

TABLA DE CONTENIDO

EL ZEN Y LAS ARTES MARCIALES.....	1
Capítulo 1: Introducción.....	1
Capítulo 2: Los Orígenes: Una Síntesis de las Culturas.....	3
Capítulo 3: Bodhidharma, El Extranjero Ario.....	5
Capítulo 4: El Wushidao / Bushido Explicado	8
Capítulo 5: La Batalla de Batán [Bataan]	12
Capítulo 6: El Budismo de la Posguerra Americana - Los Solteros Cambiantes .	16
Capítulo 7: ¿Por qué el Matrimonio Trabaja?.....	21
Capítulo 8: Leyendo los Gestos Faciales y Corporales	28
Capítulo 9: El Censor	32
Capítulo 10: Conclusión	37

EL ZEN Y LAS ARTES MARCIALES

Por Ming Zhen Shakya

(Anteriormente llamada Chuan Yuan Shakya)

Traducido al Español por Yin Zhi Shakya

Edición en el idioma Español revisada en julio de 2002

Publicado por primera vez como una Serie dividida en diez Capítulos,
por la Página Web de la Sociedad Budista (Zen) Nan Hua Chan.

Copyright © 1997 Chuan Zhi Shakya

Capítulo 1: Introducción

Ellos parecen como el aceite y el agua, inmiscibles: el Zen, la práctica pacífica de la tranquilidad y las artes marciales, las técnicas mortales de combate cuerpo-a-cuerpo. Sin embargo, la tradición insiste que cuando Bodhidharma los introdujo a los sacerdotes fatigados de Shao Lin Ji, les presentó a ellos también - una solución al problema del Samsara agotador, un complemento tónico para la enfermedad espiritual.

Los sacerdotes del Monasterio de Shao Lin estaban en un régimen ortodoxo de inercia cuando “el Demonio del Zen de Ojos Azules” llegó desde la India. Ellos estaban siguiendo la inactividad y la eliminación para “pulirse”; una forma que clama la victoria sobre las tentaciones del cuerpo evitando otros cuerpos y que clama la victoria sobre los pensamientos antagonistas borrando todo pensamiento. Tanto sentarse, había adormecido sus cerebros y había hecho que sus condiciones físicas languidecieran esposados en la paz letárgica del tedio espiritual. Ellos le proporcionaron al extranjero del Occidente, una gran cantidad de trabajo que hacer.

Bodhidharma les enseñó como estar en quietud con propósito y como estar activo con significado. Persistentemente, se sentó frente a las paredes blanqueadas de Shao Lin Ji demostrando el Ba Guan, la meditación de fijar intensamente la atención en la pared, el método efectivo para generar la onda alpha, que los psicólogos hoy en día le llaman la Técnica de Ganzfeld. Como tal, esa técnica, llegó a ser la única contribución original del Zen al vasto catálogo de métodos de meditaciones. Pero fue una contribución excelente.

Y cuando Bodhidharma se levantó de su cojín le enseñó a los monjes como poner la Mente a trabajar: les enseñó la coreografía del combate calisténico de Gong Fu.

Y así la leyenda lo ha narrado.

Cualesquiera que sean los hechos originales, una cosa es cierta: por siglos... desde el siglo VI hasta el siglo XX... en evidencia dramática de que los opuestos se atraen, esta pareja diferente o improbable, estas dos disciplinas contrapuestas como la paz y la guerra, se blandieron en un hermosísimo abrazo; y en cada uno de los países de Asia

en los que el Budismo Zen Chino se propagó, generaciones de monjes se unieron en una danza espiritual para la celebración de su unión.

Nadie pensó que la danza podría alguna vez terminar. Nadie se imaginó que alguna vez podría haber una fuerza suficientemente mayor para detener la música y romper la relación. Pero la había. El cataclismo llegó en la forma de rendimiento, de la fuerza mayor de combate de América en la historia de los Estados Unidos. El evento nuclear tuvo un nombre: Bataan.

Para entender las crónicas increíbles de la unión y la disolución, debemos regresar en la historia y explorar lugares escondidos en el camino espiritual.

Aquí, en la Pagina del Dharma de Nan Hua, en las siguiente semanas exploraremos los orígenes del Gong (Kong) Fu. Discutiremos algunas de las fisiologías y psicologías de las artes marciales y las razones por las cuales, el régimen combinado de meditación y destrezas físicas son capaces de producir la verdadera maestría. Examinaremos el Código Wushidao (Bushido) que fue formulado para guiar y apoyar al verdadero artista marcial; revisaremos las razones por las cuales las artes marciales estuvieron separadas del Zen sugiriendo formas con las que podemos reunir ese par de extraños opuestos.

Capítulo 2: Los Orígenes: Una Síntesis de las Culturas

De todas las artes marciales orientales, el Gong (Kung) Fu Chino, que significa “destreza o maestría”, es la más Antigua. Todas las otras escuelas - la coreana, la japonesa, y las otras tantas chinas, se originaron de ella.

Pero el Gong Fu no se originó en China. Fue una importación de la India, la cual, a pesar de la leyenda, no hay duda que entró en China mucho antes de que Bodhidharma contemplara las paredes de Shao Lin Ji. Cuando el fundador del Zen llegó, el arte importado había ya sido refinado, expandido, y en muchas formas perfeccionado por el genio Daoísta de la simplicidad elegante.

Pero tampoco se puede decir que el arte marcial “diestro o de maestría” se originó en India; porque realmente llegó allí por el camino de las invasiones Arias que habían comenzado desde el año 1500 a. C.

Los Arios eran los pueblos europeos-occidentales que amaban las contiendas y juzgando por la forma en que esparcieron su lenguaje - un signo seguro de conquista - lo hicieron bastante bien. Barriando el mundo a su alrededor desde Irlanda hasta la India, los variados idiomas proto-indo-europeos tales como el Gaélico, el Alemán, Latín, Griego, Persa, y Sánscrito testifican que la vida de estos guerreros felices era un bombardeo relampagueante largo y convincente. Como los victoriosos acostumbra, ellos pensaron que eran personas superiores. Los irlandeses, los iraníes, los arios como también los ingleses aristócratas con el mismo origen lingüístico significaban “la nobleza”.

Como verdaderos aficionados a la destrucción, ellos extendieron su trabajo de conquista en una búsqueda recreativa, su fascinación por los juegos y deportes de guerra los reflejaron en las competencias Olímpicas de sus primos los griegos, en las que la disciplina marcial era enfatizada... tirando el disco, el martillo y la jabalina, el boxeo, la lucha libre y especialmente un evento llamado el Pancratium, un deporte que combinaba el boxeo, la lucha libre y una habilidad peculiar para hacer que la fuerza del atacante se invirtiera en contra suya. En este evento no se permitía arma o ropa alguna de protección. Las manos y los pies eran los únicos instrumentos queridos para la batalla.

Con ninguna fuerza militar capaz de detener su avance, los Arios barrieron, desde el este, a Afganistán y a Pakistán, gozosamente demoliendo cada civilización a su paso. Pero en India su fuerza irresistible finalmente encontró un objeto inmóvil.

En India ellos encontraron el monumento inalterable de la espiritualidad, esos yoguis maravillosos, esos hombres de paz que eran a su vez guerreros mentales indómitos. Los arios fueron intimidados.

Sin la menor seña de condescendencia, los yoguis demostraron su inmunidad para el dolor. Ellos podían caminar sobre fuego o resistir fríos terribles. Ellos podían estar despiertos o dormidos de pie mientras lo quisieran. Ellos podían pasar sin comida por días y, usando solamente el poder de sus mentes, ellos podían incluso detener la hemorragia de sus heridas. Los generales arios se restregaban sus ojos y pensaban que

habían entrado al Cielo de la Guerra. Esta clase de poder fue de gran importancia para el bien, a largo plazo. El bombardeo relampagueante terminó. Los bravucones rubios se tranquilizaron. Los yoguis fueron ciertamente una progenie diferente de héroes. Ellos deseaban poco y carecían de nada. A través del simple recurso de llegar a estar desapegado emocionalmente de las personas, los lugares y las cosas de este mundo, ellos conquistaron y reinaron, auto-suficientes e invencibles.

Practicando el Raja (noble) Yoga, el reinado sobre él que un yogui tan imperiosamente gobernaba, consistía solamente en él mismo. ¡Pero qué estado tan poderoso era! Un yogui dominaba su mente a través de ejercicios meditativos, disciplina espiritual, observancia devocional, y por supuesto, adhiriéndose a un código ético estricto. Él dominaba su cuerpo a través de la práctica rigurosa de Asanas, posturas que promovían un balance y una flexibilidad extraordinarios.

Los arios tomaron las técnicas espirituales de la religión India y las combinaron con el evento Pancratium de los deportes Olímpicos y llamaron a esta nueva síntesis el Vajramushti, que significa el Puñetazo Fulminante.

La cultura se expande a través de los caminos acuáticos, y los cientos de millas entre el río Ganges de la India y la ciudad del puerto de Cantón en China, están llenas de grandes ríos... el Irrawaddy, el Rojo, el Mekong, el Si Jiang. Los Daoístas del Sur de China aprendieron Vajramushti y entonces, lo mejoraron coreografiando sus movimientos, dándoles una gracia fluida y añadiéndole las técnicas poderosas del control de la respiración que los buceadores de perlas chinos habían desarrollado. Ellos llamaron a la nueva versión Tai Ji Quan, que significa El Gran Puñetazo Decisivo. En su forma pura de artes marciales es llamado Gong Fu, el arte diestro.

La información de la nueva versión mejorada de los Chinos viajó de arriba abajo a través del camino informativo acuático de los ríos. Siglos después en el año 325 a. C., cuando Alejandro el Grande en otra incursión Aria invadió la India, se quedó anonadado con las habilidades gigantescas de los practicantes del Vajramushti, incluso los de segunda clase. (Todavía hoy en día los maestros de artes marciales de la India son los mejores de todos.)

Capítulo 3: Bodhidharma, El Extranjero Ario

Los grandes ríos que cruzan o se entrelazan en diferentes direcciones en la Indo-China llevaban mucho más que la información de las técnicas acerca de la defensa propia. Las personas que ocupaban el área, aunque frecuentemente no estaban relacionadas, racial y lingüísticamente, eran campesinos, cazadores, pescadores, dueños de casa y artesanos que disfrutaban la recompensa de los mismos recursos naturales, y sufrían de las mismas y continuas pestilencias y los mismos cambios de tiempo impredecibles. Sus ropas, sus edificios, y sus implementos de trabajo y de guerra diferenciaban en estilo pero no en su diseño básico. ‘La forma felizmente sigue la función, pero la tradición la detiene’.

