquiera utilizando las dos manos. Aunque A permanezca sobre una pierna, B seguirá siendo incapaz de tirarle.

El cuerpo es un reflejo de la mente. Si la mente está totalmente en calma, el cuerpo estará también en calma. La mente no puede verse pero su estado puede ser determinado observando el cuerpo. A la orden de «Alto», si los dedos de A están totalmente en calma, su mente también está en calma. Éste es el estado de tranquilidad. Cuando una persona está tranquila, tanto su mente como su cuerpo son imperturbables.

Antes de subir al estrado, haga este experimento y vea si sus dedos se detienen suavemente delante de sus ojos. Si sus dedos permanecen en calma, su mente está imperturbable. Saque fuerzas del hecho de darse cuenta de que está bien y camine hacia el estrado con confianza. Las caras del público serán nítidas para usted. Si hay mil caras, no es necesario que las mire a todas ellas. Aísle una cara en la dirección en la que está hablando y háblele a ella. Cuando mueva usted los ojos, hable a otra persona. Si le parece que una persona le entiende, probablemente todo el mundo le entenderá. Si encuentra a una persona que no le está comprendiendo, hable con más claridad y simplicidad. Es lo mismo hablar a una persona o a mil. Esto es la calma. Antes de realizar un examen, haga este ejercicio cuando va al aula y compruebe el estado de sus dedos. Si están tranquilos, siéntase a gusto y examínese. Estará tranquilo y será capaz de comprender las preguntas.

Sin embargo, debe practicar este ejercicio con frecuencia. Si lo hace por primera vez en una emergencia, no podrá detener sus dedos suavemente. Tiene que practicarlo diariamente para poder mantener los dedos completamente en calma. Entonces podrá conseguirlo en una emergencia.

Permítame explicarle ahora cómo calmar sus dedos. Si tiemblan, sacúdalos más. Haga el ejercicio correctamente. Estando de pie, sacuda sus dedos lo más rápido que pueda. Hágalo diez o doce segundos y deténgase suavemente. Después, suba las manos hasta ponerlas frente a su cara. Los dedos se detendrán por completo. Si sacude los dedos rápidamente, se relajará con naturalidad. Éste es el segundo de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Cuerpo y Mente. Tal como expliqué anteriormente, si observa uno de los cuatro principios, los otros tres serán cumplidos de manera automática. Si se cumple el segundo principio, también quedan cumplidos el primero y el tercero. Sus dedos permanecerán completamente en calma y serán capaces de decidir que usted se mantenga en calma. Si practica esto cada día, puede conservar la calma sin los ejercicios, ya que ésta es el estado natural del ser humano.

Si se ruboriza usted fácilmente, debe practicar la Meditación Ki cada tarde. Aunque piense que está tranquilo, la sangre fluye a la cara por sí

misma. Usted se ruboriza y queda todavía más perturbado. Si su punto de concentración es como un trozo de papel pegado en la pared con cola, se despegará fácilmente. Si está clavado a la pared con un taladro, será permanente. Condensar el punto dividiéndolo por la mitad indefinidamente es equivalente a utilizar el mejor taladrador eléctrico. La sangre no podrá subir. El rubor se convertirá en algo del pasado. Conservando su sangre fría en una situación tensa, será capaz de reaccionar de manera inteligente en condiciones de estrés. Es importante que crea que usted tiene el poder de desarrollarse a sí mismo.

A continuación es necesario cambiar su mente subconsciente. Como el ruborizarse ante extraños está firmemente implantado en su subconsciente, esta idea emerge cada vez que se encuentra en esta situación. La mente subconsciente está formada por materiales procedentes del subconsciente. Usted no puede impedir ruborizarse con la mente consciente.

El consciente está activo cuando usted está despierto, y el subconsciente permanece oculto en las profundidades. Sin embargo, cuando está dormido, el subconsciente domina y el consciente retrocede. Intente aprovecharse del punto en el que uno sustituye al otro. Una sugestión dada por el consciente justo antes de ir a dormir permanece en el subconsciente. Una persona que normalmente se levanta tarde, si está motivada, por ejemplo, para ir a pescar temprano, puede despertarse a las tres de la mañana sin ayuda de ningún despertador. La sugestión dada antes de dormir permanece en la mente subconsciente y le motiva a levantarse a la hora decidida. Utilizando la misma estrategia, mírese en un espejo antes de acostarse y diga: «No le importa a usted presentarse ante un grupo de personas.» Éste es un método que aprendí del fundador del Toitsudo, Tenpu Nakamura, cuando era joven. Dicho a su propia cara, la sugestión se vuelve muy poderosa.

No diga: «Yo no...» Esto debilita la sugestión como si fuera otra persona. Si da una orden a la cara que refleja el espejo, ésta le da la orden a usted. Es una autosugestión en forma de orden. Una vez implantada la sugestión, no haga otra cosa: vaya inmediatamente a la cama. Cualquier actividad posterior debilitaría la sugestión. No haga más de una a la vez, porque, en caso contrario, perdería su eficacia. Sólo toma un minuto hacer una sugestión. No importa lo ocupado que esté, debe encontrar el tiempo. Haga esto cada noche y no le llevará más de seis meses para enmendar un hábito. Si usted pone una gota de agua en una taza de té, el té parece que no ha cambiado. No se dé por vencido. Si se añade una gota, el valor de la taza ha cambiado

por lo menos en una gota. Si continúa añadiendo cada vez una gota, la taza estará al final llena de líquido claro. Lo mismo ocurre con la mente subconsciente. Que su sugestión no sea: «No se ruborice», porque si al día siguiente usted se pone rojo, se decepcionará y creará un efecto negativo. Esfuércese simplemente en cambiar su actitud de manera que no le importe estar delante de otras personas.

Puede erradicar el hábito de ruborizarse practicando la Meditación Ki y cambiando su subconsciente. Todo el mundo tiene hábitos. Si usted no está contento con alguno de los suyos, elimínelo mediante este método de sugestiones-órdenes. Si quiere dejar de fumar, dése la orden: «A usted no le gusta fumar.»

CÓMO DORMIR PROFUNDAMENTE

Las personas consumen normalmente Ki cuando están despiertas, y se recargan de su ración de Ki del universo cuando duermen. Ropa, comida, abrigo y aire son necesarios para la supervivencia, pero no bastan. Las personas no pueden sobrevivir sin Ki.

Por mucho alimento que se tome, no se puede sobrevivir sin sueño. Cuando el cerebro recupera la calma, el Ki del universo fluye al cuerpo. Gracias a este suministro de Ki del universo, usted se levanta cada mañana lleno de energía. Si el sueño es superficial, el cerebro no permanece en calma y el patrón irregular de las ondas cerebrales perturban la recepción del Ki. Entonces el suministro de Ki fresco es insuficiente para restablecer fuerzas, con independencia del tiempo que la persona duerma. A lo largo del día se siente incómoda, lánguida y con la cabeza pesada. Se hace imposible tener una vida feliz. Usted puede vivir de manera positiva despertándose con energía y empezando el día con una actitud positiva.

Un tercio de su vida está dedicada a dormir. Muchas personas no pueden dormir durante las horas dedicadas normalmente a este menester. Al llegar la noche, en lugar de proponerse un reposo agradable después de un día de trabajo, se deprimen y toman píldoras para dormir. Pero en vez de relajar el cerebro de manera natural, este tipo de drogas lo paralizan. Una vez víctima del hábito de tomar pastillas, no puede usted recibir su ración de Ki del universo. Su poder vital se debilita y cae enfermo.

Cuando está enfermo, no puede dormir profundamente. No puede recibir un nuevo suministro de Ki y la enfermedad empeora. El mejor remedio

para un paciente es hacerle dormir bien. En los viejos tiempos la gente solía decir: «Si no puedes dormir, vete a la cama y cuenta hasta diez. Cuando acabes, empieza de nuevo. Al final, acabarás durmiéndote.» Esto es verdad. Todo el mundo puede contar de uno a diez sin forzar el cerebro, y cuando usted cuenta lentamente, las ondas cerebrales se calman y puede usted dormirse.

Las personas vivían en aquellos tiempos de manera simple y estaban menos cargadas de preocupaciones, así que este método funcionaba. Pero en los tiempos actuales, la gente es más sensible y lógica. Duda más, y este método rara vez le funciona. ¿Qué debe hacer? He aquí un método para poderse dormir en cualquier momento.

1. No trate de dormir. Si lo intenta, el mismo pensamiento crea una onda cerebral. No puede usted calmar sus ondas cerebrales creando nuevos patrones. Si piensa: «Si no puedo dormirme pronto, estaré fatal mañana en el trabajo», está perturbando su mente y se está alejando todavía más del sueño. Al fin y al cabo, en algún momento tendrá que dormirse. Si realmente tiene sueño, se dormirá de manera natural. Si no consigue dormirse después de intentarlo durante un tiempo, decida no dormir en toda la noche. No dormir durante cinco días puede ser fatal, pero una sola noche no puede ser muy perjudicial.

2. Es aburrido pasarse despierto toda la noche en la cama. Es una pérdida de tiempo. Así pues, aproveche ese tiempo.

3. Tiéndase de espaldas y con los brazos y piernas en posición natural. Concéntrese en el punto.

4. Imagine la sangre fluyendo desde el punto de la parte inferior del abdomen hasta los dedos de los pies. Como la mente hace mover al cuerpo, aumentará realmente el flujo de sangre a los dedos de los pies. En poco tiempo sentirá su calor.

5. Cuando sienta que los dedos se van calentando, usted se dormirá. Cuando vuelva a recuperar la conciencia, será ya por la mañana.

Cuando usted estudia demasiado, se llena de preocupación o cae enfermo, la circulación de la sangre se ve dificultada y parte de ella permanece en el cerebro. Es la causa de que sienta la cabeza caliente y las manos y los pies fríos. En este estado no puede dormirse. El sueño viene solamente cuando la circulación es intensa y la cabeza está fría. Practicando este método de enviar sangre a los dedos de los pies, puede usted aumentar la circulación en todo el cuerpo. La sangre acumulada en el cerebro se distribuye y las ondas se calman, produciendo un sueño profundo.

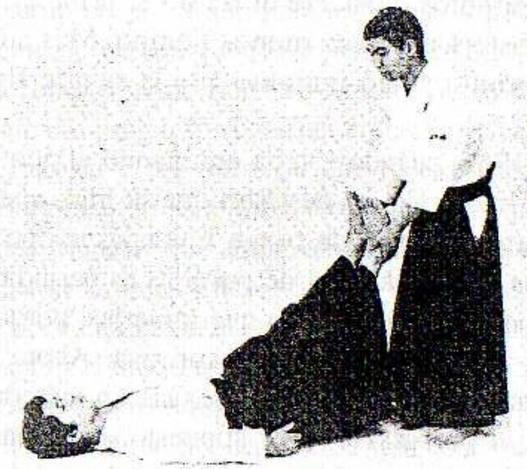


Figura 34
Experimento 1.
A se tiende de espaldas. B le toma por los tobillos y los levanta. Si A se dobla por la cintura y sólo se levantan las piernas, no piensa realmente que la sangre está fluyendo a los dedos de los pies.

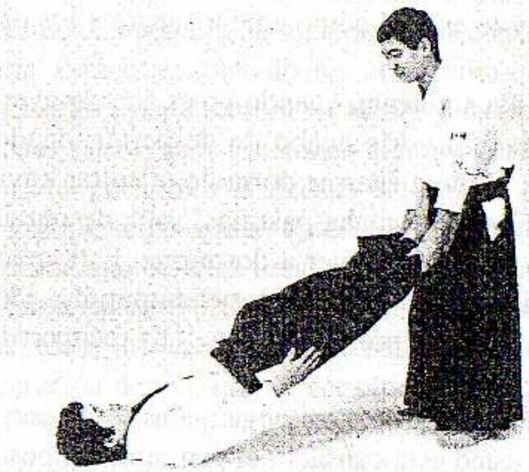


Figura 35
Experimento 2.
Si A cree realmente que está activándose la circulación en los dedos de sus pies, el Ki fluye a lo largo del cuerpo hasta ellos. Entonces, si B levanta los tobillos de A, el cuerpo de éste se levanta como un bastón, tal como lo muestra la ilustración.

Si usted permanece en el estado descrito en el experimento 2, sentirá que los dedos de sus pies se calientan, y podrá dormirse. Al principio le llevará de 10 a 30 minutos quedarse dormido, pero debe hacerlo decidiendo que continuará durmiendo toda la noche. Utilice ese tiempo para unificar mente y cuerpo. Si practica durante 10 minutos, obtendrá una energía de 10 minutos; si lo hace una hora, recibirá un beneficio de una hora; si lo practica toda una noche, obtendrá una enorme cantidad de energía. Y mientras practica, su mente y su cuerpo estarán unificados. Su fuerza vital está siendo activada y podrá levantarse a la mañana siguiente lleno de energía, incluso si no durmió toda la noche. Puede que le lleve

treinta minutos quedarse dormido al principio. Pero, a medida que practica, le costará cada vez menos tiempo. Más adelante será capaz de dormirse tan pronto como imagine que la sangre fluye a través de los dedos de los pies.

En 1965, cuando estaba enseñando aikido en Los Ángeles, vivía con el doctor Omori. Un día descubrí que su hijo, que era dentista, tomaba pastillas para dormir después de cenar. Entonces le dije: «Usted es doctor. ¿Acaso no sabe que el uso habitual de pastillas es perjudicial para el cuerpo?» «Lo sé», me respondió, «pero tengo que tomarlas, porque en otro caso no puedo dormir. Al principio me bastaba con una. Ahora tengo que tomar dos. No me siento bien». «Si le dijese que existe un método para dormirse sin tomar píldoras, ¿lo probaría?» «Por supuesto.» «Mañana no tiene que ir a trabajar, ¿verdad? Así que quédese toda la noche sin dormir. Intente mi método y no tome ninguna pastilla.» Le expliqué los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo», y le enseñé cómo enviar sangre a los dedos de los pies.

A las siete de la mañana del día siguiente, cuando yo estaba desayunando, el dentista entró en la habitación. «Me acabo de despertar, dándome cuenta que son las siete en punto. Debí quedarme dormido mientras enviaba sangre a los dedos de los pies. Cuando tomaba pastillas, solía despertarme hacia las cuatro de la mañana y no podía volver a dormirme. Esta mañana dormí hasta las siete, sin pastillas. Me siento estupendamente.» Desde entonces, dejó de tomar pastillas, duerme profundamente y ha recuperado la salud.

Existe un refrán que dice: «Pensar de manera negativa es lo mismo que no pensar en absoluto.» Cuando usted está cansado, el pensamiento positivo se le escapa y tiende a pensar de manera negativa. Cuando se encuentre en esta situación, duerma profundamente y refresque su mente. Después vuelva a considerar el problema. Le vendrá una idea positiva. Una persona que puede dormir profundamente consigue la fuerza que necesita para superar cualquier dificultad. Si quiere estar en forma y vivir larga vida, practique la manera de dormir bien.

CÓMO VENCER LA ENFERMEDAD

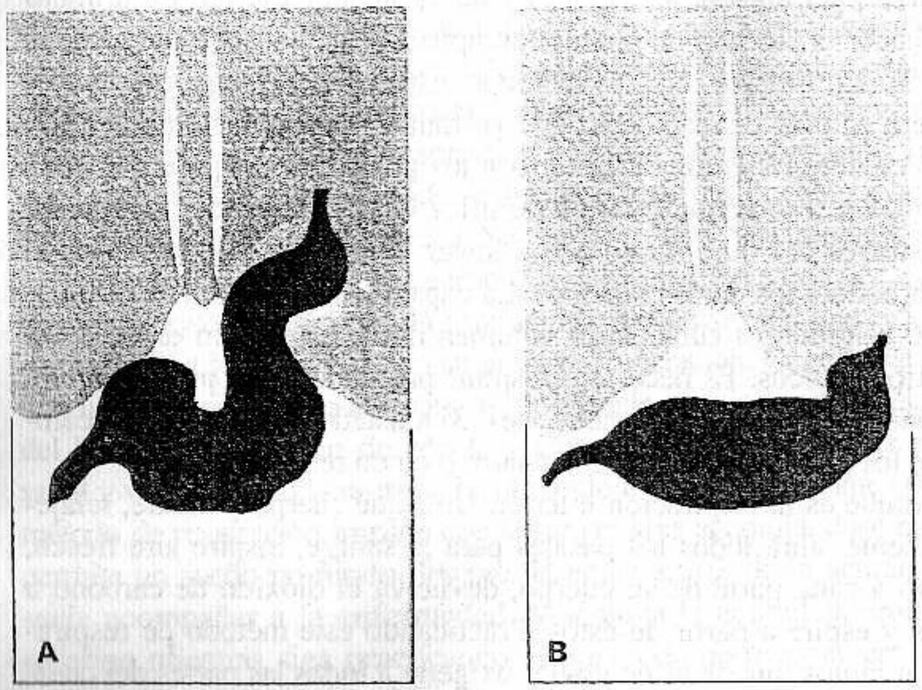
El ser humano es un fragmento del Ki del universo rodeado por un cuerpo. Así pues, usted puede mantenerse sano y fuerte expandiendo el Ki. Cuando está enfermo, la expansión de su Ki se vuelve débil, la fuerza vital se altera y la enfermedad empeora y se prolonga. Un refrán japonés dice: «Si tiene una enfermedad corporal, no deje que afecte su mente.» Si mantiene usted una mente fuerte que expande el Ki, su fuerza vital curará la enfermedad rápidamente. Por otra parte, si se preocupa por un ligero dolor de cabeza o un malestar de estómago, está usted predisponiéndose a la perturbación. Si piensa que se está resfriando, atrapará una fiebre y tendrá que guardar cama tres o cuatro días. Piense para sí mismo: «No me gusta estar resfriado. Y no lo voy a estar precisamente por eso». Entonces se sentirá bien, incluso si está a punto de ponerse enfermo.

Cada año, el día 3 de enero, llevo a 300 alumnos al río Kinu, al norte de Tokio, para hacer *Misogi*, un rito de purificación. Después de ponernos el bañador, lanzamos un gran «Kiai», el grito tradicional de las artes marciales. Sumergimos el cuerpo hasta el cuello en agua fría y permanecemos en ella durante cuatro o cinco minutos. Si se deja una toalla húmeda a la orilla del río, se cubre de escarcha. Pero nadie atrapa un resfriado. Los estudiantes tienen entre 9 y 17 años. Después de haber entrado en el río, a lo largo del año nadie se resfría. Esto ocurre porque piensan: «No me resfrié en el río en pleno invierno, ¿cómo podría resfriarme entonces vestido y en una clase caliente?» Si usted adopta este patrón de pensamiento, no tendrá siquiera que penetrar en un río en pleno invierno para ser inmune a los resfriados.

Suponga que le duele el pecho. Va al médico y éste le dice que no tiene ningún problema; usted se siente ansioso y duda de la profesionalidad del médico. Va a otro y usted se siente aliviado al oír que tiene pleuresía. Se trata de un deseo cumplido. Entonces, un amigo va a verle al hospital y le dice: «Debe ser duro tener una pleuresía. Un amigo mío la tuvo una vez, degeneró en peritonitis y murió. Cuídate.» Estos «ánimos» lo único que producen es hacer el punto de vista del paciente todavía más negativo. Cuando se ponga enfermo, no debilite su Ki. Practique incluso en ese estado la extensión del Ki. Una persona tiene a su disposición un gran poder curativo cuando la fuerza vital está totalmente activada.

En cierta ocasión fui a hacerme una radiografía. Se había instalado un magnetoscopio. Me puse frente al aparato de rayos X y aspiré una dosis de bario. El doctor Ariizumi me hizo acelerar y después reducir el ritmo de mis pulsaciones. Mientras lo hacía, oí a las personas que estaban en la sala de al lado mirando el magnetoscopio expresar su asombro. Yo mismo me sorprendí cuando lo vi después.

