

## Bienvenidos a mi hogar



Hace mucho tiempo atrás, me habían dicho que el kanji para Ai, armonía, en Aikido representaba a una familia viviendo bajo un solo techo. Esto evocó una imagen maravillosa y dinámica, con todo el dar y el recibir y la unión mezclando diferentes individuos que hacen que cualquier casa sea un hogar. Sin embargo, cuando intenté encontrar la documentación de esta etiología, encontré que se suele describir el carácter basado en la imagen de una olla o cacerola con una tapa que la calza muy bien. Bueno, las tapas pueden calzar, pero me parece una imagen inanimada, inflexible, muerta. Aunque esta explicación quizás sea la más correcta históricamente, prefiero visualizar la primera imagen, de Ai como un hogar armonioso. Y ese hogar está lleno de niños jugando, y luz del sol, y las aromas de arroz cocinándose, y la grama recientemente cortada, y quizás un pequeño perro mojado. Está lleno de vida, y energía de vida, o Ki, todo mezclándose en unión bajo ese único techo.

Esta imagen más vibrante de armonía y Aiki nos conduce a una manera de ver los roles de nage y uke como anfitriones e invitados en un hogar. En el Aikido, la persona que hace de nage no solamente recibe el ataque de uke, como una simple tapa que tintinea al cerrar una olla o cacerola. Nage, como anfitrión, comienza instalado confortablemente en su hogar, luego abre la puerta y se extiende para recibir al uke, su invitado, con generosidad y regocijo. Uke, a su vez, no se acerca cautelosamente; él acepta exuberantemente la invitación del anfitrión, entrando con todo el corazón, ofreciendo un regalo. Nage recibe a su invitado y sin importar lo que ha traído, lo ayuda a entrar y sentarse para una visita tranquila y relajada. Ahora, si el invitado fuese menos amigable, quizás podría venir con una carta desagradable, o hasta con un cuchillo o un bate de beisbol sin la pelota de beisbol. Todavía se ofrecerían estos regalos de forma exuberante, sin hesitación. No haría falta cambiar nada en la recepción del anfitrión. Nage siempre estaría instalado o ubicado, anclado, “en casa” y activamente invitaría y daría la bienvenida al ataque entregado de uke, y luego lo guiará de modo seguro a una resolución pacífica.

En el entrenamiento de Aikido, asumiendo una actitud de generosidad y regocijo puede tener un efecto de cambiar mi compostura completa, mucho más que simplemente colocar mis brazos y mis pies en una dada posición. Esto se aplica tanto para nage y uke. Tal actitud ayuda a contrarrestar cualquier tendencia de cohibirse o contenerse, con movimientos indecisos y postura cerrada, o de lanzarme agresivamente o torpemente hacia el espacio. Me da balance y me armoniza con mi cuerpo y con mi pareja o compañero [de práctica].

Más allá de ayudarme con mi entrenamiento en el dojo, esta forma de aproximación se extiende a mi vida en un todo. Cuando trato de permanecer ubicada y en paz en mi propio espacio, y activamente doy la bienvenida a otros a mi hogar y a mi vida para compartir una olla caliente de arroz, entonces quizás será así de mucho mejor, como también lo será para mi familia completa.

Mi interpretación del kanji de Ai quizás sea o no sea históricamente acertada, pero yo creo que la concepción de Aiki como un hogar lleno de generosidad y regocijo es consistente con la filosofía del Aikido. Al describir su primera visión transformativa, a la edad de 42, citan a O Sensei decir, “De repente entendí la naturaleza de la creación: el Camino del Guerrero es para manifestar el Amor Divino, un espíritu que abraza y nutre todas las cosas. Lágrimas de agradecimiento y regocijo caían por mis mejillas. Vi la tierra completa como mi hogar; el sol, la luna y las estrellas como mis íntimos amigos. Todo apego a las cosas materiales desvaneció.” Si yo pudiese de verdad, consistentemente mantener esta actitud de generosidad y regocijo en todas mis interacciones, cuando mi cuerpo, mi dojo, mi hogar y mi mundo, todos son los lugares felices y armoniosos que yo quisiera que fuesen, entonces quizás ya no me haría falta entrenar. Pero entonces y por supuesto, yo seguiría entrenando de todos modos, porque el Aikido es mi hogar y es donde yo elijo vivir.

Janice Taitel , MD

Jefe Instructora

Centro de Aikido de Dover