Naturalmente ellos aplacaban a los dioses de temperamento similar. Los principios filosóficos del Yoga eran bien conocido en el Sur de la China: Brahmán y El Dao eran virtualmente conceptos casi idénticos. El Único. El Indivisible. La Unión de los Opuestos. Pero el genio chino había refinado el concepto, y el Daoísmo era más frío, una versión más elegante de su contrapuesto Indio. Las metodologías intensas y frecuentemente emocionales del Kundalini Yoga eran refrescadas y moderadas cuando se presentaban como las meditaciones Orbitales Microcósmicas del Daoísmo. Además, el Daoísmo incluía y consideraba el cuerpo completo de la medicina China: el conocimiento de la anatomía física, la farmacología comprensiva y los procedimientos para aliviar el dolor de la acupuntura y la acupuntura. El acercamiento pragmático del Daoísmo también se expandió y enriqueció la apreciación India del Prana.

Para el Indio, el Prana era mucho más que el aliento de vida... la fuerza vital o “el espíritu interno” que Dios había usado para vivificar el barro. Era la disciplina principal de la ciencia del Yoga. El acercamiento espiritual de ademanes afectados del Daoísmo simplificaba la ciencia y lo hacía más asequible a los practicantes.

La distribución beneficiosa del Prana [llamada Qi (Chi) por los Daoístas] para cada parte del cuerpo, llegó a ser la obsesión singular del Daoísmo. El estudio de los meridianos, los canales nerviosos psíquicos a través de los cuales Qi era enviado y circulaba, hizo surgir el conocimiento de docenas de puntos de presión particularmente sensitivos, puntos que los artistas marciales más tarde explorarían. La vulnerabilidad del cuerpo humano al dolor agudo o a la parálisis muscular en estos puntos, los convertirían en las metas primarias de los golpes del combatiente.

Cuando el Budismo tenía más o menos mil años, aconteció, que cierta fatiga, si es que no decimos rigor mortis, comenzó a surgir. Toneladas de sutras y shastras comenzaron a quitarle la vida. Los viejos disecados asistían a las bibliotecas mientras que los jóvenes, que eran unos devotos más aventureros respiraban el oxígeno de la atmósfera prospera del Tantrismo. Con tanta energía Budista drenada en la hemorragia sexual pseudo-espiritual, la religión se encontró a sí misma en la necesidad desesperada de la rectitud Mahayana en una dosis mayor que las normales. Ella necesitaba una transfusión del poder holista y práctico del Daoísmo.

Bodhidharma, quien, como Príncipe Indio y sacerdote Budista, era bien ilustrado en ambas técnicas, Vajramushti y Tai Ji Quan y en filosofía y teología, quería traer el

budismo a las bibliotecas, a los salones de conferencias de los estetas y los pedantes, y a las mentes del hombre común.

Su temperamento Indio, oculto y velado en el medio de los pensadores del sur de China, lo declararon casi unánimemente nativo de la metodología del Daoísmo. Él por lo tanto combinaba la filosofía Budista India con la metodología Daoísta, y llegó a la China ortodoxa para predicar su nueva síntesis: el Zen.

¿Y qué era este “Zen”? La palabra simplemente significa meditación.

En Sánscrito la palabra es “dhyān”; “habitar” es la palabra análoga en inglés. Dhyān y Zen aparecen ser palabras no relacionadas, pero de hecho son similarmente pronunciadas. Cada vez que una “D” fuerte precede a la “Y” suave, como en las palabras ‘Did You’, los sonidos son usualmente combinados y pronunciados como una “J” [por supuesto en inglés]. En inglés se dice, “Di’ja go?”, Ed-u-cate se convierte en “ejucate.” Canad-i-an se convierte en “Cajun.” La palabra en Sánscrito ‘Dhyān’, meditación, se convierte en ‘Jen’ - pronunciada exactamente de esa forma pero escrita como ‘Chan’ en Chino. En Japonés, tiene una pequeña variación: Zen.

El temperamento no es una máscara. Bodhidharma era un ario de ojos azules y tenía la tendencia a relucir en la multitud. Además de esta apariencia maravillosa, él demostraba algunos poderes extraordinarios de meditación; y los chinos propiamente impresionados, le dieron el sobrenombre de “El Demonio de los Ojos Azules”. Habiéndose creado una reputación única, el Príncipe de la India pronto fue invitado a la Corte Imperial del Emperador Wu de la Dinastía Liang. Bodhidharma no despreció la oportunidad para hacer pública su nueva doctrina Zen, el sistema de leyes que llegaría a ser más tarde, los códigos de conducta por los cuales se regirían ‘las artes marciales’. El Código de Wu Shi Dao... El Camino (Dao) del Guerrero (Wu Shi). En japonés: Bushido.

El Emperador había construido muchos templos y hecho muchos actos de caridad, considerándose a sí mismo el trabajador más acérrimo y meritorio de los Budistas ortodoxos, por lo tanto le preguntó al filósofo Zen cuántos mérito se había ganado con estas buenas obras.

Bodhidharma pareció sorprendido. - ¿Por qué habías de ganarlos? No has ganado ninguno - respondió.

El Emperador muy indignado demandó - ¿Entonces qué? - ¿no es un buen trabajo el que he tratado de hacer como Budista?

- Vacíate a ti mismo - respondió Bodhidharma. Pero esa no era una forma de hablarle a un Emperador Chino.

El emperador respondió - ¿Quién piensas que eres?

Y Bodhidharma encogiéndose de hombros dijo - No tengo idea.

Pero el hombre sin ego no era un tonto; el Demonio de Ojos Azules se fue del pueblo rápidamente buscando el santuario del Monasterio de Shao Lin.

En Shao Lin Ji, la leyenda dice, que el Primer Patriarca Zen encontró los sacerdotes en una condición física tan deplorable, que además de enseñarles su nueva forma Budista de meditación, los instruyó en la disciplina Tai Ji Quan / Vajramushti, conocida por nosotros como Gong (Kung) Fu.

Aunque los sacerdotes de Shao Lin se las arreglaron para aprender Gong Fu, una cosa es cierta: ellos la aprendieron en el contexto del Código de Conducta Zen. Las Artes Marciales fueron practicadas como disciplina espiritual, ejercicio devocional y expresión de la acción sin ego. No puede haber arrogancia, ni agresividad, ni implicación emocional de ninguna clase... y nunca un pensamiento de venganza. Cualquier hombre enojado u orgulloso no estaba en condición para tal ritual de combate. Si un estudiante comenzaba a conducirse egoístamente y no se abstenía en ese momento, él tendría una lección en humildad cuando su maestro lo cogiera en el acto.

‘¡Estar vacío de ti mismo!’ Piensa bien eso. ¿Qué quiso decir Bodhidharma con esa frase, y cómo hizo que el significado se tradujera exactamente en el Wushidao / Bushido?

Capítulo 4: El Wushidao / Bushido Explicado

“¡Vacíate de ti mismo!” El edicto de Bodhidharma había sido muy fuerte, con el propósito de que el Emperador ventilara su cerebro Imperial. El Emperador, desafortunadamente, no estaba solo en este dilema. Todos los Budistas Mahayanas, sin hacer caso de sus rangos, descubren su dificultad confusa cada vez que recitan el Sutra del Corazón - ‘La Forma no es diferente del Vacío. El Vacío no es diferente de la Forma.’ - ¿Qué significa estar vacío y qué tiene que ver eso con las artes marciales?

Esencialmente, la Forma es el Sámsara, el mundo del ego. Es muy conocido que Greenwich significa Tiempo. Y que Maya, es la ilusión placentera de permanencia con nuestra noción errónea de que la forma y la constitución materiales son fijas y que nuestros propios egos son tan estables como el Matterhorn, el Aconcagua, o el Everest.

Maya es el mundo condicional. Bajo ciertas condiciones el agua se hace hielo. Cuando las condiciones cambian, puede que llegue a ser vapor. Entre el vapor y el agua encontramos el líquido - el agua - que arbitrariamente decidimos que es el estado normal. Los átomos de hidrógeno y oxígeno hacen su pequeña danza molecular y se ríen. ¿Quiénes somos nosotros, ellos se preguntan, para decidir que eso es normal? Nosotros vemos una piedra y la idealizamos poéticamente por sus propiedades eternas. Los años pasan y cuando al inspeccionar visualmente la piedra se revela que no hay ninguna alteración, estamos convencidos. Un geólogo sí observaría el cambio al igual que un campesino; pero a nosotros no nos importa observarlo. Basamos nuestra fe sobre las piedras.

Nos vinculamos a un individuo y pensamos que lo conocemos, a él y a su rostro. Fijamos su carácter y su apariencia facial en nuestra mente, convencidos que ellos estarán indeleblemente impresos en el tiempo al igual que en nuestra memoria. Los años pasan, y cuando vemos la persona otra vez, nos quedamos pasmados por los cambios que nuestras suposiciones habían creado. ¿Qué fuerza destructiva... o conducta... produjo tal decadencia prematura? Naturalmente estamos irritados si la persona a la que hemos cuidadosamente archivado sus líneas faciales observa nuestra propia fisonomía como algo nunca conocido. Quizás, nos preguntemos, si ella tiene un motivo desconocido para deliberadamente no reconocernos.

En el Sámsara, todas las cosas fluyen. No podemos entrar al mismo río dos veces. El agua se mantiene fluyendo: las nuevas moléculas corren apresuradas rozando nuestros zapatos de tenis y las viejas moléculas expiran con descanso por haber sobrevivido el tormento. Nuestras mentes cambian continuamente, adquiriendo nueva data y olvidando la vieja, y formando sobre la información variable, aquellas opiniones transitorias que se asientan como básicas convicciones sólidas. No importa cuantos de nosotros están de acuerdo en la naturaleza del carácter de otra persona o de la nuestra, o sobre las propiedades de un fenómeno observable, ambos, el observador y lo observado están cambiando, a pesar de todas nuestras certezas de lo contrario. Eventualmente, no podemos confiar en nada. El Sámsara es el mundo del ego de las relaciones condicionales. El Sámsara es nuestro infierno.

El Vacío es el Nirvana... y de lo que el Nirvana está vacío es del ego. Sin las seducciones del ego cambiante y caprichoso, la realidad carece de incentivo para transformarse a sí misma en ilusión. Se puede entrar al Nirvana cuando estamos en estados elevados de conciencia espiritual o en cualquier estado verdadero de meditación durante el cual, por definición, el ego ha sido trascendido. En cierta forma, como todavía estamos presentes físicamente cada vez que entramos en el estado sin ego, se puede decir que el Nirvana y el Samsara ocupan el mismo lugar. Pero el Nirvana consiste en otra dimensión "meta" física, una dimensión que contiene las Formas Ideales de Platón, y los Cielos de Tushita, Bodhisattvas y Budas, y el Vacío empíreo. El Nirvana es el mundo eterno y sin ego de la realidad permanente y por lo tanto segura y confiable. Nosotros no podemos lograr el Nirvana a través de hipnotismo, las drogas o la quietud. Entre las categorías de los héroes espirituales, muy pocas veces encontraremos la alianza de los hipnotizadores, los drogadictos o los zombis. Logramos el Nirvana a través de purificarnos a sí mismos de nuestro interés propio. El orgullo, la lujuria y la avaricia tienen que ser sacrificados en el interés del éxtasis. Las pasiones orgullosas deben ser sustituidas por la humildad compasiva. Añade a esto un poco de Gracia, y estamos libres y en casa. El Nirvana es nuestro cielo.

