

## Espíritu, cuestión de actitud...

Por Tengu



**A** menudo hablamos de los antiguos como aquellos que en su día fueron, pero que ahora no tendrían nada que hacer. Tanto huele a naptalina, que ya es poco más que inaplicable. Ya nadie lleva sables, ni va armado, ni ataca de la misma manera... Es cierto. Ya no es válido aquello de un puñetazo siempre ha sido un puñetazo. Sin embargo el sentido gregario de la gran mayoría de instructores y alumnos nos ha llevado a la crítica situación de muchas artes clásicas: la oxidación. Pero esto no sólo sucede en occidente, sino también en oriente. Como afirmó tajantemente no hace mucho tiempo, un maestro japonés con el que compartí mesa y algunos entrenamientos, (y cuánta razón tenía), en estos tiempos ya nadie quiere ser samurai. Un samurai nace muerto: o lo matan, o se mata. Ese, y no otro, es el verdadero corazón del tema. El camino interior, no el exterior. Falta espíritu de combate.

El miedo a la muerte, o el total desapego a la misma, es lo que realmente diferencia a un verdadero guerrero, del que no lo es. No hace mucho fui al cine a disfrutar una espléndida película de samuráis, llamada "13 asesinos". Una de las citas culminantes del film, es cuando uno de sus protagonistas afirma que ya no quedan verdaderos samurai, cada vez es más difícil encontrarlos. Y no se refiere a la habilidad con el sable (que también) si no al espíritu, a la intención, al desapego a la vida. A defender una causa, un pensamiento, un valor, un principio,... sin tener miedo a nada, y estar dispuesto a dejar la vida en ello, si es necesario. ¿Cuántos de nosotros entrenamos con ese hilo conductor? Precisamente el verdadero objetivo del guerrero es fortalecer su espíritu, y no temer el enfrentamiento. Y ya no hablo sólo de encajar un gancho en el hígado o cortarse con la hoja de un sable. Hablo de enfrentarse al conflicto, hablo de ir de frente, hablo de mantener la mirada, hablo de templar

los nervios en una discusión trivial,... hablo de ser un luchador íntegro. De los de verdad. El entrenamiento en un dojo, desde el primer día, debería estar enfocado a la adquisición de una sólida actitud, al mismo tiempo que la técnica. Ya lo decía el anuncio, potencia sin control, no sirve de nada. Técnica sin actitud, tampoco. No es necesario aprender coaching aplicado a las artes de combate ni hacer demagogia. Presumimos de ser budokas, pero luego no "luchamos". Vamos al dojo a estudiar, a curtir el cuerpo, a controlar un conflicto, a gestionar una agresión, a templar el miedo, a luchar contra nuestro peor enemigo. Y por supuesto, entrenar la técnica legada por los antiguos, como filosofía de vida. Y no nos damos cuenta que nuestro peor enemigo somos nosotros mismos. No hablo sólo de vencer la pereza y levantarnos del sofá, pelear contra el frío, el cansancio, la arrogancia, el ego... Se trata también de encontrar la actitud para el combate. Mantener la concentración en el aquí y el ahora, el contacto visual, controlar el miedo, fijar la guardia, concentrar la atención y el cerebro reptil, resolver rápido, adaptarse al medio, adaptarse al contrario, fluir, reaccionar, enfrentar... en definitiva, no tener miedo a entrenar el combate, no tener miedo a perder, no tener miedo a la muerte (aunque sea metafórica). Quizá ahora, gracias a la paz, gracias a que tenemos más medios y más tecnología, los sistemas de combate han mejorado y evolucionado de forma espectacular y positiva. Sin duda. Pero nos hemos quedado con la vaina, y hemos tirado la semilla. Nos olvidamos del núcleo, de lo importante, de la esencia, es decir, la actitud, la intención de nuestro entrenamiento y los beneficios que eso nos ofrece. Los antiguos estudiaron la muerte y las mil maneras de provocarla, para disfrutar cada soplo de vida. Entendieron la esencia de la vía. Bien es cierto que ahora ya no es necesario entrenar como si fuésemos a una guerra, pero si creo que es muy acertado mantener esa actitud en cada entrenamiento, el aquí y ahora. El ahora o nunca. El cerebro reptil. No olvidemos que practicamos artes marciales y que no debemos temer al miedo. El miedo nos ayuda a estar alerta y protegernos, y entrenar con ese miedo a ser golpeados o cortados mejora nuestra actitud, nos fortalece, nos hace crecer. Conseguir el equilibrio interior a través del gesto, es el camino hacia el entrenamiento eficaz, y el sentido real del Budo.