Figura 36



La figura A muestra la forma normal del estómago. Cuando yo aumentaba mi ritmo cardiaco, mi estómago tomó la forma que se ve en la figura B y no se movía mucho. Cuando el pulso es bajo, el estómago tiene la forma que muestra la figura A y trabaja con intensidad. Cuando el estómago funciona como en la figura A, se digiere bien los alimentos, que pasan al intestino. Cuando el estómago está como en la figura B, sin embargo, los alimentos se acumulan en el estómago, se pierde apetito, se acumula el ácido que empieza a roer las paredes estomacales.

Cuando está usted enfadado, preocupado, temeroso o deprimido, el estómago toma la forma de la figura B. Estos estados emocionales producen efectos similares en los intestinos. Todos los médicos se sorprendieron y dijeron que prestarían atención en adelante para no enfadarse. El pulso está controlado automáticamente por el sistema nervioso, así que la gente no puede cambiarlo automáticamente a voluntad. Pero yo puedo variar el mío en 20 o 30 pulsaciones por minuto a voluntad.

En 1955 fui invitado a dar una conferencia y a hacer una demostración en un congreso médico internacional celebrado en Honolulú. Al terminar, un médico de Waipahu preguntó a la audiencia de doctores si pensaban que era posible que una persona cambiase su pulso simplemente a voluntad. Todos los médicos dijeron que no. Entonces aquél insistió: «Tomen el pulso al

señor Tohei.» Varios médicos subieron al estrado para tomarme el pulso. Yo cambiaba el pulso inmediatamente, a medida que me lo iban pidiendo. Tenían que creerlo porque lo estaban comprobando por sí mismos. Todos estaban sorprendidos. El médico de Waipahu preguntó si podían entender la causa de ese fenómeno. Respondieron que no y me pidieron que la explicase: «El pulso de todo el mundo se acelera cuando está enfadado, asustado o preocupado», respondí yo. «Si ustedes piensan que están enfadados, su pulso se acelera. Por otra parte, si piensan ustedes que están tan tranquilos como cuando se levantan de la cama por la mañana, el ritmo de pulsación disminuye. Pueden controlar su pulso según el modo en que piensen.

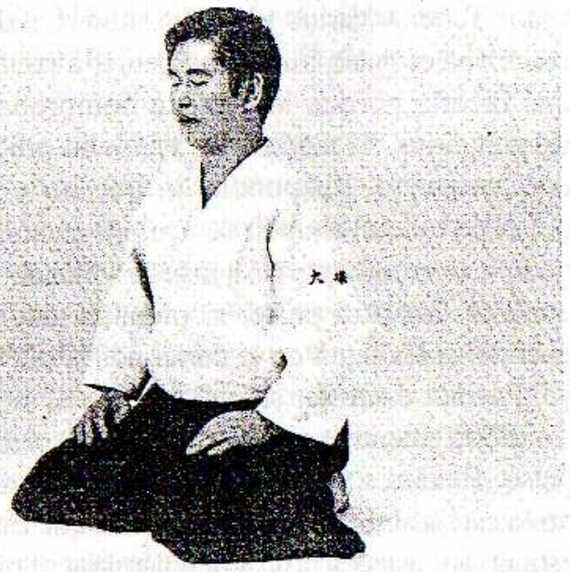
Ellos entendieron mi explicación, pero ninguno era capaz de modificar su pulso. Entonces seguí explicando: «Aunque alguien piense que está enfadado, no lo está realmente. Aunque piense que está en calma, no lo está de verdad. Por esta razón, ustedes no pueden cambiar el pulso. Tienen que aprender a controlar su mente». La práctica de acelerar el pulso es mala para la salud y también innecesaria. Pero saber cómo disminuir su ritmo es de una importancia capital.

Cuando usted controla su mente y permanece tranquilo permanentemente, todos sus órganos funcionan al máximo. Las enfermedades del hígado, del riñón, del corazón y el exceso de presión sanguínea son difíciles de curar. Algunas personas toman cinco o seis clases de medicamentos para curarlas, pero cada uno de ellos tiene efectos secundarios indeseables. Tomarlos habitualmente causará problemas posteriormente. Si tiene usted que tomar medicinas, tome lo menos posible. Éste es un buen momento para introducir la Respiración del Ki, que le permitirá vivir muchos años. Este método de respiración fue creado originalmente en la respiración tradicional japonesa *misogi*, llamada «Nagayo No Den».

1. Siéntese en la posición de *seiza*, con la mente y el cuerpo coordinados. Ponga el dedo gordo de un pie sobre el otro. Separe las rodillas a una distancia de dos manos. Ponga éstas sobre los muslos. Estire la parte inferior de la espalda, concéntrese en un punto y relaje la parte superior del cuerpo. Si alguien intenta empujarle el hombro o levantarle los pies o las manos, seguirá permaneciendo inmóvil.

2. Cierre los ojos, abra un poco la boca y espire tranquilamente, produciendo el sonido «Ha». Si su mente está en calma, su respiración será tranquila y suave. Puede usted averiguar el estado de su mente escuchando el sonido de su respiración. Mantenga este estado a lo largo de la respiración completa. Al final, incline un poco el cuerpo hacia adelante y exhale lo que le quede de aire. Esta espiración durará unos treinta segundos.

Figura 37



3. Mantenga esta postura unos pocos segundos y empiece después a inspirar sosegadamente por la nariz, produciendo el sonido «Su». Inspire todo el aire que pueda, vuelva a su posición recta inicial, e inspire un poco más. Este movimiento dura unos 20 segundos.

4. Después de inspirar, concéntrese en un punto y espere unos 10 segundos. A continuación espire de nuevo.

Repita todo el proceso. Al principio, sólo será capaz de ampliar el ciclo de inspiración/espiración entre 20 y 30 segundos. Puede hacerlo durar un minuto sólo si se concentra en un punto y se relaja. Mediante la práctica podrá llegar a hacer todo esto fácilmente. Un ser humano consume alimentos, y, al quemarlos para producir energía, produce la vida. Se toma aire porque el oxígeno es indispensable para la combustión. Después de quemar los alimentos, es necesario expulsar los restos como el dióxido de carbono. Toda la respiración consiste en esto. Sin embargo, la gente que vive en el complicado mundo moderno, se enfada y se deprime, y mantiene las arterias contraídas.

El oxígeno extraído del aire por los pulmones es distribuido a través de todo el cuerpo por medio de las arterias. Pero si éstas están contraídas, el paso del oxígeno se bloquea. También queda restringido la vuelta de dióxido de carbono a los pulmones. En el cuerpo permanecen grandes concentraciones de éste, que se quema de manera incompleta a causa de los residuos. Esta combustión incompleta produce enfermedades. El poder vital de los jóvenes normalmente se mantiene con relativo vigor. Pero a mitad de la vida se presentan

las enfermedades del hígado, los riñones y de la presión arterial. Lo primero que hay que hacer es efectuar un proceso completo de combustión mediante la Respiración del Ki. Existen muchos métodos respiratorios que se enseñan en el mundo, pero sólo se ocupan de lo que yo llamo «la respiración exterior». La respiración exterior significa inspirar con los pulmones y espirar con ellos a la atmósfera. La respiración interior significa enviar oxígeno a cada parte del cuerpo a través del flujo sanguíneo y llevar de vuelta a los pulmones el dióxido de carbono y los demás residuos. La capacidad de los pulmones es de 3.000 a 4.000 centímetros cúbicos. El volumen de la respiración es de 700 a 800 centímetros cúbicos. Es necesario respirar profundamente porque el aire viciado permanece siempre en los pulmones. Si a usted sólo le preocupa cambiar el aire de los pulmones, bastan con cuatro o cinco respiraciones.

Lo importante es la respiración interior. Unifique cuerpo y mente, relájese completamente, abra todos los pasajes para la sangre, inspire aire fresco, envíe oxígeno a cada parte de su cuerpo, devuelva el dióxido de carbono a los pulmones y espire a partir de éstos. Practicando este método de respiración 30 o 40 minutos, puede usted enviar oxígeno a todas las partes del cuerpo y utilizarlo completamente.

A la sangre le cuesta unos 20 segundos circular a través del cuerpo. En un minuto la sangre pasa por el cuerpo tres veces. Nuestro cuerpo se llena de Ki renovado, y la piel se queda sin arrugas gracias a un mejor metabolismo; así, puede usted permanecer joven y en forma. El Método de Respiración del Ki es la mejor medicina para vivir larga vida y con energía.

El hígado es un conjunto de venas. Un suministro aumentado de oxígeno mejora su funcionamiento. La mayor parte de los problemas de hígado pueden resolverse mediante tres o cuatro semanas de ejercicio respiratorio realizado adecuadamente. Cuando el hígado funciona bien, se eliminan de la sangre más impurezas y los riñones no necesitan sobrecargarse. Con este método también se mejoran los problemas de riñón. Si riñones e hígado funcionan bien, todo el cuerpo sale beneficiado. Éste es el origen del dicho japonés: «Los riñones y el hígado lo más importante.»

Una circulación de la sangre mejorada eliminará naturalmente los problemas de hipotensión y de hipertensión. Las personas que tienen problemas cardiacos no deben hacer durar tanto las espiraciones y las inspiraciones. Concéntrese en un punto, relájese completamente e inspire y espire lo más tranquilamente que pueda. Todas las personas enfermas respiran con dificultad en ciclos cortos. Cuando se es capaz de respirar normalmente —y a grandes intervalos— ya se está recuperado. Si tiene usted dificultad en sentarse en la posi-

ción de *seiza*, puede sentarse en una silla. Pero si se sienta demasiado atrás, su torso estará inclinado y le será difícil concentrarse en un punto. Así pues, siéntese en el borde con la espalda recta. Una persona enferma que debe guardar cama puede hacer el ejercicio de respiración acostada sobre la espalda. Espire todo lo que pueda, espere unos segundos e inspire lo más que pueda por la nariz. Espere unos segundos y espire de nuevo. No piense en otra cosa mientras respira. Envíe el Ki a todas las partes de su cuerpo con su respiración e imagine que expulsa de su cuerpo todo lo malo con la espiración. Su fuerza vital quedará vigorizada y sorprenderá a los médicos con su pronta recuperación. Cuando está usted enfermo, tiene pocas cosas que hacer, así que puede practicar también la Respiración del Ki y la Unificación de Mente y Cuerpo. Después de haber recuperado la salud y vuelto a la vida normal, ha obtenido usted otros muchos beneficios. Este método de respiración impide que la sangre siga acumulándose en el cerebro y permite un sueño profundo. Intente desembarazarse de la actitud negativa que suele acompañar a la enfermedad. Mantenga la actitud de que nunca caerá enfermo mientras siga practicando este método de respiración y sostenga un intercambio continuo con el Ki del universo.

CÓMO AUMENTAR SU SUERTE EN EL JUEGO

La gente dice que la vida es un juego. Usted no puede convertirse en una persona importante si no actúa bien en el juego de la vida. Existe también un significado más prosaico del término: el juego del dinero. Yo no entro aquí en si está bien o mal, pero pienso que una vez que usted ha decidido jugar es para ganar.

Una vez jugué en las máquinas tragaperras de Las Vegas. Jugaba con piezas de 10 centavos y perdí en un momento 70 dólares. Normalmente no suelo jugar y pensé para mí mismo: «Tengo que estar atento para ganar.» Volví al día siguiente para recuperar el dinero perdido. Esta vez no me precipité sobre una máquina, sino que me paseé tranquilamente delante de ellas, con la mente en calma y los ojos semicerrados. Me detuve delante de la primera máquina que me atrajo. Me puse a hablar con la máquina. Empecé a manipular con cuidado la palanca. Empezaron a caer monedas. Mantuve mi mente en calma, tanto cuando caían monedas como cuando no caían, y continué manejando la palanca de la misma manera. En poco tiempo gané 70 dólares y me fui. En cuanto dejé la máquina, un joven que me había estado observando se abalanzó sobre ella. Pero las monedas dejaron de caer. Su reacción fue

enfadarse y emprenderla a golpes con la máquina. Pero las máquinas tienen momentos buenos y momentos malos. Si usted pone en calma su mente, puede leerlas. Debe dejar que el estado de la máquina le guíe.

Existe una expresión americana, *visage poker* («cara de póquer»), que significa no mostrar a los demás jugadores si las cartas son buenas o malas a través de la expresión facial. Todos los buenos jugadores tienen cara de póquer. La manera de ganar es no dejar que la mente se agite y mantenerse en calma, haga lo que hagan las otras personas. Entonces, ¿cómo mantener la mente en calma?

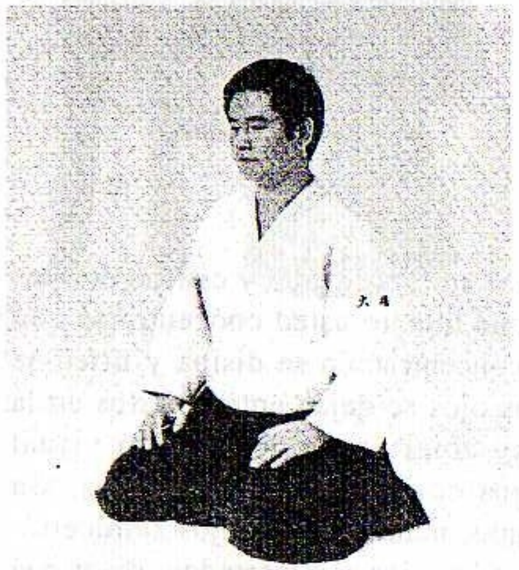


Figura 38
Experimento 1.
A se sienta en postura de *seiza* y se concentra en un punto. B le empuja por el hombro. A no se mueve. Éste es el estado de unificación de mente y cuerpo.

Figura 39
Experimento 2.
A cierra los ojos y mantiene este estado. B espera uno o dos minutos y le empuja por el hombro. A se cae hacia atrás fácilmente.

La gente suele creer que es más fácil unificar mente y cuerpo con los ojos cerrados. Pero no es cierto. Aunque intente usted concentrarse con los ojos cerrados, en poco tiempo la concentración se disipa y usted se debilita. Ésta es la razón por la que los ojos se dejan entreabiertos en la práctica del *zazen*. Con los ojos muy abiertos, la distracción visual rompe su concentración. Con los ojos completamente cerrados, sin embargo, viene la ansiedad. Por lo tanto, mantenga los ojos semicerrados. Todos los Budas están pintados con los ojos semicerrados. Practique esto y será capaz de mantener continuamente una mente clara y unos sentidos penetrantes.

En una carrera de caballos o de bicicletas, observe a los corredores que tienen los ojos semicerrados y la mente tranquila. Esto les permite concentrarse adecuadamente. Sin embargo, incluso con una mente en calma, su concentración puede que no sea siempre igual que otras veces. No se esfuerce demasiado. Deténgase y renueve su mente. Después inténtelo de nuevo. Normalmente los jugadores que se arruinan hacen lo contrario. No deje que su mente sea controlada por el juego. Una mente fría y un buen juicio son necesarios para apostar con éxito en cualquier juego —el billar, el béisbol, etc.—. Nunca pierda los nervios. Sepa siempre cuándo y cómo retirarse. Una mente fría no se altera incluso cuando una montaña se derrumba.

CÓMO ELIMINAR SU HÁNDICAP EN EL GOLF

Cada vez es mayor el número de personas que juegan al golf, pero son pocas las que mejoran su técnica. Esto sucede porque normalmente balancean mal su palo de golf. Todo el mundo puede mejorar su técnica y eliminar su hándicap si sabe cómo balancear correctamente su palo.

No soy un jugador profesional de golf. De hecho, nunca he jugado al golf. Pero he dado instrucciones a varios jugadores y todos han podido eliminar su hándicap en una semana. Lo que hago es explicar la aplicación del Ki al golf. Yo no menciono las técnicas de golf; así pues, sea comprensivo cuando no utilizo los términos técnicos de golf. La mente tiene sus propios principios, y el cuerpo los suyos. La mayoría de la gente, sin embargo, piensa sólo en los principios del cuerpo y se ocupa únicamente de las técnicas. Ésta es la razón por la que no mejoran mucho. La mente y el cuerpo son uno en definitiva. Sólo se puede alcanzar la unificación del cuerpo y de la mente cuando los principios de ambos están coordinados. La unificación de mente y cuerpo es esencial. Si sus bases no están bien establecidas, la técnica será de poca utilidad.

Hace varios años, Kinya Fujita me llevó al Kasumigaura Country Club. El señor Fujita había colaborado en la fundación del mismo y había sido miembro de su junta directiva, en representación de la sede central del Aikikai. Él estaba al corriente de que yo había estado enseñando a varios jugadores de béisbol, entre ellos a Oh y a Nagashima, del equipo «Yomiuri Giants», y a Matsubara y a Doi, del equipo Taiheiyo. Así pues, me pidió orientar a algunos profesionales de golf.

Yo no sabía nada de golf. Caminé como el señor Fujita un recorrido de nueve hoyos, escuchando sus explicaciones. Todos los jugadores estaban acostumbrados a golpes iniciales muy largos. Sin embargo, cuando alcanzaban el *green*, tenían que golpear dos veces para meter la pelota en él. Entonces pregunté: «¿Va contra las reglas meterla de un solo golpe?» «No», me respondió, «pero es muy difícil». Entonces coloqué una pelota en el punto en donde uno de los jugadores había fallado y le pedí al señor Masao Murokoshi, presidente del Cine Educativo, que metiera la pelota en el hoyo. Había una distancia de seis o siete metros. «Es imposible», respondió. Era un aficionado y por eso tenía vergüenza delante de los profesionales. «Hágalo como le digo», insistí, explicándole cómo tenía que hacerlo. Entonces introdujo la pelota en el hoyo de un solo golpe. Todo el mundo aplaudió. El señor Murokoshi estaba desconcertado y confesó que era la primera vez

en toda su carrera de golf que había logrado un golpe a esa distancia. Posteriormente di una conferencia sobre cómo golpear con el palo de golf con poca fuerza para introducir una pelota en el hoyo. Voy a reproducir la conferencia para usted.

Cuando un radio gira a partir de un centro estable, se forma un círculo. El punto de la parte inferior del abdomen es el centro del círculo. El radio es la línea que va desde el hombro hasta la punta del palo de golf. Mida su distancia de la pelota, de manera que el palo la golpee en su punto muerto. Lleve el palo hacia atrás para ponerlo en posición y después balancéelo hacia adelante. Concéntrese en un punto durante todo el movimiento y la punta del palo debe golpear el centro de inercia de la pelota. Se toma en consideración la longitud del palo y la de sus brazos cuando están relajados. Entonces queda establecido el radio de su círculo.

Figura 40
Experimento 1.
A empieza su movimiento de balanceo hacia atrás. B empuja su hombro izquierdo hacia el derecho. Si A pierde el equilibrio, no tiene su cuerpo y su mente unificados. A no puede utilizar el poder de un cuerpo y una mente coordinados para golpes largos si puede ser desequilibrado por un ligero empujón.

Figura 41.
Experimento 2.
A se concentra en un punto y mantiene su mente inmóvil. Después relaja totalmente los brazos y comienza el movimiento hacia atrás. En estas condiciones, no se moverá si B le empuja el hombro izquierdo.

Figura 42.
Experimento 3.
Después de que A ha levantado el palo, B le empuja el brazo izquierdo hacia arriba con una mano. Si el brazo de A se levanta, su mente y cuerpo no están unificados.

Figura 43
Experimento 4.
Si A relaja totalmente los dos brazos, el peso de ambos deberá quedar en la parte de abajo. B será incapaz de levantarlos.