En el Nirvana, llegamos a ser emocionalmente independientes de esas personas, lugares y cosas del mundo a las cuales previamente nosotros le habíamos fijado el adjetivo "mi". Ya no nos identificamos a nosotros mismos en términos de nuestra relación con ellos. Esta independencia no significa que no nos importan, sino que no nos importan posesivamente. En lugar de tener amigos, somos simplemente amistosos.

Aquí, en parte, expondremos el Código de Wushidao/Bushido, el Camino espiritual del Guerrero:

"No tengo padres; hago del cielo y la tierra mis padres. No tengo amigos; hago de mis pensamientos mis amigos. No tengo enemigos; hago caso omiso de mis enemigos. No tengo armadura ni coraza; hago de la buena voluntad y la honestidad mi armadura. No tengo fortaleza; hago de mi Mente Inamovible mi fortaleza. No tengo espada; hago de mi ego durmiente mi espada. No tengo magia; hago de la sumisión a la Voluntad Divina mi magia. No tengo milagros; hago del Dharma mi milagro."

Nos preguntamos, cómo un hombre puede sobrevivir sin padres ni amigos. ¿Por qué es necesario que se separe de las personas que ama? Seguramente, decimos, ninguna gran religión del mundo como el Budismo impondría nunca tan dura condición a sus seguidores. Pero aquí tenemos a Jesús que nos dice sobre ese tema en Lucas, Capítulo 14, Versículo 26:

- Si alguno viene a mí y no aborrece a su padre y a su madre, y a mujer, e hijos y hermanos, y hermanas, y aun también su vida, no puede ser mi discípulo.

¿Odio? Nos avergonzamos ante esa palabra. Pero Jesús está hablando metafóricamente. En el Budismo esta metáfora se exagera mucho más pero su extensión llega a ser más evidente y comprensible: Nosotros decimos que debemos matar aquellos que amamos. La siguiente historia Zen ilustra esta exigencia:

Después que su maestro le hubo comunicado que debía estar libre de todos los enredos emocionales y “matar” a aquellos a los que él estuviera apegado emocionalmente, el novicio dijo - ¿Maestro, Incluyendo a mis padres? ¿Los debo masacrar también?

El maestro respondió - ¿Quiénes son ellos para que estén seguros?

- ¿Y a usted, Maestro? ¿Debo también matarlo?

El maestro respondió - No ha quedado suficiente de mí para que tu pongas tus manos sobre eso.

Esto, por supuesto, es el estado carente de ego, el único estado en el cual podemos amar incondicionalmente. En el estado carente de ego nos preocupamos por las personas sin interferir en sus vidas. Nosotros rehusamos toda relación contractual y sentimental que nos hacen dormir en ilusiones cómodas de seguridad o nos presiona a comprometer nuestra integridad.

En términos religiosos, el objeto ulterior de ambos, el Zen y el entrenamiento de las artes marciales es conquistar el ego. Un hombre tiene que comprender que las artes de la guerra que practica en el Dojo son primeramente y principalmente las tácticas y estrategias de una batalla frenética con su propia alma. Así es como él se conquista a sí mismo. El Código del Guerrero, por lo tanto es una síntesis inofensiva de los sacrificios que la carne debe hacer por el espíritu, una reafirmación de la doctrina mundana del no-apego, lo cual, en una forma u otra, existe en todas las religiones.

¿Cómo logramos la meta del vacío? Al igual que agarramos con la mano entera y no con un dedo o dos, acometemos el problema en muchas formas, acercándonos a él desde diferentes ángulos.

Primero aceptamos el régimen espiritual que el Código Wushidao prescribe, realizando que es una parte integral de una disciplina que es conocida y observada en todas las grandes religiones del mundo. Los soldados espirituales no son únicos del Budismo.

Wushidao, sin embargo, está diametralmente opuesto a las religiones de naturaleza panteísta y lucha fuertemente por oponerse a cualquier forma de adoración a los ancestros incluyendo todas las formas de endiosamiento a los descendientes humanos del estilo Confuciano. La Nana y el Pop-Pop no reinan sobre el Dharmakaya.

Sin embargo, aunque el concepto se presentó fuertemente en Lucas 14:26 y en otras partes del Nuevo Testamento, el mundo occidental encontró el concepto impensable cuando fue presentado en términos Budistas. La razón para esto está clara: la doctrina ha sido corrompida por los regímenes militares del Japón.

Cuando el Zen entró en el Japón en los tiempos medievales del siglo XIII, fue inmediatamente incorporado, esquematizado y delineado por los Samuráis. Todavía estaba sufriendo este reclutamiento cuando una serie de monjes Zen compilaron el Hagakure (“Escondido bajo las hojas”), escribiendo de nuevo una copia modificada de los principios del Wushidao adaptándola a sus requerimientos de esquemas militares. De acuerdo a esta nueva versión, del Bushido, el único objetivo de las artes marciales Zen era el honor, por el cual se intentaba no hacer nada deshonorables, por ejemplo,

emplear las artes marciales para no humillar a los ancestros, quienes, como siempre sucedía, eran seguidores ardientes de cualquier Guerrero o Shogun. El deshonor, que tenía que ser evitado a cualquier costo, era igualado al miedo a la muerte. Por lo tanto, un hombre, para que fuera realmente honorable, tenía que activamente buscar una muerte orgullosa y honorable. La humildad del Budismo no se encontraba por ninguna parte.

La versión del Hagakure del Camino del Guerrero realmente confundió y comprometió a la doctrina original y preparó el escenario para separar y dividir lo que el mundo de los Budistas había pensado era una unión divina: el Zen y el Wushidao.

La separación fue consumada en la Segunda Guerra Mundial.

Capítulo 5: La Batalla de Batán [Bataan]

Para la Armada de los Estados Unidos, Batán no fue una guerra rutinaria de conquista. La Batalla de Batán tiene la distinción de haber resultado en el rendimiento de la mayor fuerza de pelea Americana en la historia de las batallas de los Estados Unidos de América. Pero los números no necesariamente describen la derrota. El verdadero ganador de un encuentro puede que sea él que cause el mayor daño; y de acuerdo al criterio de este combate, él que más perdió fue el Japón. Fue más bien como el Álamo, cuando después de la batalla, uno de los generales de Santa Ana inspeccionó la matanza y se dijo a sí mismo, “Una victoria más como ésta y estamos terminados.” El japonés pagó caro por el privilegio de levantar el Sol Naciente sobre la península de Batán.

Está documentado tristemente que el 7 de diciembre de 1941, el Japón inició un ataque de sorpresa en los territorios Americanos en el Pacífico. Entre las metas principales estaba Hawai, ahora un estado de los Estados Unidos de América, y las islas Filipinas, ahora una nación independiente.

Mientras Japón planeaba bombardear Pearl Harbor, sus embarcaciones se dirigieron a Filipina desembarcando allí una fuerza invasora inmensa consistente de cientos de miles de hombres. La ganancia que ellos buscaban era la ciudad puerto de Manila.

Manila estaba situada en el punto más interno de la Bahía de Manila, en lo que puede ser descrito como el fondo de una botella. Para llegar a Manila a través de mar, la Bahía en forma de botella tenía que ser navegada. El lado derecho de la botella era el atolón de Luzón; el lado izquierdo era la estrecha península de Batán de doce millas de ancho. El cuello largo de la botella era de solamente unas cuantas millas de ancho, y en el centro de la abertura se encontraba una pequeña roca en forma de islote llamada Corregidor de 5 Km cuadrados de área o su equivalente 1.93 millas cuadradas.

Para que la Marina pudiera entrar a la Bahía de Manila y desembarcar en el puerto de Manila, los japoneses tenían que tomar ambos, la manigua exuberante de la península de Batán y la roca de Corregidor.

Decidiendo una maniobra clásica de tenaza, la armada Japonesa avanzó por tierra y tomó la Ciudad de Manila, interceptando la comunicación o en otras palabras aislando la península de Bataan. La acometida separó todas las líneas de abastecimiento para los defensores americanos y filipinos de la península. También causó que miles de refugiados civiles se dirigieran hacia el sur donde estaban las posiciones de defensa.

Habiendo asegurado el norte de la península, los japoneses colocaron sus barcos de guerra lejos de la costa oeste y sur, procediendo a batir con violencia las posiciones Americanas desde el océano, mientras simultáneamente iniciaron ataques anfibios sobre las defensas costeras. Entonces, no habiendo aviones de guerra aéreos americanos de ninguna clase en el área, los aeroplanos japoneses libres de oposición, bombardearon los objetivos “como les dio la gana” a medida que miles de soldados japoneses bajaban desde el norte.

El General MacArthur, ordenó defender ambos, a Corregidor y a Batán, y anticipando lo inevitable dijo, - Bien, el enemigo puede tener agarrada la botella, pero yo tengo agarrado el corcho.

Los japoneses miraron las armas del corcho - los famosos cañones del Corregidor - como un chiste. Jubilosamente ellos se dieron cuenta que los cañones habían sido moldeados en el año 1896 y no podían ni siquiera rotar sobre sus ejes o bielas. Las armas de guerra de los japoneses representaban, por otra parte, el estado absoluto de maestría.

Con las líneas americanas de abastecimiento interrumpidas y el consumo adicional de recursos por los refugiados, todas las tiendas de comida y medicina se vaciaron rápidamente. Los defensores de Batán y Corregidor no tenían suficiente de nada para que perdurara por más de treinta días.

El General Tomoyuki Yamashita estimó que la península estaría en manos japonesas en dos semanas. Debería haber sido así. Pero no lo fue.

Cuando pasaron los meses de diciembre... enero... febrero... con una pérdida enorme en las filas japonesas y ninguna mella en las posiciones de defensa americana, el general, furioso y en un serio peligro de perder su apariencia, pidió y recibió miles de tropas nuevas.

Las fuerzas americanas sin embargo, no recibieron nada. A través de todo el bloqueo ellos no recibieron ninguna ayuda militar de ninguna clase, ni ninguna provisión de comida o medicina. A medida que las semanas pasaban, ellos batallaban no solamente contra el enemigo sino también contra la malaria, la fiebre del dengue, las lombrices intestinales, la disentería, el beriberi, el escorbuto, las infecciones de las heridas y por supuesto, la hambruna.

La caballería se comió sus caballos y mulas, y cuando ya no tenían ninguno más, ellos comieron serpientes y ratas o cualquier cosa que podían cazar o encontrar. Sus atacantes, los japoneses, tenían raciones completas. Y por lo tanto, sin ninguna asistencia, ni abastecimiento, y ni una sola palabra del hogar, los defensores de la estrategia de entrada a la Bahía de Manila, se consideraron correctamente ellos mismos unos huérfanos. En un poema ahora famoso un recluta escribió:

“Somos los combatientes bastardos de Batan.
No tenemos madres, ni padres, ni al Tío Sam.
No tenemos sobrinos, ni sobrinas, ni piezas de artillería.
No tenemos a nadie allá afuera que le importemos un bledo.”

Al pueblo americano le importó un bledo... ellos no podían hacer nada para remediarlo. Cada noche en las noticias llegaban los reportes de la batalla... de los sufrimientos y de la valentía... y todo lo que el pueblo pudo hacer fue morderse los dedos y rezar.

Entonces, en marzo, después de meses de un bombardeo naval y aéreo perenne y un combate mano-a-mano de ola sobre ola de asaltos anfibios y terrestres, los japoneses comenzaron a penetrar las líneas americanas con escuadrones suicidas.

Inmóvil, marzo llegó y se fue, y los americanos y filipinos pelearon. A pesar de su cansancio, enfermedad, hambre, absoluto desaliento, defraude y la desesperanza por su causa, la pelea continuó.

Y en la apariencia de este valor no-común, el 1º de abril, el General Yamashita envió sus aeroplanos a tirar canastas en las posiciones americanas. Dentro de cada canasta estaba la nota siguiente:

“Para Su Excelencia, Mayor General Jonathan Wainwright:

Nosotros tenemos el honor de dirigirnos a usted de acuerdo con el Bushido - el código del guerrero japonés. Ya usted ha combatido de la mejor forma que su habilidad le ha concedido. ¿Qué deshonor hay en seguir el ejemplo de los defensores de Hong Kong, Singapur, y las Indias Orientales Holandesas? Su Excelencia: Acepte nuestro consejo sincero y salve las vidas de aquellos oficiales y hombres bajo su orden. Las leyes Internacionales serán observadas estrictamente.”

Sin embargo, por más de una semana después, los defensores americanos y filipinos continuaron peleando hasta que fueron finalmente barridos y forzadas a rendirse el 9 de abril de 1942. El bloqueo de cuatro meses había finalmente terminado.

El número estimado de supervivientes varía. Los japoneses capturaron más o menos de cincuenta a sesenta mil hombres. Aunque ellos anunciaron que observarían estrictamente las reglas del Bushido, sobre el respeto a la vida, en su lugar ellos le dieron a los supervivientes solo una ración de agua para cada uno, ni comida, ni medicina, y los forzaron a marchar las sesenta y cinco millas de largo de la península de Batán, en el calor tropical. Un relato de posguerra revela que 25,000 prisioneros americanos y filipinos murieron en el camino, muchos de ellos con sus manos todavía atadas en sus espaldas, sus cabezas cercenadas o sus espaldas penetradas por las bayonetas, el castigo por pedir agua. Esta fue la Muerte infame e inicua de la Marcha de Batán.

Cuando un corresponsal de la revista Time le preguntó más tarde al General Wainwright por qué él había esperado una semana, antes de rendirse... y por qué él no había aceptado la promesa del General Yamashita, de observar estrictamente los principios del Bushido, el General Wainwright le replicó que él conocía todo acerca del Bushido. Él conocía como los japoneses habían tratado a sus prisioneros de guerra chinos. - Por lo tanto, le di a la oferta toda la respuesta que merecía - dijo él - la ignoré.

Después de la guerra, el General MacArthur supervisó la ocupación Americana en el Japón. Es una medida de su grandeza el que él haya triunfado completamente en su misión de restaurar la dignidad y la economía de la nación conquistada. Pero él recordó a Batán. Él recordó el Bushido. Y al igual de lo generoso que fue con los

japoneses, él absolutamente les prohibió practicar cualquier arte marcial que estuviera cobijada dentro el código Bushido. Todos los clubes de artes marciales seculares fueron disgregados. (Él solamente permitió una excepción: el Aikido defensivo pacifista.) Incluso a los monjes Budistas Zen les prohibieron practicar cualesquiera de las “formas” de ejercicios de rutina de las disciplinas. Cualquier cosa relacionada con el Bushido parecía ser el centro de un culto guerrero repulsivo, infrahumano y fanático. No importaba que los militares japoneses nunca hubieran realmente enseñado el Código y mucho menos lo hubieran observado. No importaba que hubieran pirateado su benevolencia mística al igual que los nazis se habían robado la mística de la Suástica, y otras representaciones de buena voluntad del Budismo. Estas subversiones deliberadas de la reputación del Budismo habían sido planeadas para defraudar al mundo con la creencia de que las intenciones de aquellos que la usaban eran enteramente nobles como cualquier antiguo Ario había soñado ser. El mundo se recobraría lentamente de la decepción.

El Mundo después de la Segunda Guerra Mundial observó un brote de interacciones culturales internacionales. Los franceses comieron hamburguesas. Los americanos comieron pizza e importaron el Yoga y la forma India de adoración. Pero no el Budismo, no las artes marciales. Los americanos no querían tomar parte con ninguno de ellos.

China pudo haber exportado el Budismo y el Gong Fu, pero nada salió fuera de China. Los Nacionalistas y los Comunistas estaban peleando una Guerra civil que cerraría a China por décadas. No fue hasta el final de los 50s, después del Conflicto de Corea, que el prejuicio americano en contra del Budismo y las artes marciales se disminuyó suficientemente para tolerar su importación. Y cuando ellos vinieron, ellos, por supuesto, llegaron separados.

El Budismo Zen y las Artes Marciales habían sido oficialmente divorciados.

Capítulo 6: El Budismo de la Posguerra Americana - Los Solteros Cambiantes

Mientras que China, como ambos, cazador y cazado, se ocupaba de los deportes sangrientos de la revolución, el espíritu astuto y defraudado del Budismo Zen (Chan) “se desboronaba”.

El monasterio principal, Nan Hua Si, dirigido por el Venerable Xu Yin (Nube Vacía), quietamente puso de manifiesto la experiencia de los mil trescientos años de supervivencia a los retos políticos. Ellos se habían recobrado de los sufrimientos de la invasión japonesa a tiempo para defender lo que fue el agarre de un cuarto de siglo de la guerra civil, intimidando a los Comunistas burócratas y a la brutal Guardia Roja.

La mayoría de los centros monásticos Chinos, suprimían la función esquelética, entrando en animación suspendida e hibernando a través de su invierno triste, largo y oscuro a medida que esperaban la clemencia de un gobierno más iluminado; pero los centros norteños religiosos, muy cercanos a la observación entrometida de Beijing, para eludir la guerra con los ‘perros’, usualmente no encontraban un lugar secreto o alternativo donde poder esconderse.

Los sacerdotes eran frecuentemente “re-educados”, usualmente con lecciones desastrosas, rápidas y cortas. Shao Lin Ji, junto con otros grupos de monasterios antiguos, fueron cerrados.

A través de la China, aquellos maestros de artes marciales que habían escapado el reclutamiento o la prisión, continuaron enseñando Gong Fu a todos aquellos que traían la actitud propia a la disciplina, pero tales enseñanzas espirituales se transmitieron como habían aparecido públicamente, con la apariencia más secular del Qi Gong.

Aunque el Budismo, el Daoísmo, la síntesis Budista / Daoísta y el Zen estaban muy lejos de engranarse en la psiquis China para erradicar las ideologías marxistas, la exportación de la meditación China y las enseñanzas de las Artes Marciales fue efectivamente detenida. Hong Kong y Taiwán, más interesados con los asuntos inmediatos de la vida y la muerte de la soberanía, no le dieron ninguna prioridad al mercado internacional de sus disciplinas religiosas antiguas.

Pisándole los talones a la victoria de la guerra civil del Comunismo Chino, llegó en 1950 la invasión de Corea del Norte a Corea del Sur. La participación de los Estados Unidos en la defensa de Corea del Sur dejó a los americanos convencidos de la maldad del Comunismo, pero más confundidos que nunca acerca del Budismo ahora que ellos lo habían encontrado en una nación amistosa. La religión no parecía la misma del culto fanático y carente de dios de los japoneses que habían conocido casi una década atrás.

El Budismo finalmente comenzó a obtener el beneficio de la duda, que no era ninguna duda si aplicábamos el adagio “El amigo de mi amigo es posiblemente mi amigo, pero el enemigo de mi enemigo es definitivamente mi amigo.” Los Comunistas Chinos estaban matando los soldados americanos en Corea; y en la China continental, los Comunistas Chinos estaban atacando a ambos, los Cristianos y los Budistas. Enemigo comunes hacen aliados comunes, y los aliados son por lo menos amigos temporales.

En los Estados Unidos se desarrolló un interés moderado aunque limitado, sobre las cosas Orientales... el arte, la literatura, la filosofía, la religión y los programas de educación para mejorar la salud física. Pero en particular, los escenarios de la destrucción de la catástrofe nuclear ha dado al hombre average una mentalidad de supervivencia. Esto, por supuesto, y el surgimiento del crimen en las calles maduró suficientemente a los americanos para aprender las formas asiáticas de defensa-personal.

Irónicamente, fue la importación de la cultura japonesa lo que llegó a ser el legado del Conflicto Coreano.

A mediado de los años cincuenta, mientras Corea todavía estaba luchando con los efectos de la posguerra, ya Japón hacia un tiempo largo que había llegado a la paz; y, dado que China ya se había retirado de la sociedad política, el campo ahora estaba abierto para divorciar la pareja del Zen Japonés y las Artes Marciales Japonesas, y presentarse ellos mismos a sus huéspedes americanos como un Budismo y un Bushido legítimos.

En Estados Unidos, el Zen, frío, refinado, intelectual y exótico, ayudó a engendrar la nueva actitud de posguerra - un canto de despedida para compensar la angustia existencial y el postdiluviano derecho Cristiano. Beatniks [extravagantes sociales de los años cincuenta] y vagabundos del Dharma, tambores de bongó y marihuana, hippies, signos de paz y amor y flores poderosas. El Zen definitivamente estaba ahí.

A través de país los Zendos florecieron en todas partes como si fueran omnipresentes; usando una analogía del Sutra Diamante del Buda, diríamos, “tan milagrosamente como los hongos... o los dioses...” Así el Budismo Zen penetró.

Afortunadamente para los aprendices importados, el Zen Japonés es al Budismo como el Protestantismo es a la Cristiandad: austero... edificios sobrios sin ningún o por lo menos el más mínimo lujo interior o sin ninguna decoración... y por supuesto, un clérigo no célibe. El Zen Chino es al Budismo como el Catolicismo Romano es a la Cristiandad: expansivo... una arquitectura elaborada con decoraciones ornamentales y muchas estatuas... y un clérigo estrictamente célibe.

La nueva postura americana, siendo de la orientación japonesa, fue, por lo tanto, fácil de mantener. Nadie tenía que explicar esas estatuas budistas con sus suásticas problemáticas y difíciles de entender.