Figura 44
Experimento 5.
Después de que A ha levantado el palo, B intenta bajarlo. Si lo logra, A no ha unificado la mente y el cuerpo.

Figura 45
Experimento 6.
Si A relaja completamente sus brazos, el Ki recorrerá el palo hasta la punta. B no será capaz de bajarlo. A está ahora listo para golpear. Incluso cuando el palo está en su posición más alta, no se rompe el equilibrio de A.

Figura 46
Experimento 7.
Cuando A tiene el palo sobre su hombro izquierdo, B empuja el hombro derecho hacia la izquierda con una mano. Si A pierde el equilibrio, ha roto su unificación de mente y cuerpo al balancear el palo.

Figura 47
Experimento 8.
Si A se mantiene concentrado en un punto y balancea el palo de manera natural y con los dos brazos totalmente relajados, se quedará inmóvil cuando B le empuja el hombro izquierdo. Pero, al balancear el palo, tiene tendencia a poner toda la fuerza en los brazos. Por ello, si se le empuja, pierde la concentración y el equilibrio.

Si apunta la pelota y hace el balanceo, tiende usted a tensar los brazos, estirándolos o contrayéndolos. Entonces, el radio del círculo se hace inestable. Por añadidura, usted ha perdido el punto de la parte interior del abdomen, que es el centro del círculo. Si consigue introducir la pelota en este estado, es pura suerte. Si practica de esta manera cinco o diez años, simplemente aumenta el número de golpes de suerte, pero no ha mejorado su técnica. Primero, concéntrese en un punto y seleccione el radio de su círculo. Póngase en posición respecto a la pelota, levante el palo y balancéelo; haga todo ello sin perder la concentración en un punto. No apunte a la pelota. Envíe el Ki en la dirección en la que quiere dirigir el golpe y la pelota seguirá ese camino. Muchas persona detienen su Ki en la pelota y después golpean, pero no saben en qué dirección irá ésta. Lo importante es practicar los ocho ejercicios, coordinar mente y cuerpo, y después balancear el palo.

«Coordine su mente y su cuerpo y luego dispare», dice un viejo proverbio del tiro al arco japonés. En los viejos tiempos, un maestro de arco nunca dejaba a sus discípulos utilizar una flecha. Por el contrario, el entrenamiento consistía en tensar la cuerda del arco y después disparar «mentalmente» al blanco. Era muy puntilloso con la postura de sus alumnos. Era frecuente que

todos abandonasen al cabo de un tiempo, excepto uno que se dedicaba a seguir las enseñanzas del maestro. Transcurridos tres años, el maestro le permitía utilizar una flecha. Cada vez que disparaba, daba en el blanco. Lo mismo ocurre con el golf. Coordine su mente y su cuerpo, y después balancee el palo.

Yo utilizo la misma teoría cuando entreno a los jugadores de béisbol. Cuando vienen a entrenarse, sólo traen un bate y ninguna pelota. Yo sólo me ocupo de su movimiento. Si se puede balancear el bate con el cuerpo y la mente unificados, acertar un golpe de circuito no representa ningún problema. La única dificultad consiste en balancear el bate con el cuerpo y la mente unificados. El señor John Roberts, de Hawai, de 75 años de edad, ha sido uno de los primeros maestros del señor Jack Nicklaus. Un día me llevó al *Waiarai Country Club,* uno de los dos clubes más antiguos de Hawai. Hasta hace muy poco tiempo, el club era tan exclusivo que rechazaba la entrada de los japoneses-americanos.

El señor Roberts me mostró su golpe particular de meter la pelota en un hoyo, que hacía colocando el pulgar de la mano izquierda sobre el de la mano derecha y sin mover las caderas. Dado que es difícil controlar la mano derecha que queda más abajo del *putter*, es inteligente desplazar la mano izquierda hacia el lado izquierdo. Es lo mismo que sostener una espada en el arte de la esgrima japonesa. La maño izquierda es importante. El señor Roberts era capaz de meter la pelota a tres metros de distancia, pero no a cinco o seis. «Su golpe es correcto en distancias cortas», le dije, «pero para distancias más largas, su fuerza debe ser mayor para alcanzar el hoyo. La manera como está conformado el cuerpo hace que la mano izquierda se curve hacia la izquierda. Ajustar la postura de manera que la mano se mueva en línea recta es difícil. Éste es el origen de su problema en los golpes largos». Hablemos de la manera correcta de golpear para introducir la pelota en el hoyo.

Figura 48
Experimento 9.
A coloca la punta del palo cerca de la pelota, relaja totalmente los dos brazos y pone en posición los dos pies. B intenta empujar hacia arriba las manos de A con las suyas. Si las manos de A suben, la coordinación de su cuerpo y mente no es completa.

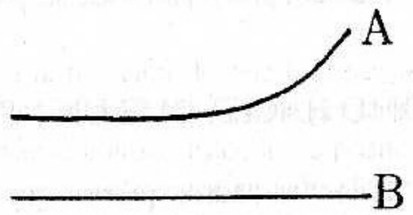


Figura 48

Cuando se concentra usted en un punto y relaja totalmente los brazos, el peso de sus manos está en la parte de abajo y no pueden ser levantadas si alguien empuja. Doble un poco las rodillas y practique el movimiento de caderas hacia la izquierda y hacia la derecha en una línea horizontal. Si las rodillas están rígidas, la línea de movimiento de sus caderas se curvará como en la figura A. Si mantiene la primera postura e intenta desplazar su punto horizontalmente hacia la izquierda y hacia la derecha, las caderas se moverán como en la figura B. Las manos mantienen la misma relación con el cuerpo, de manera que si se mueven las caderas en una línea recta, las manos se mueven en línea recta y la pelota sigue esta línea. Si los brazos están completamente relajados, suscitan el poder de enviar la pelota directamente al hoyo. Yo expliqué todo esto al señor Roberts. Después le mantuve las caderas por detrás ayudándole a moverlas en línea recta. Falló el primer tiro a una distancia de seis metros, pero lo consiguió en los tres siguientes. Cuando aprenda este método, practíquelo. Le sorprenderá la mejora de su puntuación.

CÓMO HACER QUE UN NIÑO SE VUELVA FUERTE

Todos los padres quieren que sus hijos lleguen a ser personas responsables, pero muy pocos saben cómo guiarlos en esta dirección. Los viejos

métodos de disciplina rígida y de amenazas producen más daños que beneficios. Los niños actuales deben recibir una educación moderna.

1. Cómo proporcionar confianza en sí mismo

Un niño tímido no actúa bien. Al pensar de sí mismo que no vale nada o que no tiene posibilidades de futuro, se dedica a obtener satisfacciones momentáneas o a comportarse de manera especial para hacerse notar. Como encuentra difícil sobresalir de manera constructiva, intenta hacerse notar de cualquier manera. Lleva ropa extravagante, o atraviesa las calles de manera estruendosa en moto. Puede incluso que se vuelva violento. Todo ello debido a la falta de confianza.

En primer lugar, hablemos de lo que significa realmente la confianza. Algunos subrayan el ejemplo del éxito en los deportes como un método para aumentar la confianza. Pero esto no es confianza, sino vanidad. Se puede estar ufano después de ganar a alguien; al día siguiente se pierde y se acaba la vanidad. La confianza no se gana ni se pierde tan fácilmente. El verdadero significado de confianza es creer en uno mismo, la toma de conciencia de que hemos nacido del Ki del universo y somos uno con él. Usted no puede creer en sí mismo si está separado del universo.

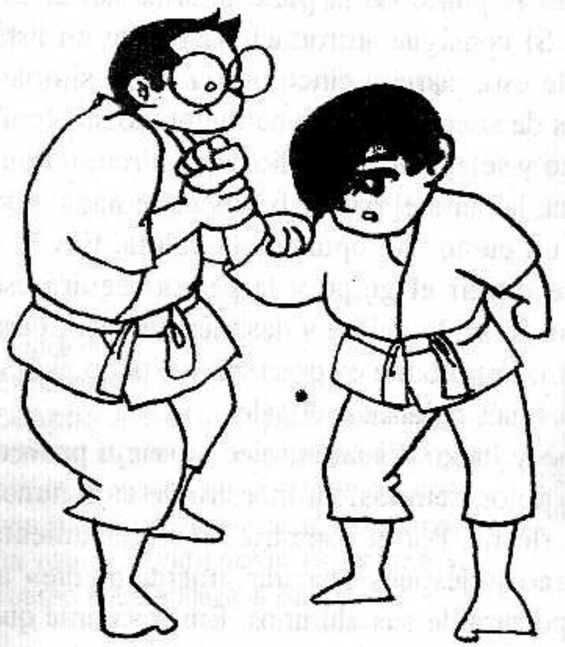


Figura 49
Experimento 1.
Supongamos que A sea un niño débil sin confianza en sí mismo. Estira un brazo y pone en él toda su fuerza. Un niño más grande y más robusto que él intenta doblarle el brazo. Le es fácil hacerlo, ya que A piensa que es normal que un niño más fuerte le pueda doblar el brazo.

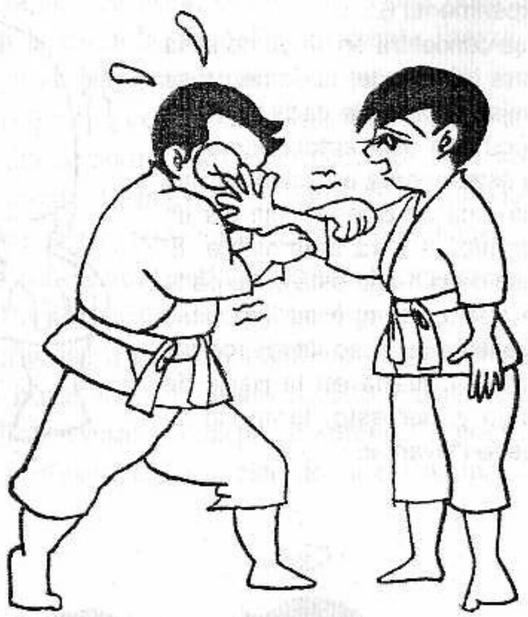


Figura 50
Experimento 2.
Enseñe a A cómo hacer para que su brazo no pueda ser doblado. Haga que se relaje y que piense que el poder de su mente recorre su brazo hasta el infinito. De esta manera, A expande su Ki y B no podrá doblarle el brazo por mucho que se esfuerce.

A se sorprenderá de su propio poder. B, desde luego, también quedará sorprendido. Dígales: «Hasta ahora teníais la impresión de que el único poder que poseíais era la fuerza física. Como no sois demasiado fuertes, no os habéis preocupado de vosotros mismos. Ahora os dais cuenta de que la fuerza física es sólo la punta del iceberg. Habéis descubierto vuestro poder total, todo el iceberg, incluido la enorme parte que está sumergido bajo el agua. Podéis aplicar este poder a todo lo que hagáis: en los deportes, en la escuela..., en todas partes. Recordad vuestro poder antes de empezar algo, y después hacedlo con todo vuestro ser.»

Después de esto, cada vez que el niño diga: «No lo he hecho bien», o «Yo no puedo», interrúmpale para decirle: «Espera; repítelo, pero esta vez diciendo "yo puedo".» Esto penetrará en su mente subconsciente y le convertirá en un niño fuerte y lleno de confianza. Un niño débil puede entrenarse. La fuerza que adquiere es real. Podrá volverse un hombre capaz de enfrentarse a cualquier dificultad.

2. Cómo hacer que un niño se vuelva tranquilo

«Mis niños no paran.» ¡Cuántas veces he oído esta queja! ¿Qué es la tranquilidad o la calma? Un principio corporal demuestra que la calma existe

cuando el peso de un objeto está en la parte de abajo. Un principio de la mente dice que la calma existe cuando ella es clara como un espejo. La calma significa, pues, estabilidad, solidez e inmutabilidad. Es también el estado en el que se reflejan todas las cosas tal como son. Sin embargo, permanecer en calma es difícil y algo que debe enseñarse a un niño.

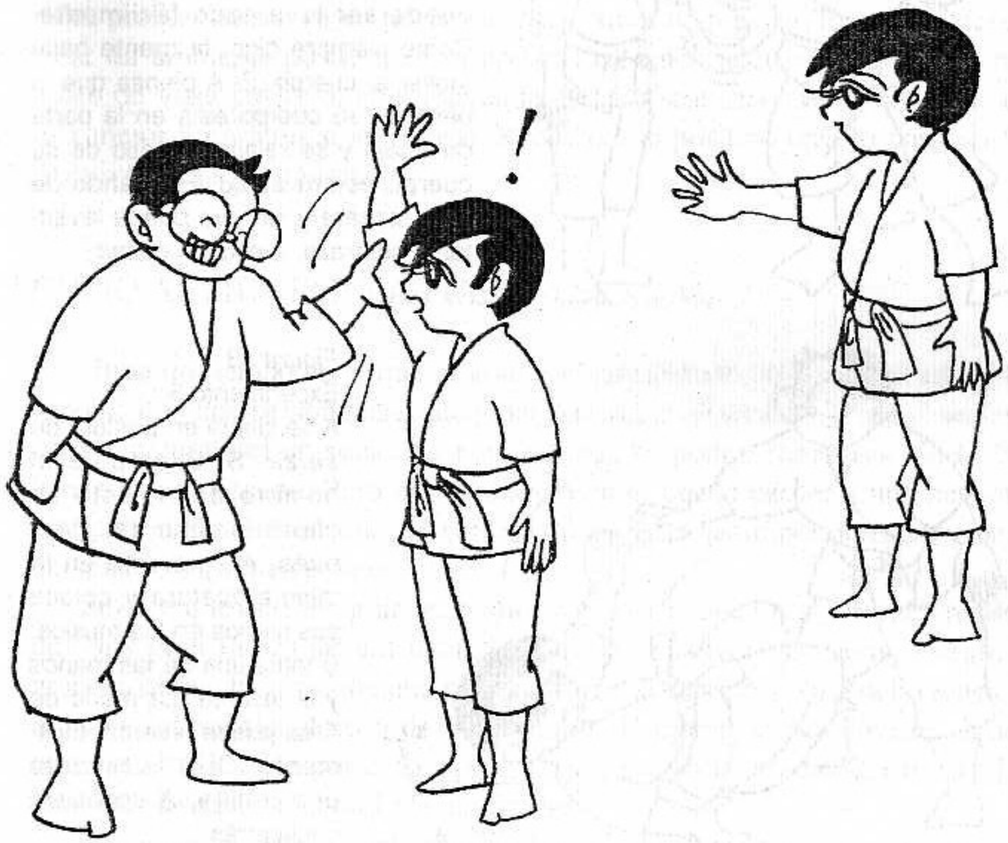


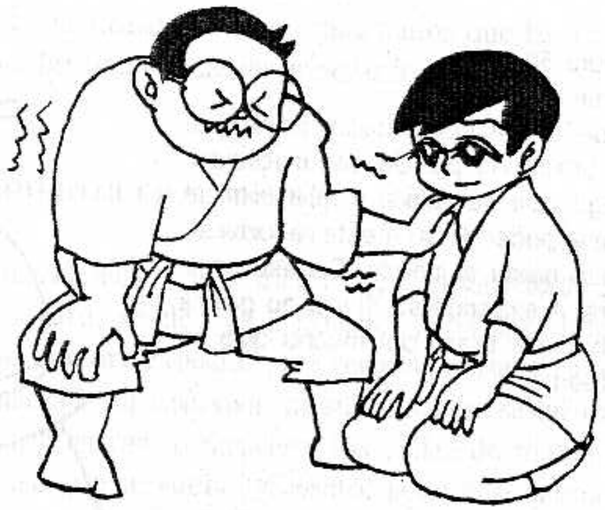
Figura 51
Experimento 3.
A, un niño inquieto, extiende su brazo hacia adelante. Usted empuja su antebrazo hacia arriba. Puede levantarlo con facilidad.

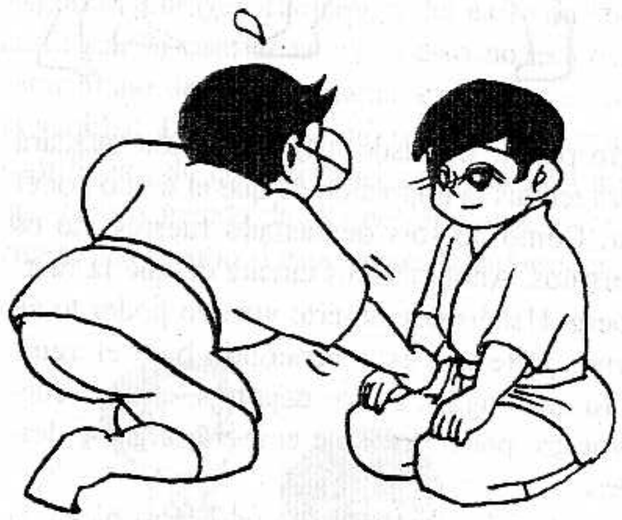
Ésta es la manera correcta de sentarse en la posición de *seiza*. Si se cae usted hacia atrás por un ligero empujón, no se está sentando en esta posición, sino en una mala imitación de la misma. Sentarse con sus hijos en la postura de *seiza* cinco o diez minutos cada día influencia sus mentes subconscientes y la postura correcta llega a ser algo natural para ellos. Así, los niños crecerán más relajados, tranquilos y en calma.

Figura 52
Experimento 4.
Si A piensa que el peso de su brazo está en la parte de abajo, no podrá ser levantado por mucho que B lo intente. Si piensa que el peso de su brazo está en la parte de arriba, éste puede ser levantado fácilmente. Como siempre digo, la mente hace mover al cuerpo. Si A piensa que el peso de su cuerpo está en la parte de abajo y se relaja, el peso de su cuerpo estará abajo. Pensando de esta manera y sin que pueda levantarse su brazo, A está en calma.

Figura 53
Experimento 5.
A se sienta en postura de *seiza*. Si B empuja el hombro de A, éste se caerá fácilmente. Después, A se sienta en la misma postura y coloca sus manos en los muslos. B toma una de las manos y la levanta. La mano de A se puede levantar fácilmente. Si B le levanta una rodilla, A se caerá hacia atrás.

Figura 54
Experimento 6.
A se concentra en un punto en la parte inferior del abdomen y se relaja. El peso de cada parte de su cuerpo está entonces abajo; de esta manera es estable como una roca. Si B le empuja por un hombro, A será inamovible. El peso de la mano está en la parte de abajo, así que es imposible levantarla. El peso de las rodillas también queda en la parte de abajo y, por esto, tampoco se pueden levantar.





Si a un niño no le gustan los deberes escolares, no le fuerce a estudiar. En primer lugar, esta clase de niños no prestan atención a los profesores. Sus mentes se escapan por la ventana de la clase. Estos niños suelen tener un gran deseo de fuerza. Dígales: «Si queréis volveros fuertes, practicad la postura de *seiza*. Si os sentís cansados de escuchar al profesor en la escuela, no lo escuchéis. Simplemente, seguid mirándole a la cara, mientras os preguntáis: "Estoy estable si se me empuja el hombro o se me levanta la mano o la rodilla" Si pensáis que estáis suficientemente estables, conservad esta postura durante toda la clase. Si practicáis durante cinco minutos, adquiriréis cinco

minutos de fuerza. Si practicáis durante una hora, conseguiréis una hora de fuerza. Si lo practicáis cada día en la escuela, tendréis suficiente fuerza y podréis sonreír, incluso si cae un rayo al lado durante un examen.»