Los jóvenes americanos inexpertos se declararon a sí mismos Bodhisattvas, y con el sello conferido por la marihuana o las anfetaminas, procedieron a salvar, si no a todos los seres sintientes, por lo menos a los sensuales. La Doctrina que prohibió el apego sentimental a los padres y amigos no parecía prohibir él de los amantes. De hecho, el permiso para casarse fue frecuentemente interpretado como un mandato para la promiscuidad, así como las píldoras para el control de la natalidad y los condones completaban los instrumentos de trabajo necesarios para los clérigos. Un escándalo siguió a otro.

Con ninguna jerarquía establecida para mantener el orden, la anarquía naturalmente fue el resultado. Desacuerdos personales guiaron a una ruptura fragmentada. A

medida que los nuevos grupos se formaban, la ordenación propia llegó a estar a la orden del día. ¿Qué era el Zen? Cualquier cosa que cualquiera quería ser.

Las personas con un título de Doctor en psicología o en Inglés parecían automáticamente calificar para el título honorífico de Roshi. Aquí y allá, el título era justificado: Jiyu Kennett, Philip Kapleau, Bernard Glassman, Joko Beck, Robert Aitken - para nombrar unos cuantos maestros verdaderos que alcanzaron la prominencia. Desdichadamente, el escenario estaba lleno de falsos maestros.

El Reverendo Alan Watts, un sacerdote de la Iglesia de Inglaterra, llegó a ser el principal exponente del Zen, aunque por sí mismo admitió que nunca obtuvo ni siquiera un estado alterado de conciencia, definido como la meditación. Nadie pareció pensar apropiadamente que el Zen, que significa “meditación”, nunca había sido experimentado por la persona que hablaba con tanta autoridad sobre él. (Tristemente, Alan Watts moriría más tarde de alcoholismo.)

Cada vez que el Zen no estuvo anclado por lo verdaderamente espiritual, navegó en las corrientes no-genuinas y adulteradas del Zen infeliz y lleno de aflicciones de los Seis Mundos: el Zen Angélico de la Estética; el Zen Animal de los aprehensivos y temeroso; el Zen del Ser Humano de los eficientes; el Zen Titán de los bravucones; el Zen de los Fantasmas Hambrientos de los diletantes; el Zen Diabólico de los jactanciosos bien-ataviados.

Había un mérito en el acercamiento, y ese era que el Zen permanecía intocable debido a la reputación de fanático que tenía como consecuencia de los acontecimientos de Batán [Bataan]; habiendo estos causado que la América Cristiana estampara ese sello sobre el budismo. O el Zen no era un verdadero Camino Budista o de otra forma era muy bizarro para tomarlo seriamente.

El problema de las artes marciales era diferente.

Desde Batán, los cristianos que entendieron el propósito del entrenamiento monástico Cristiano - la búsqueda deliberada por la humildad a través de la destrucción sistemática del egoísmo - un proceso llamado “la muerte del yo”, estaban convencidos que cuando los budistas monásticos usaban ese término, ellos estaban propugnando el ritual del suicidio - el seppuku o el hara-kiri. El Hagakure, que llegó a captar la atención del Occidente después de la Segunda Guerra Mundial, confirmó esta observación.

Para los americanos que se ocupaban del negocio de las artes marciales el problema aparecía simplemente: ¿cómo atraer clientes Cristianos sin ofender las sensibilidades Cristianas? La solución fue básicamente llevada a cabo: abandona el Bushido y con él cualquier sugerencia de sentimiento religioso.

Afortunadamente, los emblemas Daoístas estaban incontaminados. Por una parte, nadie había abanderado el símbolo Tai Chi (yin/yang) a los americanos en Batán o en el Corregidor; y por otra, el símbolo de Tai Chi era omnipresente en la amistosa Corea del Sur.

Del día a la noche el intrigante par de comas blanco y negro fue incorporado en el emblema de cada una de las escuelas de artes marciales en el mundo Cristiano. En los bordados y los monogramas, los dragones y los tigres, libre de asociaciones negativas, aparecieron en las camisetas y las chaquetas. Incluso apareció alguno que otro ocasional “Buda sonriente” que con su inocencia, extendió el permiso para frotarle su barrigona en signo de buena suerte, de lo que algunos artistas de las artes marciales, en lugar de fortuna espiritual, estaban necesitados.

Sin la moral del código de Bushido para llevar la teoría a la práctica, las artes marciales degeneraron meramente en un deporte, al igual que el Zen degeneró en la corriente de la Nueva Era.

La imitación demostró la extensión de la sinceridad del halago. La etiqueta Dojo era de tan rutinaria y obligada como ridícula y grotesca era la formalidad que se obtenía de ella. Los estudiantes, impacientes para pelear, se reverenciaban con dificultad a los oportunistas que se llamaban a sí mismo Sensei.

Inevitablemente, la misma falta de autoridad jerárquica produjo la fragmentación y la división. Los Dojos se multiplicaron como amebas. Uno producía dos: dos producían cuatro; cuatro producían dieciséis, y así hasta el infinito. Los gimnasios para su enseñanza y práctica surgieron en todos los centros comerciales de cada pueblo.

El deporte que se alimenta a sí mismo en la forma de culto y de temor desarrolló un apetito para heroísmos teatrales.

Si no podemos producir maestros, podemos producir estrellas cinematográficas. Nacido en América pero entrenado en Hong Kong, Bruce Lee llegó a ser, indudablemente, la estrella más brillante en el firmamento cinematográfico de las artes marciales. Artista consumado de las artes marciales, Lee trajo a su presentación un nivel exquisito de destreza y un carisma espiritual resonante. Pero, fue Chuck Norris quien mejor ejemplificaría el luchador americano de las artes marciales. Duramente y con la personalidad espiritual de una berenjena, Norris guió el deporte en descenso, el único camino por él que pudo transitar en ese tiempo. Debido a la popularidad de las películas de Billy Jack, las series de televisión de Kung Fu, y las películas de Karate, las personas comenzaron a estudiar las artes marciales bajo la supervisión de los cinturones negros, muchos de los cuales habían logrado obtener la maestría en los pasillos vacíos de Shao Lin Ji.

El incremento del crimen callejero trajo a los adultos a los dojos o los gimnasios de entrenamiento, pero los ellos pronto aprendieron que, dado a su condición física miserable e inadecuada, ellos corrían riesgos mayores de ser dañados primero en el dojo que en las calles.

En la generación del “yo y lo mío” de los 80s, se desarrolló una nueva característica: El artista marcial fue visto como un bufón... John Belushi y otros comediantes hicieron una parodia de él; y en una que otra película importantes referentes a las artes marciales, Indiana Jones se rió en la cara de un Ninja amenazándolo y entonces, diciendo la verdad, encañonó su pistola hacia él y lo mató. El mensaje no se había

perdido para la generación de los que miran televisión todos el día. No tomaba mucho tiempo de entrenamiento el disparar el gatillo de una pistola.

Los dojos contribuyeron al humor. Muchos continuaron enfatizando las patadas voladoras y otros movimientos acrobáticos ostentosos que eran originalmente para capacitar a los soldados que andaban a pie, a golpear al jinete en su montura y tumbarlo. Tales movimientos eran mirados como ridículos y absurdos en términos de la defensa propia moderna. Nadie en los 1980s esperaba ser asaltado por un jinete montado a caballo.

La percepción pública del valor de las artes marciales declinó progresivamente a medida que ya no parecía significativa la inversión de tiempo y dinero y el riesgo de los daños en el entrenamiento para la protección personal. Además, el hombre de negocio average se sintió excéntrico llevando banderines en el bolsillo de su pecho. Una lata más convencional de gas lacrimógeno, o una ensordecedora pistola, o un guardaespaldas, o Baretta protegería mucho mejor a un individuo. Por lo tanto, en la mente del público, las artes marciales degeneraron incluso mucho más en otro deporte sangriento.

Y tanto en los Estados Unidos como en el Japón, los hombres y mujeres jóvenes de energía y ambición estaban bien aconsejados escoger el tenis y el golf. Más negocios y contratos les fueron ofrecidos a los 'Country Clubs' que a los dojos.

Y entonces los Budistas verdaderos comenzaron a llegar del Oriente. Sacerdotes maduros y célibes comenzaron a llegar de China y Vietnam, Corea, Taiwán, Japón y el Tíbet, sacerdotes que entendían el compromiso del Dharma. Budistas emigrantes comunes arribaron y llegaron a convertirse en vecinos comunes y ordinarios que izaban las banderas con estrellas y franjas el Cuatro de Julio.

Los orientales comenzaron a unirse a los estudios las artes marciales orientales y con su influjo, la necesidad de organizarse llegó a ser ambas, obvia y aguda. Respondiendo a esta necesidad, las diferentes escuelas comenzaron a instituirse en federaciones con normas de actuación establecidas, criterio competitivo, y así sucesivamente. Cuando las artes marciales finalmente presentaron la idea de disciplina propia, las personas ya no se rieron más. Pero todavía, había una separación en el régimen de entrenamiento de cada escuela, una rajadura que se mantenía abierta como una herida. Las artes marciales necesitaban el Código del Guerrero y el Código del Guerrero era puro Zen... del cual podemos decir que durante el narcisismo de los 80s, ya había una cantidad mínima pero preciosa en los Estados Unidos. El Zen también necesitaba orden y estabilidad. Y también necesitaba el Wushidao.

Y alguien comenzó a preguntarse si el divorcio era final, después de todo. Y si el frívolo Zen pudiera reunirse con el macho Gong Fu, o si esas pseudo-disciplinas podían unirse otra vez y convertirse en lo que siempre habían intentado ser: dos mitades del glorioso todo: la Gentil Fuerza de la Bondad del Dharma del Buda. El Poder y la Ley que Lo hace cumplir.

Capítulo 7: ¿Por qué el Matrimonio Trabaja?

Un hombre puede conquistar diez mil hombres en batalla mientras otro hombre puede conquistarse solamente a sí mismo... sin embargo este último es él que ha obtenido la mayor victoria.

-- The Buddha (Dhammapada)

Cada practicante del Zen es un guerrero, y el Código del Guerrero, Wushidao (Bushido), define sus objetivos y gobierna sus acciones.

En la Europa medieval, el Paladín, un caballero andante religioso que se entrenaba en sus heroicos campeonatos, se esperaba que fuera valiente, modesto, virtuoso, generoso y cortés para con sus antagonistas y enemigos a medida que les atravesaba con su lanza o les clavaba su espada. Igualmente, el Wushi, el Paladín Chino, se anticipaba que conformara su conducta a las normas superiores de una caballeridad refinada espiritualmente.

No es un accidente que las artes marciales fueran tradicionalmente enseñadas en los monasterios. Desde los tiempos tempranos del pancratium / síntesis del yoga, se observó que la única forma segura de producir un campeón era fundir en su carácter las éticas y la humildad de la convicción espiritual con la sabiduría que solamente la meditación puede proveer.

De hecho, siempre se ha asumido que un hombre iluminado requería muy poco en la forma de entrenamiento y acondicionamiento adicional físico para obtener la maestría en cualquier arte marcial. Dado que el arte trasciende a la técnica, el arte marcial tuvo que ir más allá de un simple atletismo.

Sin el Wushidao, podría haber habido destreza en el boxeo, la lucha libre y las patadas voladoras; pero la práctica no haría la maestría. Sin Wushidao, podría haber meditación como terapia o ejercicio devocional, pero la autoridad espiritual no sería obtenida. Por lo tanto, en todos los regímenes de entrenamiento físico, al código espiritual del guerrero se le dio preeminencia.

Dependiendo en tales consideraciones como las geográficas y las políticas, surgieron diferentes variedades de artes marciales; pero a pesar de las diferencias de estilo, el común denominador de todos los ejecutantes era el peculiar carácter espiritual, un carácter que se evidenciaba por una humildad imperturbable.

¿Cuál era la razón y la metodología que el maestro seguía y que le confería tal incomparable ventaja sobre cualquier oponente que no tuviera una disciplina similar?

Todos hemos oído de un maestro de las artes marciales que, aunque viejo y, comparado con su oponente, débil hasta el punto de la fragilidad, todavía se las arregla para ganar. Su oponente conquistado después insistirá que el maestro tiene una habilidad misteriosa para leer las mentes. Lo que el maestro tiene es una habilidad profunda para anticipar.

En el momento que su oponente comienza a ejecutar su golpe, el maestro había ya comenzado a bloquear o eludir y a atravesar la meta devolviendo el golpe. Adicionalmente, el maestro se mueve con una fluidez sin esfuerzo, y sin consideración consciente de un solo movimiento. Él permanece en un estado de desapego completo, yendo a través de los movimientos del combate sin el sentimiento de las emociones que el combate conlleva. Él es capaz de permanecer calmado porque su ego no está involucrado en el desafío. Miremos en cómo logra esto.

Aunque en sus momentos tranquilos el maestro puede experimentar un estado comparativamente de alerta, no obstante cuando comienza el desafío intensificará este estado entrando en un trance meditativo. Para un observador, este cambio de conciencia puede ser tan sutil como imperceptible, sin embargo el maestro ha expulsado completamente su ego de la arena de combate.

El método que él usa para lograr esto es usualmente un simple impulso de estímulo. Primero, concentra su atención en algún objeto - piensen de un hipnotizador balanceando un reloj de oro de un lado a otro enfrente de los ojos de una persona, o una pitonisa mirando fijamente una bola de cristal. En las artes marciales el punto de enfoque es usualmente el centro de gravedad del cuerpo, algunas veces llamado el Hara, que es un punto profundo en el abdomen donde la aorta (la mayor arteria sanguínea que existe en el corazón y que desciende por el centro del cuerpo) se bifurca para llegar a ser la femoral o las arterias de los muslos.

Usando ejercicios meditativos específicos (dados al final de esta serie) el maestro se entrena a sí mismo a sentir su pulso latiendo en su Hara o el centro de la gravedad; y, usando concentración en ese punto como el impulso del estímulo, él entra en un trance meditativo a medida que simultáneamente se equilibra a sí mismo alrededor de este centro.

En este estado, la identidad del ego del maestro se ha desvanecido. Ya él no es más una persona. Es simplemente una máquina de combate. A él no le interesa como luce. No le interesa lo que va a hacer después del desafío o incluso cual será su próximo movimiento. Él no está pensando, punto. Él ha practicado sus destrezas de combate en perfección mecánica, y deja que su entrenamiento tome el control, reaccionando automáticamente a medida que entra en la Zona intensa de concentración sin ego.

El estado sin ego le da a él muchas y diferentes ventajas. Él puede reaccionar instantáneamente; puede procesar signos de desmayo, signos que de otra forma pudieran ser imperceptibles. Él puede responder a la data sensorial que su ego consciente puede que no se de cuenta o saber cómo interpretar correctamente, y puede prevenir su propio cuerpo de experimentar los efectos dañinos de la emoción o el dolor. Y sí, el incluso puede limitar la pérdida de sangre si está herido. ¿Cómo al entrar en esta Zona facilita tales ventajas? Examinemos los mecanismos de una ocurrencia o acción / reacción.

Para que una persona responda a un estímulo dado, ese estímulo debe cruzar muchas entradas. Primero, debe ser advertido por un órgano sensorial apropiado. Los órganos sensoriales recogen la información en la forma de energía: la energía de la luz excita los nervios receptores en los ojos; las ondas compresas del sonido golpean el tímpano

en el oído; la energía del calor pasa directamente a través de la punta de nuestros dedos, y así sucesivamente.

Digamos que un estudiante del arte marcial, un hombre con una visión normal, está sentado en una habitación oscura y se le han dado las instrucciones de gritar “¡Yo!” cada vez que ve una pequeña luz verde centellando. Para que responda, el estímulo de la luz debe ser suficientemente brillante para excitar los nervios receptores de los ojos. Si la luz es muy difusa, ella fallará en excitar esos receptores. Pero si los excita, ha cruzado la primera entrada: la entrada SENSORIAL.

El estímulo debe entonces tener suficiente energía guardada para viajar a lo largo de los caminos neutrales de su cerebro. Si él triunfa en hacerse sentir en el cerebro, ha cruzado la segunda entrada, la entrada de la PERCEPCIÓN. El cerebro registra el suceso de la luz verde - ahora, diríamos, ha entrado en el banco de información o data del estudiante.

El estudiante puede “pasarla por alto” o de otra forma no prestar atención a esta data (su ego puede estar dirigiendo su atención a otra parte o puede simplemente estar inatento) en ese caso el suceso de la luz es registrado en su cerebro sin él estar conciente de él de ninguna forma. Bajo hipnosis, él puede recobrar la información. Considere el caso frecuentemente citado en él cual el espectador ve el número de la licencia de un carro que ha huido, pero que simplemente no puede recordarlo. El estímulo visual claramente cruza las entradas sensoriales y perceptuales pero, en la excitación del momento, la data se confunde y distorsiona y la conciencia-ego no puede procesarla o memorizarla.

O, el estudiante puede tener acceso a la data del “suceso de la luz verde” en dos formas. Él con su ego conciente responde pensando, “Veo una luz verde e intermitente ahora. Haré lo que me instruyeron que hiciera, gritaré “¡Yo!”. Entonces cuando esto pasa el estímulo ha cruzado la tercera entrada, la entrada de la ACCIÓN CONSCIENTE. Él ha percibido una acción y ha considerado y ejecutado una reacción para ella y frecuentemente puede recordar este suceso de la acción / reacción. Si por alguna razón, es incapaz de convocar o evocar un recuerdo del suceso, bajo hipnosis, será capaz de recordarlo.

Para recobrar una data olvidada o pasada por alto, el ego confuso tiene que ser evadido - trascendido en el trance o el estado hipnótico. Una nueva entrada en el dominio del efecto psicológico de la percepción, tiene que ocurrir.

Esta técnica de recuperación está relacionada con la segunda forma que el estudiante puede usar para responder a un estímulo: él puede experimentarlo directamente o inconscientemente y entonces reaccionar a él automáticamente sin que su ego se involucre. Le llamamos a este suceso de acción / reacción, “subliminal”. “Limen” es la palabra latina para la entrada. Es esta respuesta directa y subliminal la que el maestro usa.

Por muy buenas razones, los artistas marciales quieren prevenir la interferencia en el combate de su ego-conciencia.

El dominio del ego - el mundo del 'Yo, lo Mío y el Número Uno' - es el lugar donde encontramos esos siete pecados capitales / mortales: el orgullo, la envidia, la lujuria, la ociosidad, la glotonería, el egoísmo y el enfado... todas esas motivaciones incontrolables y destructivas.

Cada vez que un estímulo actúa conscientemente, el ego lo evalúa y decide que hacer, si hay algo que hacer y si se debe hacer algo en respuesta. Si el ego decide actuar, él dirige al cuerpo enviándole mensajes electroquímicos a los músculos apropiados. De hecho, el ego tiene una colección de químicos a su disposición que pueden influenciar e interferir en todo el sistema corporal. Desgraciadamente, el ego no siempre actúa a favor de los mejores intereses corporales. Piensa acerca del miedo: Algunas personas que son locuaces en la intimidad no pueden pronunciar una palabra cuando están enfrente de un micrófono. El tirador rápido del club de tiro puede encontrar que su mano se ha convertido en una piedra cuando repentinamente él se enfrenta con a una serpiente cascabel viva. Decimos que tales individuos se paralizan por el terror.

Cualquier emoción puede ser dañina. Un cirujano no opera a las personas que él ama u odia porque la participación de su ego puede perjudicar su juicio. Los abogados, igualmente, se abstienen de representarse ellos mismo por un temor comprensible de comprometer sus propios intereses.

Una persona puede llegar a estar tan enfadada que matará a otra persona incluso aunque sepa que él mismo, puede ser castigado más tarde con la prisión o la muerte. Decimos que su razón ha sido consumida por la furia.

El ego siempre se ve a sí mismo como siendo el centro del drama, el actor principal... el único del que hay que considerar los sentimientos, él único que requiere lealtad, respeto y admiración. Los egos, como los conocemos en el Zen, demandan atención y no les importa mucho en que forma la obtienen.

Los animales no se ven a ellos mismos como seres en el centro del drama. Los animales no tienen egos; y por eso ellos responden eficientemente y sin prejuicios. Sus reacciones son rápidas y directas y si ellos matan es para satisfacer su hambre, no por furia o resentimiento. Los animales no recurren al combate moral para resolver disputas territoriales; los humanos, cuando se sienten razonablemente en peligro, pueden matar a cualquiera que se entrometa en sus propiedades. Los animales machos que pelean sobre el derecho a la hembra no matan a sus competidores. Si un animal bribón entra en la cueva de las hembras y trata de tomarlas, el macho principal lo corre. Un ser humano hombre, por otra parte, difícilmente sería excusado, si encuentra a su esposa in flagrante, elimina a su amante. Aunque el esposo sea un mujeriego notorio que sólo vagamente recuerda que su esposa es del sexo femenino, la mancha sobre su ego deshonorado es naturalmente tan grande que no puede ser limpiada por algo menos que el detergente de la sangre del amante.

De nuevo, los animales responden más rápido que los humanos porque los animales no tienen ego que interfieran con las acciones de su cuerpo. Sus respuestas son puramente reflejas, no inhibidas por juicios personales. Lo cual nos brinda otra razón para que los artistas marciales no quieran que sus egos se involucren en la acción: en los momentos de respuesta. ¡Las respuestas subliminales pueden ser casi dos veces más rápidas que las respuestas consideradas conscientemente!

Los animales hacen algo más que los artistas marciales igualan: ellos leen y ponen en orden las señales sensoriales - los olores, los sonidos, y el lenguaje corporal y facial; y esas señales son invariablemente más confiables y seguras que el lenguaje verbal o los gestos deliberados.