Una vez tuve un alumno en uno de mis cursos de aikido que asistía con asiduidad. Era muy turbulento. Un día su padre vino a verme y me dijo: «Mi hijo viene a hacer aikido inmediatamente después del colegio. Está entusiasmado con el aikido, y me parece bien; pero ¿podría hacer usted que estudiase un poco más?» Entonces enseñé al niño cómo sentarse correctamente en la posición de *seiza*. Aproximadamente después de un mes, el padre volvió y me informó: «El profesor me ha dicho que mi hijo ha cambiado severamente. Ahora escucha con atención y sus notas han mejorado mucho.» Bueno, no llegó a gustarle estudiar, pero unificó mente y cuerpo, mantenía la postura correcta y expandía el Ki hacia el profesor. Lo que éste decía era asimilado de manera natural por el niño.

3. Cómo hacer que su hijo sea positivo

Los niños están en un proceso de crecimiento, así que son positivos de manera natural. Es normal que un niño sea activo, travieso, ruidoso e indisciplinado. Si se obliga a un niño a volverse tranquilo y serio como un viejo, se vuelve apático. Pero a los padres no les gustan los niños traviesos y controlan su conducta por la fuerza. Ésta es la causa de que exista un gran número de niños con visiones negativas. El niño es oprimido, y cuando va a prepararse para la universidad, los padres se relajan y le dan un poco más de libertad. El joven, liberado de repente del ambiente restrictivo de su casa, está listo para desmadrarse. Cuando un niño o un joven hace algo malo, debe usted regañarle e impedirle que desarrolle malos hábitos. Pero existe la reprimenda positiva y la reprimenda negativa. Si usted le dice: «Idiota, ya lo has hecho de nuevo», o «¿estás loco?, ¿cuántas veces he de decirte lo mismo?», la idea de que está loco toma forma en el subconsciente del niño o del joven. Si se lo repite todos los días, está preparándole el camino para convertirse realmente en un loco. Decir: «¡Cómo he podido tener un hijo tan idiota como tú!», es todavía peor. Es una tremenda equivocación. Le hace rebelde y que rechace el futuro diciendo: «Bueno, yo nunca pedí venir al mundo; no es mi culpa, sino la vuestra.»

Si es necesario una reprimenda, hágalo de una manera positiva. Diga: «Eres un buen muchacho, salvo cuando haces cosas así», o «sé que no lo harás de nuevo porque eres un buen chico». Entonces, la imagen de sí mismo como un buen muchacho se consolida en su mente inconsciente. Nunca diga: «Puede que sea muy duro para ti, pero inténtalo de todas maneras.» El niño perderá su valor en este caso. Si usted dice por el contrario: «Ya eres bastante mayor, sigue adelante», él pensará: «Mis padres confían en mí; haré todo lo que pueda.»

Los padres deben localizar los mejores aspectos de sus hijos y alentarlos. Entonces desaparecerán las faltas. Esto es educación positiva. No existen niños problemáticos en un hogar positivo. Antes de regañar, los padres deben crear un ambiente positivo en el hogar. Los niños adquirirán así el mismo punto de vista positivo, contribuyendo cuando sean mayores a construir un país mejor y un mundo verdadero. Recuerde: lo positivo crea lo positivo; lo negativo crea lo negativo.

CÓMO AUMENTAR LA FUERZA SEXUAL

Hubo un tiempo en el que el sexo fue considerado como un pecado, y se suponía que una persona educada y decente debía desdeñarlo. Pero el sexo es un don natural del universo. La raza humana no podría sobrevivir sin él. No puede ser un pecado. Pero obsesionarse con él puede perder a una persona. Por esta razón, el budismo, el confucianismo y otras importantes religiones del mundo suprimen el sexo.

Se dice que muchos grandes hombres eran aficionados al sexo. Es natural que una gran fuerza sexual natural acompañe el vigor que permite realizar grandes obras. Es raro que una persona con una energía sexual débil tenga el impulso de trabajar duro o de llevar una vida ejemplar. Los jóvenes deben tener una inclinación por el sexo, el trabajo y una vida saludable. Con la edad tenderán de manera natural a estabilizarse.

Reforzar la vida sexual no significa en absoluto volverse sexoadictos. Aumentar el nivel de energía de todo el cuerpo lleva un mejor funcionamiento sexual. Reforzar los órganos sexuales es solamente temporal y al final no sirve para nada.

El cerebro controla todo el cuerpo mediante órdenes que pasan a través de la médula espinal. Estas órdenes son transmitidas por los nervios. Si el cerebro y los nervios están debilitados, el deseo y el funcionamiento sexual disminuyen. Es una pérdida de tiempo concentrarse sólo en los órganos sexuales, sin reforzar los nervios que los controlan.

La Asociación Ki enseña un método de higiene llamado «kiatsu» (véase página 44). Este método incluye expandir el Ki desde la punta de los dedos al

resto del cuerpo. Cuando una parte del cuerpo está alterado, disminuye en ella el flujo de fuerza vital o se detiene y no puede recuperarlo por sí misma. Entonces hay que aplicar el *kiatsu* —enviar Ki— a la zona afectada. Esta aplicación del Ki estimulará la fuerza vital, mejorando el funcionamiento de los nervios y eliminando la perturbación. Explicaré a continuación cómo hacer *kiatsu* y dónde aplicarlo.

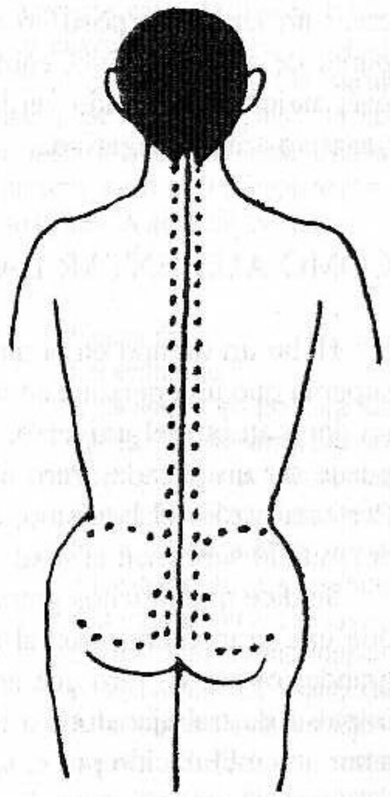
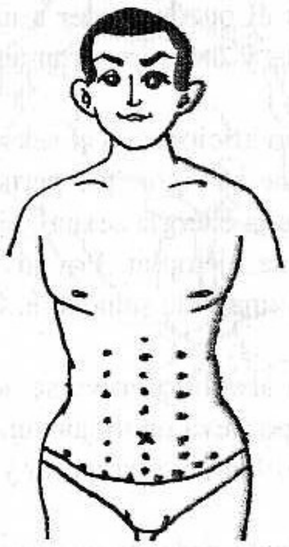


Figura 55
La línea del dibujo representa la columna vertebral. Existen zonas duras a unos dos centímetros y medio de ésta, que están indicadas por las líneas de puntos. Convergen sobre la columna a la altura de las caderas. Presione sobre estos músculos y también sobre el hueso de la cadera en sentido vertical. Presione sobre la línea de puntos desde la columna hasta la base de los muslos. Ejerza presión sobre la zona inferior del plexo solar hasta la zona que se halla por encima del ombligo.



El punto más importante a tener en cuenta es cómo ejercer la presión sobre estos puntos. Nunca debe masajear con los dedos. Si lo hace sobre la zona afectada, puede destruir los tejidos. Para hacer *kiatsu*, concentre su Ki en la punta de los dedos, colóquelos en la zona afectada y presione suavemente. Cuando se relajan la piel y los músculos, deje de presionar. Mantenga simplemente los dedos en

la misma zona y envíe el Ki. Si piensa intensamente que el Ki se está expandiendo, éste penetra realmente en el cuerpo. Presione de quince a veinte segundos en cada punto a lo largo de las dos líneas y el cuerpo se volverá más ligero y vital.

Si aplica usted *kiatsu* en el abdomen, se refuerza el funcionamiento del intestino, aumentando la fuerza vital. Una persona con intestinos debilitados no puede tener una vida sexual sana. Si se presiona bien sobre la línea G, mejora la circulación de la orina. Un hombre cuya emisión de orina es insuficiente se ve afectado por una pobre actividad sexual. Puede usted hacer que otras personas le apliquen *kiatsu* o puede aplicárselo usted mismo. Si se aplica usted mismo *kiatsu* cada día, se sentirá lleno de energía y listo para trabajar.

Pueden también servir de ayuda los siguientes ejercicios de fortalecimiento muscular, llamados «Kohotento Undo».

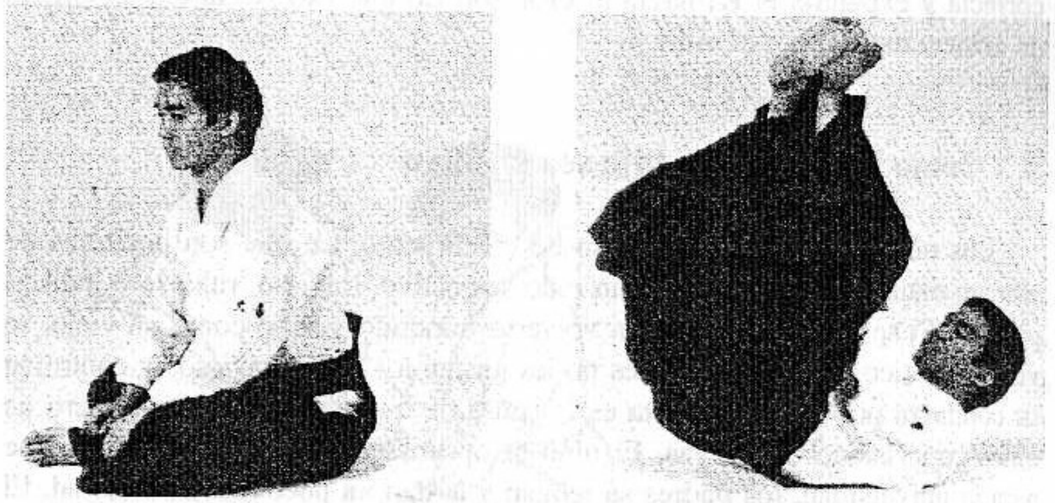


Figura 56
Ejercicio 1.
A se sienta con una pierna doblada y la otra pierna con el pie un poco adelantado y la rodilla levantada. Al empezar a contar «uno», rueda hacia atrás manteniendo la misma distancia entre las piernas y las caderas. Al contar «dos», rueda hacia adelante y recupera la posición inicial.

En esta postura, A debe permanecer estable si B le empuja por el hombro. Muchas personas dejan su mente detrás de ellos cuando vuelven a la postura inicial —sólo vuelven sus cuerpos—. Con la mente y el cuerpo separado usted se vuelve débil. La mente mueve al cuerpo. Cuando ruede usted hacia adelante, mueva su mente hacia adelante y el cuerpo le seguirá. Con la mente y el cuerpo unificados, usted será inamovible. Rodar de esta manera tiene el mismo efecto que aplicar *kiatsu* a lo largo de las líneas de la espalda.

Figura 57
Ejercicio 2.
Después, al empezar a contar «uno», A rueda hacia atrás, y al «dos» se levanta. Cuando está de pie, si conserva mente y cuerpo unificados, se mantendrá estable si se le empuja. Cuando rueda hacia atrás, la línea de la base de la columna que pasa por el centro de la pelvis es presionada por el tatami, siendo así estimulada esta zona.

El tatami*, por supuesto, no expande el Ki, pero, con su mente y cuerpo unificados, la presión del mismo centrará su propio Ki en la espalda.

Figura 58
Ejercicio 3.
Éste es un ejercicio para estirar la parte de atrás de las piernas. Siéntese con las piernas estiradas hacia adelante. Empuje los talones hacia fuera y mantenga los dedos de los pies doblados hacia atrás. Con los talones forzados hacia adelante, la parte posterior de las piernas queda estirada. Incline hacia adelante la parte superior del cuerpo de manera que los dedos de las manos toquen el suelo por encima de los pies. Repita este ejercicio cinco veces.

* El tatami es el suelo acolchado sobre el que suelen practicarse las artes marciales. En el caso de no disponerse de un tatami, puede ser sustituido para practicar algunos ejercicios por una colchoneta fina (*N. del T.*)

Puede ser que al principio no pueda tocar los dedos de los pies, porque la parte posterior de las piernas está muy rígida. Pero, con la práctica diaria, se hará bastante flexible para alcanzar el suelo. Las piernas son la base del cuerpo. Si sus piernas y la parte inferior del abdomen son débiles, su funcionamiento sexual también disminuirá. Son muy raras las oportunidades diarias de estirar la espalda y las piernas, por eso este ejercicio es muy importante.

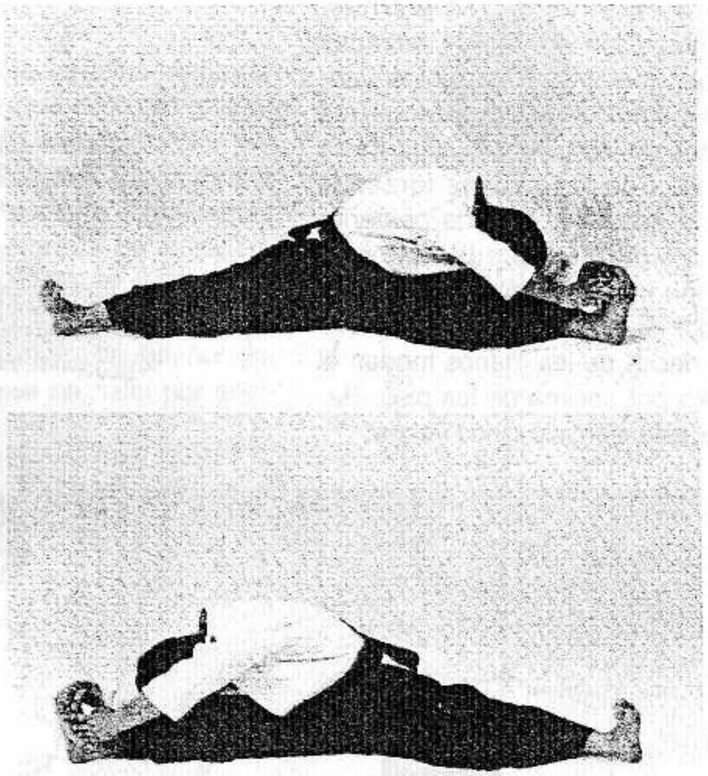


Figura 59
Ejercicio 4.
Agarrando el pie izquierdo con la mano izquierda, desplace la pierna hacia el lado todo lo que pueda. Esto hace estirar la parte exterior de la pierna. Después, doble la parte superior del cuerpo hasta tocar su rodilla izquierda con la cabeza. Haga lo mismo con la pierna derecha.

Figura 60
Ejercicio 5.
Abra las piernas lo más que pueda e incline la parte superior del cuerpo hasta tocar el suelo con la frente. Con la práctica asidua, será capaz de tocar el suelo con la barbilla. Este ejercicio estira el interior de ambas piernas.

Figura 61
Ejercicio 6.
Todavía sentado en el suelo, doble las piernas hacia adentro y mantenga las plantas de los pies juntas con ambas manos. Lleve las rodillas hacia abajo para que toquen el suelo. Las personas cuya parte interior de los muslos está rígida tienen dificultad en hacer este movimiento y, a veces, encuentran en consecuencia obstáculos en su vida «bajo las sábanas». A continuación, manteniendo los pies juntos, llévelos hacia las ingles e incline la parte superior de su cuerpo hasta tocar el suelo con la cabeza. Este movimiento estira la base de la columna, algo que no suele suceder en la vida cotidiana. También se estira la línea que rodea las caderas.

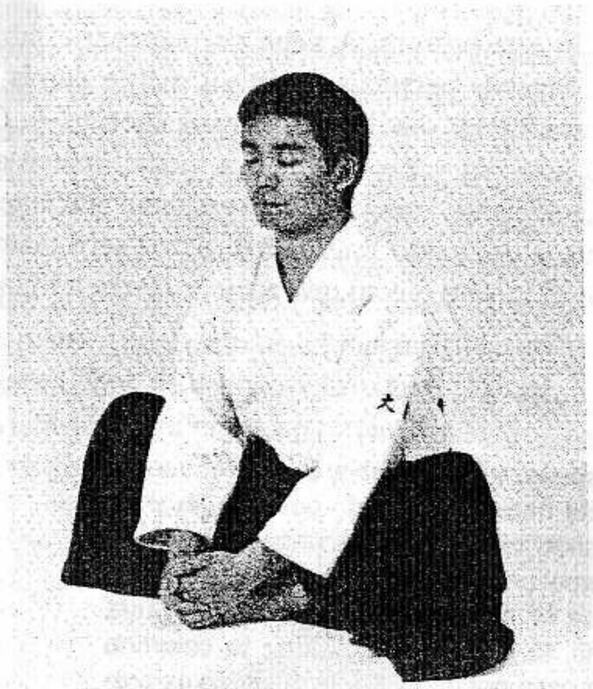


Figura 62
Ejercicio 7.
Siéntese en la posición de *seiza* con el dedo gordo de un pie sobre el otro. Tiéndase hacia atrás. Cruce las manos, estire los brazos por detrás de la cabeza y gire las palmas hacia fuera. Lleve las manos hacia el exterior y estire el cuerpo, manteniendo las rodillas en el suelo. Gire el tronco a izquierda y derecha, para estirar también los músculos abdominales. Este movimiento también estira la parte superior de las piernas.

Las personas que sufren perturbaciones crónicas en los intestinos deben hacer este ejercicio diariamente. Estos problemas proceden de un debilitamiento de los nervios que controlan los intestinos. Rodar hacia atrás y los cinco ejercicios de estiramiento sólo necesitan cuatro o cinco minutos. Incluso la persona más ocupada puede hacerlos.

Los hombres emplean gran parte de sus vidas intentando impresionar a las mujeres; las mujeres gastan mucha energía en intentar atraer a los hombres. La historia de la raza humana es el resultado de ambos sexos. Sin sexo, la vida sería sombría. Coordine mente y cuerpo, dé una salida sana a sus deseos sexuales y lleve una vida saludable y útil. Después de reforzar su vida sexual, no la malgaste. El sentido común de la moderación le permitirá estar lleno de energía sexual, no sólo mientras es joven, sino también cuando sea viejo.

4. EL DESCUBRIMIENTO DEL KI A TRAVÉS DEL AIKIDO (*Una breve historia personal*)

Mi vida ha estado consagrada a la investigación metafísica y tengo la intención de continuar dedicándola el resto de mis días. El universo es infinito, no tiene fin. No existe un punto en el que pueda uno permitirse estar satisfecho. Hay montañas detrás de las montañas. Cuanto más se conoce sobre una materia, más se da uno cuenta de lo que queda por conocer. Apreciar la vida al máximo es el mayor de los placeres.

Actualmente, estoy intentando difundir en otros países las actividades que la Asociación Ki realiza por todo el Japón. Existen hoy día casi 80 centros de entrenamiento en América. Todavía no he estado en Europa, pero intento ir pronto.

Me gustaría hacer una breve presentación de mí mismo, y explicar cómo descubrí la naturaleza fundamental del Ki y cómo llegué a difundir su comprensión.

UN NIÑO ENFERMIZO EN LA CASA DEL JUEZ

La casa de mis antepasados se encuentra en la prefectura de Tochigi, a unos cien kilómetros al norte de Tokio. Como mi padre se había licenciado en la Universidad de Keio y posteriormente se puso a trabajar en un banco en Tokio, yo nací en el hospital Shitaya de Tokio.

Mis antepasados fueron tradicionalmente magistrados principales durante la época feudal. Los dominios familiares se extienden por unas cien hectáreas. En ellos hay muchos árboles enormes y un viejo *zelvoka* milenario. La casa está rodeada por cedros japoneses y un foso. Es una de las dos residencias de magistrados que quedan en la prefectura de Tochigi.