Todos nosotros hemos oído de la cara de los jugadores de póquer. El experto jugador de cartas se entrena a sí mismo para nunca revelar su apruebo o desapruebo, o para dar cualquier señal inadvertida de sus verdaderas intenciones. Él busca por tales señales como gestos y guiños en las caras de los otros jugadores.

Los boxeadores también, se entrenan para nunca “telegrafiar” un puñetazo, esto es, guiñar un ojo o subir una ceja antes de golpear en una forma específica.

El hecho es que nosotros los seres humanos hemos heredado de nuestros ancestros los primates una variedad de señales corporales y faciales; pero en el curso de la evolución, nuestra corteza cerebral con su desarrollo rápido y sus habilidades verbales autoritarias ha remplazado en gran cantidad nuestro sistema de señales no-verbales. Alguien se puede acercar a nosotros con odio en sus ojos, pero si nos susurra - ¡Qué el Señor te proteja, viejo amigo! - nosotros le ponemos atención al mensaje verbal y descartamos la mirada de odio.

Nuestra evolución cerebral también nos ha causado el descartar las señales olfatorias. Todos conocemos que el motel de cucarachas es... donde las cucarachas entran pero no salen. La pega las mantiene adentro, pero en primer lugar, lo que las hace entrar es el atractivo químico que se le añade a la pega. Las cucarachas están respondiendo al olor estimulante del cónyuge. Los seres humanos también envían una variedad de olores... químicos que influyen el desarrollo de otros de su misma especie, señalando eso un estado emocional.

Cuando nos encontramos con un perro gigante en su arreo, nos preguntamos - ¿muerte? - e instintivamente extendemos la palma relajada de nuestra mano para dejar que el perro huela que no hay olor de agresión en nuestra piel.

El poeta inglés Alexander Pope, relató que a pesar de los gruñidos y ladridos de protesta de su perro gran danés, le permitió a un conocido adulator llegar a ser un invitado en su casa. Para su disgusto y mortificación, se dio cuenta que el invitado había robado muchas cosas de valor. Después de esto, Pope siempre insistió que su perro poseía un mejor juicio de carácter que él.

El miedo también tiene un olor y en el nivel subliminal lo detectamos. La información olfatoria tiene la ruta más directa de todas en el cerebro humano; y si el enemigo lo siente, o sea, que inconscientemente huele el miedo en su oponente, le llevará la delantera en el juego. Claramente, él no quiere experimentar el miedo porque el miedo le señala a su oponente que él está consciente de la debilidad de su propia posición. Afortunadamente, el coraje, la audacia, en fin, el no-miedo es una característica universal de una persona realmente espiritual. El hombre Zen entiende que no hay nada que temer en la muerte. Él está sumergido en la Zona segura del Divino, ejemplo, él realmente ha tomado refugio o se ha refugiado en el Buda. Por

otra parte, él no es estúpido. Él probablemente no se brindará a ser un blanco de tiro. Pero los mártires están a la orden del día; y ninguno tiene la reputación de cobarde.

Naturalmente, la estratagema es una de las armas del combatiente. Un esfuerzo es siempre hecho para ocultar las intenciones reales. Esto es simple una estrategia. Un atacante no anuncia el tiempo y el lugar desde donde él enviará sus misiles. Igualmente seguro, el intimidador listo no le dice al experto en Judo que en cinco segundos él lo pateará. El entrenamiento Zen en cada nivel desintegra la comunicación verbal. El frecuentemente ridículo lenguaje de los koans está designado a demostrar que inverosímiles pueden ser las palabras. Especialmente cuando la vida o la propiedad está en riesgo, las palabras pueden ser un gran enemigo. Declaraciones deshonestas y de adulación pueden causarle al ego el disfrutar sentimientos cómodos de seguridad los cuales anularán las sospecha y bajarán la postura de guardia y protección. Amenazas e implicaciones pueden crear el miedo y la confusión. En cualquier punto que el combatiente sucumbe a la deshonestidad o el miedo, él rinde sus propios recursos a su oponente.

Los mensajes verbales son mensajes conscientes y los mensajes conscientes caen bajo el control del ego. La tarea del artista marcial es clara: debe mantener el ego apartado de involucrarse en el combate, sin embargo, él no debe suspender el control intelectual. La Hipnosis o las drogas lo pueden ayudar a separarse del ego, pero ellos requerirán la rendición del control de su juicio y voluntad y finalmente disminuirían su conciencia alerta.

El maestro más adelante demuestra su alerta aguda determinando inmediatamente, no sólo cual mano o pierna es la favorita de su oponente, que es claramente una información de valor, sino también cual es el ojo preferido de él. En el uso de las armas el combatiente siempre se le ha enseñado mantener “su ojo en la meta”. Cuando la mano o el pie es el arma, el ojo preferencial, simple y seguramente se dirigirá al área de ataque.

Cualquiera puede descubrir cual es su ojo favorito o predominante, seleccionando un objeto en la pared y parándose directamente enfrente de él. La persona dejará que su nariz se alinee con el objeto y entonces extenderá el dedo pulgar de su mano hasta que cubra el objeto, mientras permanece con sus ojos fijos en él. Entonces cierra un ojo (izquierdo o derecho), y si el objeto continúa cubierto, el ojo que se mantiene abierto es el dominante. Si él cierra el ojo dominante y mira a través del otro, su dedo pulgar parecerá haberse corrido unas cuantas pulgadas descubriendo el objeto que se había cubierto.

Sólo la meditación, el estado por excelencia en el cual el ego es trascendido mientras que la atención es amplificadas, proveerá al artista marcial con los medios para lograr este estado de mente necesario, o mejor dicho este estado de No-Mente.

Pero el estado meditativo, ese estado sin ego, tiene incluso, mucho más que ofrecerle al artista marcial. Regresemos al estudiante que está sentado en la habitación oscura gritando “¡Yo!” cada vez que ve una luz difusa verde e intermitente. Digamos que cada vez que grita correctamente, él recibe algo de comer. Si el estudiante estaba hambriento, una luz verde e intermitente extremadamente difusa podría provocar un grito. De hecho, una luz que él pudiera haber sido capaz de detectar solamente la

mitad del tiempo, tiene sus oportunidades de ser vista con un cambio apreciable. Él puede verla 90% del tiempo, lo que significa que la motivación adicional positiva de la recompensa podría causarle la disminución de sus entradas sensoriales y preceptuales y responder a señales más sutiles.

Por supuesto, él tendrá que actuar muy rápidamente para una consideración consciente; y la pregunta entonces llega, “¿Quién o qué está respondiendo, dentro de su cabeza, a la recompensa?”

Capítulo 8: Leyendo los Gestos Faciales y Corporales

"Sé cuidadoso cada vez que te enteres de un caballo cantante.
No es lo que él canta o que bien lo hace.
Sino si él canta del todo."

- Persona sabia anónima

Frecuentemente se le acredita a los maestros del Arte Marcial la habilidad de leer la mente de su oponente. Tan pronto como el pobre oponente decide ejecutar un golpe, el maestro comienza a eludirlo y a responder sin esfuerzo, la fuerza había sido reemplazada por el oponente mismo. ¿Puede el maestro leer las mentes? Y si eso es así, ¿cómo lo hace?

Nosotros los seres humanos creemos que somos expertos en el encubrimiento, que somos muy listos para ocultar y esconder. Estamos seguros de que sabemos como hacer una actuación. Ciertamente lo ejecutaremos convincentemente si ensayamos nuestras pequeñas negaciones o excusas o frases agradables. Así que estamos confiados de que si alguien nos dice que nuestro lenguaje corporal y facial puede sin intención alguna revelar nuestros verdaderos propósitos a nuestro contrincante, indignadamente protestamos. Imposible, decimos.

Pero, de hecho, el lenguaje corporal y facial es mucho más elocuente que cualquier frase ensayada y repetida. La literatura superior está escrita en ese lenguaje. Algunas de las palabras-gestos son usados universalmente y entendidos, pero muchos son peculiares del individuo, y estas son las palabras que el Maestro interpreta. (¿Cuál es el tarro dominante del toro? ¿Es él miope o hipermetrope? ¿Él embiste con un tarro antes de que trate de embestir con el otro? La vida y la muerte viajan en esta información. Pregúntele a Manolote.)

Al principio del siglo XIX, a medida que las diferentes escuelas de pensamientos convergieron en la ciencia de la mente humana, un grupo de psicólogos se encontró perplejo por la conducta de un caballo llamado Hans.

Atendido y almohazado por su entrenador privado, o tutor, Herr Von Osten, Hans podía sumar, restar, multiplicar y dividir con bastante precisión de la cual todos nosotros podríamos admirar y envidiar.

Más adelante, el Listo Hans ya podía identificar las figuras de los naipes, determinar las fechas de algunos días de fiestas y ejecutar la computación de cualquier número impredecible. Los profesores universitarios, que lo estudiaron y presumiblemente lo evaluaron, unánimemente celebraron su admirable inteligencia. No pocos le ofrecieron un papel modelo que ocupaba tiempo y espacio en las paredes de las clases de las universidades. El hall de la fama de la Academia con los cantos de triunfo del caballo inteligente. Todos y cada uno estaban absolutamente maravillados por este animal tan inteligente.

Había, sin embargo, un par de cosas que perturbaban en su rutina. Hans el estudiante, estaba satisfecho anotando pero declinaba investigar, el no era infalible. Él tenía unas

cuantas limitaciones, las cuales, siendo tan diferentes a lo que realmente él era, eran relativamente notables.

Por ejemplo, si él que le preguntaba a Hans no sabía la respuesta, tampoco Hans la sabía. (Esto casi no le pasa a los estudiantes del último año). Más adelante, si Hans no estaba parado completamente delante del que preguntaba (una ansiedad normal de confrontar un examen) el Listo Hans no tenía ni la menor idea. Él actualmente requería la presencia física de su interrogador para producir la respuesta correcta.

Dado que Hans ejecutaba su tarea mucho mejor cuando su entrenador le preguntaba, grupos de expertos supervisaron la conducta de Von Osten para encontrar algunas señales que proveyeran al caballo con las respuestas correctas. Ellos no pudieron encontrar nada... ni una señal o acto de cómo la información podía llegar al cerebro del caballo. De manera que, se rascaban la cabeza preguntándose y exonerándose a sí mismo como si fueran niños de escuela con complejos de inferioridad.

Pero estas cosas raras en la conducta de Hans le parecieron ridículo a un psicólogo en particular, un persistente investigador nombrado Oskar Pfungst. Pfungst dudaba del genio matemático del caballo.

Todo el mundo quería que Hans triunfara. Pero no Pfungst. Él estaba determinado a exponer al caballo como un fraude. Pfungst comprendió intuitivamente que el deseo de todo el mundo era él que tenía que ver con la habilidad del caballo.