Mi abuelo, Kin'ichiro, hizo cultivables muchas tierras y recibió una distinción del Ministerio de Agricultura. Posteriormente, se dedicó a los negocios en la ciudad de Utsunomiya, llegando a ser después director de un periódico y de un banco, y presidente de un organismo público. Por otra parte, fue un miembro influyente de un importante partido político.

Sin embargo, su situación cambió bruscamente cuando el banco quebró; habiéndose quedado muy endeudado, se retiró muy pronto. Mientras construía una gran casa en la ciudad de Utsunomiya, en la que vivió confortablemente el resto de sus días como director del periódico, mis padres fueron llamados a volver de Tokio para encargarse de la propiedad familiar y de la deuda.

Se sorprendieron enormemente al encontrar todas las tierras familiares hipotecadas. La deuda parecía impagable. Mi padre estaba enfadado y quería vender todas las propiedades familiares que quedaban y llevar su familia a Manchuria. Aunque mi padre era el segundo de los hijos, se vio obligado a asumir esta posición, porque su hermano mayor había muerto en la guerra ruso-japonesa. Fue mi madre quien descartó la idea de ir a Manchuria. Procedía de una vieja familia y estaba determinada a mantener unida a la familia Tohei. Al final, mi padre estuvo de acuerdo con ella. Cuando yo volví de China tras la Segunda Guerra Mundial, la deuda había sido pagada íntegramente gracias a los esfuerzos de mi padre.

Mi familia y yo nos habíamos trasladado de Tochigi a Tokio varios años después de la Primera Guerra Mundial. Ese mismo año se había producido un gran terremoto en Tokio y, aunque vivíamos a unos 100 kilómetros de Tokio, el terremoto fue tan fuerte que no pudimos atravesar el salón de la casa. Mi madre nos protegió abrazándonos a mi hermana y a mí, como una gallina a sus polluelos, y nos hizo tumbarnos en el suelo. Aunque yo sólo tenía tres años en aquel momento, todavía recuerdo claramente el cielo enrojecido en dirección de Tokio. Mi padre estaba en esta ciudad en aquel momento, pero se libró del incendio.

Mi madre sufrió una grave neumonía cuando yo nací y estuvo a punto de morir. Como consecuencia de ésta, yo era un niño enfermizo desde mi nacimiento. Era el primero en atrapar cualquier enfermedad que rondase en el vecindario. Cuando estaba en la escuela primaria, caía frecuentemente enfermo y mi madre estaba muy inquieta por el estado de mi salud. Si yo tosía un poco, solía decirme: «Debes haber atrapado un resfriado; quédate en casa hoy y no vayas a la escuela.» Cada vez estaba más débil.

Yo tenía una hermana dos años menor que yo, que era muy vital y que gozaba siempre de una excelente salud. La gente solía decir que hubiera sido mejor que ella hubiera sido un niño y yo una niña. Los que me conocen hoy día no se lo pueden creer.

Un día de invierno cuando mi padre y yo estábamos bañándonos juntos, decidió que yo tenía demasiada ropa puesta; me la quitó y empezó a echarme agua fría por la cabeza. Después de esto, me prohibió llevar más de dos piezas de ropa superpuestas. Desde entonces nunca me he resfriado. Siempre me ha parecido que si se lleva mucha ropa puesta cada vez se llevará más y uno se vuelve cada vez más débil.

JUDO, PLEURESÍA Y AUSENCIA DEL COLEGIO

Mi padre empezó a enseñarme judo cuando yo tenía nueve años. Era cuarto dan y había sobresalido en el club de judo de la Universidad de Keio. En aquella época organizó una escuela de agricultura, que posteriormente cedió al Gobierno. Actualmente es una Facultad de Agronomía. Después de la guerra, el emperador vino a la escuela y le agradeció su trabajo, anécdota que mi padre recordó durante toda su vida.

Él daba cursos de judo a los estudiantes de la escuela, así que cuando yo tenía nueve años ya estaba practicando judo con adolescentes. Al principio podían desequilibrarme fácilmente, pero con el tiempo me hice más fuerte. Recobré la salud e ingresé en la Escuela Superior Junior de Utsunomiya y me hice miembro del club de judo. Casi nunca faltaba a clase y poco a poco fui reforzando mi Ki.

En aquella época, lo normal era aprobar el examen de ingreso en la escuela superior o en la escuela preparatoria después de cinco años de escuela superior junior. Sin embargo, se me permitió ingresar después de cuatro años de preparación. Tuve la suerte de aprobar el examen de ingreso. Dado que mi tío-abuelo, mi tío y mi padre se habían licenciado en la Universidad de Keio, yo seguía sus huellas.

Me trasladé a Tokio. Poco después de que comenzara el curso, hubo un campeonato de judo para los estudiantes. Mis amigos y yo fuimos los campeones y pudimos formar parte del club de judo.

Fue el comienzo de una serie de acontecimientos que cambiarían el curso de mi vida. En el campo de entrenamiento de primavera fui arrojado al suelo por un adversario más grande que yo y me golpeé la parte izquierda del pecho. En el momento del golpe no sentí mucho dolor. Sin embargo, al atardecer del mismo día sentí un agudo dolor durante una hora, y después des-

apareció. El dolor reapareció a la tarde siguiente y durante los días sucesivos. Tras una semana aproximadamente, mi padre visitó Tokio y le conté lo que me pasaba. Inmediatamente me llevó al Hospital Keio en Yotsuya. El médico me diagnosticó una pleuresía y fui ingresado en el hospital, donde permanecí 70 días. Me examinó el director del Departamento de Medicina interna, el doctor Matano, que era uno de los mejores especialistas del país. Le pregunté cuándo podría volver a practicar judo. «Nunca», me contestó. «El judo se ha terminado para ti.» ¿Qué tal practicar tenis?, le pregunté, ya que yo lo había practicado un poco durante el bachillerato. «Ya no podrás jugar al tenis nunca.» ¿Y al ping-pong? «Tampoco. Tu cuerpo es como una taza de té rajada. El próximo golpe que reciba, será el último. Limítate a dar cortos paseos. Evita cualquier golpe en el pecho. No levantes mucho tu brazo izquierdo. No hables muy alto.» Entonces me deprimí.

SER TOMADO POR CENIZAS DE MUERTO

Estaba decidido a volver a casa, en la Prefectura de Tochigi. Era un buen lugar para reposar, con mucha vegetación y aire fresco. Pero mi Ki se debilitó. Basándome en mi experiencia de aquella época, siempre enseño que una persona puede sufrir enfermedades del cuerpo, pero que nunca debe caer mentalmente enferma. Como se me prohibía hablar en alto, siempre hablaba en susurros. Esto me obligaba a retraer mi Ki. Cuando paseaba y tropezaba con una piedra, empezaba a preocuparme la posibilidad de que mi pecho se hubiera resentido, y volvía a casa inmediatamente a tomarme la temperatura.

Mis padres estaban preocupados a causa de mi fragilidad y decidieron enviarme a la costa, a Ooarai Kaigan, en la Prefectura de Ibaragi, cerca de Tochigi. Un mes después de llegar, de repente tuve fiebres de cuarenta grados. Desde la ciudad de Mito vino un médico a examinarme. Me dijo que sufría una recaída de pleuresía. Después de tres días de guardar cama y tomar medicinas la temperatura bajó a 38 grados y me llevaron a casa de nuevo en una cama improvisada en la parte posterior del coche.

A lo largo del camino atravesamos dos filas de párvulos que llevaban banderitas nacionales en la mano y que se inclinaban al pasar el coche. Al principio quedé confuso, pero en cuanto entendí lo que pasaba me puse pálido. Había empezado la guerra contra China y habían estado esperando los restos incinerados de los muertos en batalla. Me habían tomado por cenizas de muerto.

El año que estuve ausente de la escuela fue muy significativo para mí. Cambió mi vida por completo. Los días de reposo en cama me convencieron de que no podía pasar toda mi vida así. Después de dos meses, me había recuperado lo suficiente como para poder estar sentado. Empecé a leer libros que trataban de educación metafísica, meditación y religión. Leí las obras de Mencio y de Confucio y las biografías de los grandes hombres. Me interesó especialmente el *Saikontan*, una obra maestra de la China antigua, que leí tantas veces que casi llegué a memorizar. Poco a poco decidí que quería formarme a mí mismo. Después de un año de reposo, volví a la escuela superior. Un día, mi hermana me trajo un libro titulado *Dichos de mi maestro*, diciéndome que lo había encontrado en una librería del barrio de Kanda y que había pensado que me gustaría. Trataba de la vida y de la filosofía del famoso maestro de espada y político japonés Yamaoka Tesshu, escrito por Tetsuju Ogura, uno de sus discípulos. El libro trataba sobre todo de su tenaz ejercicio de prácticas ascéticas. Quedé especialmente impresionado por la descripción de su entrenamiento en el dojo Shunfukan. El libro concluía con una nota que informaba de la existencia de un dojo llamado Ichikukai, en Nakano, a las afueras de Tokio. Inmediatamente decidí entrenarme y unirme al grupo. Sabiendo muy bien que mi madre me lo impediría si se enteraba de mis planes, visité el dojo de Ichikukai sin decir nada a nadie.

INGRESO EN EL DOJO DE ICHIKUKAI

Cuando visité el dojo, fui recibido por la señora Michie Hino, esposa del maestro del dojo, Tesso Hino. Aparentemente, me consideró un joven frágil en comparación con los hombres robustos que frecuentaban el dojo. Le puse al corriente de mi enfermedad y de mi deseo de tomar parte en el entrenamiento. «No, no puede hacerlo», me dijo sin vacilar. «Tendrá que gritar muy fuerte y será golpeado en la espalda durante el entrenamiento». Yo insistí que quería entrenarme en el dojo. El señor Hino entró en ese momento en la habitación y sugirió que empezase a practicar *zazen* y que después podría practicar *misogi* —que era el tipo de entrenamiento que me interesaba—, cuando estuviese más fuerte.

El reverendo Josei Ota, presidente del Templo Daitokuji de Kioto, dirigía un curso de *zazen* en el dojo tres días al mes. Las personas que practicaban *misogi* se tomaban muy en serio el *zazen* y, por ello, el viejo maestro estaba muy contento de enseñar en el Ichikukai.

La sesión de *zazen* empezaba a las seis en punto de la tarde. Después había una charla del maestro de siete a ocho. Éste era un hombre físicamente fuerte; mirándonos con los ojos muy abiertos nos decía: «No serán ustedes capaces de entender.» Tenía razón. Yo nunca entendí ni una sola de sus charlas.

Después de medio año de practicar *zazen*, recuperé mi salud y fortalecí mi Ki. Era capaz de aguantar toda una noche de *zazen*. En agosto de 1937 se me permitió empezar a practicar *misogi*, que es un método de respiración desarrollado a partir de la religión sintoísta. Durante la era Tokugawa fue suprimido por el Gobierno y se hizo clandestino. El maestro Tetsuju Ogura tuvo la oportunidad de practicarlo y pensó que sería muy beneficioso para la formación de los jóvenes. Con dinero pedido a amigos y familiares, construyó el dojo, al que llamó Ichikukai (Sociedad del Diecinueve), en memoria de Yamaoka Tesshu, que murió el día 19 de un mes.

Posteriormente se casó con una artista llamada Yuki Mizogame y se trasladó a vivir a Tetsujuan, al Templo Kenchoji de Kamakura, pero en aquella época enseñaba zen y *misogi* a los jóvenes.

El entrenamiento comenzaba cada jueves por la tarde a las seis en punto. Los principiantes, llamados *shogaku*, escribían su nombre, edad y dirección, y dejaban sus zapatos a la entrada. No se permitía fumar durante el entrenamiento. Dejar los zapatos y las carteras les impedía irse por la noche. En cierta ocasión, un *shogaku* se escapó en zapatillas de baño y caminó cinco kilómetros desde Nakano hasta Yotsuya.

«Este entrenamiento tiene como objetivo vencer el miedo a la muerte. Deben dar importancia a cada respiración. No la practiquen a medias ni molesten a los demás.» El señor Ogura leía estas frases para aumentar nuestra resolución. Se discutía sobre el método de la práctica y los estudiantes se acostaban a las ocho y media. Al día siguiente nos despertábamos temprano por la mañana al redoble de un tambor, nos lavábamos y entrábamos al dojo vistiendo una camiseta y un *hakama* blanco (pantalones amplios en forma de falda que llevan los samuráis y los sacerdotes sintoístas). Los veteranos, llamados *tsudoi*, se sentaban en una fila con caras muy serias detrás de la fila de los *shogaku*. El *osa* (jefe) se sentaba a la derecha con dos *kagura* (asistentes) sentados a su izquierda uno frente al otro. El jefe hacía sonar una campanilla y los asistentes se unían a él con las suyas. Todo el mundo cantaba al unísono de las tres campanillas. Empezábamos con un ejercicio llamado «Nagayo no Den». Después cantábamos ocho sílabas diferentes: «To-Ho-Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me», que se convertía en «To-Ho-Kami-Emi-Tame», y después en «Toho-kami-Emitame». Cantábamos tan alto como podíamos durante más de una

hora, sentados en la posición de *seiza*. Hacíamos esto una hora antes de desayunar, después tres veces en la mañana, tres veces por la tarde y una vez al anochecer. Después de cada comida se nos permitía descansar durante una hora, y entre sesión y sesión, 20 minutos. Los *tsudoi* animaban a los *shogaku* dándoles palmadas en la espalda.

Al cabo de medio día, estábamos completamente roncos, y a medida que continuábamos forzándonos a gritar, nos dábamos cuenta de que cada vez estábamos más roncos. Pero la campanilla se movía de arriba abajo con la mano derecha, como si fuera una espada que estuviese cortando algo. No se nos permitía abandonar el Ki. Esta técnica implica una lucha con toda la mente y todo el cuerpo.

Durante la noche del primer día empezó a dolerme el pecho. Era el mismo dolor que había experimentado al principio de mi pleuresía. Estaba haciendo todo lo que el médico me había prohibido hacer. Pensé que se trataba de una recaída, pero no podía abandonar porque había prometido ir hasta el final aunque tuviera que morir en el intento. Bueno, pensé para mí, si tengo que morir, moriré. Me decidí y continué con el entrenamiento. Poco a poco el dolor fue desapareciendo. Hice tres días de entrenamiento y el dolor nunca más reapareció. Después de un año fui al Hospital Keio para asegurarme. Los rayos X mostraron una recuperación total. Normalmente, la pleuresía deja secuelas para el resto de la vida, pero en mi caso no había ninguna.

EL DESCUBRIMIENTO DEL AIKIDO

A partir de la segunda sesión de entrenamiento, me convertí en un *tsudoi*, y mi tarea consistía en animar a los *shogaku*. Era muy difícil. Los *tsudoi* se turnaban para tocar la campanilla, y las manos se cubrían de ampollas. Palmear la espalda de un *shogaku* con una mano herida producía un dolor que subía hasta la cabeza. Les hacía más daño a los *tsudoi* que a los *shogaku*. No se podía golpear a medias. Para animar a los principiantes había que cantar más fuerte que ellos y golpearles al mismo tiempo, lo cual era agotador. La única ventaja que tenían los veteranos sobre los *shogaku* era su posición de autoridad y el sentimiento de que estaban ayudándoles a su desarrollo. Yo dirigía el entrenamiento una o dos veces por mes, lo que representó unas sesenta veces durante mis años de estudios superiores; un récord que nadie ha superado desde entonces. Además, nunca dejé de asistir a una sola sesión mensual de *zazen*. Me sentaba a meditar todo la noche, y al día siguiente

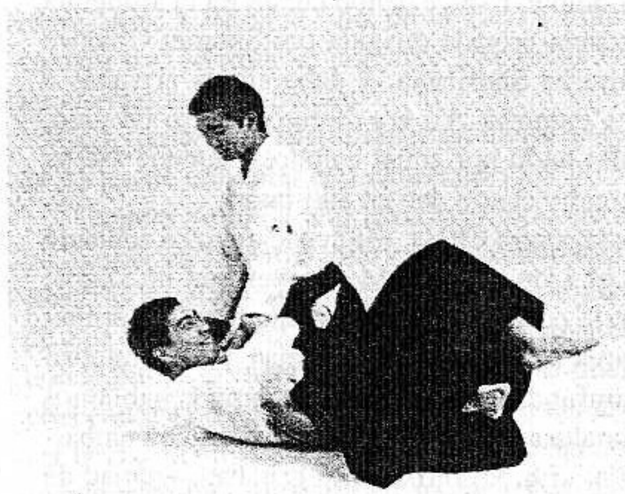
asistía a clases. Durante éstas me dormía continuamente. Como era capaz de dormirme en una buena postura y sin moverme, mis compañeros me apodaron «Tenjo Tenga Yuiga Dokuson», que significa «soy el centro del universo», que es un famoso verso budista.

Después de un año aproximadamente, volví a practicar judo, pero ya no me satisfacía después de haber practicado zen y *misogi*. Las técnicas del judo se basan sólo en movimientos del cuerpo, ignorando el movimiento de la mente. Algunos son ilógicos. Poco a poco fui abandonando el judo. Matsuhei Mori, que había sido uno de mis instructores en el club de judo, y que ahora es miembro de la Dieta Nacional (parlamento japonés), volvió a Tokio de su trabajo en China y me dio una carta de introducción para el maestro Morihei Ueshiba. El dojo de la sección Wakamatsu, en Shinjuku, llevaba la inscripción: «Kobu Kai, Aiki Budo, Ueshiba Dojo». Un estudiante residente llamado Matsumoto me recibió en la puerta y me llevó al dojo. Me dijo que el maestro Ueshiba estaba afuera y entonces le pregunté: «¿Qué es el aikido?» Me pidió que le tendiese la mano. Le di mi mano izquierda, y me aplicó una técnica dolorosa. Me dolía, pero me aguanté y continué mirándole a la cara. Hace mucho tiempo, un samuray fue a Corea y luchó contra un tigre. Éste le mordió la mano. El samuray dejó que el tigre se comiese el brazo, pero con la otra mano sacó una espada corta y mató al tigre. Yo le había dado a Matsumoto mi mano izquierda para tener la derecha libre. Éste se detuvo al ver mi reacción. Yo me había quedado muy decepcionado; se puede juzgar a un maestro a partir del discípulo. Ya estaba para irme cuando el maestro Ueshiba volvió con uno de sus alumnos. Estaba comenzando a dejar crecer su famosa barba, sonreía y era amistoso. Le mostré la carta de introducción del señor Mori, y entonces me hizo una demostración con uno de sus alumnos. El alumno le atacó y fue derribado con mucha facilidad. Yo miraba incrédulo. Entonces el maestro Ueshiba se volvió y me dijo: «Quítate la chaqueta y atácame.» Intenté agarrarle, pero antes de darme cuenta ya estaba yo sobre el tatami. No podía averiguar cómo me había tirado. No había sentido que se me aplicara fuerza alguna en ninguna parte del cuerpo. En caso contrario, habría sido capaz de pensar en alguna defensa, pero yo no había sentido ninguna fuerza sobre mí.

Inmediatamente supe que era lo que quería. Fui muy afortunado al ser admitido como alumno. Empecé a practicar a la mañana siguiente y nunca falté a una sola sesión desde ese día.

Había una técnica llamada *Kokyudosa* que siempre hacíamos al final de cada sesión.

Figura 63
A se sienta con los dos brazos extendidos hacia delante y los dedos de las manos abiertos. B agarra las muñecas de A con ambas manos y empuja hacia abajo. Esto se hace sentado en la posición de *seiza* para fortalecer las caderas y la respiración.



Al principio, como no sabía cómo hacerlo, todo el mundo podía tirarme con facilidad al suelo. Incluso cualquier alumno más joven podía lograrlo. Yo no estaba acostumbrado a practicar ninguna técnica sentado en *seiza*, porque en judo las practicaba siempre de pie. Sin embargo, cuando practicaba esta técnica después de haber hecho *zazen* o *misogi* en Ichikukai, nadie podía tirarme. Después de tres días de *misogi* o *zazen*, yo estaba más fuerte. A los seis meses, nadie en el dojo era capaz de tirarme, excepto el maestro Ueshiba. Todo el mundo estaba sorprendido de mis progresos, incluido yo mismo.

Más tarde llegué a saber por qué. Yo había estado aplicando sin saberlo el primero y el tercero de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo («concentrarse en un punto» y «relajarse totalmente»), y me había hecho inamovible. No se puede tensar los hombros o los brazos si se ha estado toda la noche en *zazen* o tocando la campanilla todo el día. Se tiene uno que relajar totalmente para continuar en este tipo de entrenamiento. Yo llegaba al dojo con mi mente y cuerpo unificados y era inamovible durante el *Kokyudosa*.

SIMPLE SOLDADO DE REEMPLAZO DE INFANTERÍA

Después de unos seis meses empecé a acompañar al maestro Ueshiba y, en ocasiones, yo enseñaba en su nombre. Estuve dando cursos en la academia de policía de Nakano, en una escuela privada dirigida por Shumei Ohkawa en Meguro, en el dojo Matsudaira en Sanrizuka, y daba clases privadas a Kosaburo Okada, director de una empresa. Yo era cinturón negro de judo, pero no tenía ningún grado en aiki-budo por aquel entonces, aunque estaba enseñando a personas que eran tercer y cuarto dan en aiki-budo.

En 1942 se intensificó la guerra contra China. Mi licenciatura se adelantó seis meses y fui llamado a filas el 1 de octubre. Me convertí en un simple soldado de reemplazo de infantería en la ciudad de Utsunomiya. El primer día, los suboficiales y los militares de carrera nos sonreían y nos trataban amablemente. Nos quedamos confundidos, puesto que siempre habíamos oído decir que en el ejército se trataba a la gente de manera ruda. Sin embargo, la amabilidad duró sólo un día. «Eh, vosotros», nos gritaban, «¡dejad de comportaos como si fueráis invitados!» A la segunda noche, cuando los oficiales se habían retirado, el suboficial de guardia inició una investigación sobre nuestras vidas privadas. Un veterano nos iba despertando uno por uno. Las bombillas del dormitorio habían sido disimuladas para que no se pudiera ver la luz desde fuera. El oficial había terminado casi su propia investigación durante la jornada, así que se trataba de algo no oficial, de una novatada que ellos llamaban la educación de los nuevos soldados. Nos planteaban preguntas estúpidas a las que no se podía responder, como pretexto para golpearnos. El hombre que ocupaba la litera de al lado se llamaba Yamakawa. Había ido a la universidad gracias a la ayuda económica de su novia, con la que se había casado inmediatamente después de obtener el título; tres días después de la boda había sido llamado a filas. «¿Echa de menos a su mujer?», le preguntaban. «No, en absoluto», respondía él, creyendo que le pegarían si respondía afirmativamente. «No mientas. ¿Cómo puedes olvidar a tu esposa sólo tres días después de la boda? ¿Vas a mentir a un superior?» Entonces le golpeaban. «Sí, la echo de menos», respondía a continuación. «¿Cómo?, ¡no hagas confidencias a tu superior!» Y le volvían a golpear.

Yo era el siguiente. Entonces pensé: «Estoy entre la espada y la pared. Responda lo que responda, van a golpearme, así que mejor es que me haga el loco.» Empezaron a interrogarme. «¿Cómo te llamas?», me preguntó el suboficial en voz baja. «¡Me llamo Koichi Tohei!», respondí gritando. El suboficial se puso nervioso, puesto que el oficial que estaba en el piso de abajo podía oírnos, y si se enteraba de lo que estaban haciendo, el suboficial y el veterano voluntario podían ser castigados. «No hables tan alto. Responde en voz baja.» Entonces susurré: «Me llamo Koichi Tohei.» «¿Dónde vives?» Volví a responder gritando: «¡En la Prefectura de Togichi, distrito de Hagagun, barrio de Akabane, calle Ichikaimura!» El suboficial me interrumpió a la mitad. «De acuerdo», me dijo, «vuelve a la cama». Yo fui el único soldado al que no pegaron. Posteriormente, oí decir al soldado veterano, refiriéndose a mí: «No sé si es muy listo o está loco; en todo caso no me gusta su mirada.»

Yo continué haciéndome el loco y pasé el examen de cadete con la mejor puntuación de toda la compañía. En abril de 1943 entré en la academia de oficiales de reserva para formarme durante ocho meses. Gran parte del riguroso programa de entrenamiento consistía en correr alrededor de una enorme pista de atletismo. Bastantes cadetes se desmayaban mientras corrían, pero como yo estaba acostumbrado al *misogi* no me resultaba demasiado duro. Al no mostrar señales de fatiga, los instructores hacían todo lo que podían para cansarme. De vez en cuando reemplazaban a los otros cadetes y yo tenía que seguir corriendo. Al final me dejaron en paz.

Una vez al mes, el director de la academia, el general Saburo Nakazawa daba una charla. Las charlas militares eran mortalmente aburridas; consistían en una letanía de incitaciones a morir por nuestro país. Los 1.500 cadetes nos sentábamos en el gimnasio durante la arenga. El calor hacía que todo el mundo se adormeciera. Los oficiales al mando de cada compañía golpeaban con su sable en la cabeza en cuanto uno empezaba a amodorrarse. El director no decía nada al respecto. Era casi imposible dormirse con tantos oficiales vigilando. A mí no me gustaba que me golpeasen. Un día el director dijo: «Que se levanten los que tengan sueño.» Yo me levanté. Inmediatamente sentí aire fresco y se me pasó la modorra. El director me miraba mientras hablaba. Yo le miraba también fijamente. En el ejército, si se desvía la mira-

da de un superior se recibe una reprimenda. Pero mientras se mantenga el contacto visual todo está bien. Los demás oficiales también me miraban. Me mantuve despierto un rato, pero muy pronto volví a tener sueño, y no podía hacer nada por impedirlo. Me quedé dormido de pie. Era capaz de dormir de esta forma, sin moverme. Ninguno de los oficiales me golpeó. Cuando terminó su charla de dos horas, el director dijo: «Todos ustedes son unos cobardes. Aunque les he dicho que podían ponerse en pie si tenían sueño, ninguno lo ha hecho hasta hoy. Ustedes intentan dormir sin que se les note y por eso se les golpea en la cabeza. Hoy, sin embargo, por primera vez, un joven se ha levantado. Es la única ocasión que ha ocurrido desde que soy director de esta academia. Estoy muy satisfecho.»

Yo había dormido todo lo que había podido, sin recibir reprimendas. Mis compañeros habían sido humillados. Uno de ellos decía: «Yo también me hubiese levantado, si hubiese sido capaz de dormir de pie, pero me hubiese dado vergüenza caerme.» En la ceremonia de recepción de diplomas recibí una mención especial del director de la academia. Todos mis compañeros de curso me decían: «Fuiste recompensado por dormir.»

EL DESCUBRIMIENTO DEL PUNTO DE CONCENTRACIÓN EN LA PARTE INFERIOR DELABDOMEN

En febrero de 1944 fui enviado al frente de batalla en China. En principio se me había destinado a Pekín como instructor militar, pero la situación cambió y fui enviado a Nankin, Hankou, Gakushu, Changsha y Shotaki.

En el camino de Nankin, a Hankou, el enemigo atacó por la noche. Era mi primera experiencia del campo de batalla. No podía saber de dónde venían las balas. Mi compañía tenía armas automáticas que no servían para nada en dicha situación. Otra compañía respondió con sus fusiles. Cuando el enemigo fue rechazado, me sentí avergonzado de haber tenido miedo.

Yo había practicado *zazen*. Había resuelto muchos *koan** y yo pensaba que estaba preparado para la muerte. Esta experiencia me mostró lo poco preparado que estaba en realidad. Caí en la cuenta de la diferencia que existe

---

* Los *koan* son las preguntas típicas del zen, de la escuela Rinzai, a las que no se puede dar ninguna respuesta lógica, y que tienen por finalidad hacer estallar la mente lógica para llegar al *satori*, o iluminación. (*N. del T.*)

entre la vida cotidiana y una lucha real. Entonces me senté a meditar en *zazen* durante un largo rato. Durante el *zazen* pensé: «Si el universo tiene un espíritu, no me habría permitido hacer este entrenamiento innecesariamente. He empezado este entrenamiento porque tengo que realizar algo en mi vida. Todavía no lo he hecho y, por lo tanto, no me voy a morir ahora. Si voy a morir, es que el universo no tiene espíritu y entonces no tengo nada que ver con un universo así. Estaré encantado de abandonarlo. Pongo en manos del universo la decisión sobre mi vida o mi muerte.» Esta resolución me tranquilizó. Éste es el estado de verdadera relajación, el segundo de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo. Después de entrar en este estado, las balas no me preocupaban. A mis hombres les decía antes de entrar en una zona peligrosa: «No se preocupen. Pequeñas balas como éstas no nos herirán.» Ningún hombre de mi compañía murió ni fue herido y todos regresamos a Japón al final de la guerra. Entendí de una manera general que cuando uno se rinde al universo y se relaja totalmente, se está lleno de Ki e incluso las balas le evitan.

Esto desarrolla la confianza en que si se relaja usted totalmente y se llena de Ki puede enfrentar con éxito cualquier prueba de la vida.

Cuando yo iba a una zona enemiga, me sentía incómodo si concentraba mi fuerza en la parte inferior del abdomen, y me sentía cansado. Por otra parte, si olvidaba esta zona, el miedo me paralizaba. Me di cuenta entonces de que es necesaria la parte inferior del abdomen, pero que no es el sitio donde situar la fuerza. Al final descubrí que, en vez de hacer esto, se debe concentrar la mente en la parte inferior del abdomen. La concentración ha de ser hecha en un solo punto. Llegué a tomar conciencia de que el método realmente efectivo consistía en mantener la concentración de la mente en un punto situado por debajo del ombligo.

Después de este descubrimiento, me sentía relajado en cualquier ocasión en que el enemigo atacaba y podía dominar la situación.

Cuando acabó la guerra en 1945, todavía estaba yo en China. Un mes después de la firma de la rendición, vino un mensajero con la orden de que reintegrase mi unidad a la compañía y me comunicó que habíamos perdido la guerra.

Estuvimos esperando órdenes. Nadie sabía cuándo seríamos capaces de regresar a casa, y no era tan fácil controlar a los soldados. La autoridad dentro del ejército empezaba a desmoronarse. Así que los oficiales sólo lo eran nominalmente y algunos abandonaron totalmente sus responsabilidades. Yo estaba a cargo de 50 soldados propios y de 30 cuyos oficiales habían muerto.

Afortunadamente, todos me obedecían. En marzo de 1946 nos llegó por fin la orden de repatriación.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA UNIFICACIÓN DE LA MENTE Y DEL CUERPO

El mismo día en que volví, comencé a ocuparme de la granja. Mi madre me aconsejó que tomase un mes de reposo en unas fuentes termales. Pero yo le dije: «No, madre. He podido soportar pruebas como dormir en el suelo porque no he abandonado mi Ki. Si ahora dejo de mantenerlo, tendré problemas después. Empezaré a trabajar en la granja para mantener mi Ki en buena forma. Ya visitaré a los amigos y parientes cuando me haya acostumbrado a este trabajo». Al cabo de una semana, empecé a hacer visitas. Nunca me puse enfermo. Más tarde oí que algunos soldados al volver del frente habían ido a las aguas termales y habían muerto porque su Ki se había debilitado. De nuevo me di cuenta de la importancia de llenarme de Ki. En esa época, el maestro Ueshiba trabajaba en el campo en Iwama-cho, en la Prefectura de Ibaragi, y tenía allí un dojo. Le visité y se alegró de que hubiera vuelto sano y salvo. A partir de entonces fui al Ichikukai. Hino sensei * y su esposa estaban bien, pero los maestros Josei Ota y Tetsuju Ogura habían muerto antes del fin de la guerra. Por mi parte, volví a practicar *misogi* y aikido y continué trabajando en el campo en la propiedad familiar.

Solía ir por una semana aproximadamente en una bicicleta cargada de arroz. Durante el tiempo que estuve en el ejército, había obtenido el quinto dan y a mi vuelta logré rápidamente el sexto dan. La técnica de Ueshiba sensei había madurado. Todavía yo no podía comprender por qué él podía realizar sus técnicas con toda suavidad, mientras que sus discípulos eran incapaces de hacerlo. Cuando nosotros practicábamos las técnicas, oponíamos resistencia unos a otros.

En esta época me dieron una introducción para el maestro Tempu Nakamura, que estaba enseñando la Unificación de Mente y Cuerpo en el Templo Gokokuji de Tokio. Había sido espía en la guerra ruso-japonesa, y después había vivido en el corazón de los Himalayas practicando yoga. Tras su vuelta

* «Sensei» es un tratamiento de respeto japonés que se coloca detrás del apellido, superior a «san», que equivale al «don» o «señor» en castellano. (*N. del T.*)

a Japón, había estado predicando en las calles sobre el gran poder que tiene el ser humano. Entre sus alumnos estuvieron el general Togo, Jugo Sugiura y Mitsuru Toyama. Yo entré inmediatamente a formar parte del grupo. Fue una revelación oírle decir en la primera charla a la que asistí: «La mente mueve al cuerpo.» Para mis adentros me dije: «Es verdad; me estaba olvidando de este hecho básico. Ueshiba sensei dirige en primer lugar la mente de su oponente, y después arroja al suelo su cuerpo, así que éste no puede resistirse. Nosotros solemos intentar mover sólo el cuerpo sin dirigir la mente, y por esto oponemos resistencia unos a otros.» Al considerar de nuevo sus movimientos, esta verdad se me hizo patente.

Pero ¿cómo puede dirigir la mente de otra persona? Primero tiene que controlar su propia mente antes de poder dirigir la de otro. ¿Cómo puede controlar una mente ajena si no es capaz de controlar la suya propia? Sí, la unificación del cuerpo y de la mente es esencial en el aikido.

El aikido es fundamentalmente una vía de unificarse con el Ki. Si lo considera como un medio de unificarse con el Ki de los demás, se equivoca sobre el significado esencial del aikido y sus técnicas se vuelven ineficaces. Tiene que ser una vía de llegar a ser uno con el Ki del universo. Para llegar a ser uno con el Ki del universo, tiene antes que coordinar su mente y su cuerpo. Si éstos están separados, ¿cómo puede llegar a ser uno con el Ki del universo? El verdadero aikido tiene que estar basado en la unificación de mente y cuerpo.

Después de haber pensado todo esto, volví a examinar las técnicas del aikido a la luz de las leyes para unificar mente y cuerpo. Caí en la cuenta de que hasta entonces las había practicado sólo con la fuerza, pero después de haber aprendido a dirigir el Ki de un oponente, era capaz de tirar al suelo a hombres robustos sin utilizar ninguna fuerza.

ENDEUDADO EN UNA EMPRESA DE CARBÓN VEGETAL

Después de haberme estabilizado como granjero, una gran parte de las tierras familiares fueron otorgadas a los arrendatarios por orden del Gobierno. Era evidente que el campo no tenía mucho futuro para mí. Por esa época mi padre volvió de Osaka fascinado por un estudio del doctor Goro Kano, director de un instituto de investigación científica para fabricar carbón a partir de pulpa. El carbón vegetal enriquecido se utiliza para filtrar licores y alcohol. Había grandes cantidades de restos de carbón disponibles cerca de

nuestra casa. A mi padre le entusiasmó el plan del doctor Kano y le invitó a la casa; inmediatamente empezó a reunir dinero. Mi padre solía precipitarse siempre emprendiendo algún proyecto del que se cansaba muy rápidamente. En otra época había estado entusiasmado dirigiendo una escuela agrícola y viajando por todo Japón dando instrucciones a los campesinos. Después cedió la escuela al Gobierno. Durante la guerra empezó fabricando embalajes para el arroz, convirtiéndose en un pionero en las industrias auxiliares agrícolas. Pero se salió de este negocio en cuanto otras personas se introdujeron en él. En alguna época, llegamos a tener un gran número de animales: 100 cerdos, 50 ovejas, dos cabras, una vaca, un caballo, 100 pollos y 20.000 mil carpas. Pero, dada la escasez de alimentos durante la guerra, los vendió todos. Mi madre se oponía a este nuevo plan porque conocía demasiado bien a mi padre. Después de muchas discusiones, cedió con la condición de que yo entrara también en el negocio con mi padre. Cuando éste empezó a funcionar mal, mi padre lo abandonó, dejándome a su cargo. Yo podría haber vendido carbón corriente como carbón enriquecido, pero no podía decidirme a participar en un fraude semejante. Así que me esforzaba por producir el carbón vegetal enriquecido de la mejor cualidad, tal como lo había planeado el doctor Kano, pero las cosas no marchaban bien en manos de un científico teórico y en las mías. Yo empecé construyendo un horno eléctrico. Pero, a causa de las restricciones eléctricas de posguerra, no pude obtener el permiso para hacerlo funcionar. Mientras, diversifiqué mi atención en otra aventura empresarial y me quedé sin liquidez. Cuando por fin obtuve el permiso para el horno, la electricidad quedó cortada durante la producción y el carbón no alcanzó la calidad estándar.

El doctor Kano se cansó del negocio y volvió a Osaka, dejando a uno de sus alumnos, llamado señor Sueda, que se había licenciado en la Universidad de Kioto. Al cabo de cierto tiempo, él, yo y otros trabajadores nos vimos obligados a dormir en la fábrica. Nos concentramos en la investigación con otro horno que había fabricado el señor Sueda. Un instituto de investigación de Tokio hizo un pedido de nuestro carbón. Habíamos llegado a la cima del mundo. Pedí prestado más dinero y empezamos a fabricar carbón vegetal y a enviarlo a dicho instituto. Pero poco después los empleados del mismo entraron en huelga.

Si me hubieran pagado tres meses por adelantado, habría podido salir adelante. Pero no lo hicieron. Estaba completamente derrotado, ya que no podía resistir más económicamente. Yo había pensado que si personalmente confiaba en los demás, ellos debían confiar en mí. Sin embargo, los amigos y

los trabajadores me abandonaron porque ya no les podía pagar. Sólo tres permanecieron hasta el final. Entonces llegué a una conclusión: «Los negocios no son para mí», me dije interiormente. «No es lo que el universo quiere que haga. Por eso, a última hora siempre me aparece un obstáculo. Puedo poner todo mi corazón y toda mi mente en la formación metafísica pero no en los negocios, por mucho que lo intente. No puedo poner verdadero Ki en los negocios. Obedeceré al universo y viviré siguiendo la vía que quiere de mí.» Decidí cerrar la empresa. Tenía muchas deudas, pero pedí a mis acreedores que esperasen hasta que pudiera reunir el dinero para pagarles. De todas maneras me las arreglé para solucionar todo. Renové mi decisión y fui a visitar al maestro Ueshiba a Iwama para continuar formándome.

LA FUNDACIÓN DE LA ASOCIACIÓN KI

Varios meses después de todo esto conocí a un hombre, el señor Fujioka (actualmente profesor de japonés en la Universidad de Hawai), que había venido de Hawai para estudiar. Le interesaba estudiar la segunda y la tercera generación de japoneses en Hawai que despreciaban a Japón después de la guerra. «Sus padres y abuelos siempre les han hablado bien de Japón y de los japoneses», decía, «sin embargo, cuando llegan a Japón se decepcionan de los japoneses, porque sólo les interesa la comida, dejando de lado todas las normas de buena educación. Además, los japoneses que van a Hawai son en general gente poco seria. A veces llega un diputado, da una charla gratis sobre el "Japón actual" y después piden donaciones al público. Todo el mundo está decepcionado con ellos. No deberíamos dejar que esto siga así. Debemos introducir en Hawai las buenas cosas que tiene Japón». Yo le expliqué el aikido con el cuerpo y la mente coordinados, con la mente dirigiendo el cuerpo. Se quedó impresionado y cuando regresó a Hawai empezó a gestionar una invitación para que yo pudiera ir allí. Por fin, la Asociación Hawai Nishi Kai decidió subvencionarme una visita. Había sido fundada por el doctor Katsuzo Nishi, que enseñaba el método de higiene Nishi, y que tenía practicantes en todo Hawai.

Un día visité al doctor Nishi, que había viajado a Japón. El encuentro duró sólo cinco minutos. Tenía una cara agradable, y sonriéndome me preguntó: «¿Le gustaría ir a Hawai?» «Sí», le respondí, «me gustaría», y hablamos de cosas generales. Más tarde supe en Hawai que había comunicado allí que él tomaba sobre sí toda la responsabilidad de mi visita. Debió

calarme a primera vista. Varios años después me confesó: «Estoy muy orgulloso del formidable trabajo que ha realizado en Hawai. Si hubiera fracasado, yo habría asumido toda la responsabilidad.» Desde entonces le estoy muy agradecido.

He difundido el aikido a lo largo de veinte Estados. He visitado América 17 veces en 22 años, desde la primera vez que fui a Hawai a difundir el aikido personalmente, en febrero de 1953. Soy pequeño y he enseñado aikido a hombres que casi me doblaban en tamaño. A veces he dejado que cuatro o cinco hombres me atacaran al mismo tiempo. No sería capaz de hacer esto sólo con el poder físico. Siempre mantengo el punto de vista de que la mente es la que mueve al cuerpo. Siempre enseño: «Antes de aprender correctamente las técnicas del aikido, deben unificar en primer lugar mente y cuerpo.» A esto le llamo el desarrollo del Ki. Cuando enseño durante una hora, dedico los primeros 10 minutos al Desarrollo del Ki y los 50 restantes a las técnicas de aikido. Las técnicas correctas de aikido son el objetivo principal; la unificación de cuerpo y mente, los instrumentos para llevarlas a cabo. Siempre enseño: «Aprender a tirar a los demás no tiene mucha utilidad en la vida diaria. El propósito del entrenamiento del aikido es controlar la mente y el cuerpo para conseguir el poder de unificar mente y cuerpo.»

Sin embargo, después de 10 o 15 años, me sorprendió lo que había sucedido. La mayoría de las personas sólo practicaban las técnicas del aikido y habían olvidado el Desarrollo del Ki. En Japón, cuando el maestro Morihei Ueshiba estaba vivo, siempre hablaba del Ki, así que todo el mundo pensaba en el Ki. Pero tras su muerte, la gente no sólo se ha vuelto incapaz de entender el Ki, sino que incluso ha dejado de usar esta palabra. Las técnicas se habían desvirtuado, de manera que cualquier hombre fuerte podía vencer a cuatro o cinco alumnos. Si se hubiera dejado que las cosas siguieran igual, el aikido del maestro Ueshiba se hubiese convertido en un conjunto de meras técnicas formales. Entonces sugerí establecer clases de Ki en la sede central del aikido.

«Es fácil aprender técnicas para tirar al oponente», les argumentaba yo, «porque los movimientos del cuerpo son visibles; pero la gente descuida con frecuencia los movimientos invisibles de la mente. Sobre todo los jóvenes se interesan sólo por las técnicas del aikido. Debemos enseñarles los principios de la mente y del cuerpo, cómo unificar mente y cuerpo, y cómo moverse con ambas partes coordinadas. Las personas mayores y las personas enfermas podrían participar en estas clases porque nosotros no utilizaríamos técnicas. Podríamos satisfacer a un gran número de personas aumentando su fortaleza. Los jóvenes podrían también progresar más deprisa con las técnicas aprendiendo a unificar mente y cuerpo. Lo que las demás personas tardan cinco o diez años en aprender, podríamos enseñárselo en seis meses o un año. Deberíamos establecer clases de Ki además de las clases de aikido».

Mi petición no fue aceptada, pero se me dio permiso para comenzar clases de Ki fuera de la sede central del aikido. «Ahora tengo más de 50 años», pensé para mí. «Mis Cuatro principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo han surgido de toda una vida de entrenamiento. Hasta ahora es un método desconocido mediante el cual todo el mundo puede llegar a la unificación de la mente y del cuerpo. Si muero sin transmitirlo a los demás, se perderá. Quién sabe cuándo podrá de nuevo otra persona descubrir este método. Se supone que alguien que ha recibido la ley del universo debe transmitirla antes de morir.» A partir de estos pensamientos, empecé a dar clases de Ki en el Centro juvenil *Memorial Olympic*. Sin embargo, antes de empezar, hablé con el segundo doshu, Kisshomaru Ueshiba, y enumeré las restricciones que yo estaba dispuesto a aceptar.

TRANSMITIR LA LUZ

Si la sede central del aikido no quería enseñar el Desarrollo del Ki, yo no tenía más remedio que enseñarlo fuera. Pero si enseñaba aikido fuera como instructor-jefe de la sede central, pondría en aprietos a la organización. Entonces formulé las siguientes promesas al segundo doshu:

1. No se enseñaría ninguna técnica e aikido en las clases de Ki.
2. No se utilizaría ningún término de aikido.
3. No se utilizarían las facilidades de la sede central del aikido para los cursos de Ki.
4. Ningún fondo de la sede central de aikido sería desviado para los cursos de Ki.
5. No se invitaría a ningún estudiante de aikido a seguir las clases de Ki.

«Yo cumpliré estas condiciones», dije; «si tiene otras, por favor, formúlelas ahora». El segundo doshu debió pensar que yo no sería capaz de enseñar del Desarrollo del Ki sin utilizar la terminología del aikido, así que me dijo: «Muy bien, puede seguir adelante.» A mi organización le puse el nombre de Asociación Ki y sólo enseñaba la unificación de la mente y del cuerpo, sin enseñar técnicas de aikido. Al principio sólo había seis miembros; a medida

que pasaba el tiempo, el número de miembros aumentó a 200 o 300. Cuando las filiales del dojo central comenzaron a multiplicarse, la sede central de aikido comenzó a presionarnos.

En marzo de 1974 se envió una orden a todos los instructores y estudiantes de aikido de América para que no se me recibiera allí. Cuando me enteré que habían dado también la orden de retirar mis fotos de los dojos americanos, decidí abandonar la Asociación de Aikido.

El 30 de abril hablé con el segundo doshu y abandoné la sede central de aikido a la que había dedicado la mayor parte de mi vida durante los últimos 30 años. Ya no tenía nada.

El 1 de mayo fundé el Sin Toitsu Aikido, aikido según las reglas de la unificación de mente y cuerpo. Abrí nuevos dojos y acogí nuevos miembros. Estaba muy contento cuando oí que Koretoshi Maruyama, séptimo dan; Shizuo Imaizumi, sexto dan; Iwao Tamura, sexto dan; Minoru Korita, sexto dan, y Fumio Toyoda, quinto Dan, aceptaban seguirme sin vacilar.

Ahora tengo 50 dojos en Japón y 80 en otros países. Mi objetivo no es sólo el de extender la Asociación Ki. Me gustaría formar tantos instructores como fuera posible y luchar por mejorar el estado del mundo. Mis Cuatro Principios Básicos para unificar Mente y Cuerpo es una vía que puede enseñar a los demás y utilizar usted mismo. Yo sólo puedo enseñar a un número limitado de personas. Pero si le enseño cómo enseñar a los demás, estos principios se extenderán muy rápidamente.

Una antorcha puede encender mil velas. Me gustaría manifestar el poder de la unificación de la mente y del cuerpo que es la herencia natural del ser humano y encender una luz en cada espíritu.

5. LA ENSEÑANZA DEL PODER DEL KI EN EL MUNDO

CUANDO decidí que el objetivo de mi vida sería difundir el aikido en el mundo, abandoné totalmente los negocios y me dediqué a tiempo completo al entrenamiento. Para mí, era obvio que los japoneses despreciaban sus propios productos. Sin embargo, si algo japonés es alabado en París o en Nueva York, los japoneses lo comprarán por mucho que cueste. Estaba convencido de que la prioridad principal era la de difundir el aikido fuera de Japón.

Justo antes de partir, me encontré una vez más con el doctor Nishi: «Tohei sensei», me dijo, «hay un problema; acabo de recibir una carta de Hawai. No entienden el verdadero significado de las artes marciales. ¿Debo rechazar su petición?» Entonces leí la carta, que decía: «El Nishi Kai de Hawai tiene el proyecto de construir una sala. Queremos organizar combates entre Tohei sensei y varios luchadores profesionales para reunir dinero para la construcción del edificio. ¿Podría conseguir el acuerdo de Tohei sensei?»

El doctor Nishi me sugirió rechazar la oferta. Por mi parte, la consideré y contesté: «Puesto que ya he decidido ir, iré. Pero voy para enseñar el principio de no-disensión y, por lo tanto, no puedo desafiar a nadie a luchar. Si quieren que combata contra luchadores profesionales, dejemos que me desafíen ellos. El maestro Ueshiba permitirá que me defienda.» El doctor Nishi transmitió mi respuesta a Hawai.

Dejé Japón en febrero de 1953. Muchas personas vinieron a despedirme al puerto de Yokohama. Entre ellas se encontraba mi tío Chosan Takamatsu, almirante inspector de la Marina retirado, que siempre hablaba de sus experiencias en el Estado Mayor de Togo. Al despedirme, me dijo: «En Estados Unidos hay hombres fuertes como osos. No combatas con hombres así, porque te harán pedazos.» Mi única respuesta fue un respetuoso: «Sí, señor.»

Tras una agradable travesía de ocho días llegué a Hawai. Yo me hacía a la idea de encontrar hombres fuertes. Tendría que enfrentarme a hombres más grandes que yo, hecho que no solía ocurrir en Japón. Sería una nueva experiencia, pero sabía que podría superarla mientras mantuviese la concentración en el punto de la parte inferior del abdomen y la mente y el cuerpo unificados.

Algunas personas me recibieron a mi llegada al puerto. Después de instalarme en el hotel Yamashiro, vinieron a entrevistarme varios miembros del Nishi Kai. «Los hawaianos hablan con franqueza», me dijeron, «y no ocultan nada; dicen lo que se les pasa por la cabeza. Su actitud es muy diferente de la japonesa. Por favor, no lo olvide». «Lo entiendo», respondí, «varios hawaianos me han hablado en el barco de estas diferencias».

Desde mi llegada empezaron a lloverme preguntas muy directas: «¿Es usted joven, verdad?» Tuve que responder que sí. En aquella época yo tenía 32 años. Todos los presentes eran mayores que yo. «Es usted pequeño, ¿no cree?» Tuve que admitir que así era. «¿Es usted realmente lo que afirma ser?» Esta pregunta me sorprendió, ya que me estaban en realidad preguntando si no estaba fanfarroneando. Más tarde descubrí que esperaban encontrarse con un hombre de más de 1,80 con una gran barba. «Aunque les asegure que puedo hacer lo que digo, seguirán dudando. Por favor, reúnan a 10 hawaianos fuertes en cualquier momento y entonces les daré la respuesta.»

Llegó el día de cumplir mi promesa. Unas 30 personas que se encontraban en el Shobukan, un dojo de judo, observaron cómo cierto número de oponentes me atacaban. Todos ellos eran cuarto o quinto dan de judo o kendo*, o luchadores profesionales. Fácilmente los tiré al suelo o los inmovilicé. Todos ellos se hicieron alumnos míos inmediatamente. Después asistieron a otras demostraciones, que me ayudaron mucho. Los miembros del Nishi Kai estaban extáticos.

Una semana después daba una charla-demostración en el colegio Kawananakowa. Era la primera vez que hablaba a un público de mil personas y me encontraba nervioso. Concentré mi mente en un punto y descubrí que era capaz de permanecer tan tranquilo como siempre, lo cual fue una sorpresa. Recordando los días de mi infancia en los que el resplandor de los farolillos de las tumbas me asustaban, realmente había cambiado mucho.

---

* Arte marcial que se practica con grandes palos a modo de espada.(*N. del T.*)

Después de la conferencia comencé a atraer cada vez más alumnos Nunca tuvo lugar el combate con los luchadores profesionales. Éstos podían descubrir las técnicas utilizadas en el judo, pero no las del aikido, puesto que yo siempre tiraba al oponente en el mismo instante en que me tocaba. No podían decir si había o no un truco. Con frecuencia venían a ver mis demostraciones, pero nunca me desafiaron, porque mis técnicas les tenían desconcertados. Poco después, el doctor Kurizaki, vicepresidente del Nishi Kai, llegó a oponerse a la idea de un combate. «No debemos», dijo, «hacer dinero con un arte marcial filosófico como éste». El plan primitivo fue cancelado.

A continuación me pidieron hacer una demostración en el gimnasio del centro cívico, que estaba en el centro de la ciudad, y en donde cada fin de semana tenían lugar combates profesionales. Después de dos combates profesionales había un descanso, seguido de un combate final. Se me pidió que hiciera la demostración durante este intermedio.

Yo me ofrecí a enfrentarme con cualquier voluntario que se presentase, pero no hubo ninguno. Supongo que no querían ser humillados por ser incapaces de vencer a un hombre pequeño bajo la mirada de un gran público. Además, no había ningún dinero que ganar. En vista de todo esto, uno de mis alumnos más recientes, Wally Tsutsumi, saltó al ring para ser mi pareja de demostración. El público estuvo encantado.

Yo me mantenía en el centro del ring vistiendo el *dogi* y el *hakama*. Wally daba vueltas a mi alrededor intentando encontrar una ocasión para atacarme. Todo el público me gritaba animándome. Cuando Wally logró agarrarme por el cuello, salió volando por los aires. El público rugía de emoción. Wally logró levantarse y saltó sobre mí. Volví a arrojarle al suelo más de diez veces. Al final quedó aturdido.

Cuando terminó la demostración y ya había dado la mano a Wally que iba a abandonar el ring, el maestro de ceremonias dijo algo por el altavoz. Un gran portugués tiró su capa roja al suelo y saltó al ring. Pregunté a mi intérprete qué estaba ocurriendo. «Muéstrenos el brazo que no se puede doblar», me dijo. «El maestro de ceremonias ha dicho que cualquiera puede intentarlo, y por eso esta persona ha saltado al ring.» El brazo que no se puede doblar se utiliza para demostrar la expansión del Ki, el primero de los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo. La extensión del Ki a través del brazo extendido hace que nadie lo pueda doblar. Nadie ha podido doblarme el brazo, así que acepté.

Extendí al frente mi brazo derecho y el voluntario intentó doblarlo con todas sus fuerzas y las dos manos. Su cara se congestionaba y yo seguía son-

riendo. Debió enfadarse, porque intentó hacerme perder el equilibrio deslizando su pie izquierdo detrás de mi pierna derecha. Como él seguía subiendo su pie izquierdo, yo estiré mi brazo todavía más hacia adelante y se cayó contra las cuerdas. El público estaba excitado y comenzó a silbar. El voluntario se iba enfadado, pero volvió para darme la mano. El presentador explicó que lo que yo había hecho se llamaba «expandir el Ki».

A continuación de esta demostración, el término «la expansión del Ki» se extendió por todo Hawai. Más tarde me enteré de que el presentador había dicho: «La persona que sea capaz de doblar el brazo al señor Tohei recibirá 500 dólares.»

En mayo de 1953 tuvo lugar el Torneo Interamericano de Judo, celebrado en el Colegio Estatal de San José de California. Los participantes acudieron de todas partes de Estados Unidos, de México y de Canadá. El doctor Kurizaki, presidente de la Sociedad Hawaiana de Cinturones Negros y vicepresidente del Nishi Kai de Hawai, y el señor Tsuneo Nakamura llevaron a cuatro participantes de Hawai. El doctor Kurizaki sugirió a los directores del Nishi Kai que se introdujera el aikido en el torneo, y éstos accedieron.

Había cerca de 2.000 espectadores en el gimnasio. Yo hice una demostración de aikido entre dos combates de judo. Tres judokas me atacaron y yo los tiré al suelo uno a uno. El público estaba muy sorprendido. Que pudiera tirarles utilizando lo que parecían pasos de danza era causa de gran perplejidad. Cuando volví al hotel, encontré el mensaje de un periodista que decía: «He visto hoy su exhibición por primera vez y considero que fue maravillosa. Pero no tuve la oportunidad de tomar fotos para un reportaje porque los movimientos eran demasiado rápidos. ¿Sería tan amable de hacer una demostración mañana?»

Al día siguiente era el último día del torneo. Había un descanso de 30 minutos antes del combate final. Hice una demostración de aikido con tres contrincantes. Esta vez, al ser anunciado, la gente empezó a aplaudir de manera entusiasta. Después de terminar la exhibición y cuando estaba a punto de irme, el doctor Kurizaki me detuvo y dijo algo en inglés al público; brotó un grito de excitación y cinco judokas aparecieron al borde del tatami.

Un hombre negro lanzaba gritos extraños saltando por encima de las cabezas de sus compañeros. Le pedí entonces al doctor Kurizaki que me explicara lo que estaba pasando. Me dijo que había anunciado: «Algunos de ustedes han podido pensar que todo esto era un truco. Ahora cinco judokas atacarán al mismo tiempo a Tohei sensei. Cualquiera puede participar. Cinco hombres atacarán simultáneamente desde diferentes direcciones. Los judokas

no están acostumbrados a golpear con las manos o los pies, y, por lo tanto, Tohei sensei tampoco lo hará. Pero en este caso estos cinco voluntarios podrán golpear con los puños y con los pies, y también morder.»

Cuando había estado enseñando en Hawai, después de haberme visto cambiar de posición siempre que tiraba a alguien al suelo, el doctor Kurizaki me había preguntado: «¿Sería lo mismo si le ataca una persona que si lo hacen varias, con independencia de cuántas sean?» Yo le respondí que sí. Entonces hizo que me atacasen al mismo tiempo siete judokas, todos por encima del cuarto dan. El doctor Kurizaki, que tenía por entonces más de 50 años y que era cuarto dan de judo, se encontraba entre los atacantes. Yo no había tenido ninguna alternativa. Reaccioné simplemente, sin pensar en lo que estaba haciendo, y de repente me encontré en medio de siete hombres en el suelo.

El doctor Kurizaki estaba ahora sugiriendo algo parecido. Yo le estaba agradecido por la confianza que depositaba en mí, pero me había puesto en un aprieto. No podía negarme. Al principio comenzaron a atacarme desde la misma dirección, así que pensé que sería fácil controlar la situación. Pero, a continuación, el doctor Kurizaki les detuvo y les dijo: «No vayáis en la misma dirección. Atacad desde cinco puntos diferentes cuando yo dé un golpe sobre la mesa.» El círculo de los cinco hombres se hacía cada vez más pequeño. Yo mantenía mi posición, concentrándome en un solo punto. A una señal, los cinco atacaron. Tiré a uno dentro del círculo y me salí de él. Después empecé a correr por la sala, tirándoles 20 o 30 veces. El robusto hombre negro me agarró por las caderas. Yo me giré de repente y fue rechazado, cayendo con tanta fuerza al suelo que no se pudo levantar durante un buen momento.

El ataque se detuvo por sí mismo. Entonces el doctor Kurizaki les dijo que parasen. Nadie nos podía acusar de fraude. El público dejó sus asientos y me rodeó. «Cuando el hombre negro le estaba agarrando con todas sus fuerzas, usted seguía sonriendo», dijo alguien. «¿Cómo podía usted sonreír en una situación como ésta?» Yo no pretendía sonreír. «Tengo la costumbre de sonreír cuando estoy en dificultades», respondí. El aikido con la mente y el cuerpo unificados empezó a difundirse ampliamente por el mundo.

EN LA ISLA DE HAWAI

En cuanto volví al archipiélago de Hawai fui inmediatamente a la isla que lleva el mismo nombre. Desgraciadamente, me había precedido un viejo miembro del Nishi Kai, que estaba excesivamente entusiasmado, diciendo

cosas como: «El judo no vale para nada. Judokas del quinto y sexto dan han caído como caen las hojas de un árbol.» Naturalmente, todos los entusiastas del judo estaban enfadados y predispuestos de manera negativa hacia mí.

La situación me cayó totalmente de sorpresa y, cuando llegué, les dije: «La montaña no ridiculiza al río por estar más abajo. El río no insulta a la montaña por su inmovilidad. Cada arte tiene su propio mérito. Debemos respetarnos recíprocamente.» Pero no quisieron escucharme.

Cuando empecé a enseñar aikido, todos mis alumnos eran hombres de edad, mujeres y niños. Debía haber corrido el rumor de que el aikido era apropiado sólo para las personas débiles. Pues bien, yo no podía hacer nada al respecto, pero a mí me gustaba enseñarles. Entonces, el jefe de la policía de Hilo ordenó a los 25 hombres bajo su mando que tomasen mis cursos. Para ser aceptado en las fuerzas de policía se exigía medir un mínimo de un 1,80. Yo mido un 1,65. Me sentía como si estuviera en el fondo de un valle cuando se reunieron alrededor de mí. Empecé a explicar las bases del aikido a través de un intérprete. Pero nadie escuchaba. Se contentaban con mantenerse en pie, sin mover un solo músculo, con los brazos cruzados. Sus cuerpos peludos que parecían como los de osos para alguien acostumbrado a los cuerpos casi sin pelos de los japoneses, y la ropa vieja y usada que llevaban puesta me daba la impresión de enfrentarme a una banda de vagabundos. Su comportamiento manifestaba claramente que habían ido simplemente porque se les había ordenado. Entonces decidí tomar la iniciativa y les dije de repente: «Empezaremos ahora mismo la parte práctica.» Me fui directamente a un grupo de cuatro o cinco hombres, agarré a uno por el brazo y lo tiré inmediatamente sobre el tatami. En medio de la sorpresa general, tiré inmediatamente a otros cuatro. Toda la clase dejó de tener los brazos cruzados. Les ordené formar una línea. Después de este incidente, todos empezaron a prestar una gran atención y a practicar con dedicación. Los japoneses-americanos, que estaban mirando la clase a través de las ventanas, estaban encantados de verme tirar a los policías. Algunos de ellos habían sido molestados por la policía durante la guerra, y notaron un cambio de actitud más positiva por parte de la policía desde la llegada del aikido.

EN LA ISLA DE MAUI

En Maui también experimenté algunos contratiempos y tuve unos comienzos muy lentos. Sin embargo, con la ayuda del señor Seiichi Tabata,

de Lahaina (actualmente instructor-jefe de la Asociación Ki de Hawai), y de sus alumnos, pude instituir un curso. Después, el señor Shinichi Suzuki (que posteriormente fue jefe del Departamento de Policía de Maui, hoy día jubilado, consejero de la Asociación Ki de Hawai y responsable del departamento de relaciones con el extranjero de la sede central de la Asociación Ki en Tokio) habló al jefe de policía. Como consecuencia, todos los miembros de la fuerza de policía con rango inferior al de capitán recibieron la orden de tomar clases de aikido. Había 50 policías por la mañana y 50 por la tarde. Esto aumentó considerablemente la popularidad del aikido en la isla.

Un día, mientras explicaba las técnicas en una de las clases de policía, sucedió algo interesante. En aquella época, las clases no se escuchaban sentados en la posición de *seiza*, según la manera tradicional, sino que los alumnos me rodeaban de pie en círculo. Había tanto que enseñar que yo no tenía tiempo que perder con los aspectos formales. Morina se deslizó fuera del círculo e intentó golpearme por detrás. En el momento en el que iba a golpearme, me giré en redondo, le agarré la mano y lo tiré al tatami. Cayó con tanta fuerza que no se pudo levantar durante un buen rato. Sonriendo, le di la mano para que se levantase. Por su parte, se deshizo en disculpas. Todos los demás policías se reían. Uno de ellos dijo: «Debería haberlo tirado con más fuerza al tatami.» Esa misma noche, Morina intentó congraciarse, invitándonos al señor Suzuki y a mí a cenar. En medio de la cena, el señor Suzuki preguntó: «Sensei, ¿puede usted ver de espaldas?»

«No, no puedo», respondí.

«Seguro que puede usted hacerlo», insistió. «Justo en el momento en el que Morina iba a golpearle, miró hacia atrás y lo tiró. No se puede hacer una cosa así si no se puede ver de espaldas.»

«Suzuki san», le respondí, «usted sabía desde el principio que Morina estaba tramando algo. ¿Por qué no lo detuvo o me avisó?

«Lo siento», dijo el señor Suzuki, «quería saber lo que haría usted». Todos nos echamos a reír.

«Al principio de la clase, siempre miro a todas las caras», les expliqué; «siempre puedo detectar a alguien como Morina que esconde algo en la manga. Cada fuerza de policía tiene cuatro o cinco individuos maliciosos. Nunca les dejo que se sitúen detrás de mí, sino que les tengo siempre a ojo. En cuanto que Morina empezó a desplazarse, sabía que iba a pasar algo. Había empezado abriéndose camino entre los demás empujándoles, así que miré hacia atrás esperando verlo tras de mí. No hay nada misterioso en esto».

El señor Suzuki parecía muy impresionado. «Sensei, eso es expandir el Ki. Es lo más importante para un policía.» Me contó que había estado en numerosas situaciones peligrosas, y que incluso había sido herido en algún tiroteo a lo largo de sus 20 años como policía, pero que estaba seguro de que hubiera estado a salvo si hubiera sabido cómo expandir el Ki.

EN LA ISLA DE KAUAI

Hice una demostración en un gimnasio de Kauai. Me ayudaron varios judokas y el señor Wally Tutsumi, que había venido desde Honolulú. Entre los judokas se encontraba un policía japonés-americano que había estudiado un antiguo arte marcial japonés. Siempre había querido enseñar su especialidad a la policía de Kauai y, por ello, estaba celoso de mi presencia. Sus ataques eran muchas veces repentinos, pero en cada ocasión fui capaz de tirarle al suelo. Cuando acabó la demostración, y mientras el público estaba aplaudiendo, se deslizó detrás de mí y saltó sobre mi espalda. Con sus brazos me rodeó el cuello y con sus piernas bloqueó las mías. En cuanto saltó sobre mí, me incliné hacia adelante. Normalmente, esto hubiera sido suficiente para tirarlo por delante, pero sus piernas lo impedían. Sin embargo, su cabeza no estaba por debajo de la mía, así que me levanté y me incliné rápidamente de nuevo. En ese momento aterrizó de cabeza sobre el tatami y estuvo inconsciente unos momentos. El público redobló sus aplausos. A partir de este incidente, el señor Matsuda se convirtió en un alumno especialmente considerado y servicial.

EN HONOLULÚ

Un profesor de judo de la policía vino a ver una demostración que yo hacía en Honolulú. A continuación, informó al director del departamento, Dan Ryu, que el aikido era demasiado peligroso para que lo utilizase la policía. Como consecuencia de este informe, la policía de Honolulú no empezó a practicarlo.

En 1954, justo antes de salir de Honolulú, un joven llamado Mateas, que había sido condenado a 70 años de cárcel, se escapó con un amigo. Se había fugado fácilmente apuñalando a un guardián, después de haberse hecho pasar por enfermo para ser enviado a un hospital. Se tardó seis meses en capturarlo

de nuevo. El editorial de un periódico llamado *Hawai Hochi,* llegó a escribir: «El aikido que enseña regularmente el señor Koichi Tohei, de nacionalidad japonesa, incluye técnicas para poder desarmar fácilmente a un criminal con un cuchillo. Todos los policías de las islas Maui, Kauai y Hawai se entrenan con el señor Tohei. ¿Por qué no se han entrenado con él los policías de Honolulú? Si Mateas hubiera hecho lo mismo en cualquiera de las otras islas, hubiera sido arrestado inmediatamente.»

El instructor de judo que había informado al jefe de policía que mis técnicas eran muy peligrosas recibió una amonestación. Cuando visité de nuevo Hawai en 1955, el director del departamento, señor Ryu, y el subdirector, señor Tarbel, tomaron clases privadas de aikido conmigo y recomendaron que todos sus hombres asistiesen a mis cursos.

El alumno más entusiasta de la policía de Honolulú era el señor Larry Mehau. Larry tenía el aspecto de un luchador de *sumo* * japonés y era conocido como el hombre más fuerte de Hawai. Practicaba judo y aprendió *sumo* de Riki Do Zan, un luchador japonés que después se hizo profesional. En mi primera visita a Honolulú, durante una de mis lecciones, Larry apareció y se quedó en la puerta del dojo con los brazos cruzados y la mirada desafiante. Daba la impresión de que pensaba que lo que hacíamos eran simples trucos. Yo me limité a ignorarle.

Un día, Larry comentó a Riki Do Zan que él pensaba que el aikido era pura charlatanería. Riki le respondió: «No, el señor Tohei es auténtico. Usted es un policía. El aikido es lo que mejor le conviene. Vaya con él a aprender.» Así pues, Mehau pidió a un amigo llamado Hirata, que era quinto Dan de judo, que lo presentara. Cuando el señor Hirata me presentó a Larry, mencionó que éste era alumno de Riki Do Zan. Inmediatamente lo acepté como alumno. Larry se preguntaba si mi cambio de actitud hacia él se debía a que yo pudiera tener miedo de Riki. Pero muy pronto descubrió, con la práctica, que su fuerza no servía para evitar ser arrojado al suelo. Posteriormente me expresó su confusión: «Cuando al principio me ignoró, pero después me aceptó como estudiante al saber que estudiaba con Riki, pensé que lo hacía porque le tenía miedo. Pero ahora he podido comprobar que no tiene nada de lo que tener miedo. ¿Por qué cambió de opinión?» «En nuestro primer

* El *sumo* es el arte de lucha tradicional japonesa. Los combatientes de *sumo* son extraordinariamente corpulentos y están considerados como héroes nacionales.(*N. del T.*)

encuentro», le respondí, «su mirada era muy negativa; era condescendiente y poco franca. Me pareció que no valía la pena enseñar a un hombre así. Pero cuando supe que era alumno de Riki, pensé que debía haber sido sólo una primera impresión negativa y, por lo tanto, le admití como alumno». Larry comprendió lo que yo quería decir y, su actitud comenzó a mejorar desde entonces. Me quería y me obedecía. Se dio cuenta de que si quería volverse realmente fuerte, tenía que desarrollar el Ki en lugar de los músculos. Como tenía mucha fuerza corporal, llegó a comprender el poder del Ki. Desde entonces, ha vivido y respirado el Ki y ha ganado los campeonatos hawaianos de sumo y de judo.

Azumafuji, un ex campeón de sumo que se había convertido en luchador profesional, hizo una gira por Hawai y se enfrentó a Larry en varios combates de sumo. Tres veces fue arrojado fuera del ring por Larry. El señor Kokichi Endo, un judoka que se había convertido en luchador profesional, descubrió que era incapaz de vencer a Larry en judo.

Varios años después, llegó a Hawai un grupo de sumo. Todos los campeones «aficionados» de sumo perdieron en sus combates con Larry. Un día, el campeón Kashiwado dio un curso a los luchadores hawaianos y les pidió que le hicieran retroceder. Con mucha facilidad iba rechazando uno por uno y tirándolos fuera del ring. Era lo mismo fuese cual fuese el tamaño del hawaiano que se acercase; en cuanto entraba en contacto con él, lo tiraba al suelo. Larry era el último. Expandió su Ki a partir de todo su cuerpo y sin detenerse chocó contra Kashiwado. El campeón japonés fue incapaz de pararlo, siendo obligado a retroceder. Larry se convirtió en una leyenda entre los luchadores japoneses de sumo. Kashiwado le dijo: «No existe ningún luchador de sumo suficientemente fuerte para enseñar a un hombre como usted. ¿Quién le enseñó?» Larry respondió que era Tohei sensei instructor de aikido.

EN LOS ESTADOS UNIDOS

He enseñado aikido en California, Nevada, Arizona, Washington, Colorado, Illinois, Wisconsin, Indiana, Ohio, Nueva York, Nueva Jersey, Connecticutt, Washington D.C., Massachusetts, Pensilvania, Georgia, Carolina del Norte, Florida, Oregón y Hawai. Cuando organicé la Asociación Ki, en septiembre de 1971, empecé a dar clases de Ki, poniendo el acento en los propios principios del Ki, en lugar de enseñar sólo para explicar las técnicas de

aikido. Al principio, di cursos de Ki en los cursos de verano en la filial de Hilo de la Universidad de Hawai. Había 114 participantes. Actualmente existe un seminario que se celebra allí cada año. A continuación, organicé un seminario de diez días en Honolulú con 217 participantes; al año siguiente había 419. Hoy día se celebra allí un seminario al año. Después, organicé otro seminario de diez días en la Universidad Lewis and Clark de Portland, en el Estado de Oregón. Tuvimos 450 estudiantes. Más tarde tuve otro seminario de diez días en la Universidad de Washington con 110 participantes y otro de la misma duración en Chicago, en el que participaron 96 estudiantes. Acabé mi gira con una sesión de seis semanas en la Universidad de California, en Fullerton, con más de 300 asistentes.

Cuando empecé a enseñar aikido, normalmente tenía sólo 50 o 60 alumnos por clase. Sin embargo, después de institucionalizar las clases de Ki, empecé a tener varios centenares en cada sesión. La mayoría de los alumnos de aikido eran jóvenes. Las clases de Ki, por el contrario, atraían con frecuencia profesores universitarios, médicos, abogados, artistas y hombres de negocios. Tanto en América como en Europa parecen estar encantados con la palabra «Ki». Pero están encantadas sólo con la palabra y parecen saber muy poco de su significado. Los japoneses utilizan la palabra «Ki» a diario, pero también parecen saber muy poco sobre su auténtico significado o que lo desarrollen. Espero difundir tanto como pueda las bases del Ki y los Cuatro Principios Fundamentales para Unificar Mente y Cuerpo.

COLECCIÓN NUEVA ERA

2 MANUAL PARA LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS, *por S. Kaplan Willians.*

8 LOS CHAKRAS, *por H. Johari.*

10 PSICO-ASTROLOGÍA KÁRMICA, *por G. Waxkowsky y M. González Sterling.*

27 EL PUNTO DE QUIETUD, *por Ramiro A. Calle.*

28 I-CHING Y PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL, *por M. González Sterling.*

31 EL LIBRO DEL KI, *por K. Tohei.*

36 EL HOMBRE ES MÁS QUE SU CUERPO, *por W. Weber.*

38 MEDITACIONES PARA MUJERES QUE HACEN DEMASIADO, *por A. Wilson Schaef.*

40 RECOBRA TU INTIMIDAD, *por A. Wilson Schaef.*

41 RESPIRANDO, *por M. Sky.*

44 MEDITACIÓN EN LA ACCIÓN, *por Ch. Trungpa.*

45 ASTROLOGÍA KÁRMICA BÁSICA, *por M. González Sterling.*

47 LA SABIDURÍA DEL ZEN, *por T. Leggett.*

48 LA PRÁCTICA DE LA SEXUALIDAD SAGRADA, *por S. Saraswati y B. Avinasha.*

49 EL PODER CURATIVO DE LAS GEMAS, *por H. Johari.*

50 SOBRE EL VIVIR Y EL MORIR, *por D. Feinstein y P. Elliot.*

51 EL TAO DEL DINERO, *por W. Lubeck.*

53 YOGA EN CASA CON RAMIRO CALLE, *por Ramiro A. Calle.*

54 KARMA, *por A. Hoefler.*

56 EL CAMINO DE LA TRANSFORMACIÓN, *por S. Gawain.*

57 KUNDALINI Y LOS CHAKRAS, *por G. L. Paulson.*

58 CAMPOS ENERGÉTICOS, *por A. Ainz y C. Martín.*

59 LA MÚSICA Y SU MENTE, *por H. L. Bonny y L. M. Savany.*

60 MÉTODO DE LA CURACIÓN POR LOS RAYOS, *por Z. F. Lansdawne.*

61 LA PRÁCTICA DEL TAI CHI Y TAI CHI QIGONG, *por D. Connor.*

62 LA VIPASSANA, *por W. Hart.*

63 LA VÍA SECRETA DEL HÉROE, *por Ramiro A. Calle.*

65 AMA PARA SER FELIZ, *por M. Bahadori.*

67 LA SUERTE ESTÁ EN TI, *por M. S. Olba.*

68 EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS, *por S. Sharamon y B. J. Baginski.*

69 TU MENTE PUEDE CURARTE, *por Dr. y Dra. Borysenko.*

71 EL TAO DE POOH, *por B. Hoff.*

72 EL TAO DE LA FILOSOFÍA, *por A. Watts.*

73 EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS, *por Chamalú.*

74 LUZ EN LO OSCURO, *por M. S. Olba.*

75 FLORECER DEL LOTO, *por T. Nhat Hanh.*

76 RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN EN CASA, *por Ramiro A. Calle.*

77 LAS FILOSOFÍAS DE ASIA, *por A. Watts.*

78 LAS ENSEÑANZAS DEL CRISTIANISMO ESOTÉRICO, *por S. Atteshlis.*

79 PRÁCTICAS DEL CRISTIANISMO ESOTÉRICO, *por S. Atteshlis.*

80 PRÁCTICA DEL TACTO AMOROSO, *por F. Benedikter.*

81 EL MISTERIO DE LA RAZA PERDIDA, *por A. Pitoni.*

82 EL PODER DEL AMOR, *por M. S. Olba.*

83 ASTROLOGÍA KÁRMICA, *por G. Waxkowsky y M. González Sterling.*

84 EL GRAN LIBRO DEL REIKI, *por S. Schull.*

85 AQUÍ Y AHORA, *por Osho.*

86 NUEVA CURACIÓN CON LOS CHAKRAS, *por C. Da.*

87 LOS CUATRO NIVELES DE LA SANACIÓN, *por S. Gawain.*

88 CAMINO DEL PODER DEL GUERRERO TOLTECA, *por Tomás.*

89 EL SECRETO DEL ENEAGRAMA, *por K. Vollhar.*

90 LOS CHAKRAS Y LOS ARQUETIPOS, *por A. Wauters.*

91 LOS PIES REFLEJO DE LA PERSONALIDAD, *por I. Somogyi.*

92 EN BUSCA DE LA TRASCENDENCIA, *por Osho.*

93 2012 LA PROFECÍA MAYA, *por A. Beuttenmüller.*

94 EL TAO DE LA MEDITACIÓN, *por S. H. Wolinsky.*

95 LOS TIPOS DE PERSONALIDAD, *por S. Zannos.*

96 MANOS DE VIDA, *por J. Motz.*

97 EL GRAN LIBRO DEL AURA, *por J. H. Slate.*