Como B. F. Skinner había previsto, Pfungst notó que cuando el caballo era chico, en la etapa que podría llamarse etapa de acondicionamiento operante, el entrenador Von Osten, ansioso de que el caballo triunfara, entusiasmadamente le recompensaba por cada respuesta correcta que él daba. Este entusiasmo estaba todavía revelándose a sí mismo en las formas más sutiles. Cada vez que Von Osten creaba una pregunta, él imperceptiblemente levantaba las cejas, arqueaba los hombros, y empujaba su cara hacia delante - una actitud universal de expectativa. Él mantenía esa pose a medida que esperaba que Hans pateara la respuesta correcta; y cuando su meta era obtenida, él, en una actitud universal de descanso, exhalaba tranquilamente, bajaba sus hombros, y tiraba su cabeza hacia atrás. Esos signos, siendo expresiones universales de expectación y descanso, eran compartidos por todos los interlocutores de Hans.

De nuevo, cuando el interrogador preguntaba - Hans, ¿cuánto es siete menos tres? - él haría una pausa, poniéndose en posición de anticipación, esperando que el caballo respondiera; y esta pausa de espera, le daría la señal a Hans de comenzar a patear con la respuesta. Por supuesto, el caballo tendría que continuar pateando hasta que tuviera bursitis si el interrogador no le hubiera dado la señal, siempre vaga y con un descanso, cuando Hans alcanzaba la respuesta deseada - cuatro - sin detenerse en la tercera. Y en el curso de esta respiración de descanso, el interlocutor invariablemente bajaba sus hombros y echaba hacia atrás su cabeza, haciendo la señal que dejaba a Hans saber que era el tiempo de detener su pata. Aunque las distancias de los movimientos podían ser medidas solamente con un micrómetro, Hans podía detectarlas y obtener su contraseña.

Ésta, por supuesto, era la razón por la que no podía responder una pregunta en la cual su interlocutor no sabía la respuesta. Y también ésta era la razón por la que él

tampoco respondía una pregunta si el interrogador estaba escondido detrás de una pantalla.

Lo que es importante acerca de la historia del Listo Hans es que nadie intencionalmente le hizo señales al caballo y que el caballo era ingenioso en recibir las señales. Él era una criatura sin ego... pero tenía sentidos y cerebro. Él, en cada sentido de la palabra, podía actuar subliminalmente, no necesitaba respuestas ideomotoras. Los pensamientos, los cuales no tenía ninguno, no motivaban sus actos. Él descansaba en sus reflejos.

Hans incidentalmente, nos da la razón de por qué el procedimiento de “doble privacidad” es esencial para ciertos resultados de ciertos exámenes. Cuando tratamos de determinar la eficacia de una droga, por ejemplo, un técnico puede suministrarle agua destilada a algunos pacientes y la droga experimental a otros. No hay ninguna pregunta, si el técnico conoce cual es la sustancia que contiene cada vía, él involuntariamente proporcionará la información a los pacientes los cuales, al igual, inconscientemente, la recibirán y responderán de acuerdo a ella. Para que el técnico no influya en los resultados del examen, él no debe saber la identidad de las sustancias que está administrando.

Así que la meta del entrenamiento, aparte de adquirir las destrezas básicas, es solucionar los problemas causados por las señales no intencionales dadas y que son inconscientemente recibidas y subliminalmente actuadas.

¿En qué, después de todo, consiste el entrenamiento?

Las criaturas aprenden en dos formas básicas “condicionales”: ellas aprenden pasivamente, simplemente por asociaciones repetitivas de un estímulo con otro, como por ejemplo, Pavlov enseñó a sus perros que segregaran saliva al sonido de una campana. Él meramente sonaba la campana inmediatamente antes de alimentarlos, y ellos enseguida asociaban el sonido de la campana con la llegada de la comida. Subsecuentemente, anticipando la comida, ellos segregaban saliva cada vez que él tocaba la campana.

Las criaturas aprenden activamente por el mismo proceso asociativo. Si Pavlov hubiera querido enseñarle a sus perros a apretar un pedal, él habría tenido que suprimirle la comida hasta que apretaran el pedal, y entonces él, les recompensaría con la comida deseada.

En cualquiera de los casos, él habría tenido que ser constante en reforzar la secuencia de aprendizaje. Después de un tiempo, si él toca la campana y no los alimenta, o si ellos presionan el pedal y no obtienen nada, la asociación se atenuará hasta que sólo habrá una memoria difusa. Ellos pronto ignorarán la generosa campana y el generoso pedal.

Hans, ‘el caballo listo’, realmente había acondicionado a su entrenador a actuar como un maestro de matemática. Todo lo que Hans había aprendido era que si él detenía sus su pata, cualquiera de ellas que Von Osten señalaba, recibiría una manzana o una zanahoria. Cualquier interrogador que supiera Cálculo podía obtener que Hans le diera el derivado de $3x$ sobre dx ; pero mientras el caballo podría habersele dado más honor,

y ni mencionemos comida, la que nunca hubiera pensado Leibnitz haber podido recibir, nunca hubiera podido estar en la lista para reemplazar al gran alemán.

Pero más que haber estado motivado por la recompensa (que siempre es un buen incentivo) es un hecho significativo que ‘el estudiante’ estaba motivado por el hambre. Esto es una distinción importante a la que debemos nombrar de nuevo.

El entrenamiento de las Artes Marciales, como en el caso de Hans, involucra la interpretación de señales tan sutiles como imperceptibles para cualquier experto que a propósito trate de descubrirlas. Eso ayuda a saber a donde mirar.

El maestro de artes marciales, demostrando su agudeza en la atención, inmediatamente determina, no solamente cual mano o pie su oponente prefiere - lo cual es una información obviamente valuable - sino que también, cual es el ojo que su oponente favorece. En el uso de las armas el combatiente es siempre instruido a mantener su “ojo en el objetivo”. Cuando la mano o el pie es el arma, el ojo dominante simple y seguramente se dirigirá al área escogida.

Cualquiera puede descubrir cual es su ojo dominante seleccionando un objeto con la mirada sobre cualquier pared que se encuentre directamente frente de él; la persona dejará que su nariz se alinee con el objeto y entonces extenderá el dedo pulgar de cualquiera de sus manos hasta que cubra el objeto, mientras permanece con sus ojos fijos en él. Entonces, cierra un ojo (izquierdo o derecho), y si el objeto continúa cubierto, el ojo que se mantiene abierto y mirando es el dominante. Si entonces cierra el ojo dominante y mira con el otro, manteniendo la misma postura, su pulgar parecerá haberse movido unas cuantas pulgadas descubriendo el objeto que se había cubierto.

La meditación - por definición el estado por excelencia, en él cual el ego es trascendido mientras la atención es optimizada - será lo único que proveerá al artista de artes marciales con los medios para lograr este estado de mente necesario, o más específicamente, este estado de No Mente.

La meditación permite al artista Marcial entrar en el estado de no-ego y llegar a ser relativamente uno con los animales que él ha usado como modelos de entrenamiento en sus Asanas u otras “formas”: el caballo, la grulla, el mono.

Hans no debería haber tenido ningún problema en determinar cual era el ojo dominante de su proveedor de comida. Esta información está lista y disponible al cerebro aunque está descontada por el ego - que prefiere mucho más enredarse en complejidades lingüísticas bizantinas o intrincadas... y mensajes verbales de intimidación y adulación. Para interpretar esas señales sutiles, el estado de no-ego debe ser logrado - un estado fácil de obtener deliberadamente para un animal, pero difícil para un ser humano.

Capítulo 9: El Censor

En los primeros tiempos de la búsqueda e interés del fenómeno subliminal los científicos descubrieron algo peculiar. Ellos condujeron un experimento usando dos electrodos (cada uno de los polos de una batería galvánica o un dinamo) para tratar de determinar que cerca los dos electrodos tendrían que estar en la piel de una persona para que sintiera las dos sacudidas como una sola.

Los experimentos comenzaron colocando los electrodos bien lejos uno de otro en la espalda del sujeto de forma que él pudiera clara y separadamente sentir los corrientazos. Entonces él no duraría buscando si el dinero de los contribuyentes había sido usado para financiar tal proyecto, los experimentadores continuaban moviendo los electrodos cada vez más cerca hasta que alcanzaron un área en la que la persona simplemente no podía determinar si él estaba recibiendo uno o dos corrientazos. En otras palabras, los electrodos estaban tan cerca que sus áreas de impacto coincidían en la clase de unión que los diagramas de Venn ilustran tan eficientemente.

Algunas veces en el cerebro del sujeto está el poder de alzar y bajar el umbral perpetuo. Sigmund Freud no se sorprendió al encontrar este algo “peculiar” en el cerebro. Él postuló su existencia. Y lo llamó El Censor. En el Zen nosotros lo llamamos nuestro Yo Búdico.

Este estado espontáneo es precisamente el estado sin ego que un artista marcial lucha por lograr. Una historia budista muy antigua nos ayuda un poco más a clarificar las diferencias entre el pensamiento espontáneo y el pensamiento maquinado:

Un novicio se acerca a un maestro Zen y le suplica que lo acepte como discípulo. - Te acepto - dice el maestro - con la condición de que puedas decir una palabra de verdad. Regresa cuando puedas decírmela.

El novicio se retiró y comenzó a pensar hasta que decidió que tenía la palabra correcta. Entonces él regresó a donde su maestro y se arrodilló frente a él. A la señal del maestro, el novicio en baja voz pronunció - Buda.

- ¡Fuera de aquí, tonto - gritó el maestro - y no regreses hasta que puedas pronunciar una palabra verdadera!

Otra vez el novicio piensa y piensa y decide que ha encontrado otra palabra. Entonces regresa de nuevo a su maestro, se arrodilla y susurra - Amor.

- ¡Fuera de aquí, tonto - gritó el maestro - y no regreses hasta que puedas pronunciar una palabra verdadera!

El novicio piensa en algunas otras palabras y finalmente decide que tiene una. Regresa a su maestro y se arrodilla frente a él, el maestro lo pateo. Y el novicio salta y grita - ¡Ay!

Siéntate - dice el maestro. - Has pronunciado una palabra verdadera.

Los pensamientos generados en la consciencia del ego son usualmente pensamientos comprometidos al servicio del ego. Ellos son el producto de la deliberación y como tales tienen un tiempo lineal de manufactura. Las intuiciones espontáneas, simplemente porque ellas ocurren sin ninguna consideración de las ventajas o los detrimentos, no pueden descarriarse ni desviarse, son directas, inmediatas y 'verdaderas'.

En un ambiente monástico, el entrenamiento es continuo y sin interrupción siendo un proceso completo e íntegro. El desarrollo del novicio siempre ha sido atendido ya sea en un área u otra. Para el novicio impaciente siempre ha sido un misterio la forma en que se desenvuelve el currículo espiritual, pero su entrenamiento en las artes marciales es usualmente claro y explícito. Un acercamiento, que ha tenido una carrera legendaria larga y colorida, es caracterizado en la siguiente anécdota:

Un novicio entra en un monasterio preparado para una instrucción teológica seria, solamente para descubrir que a cada monje en la institución se le ha dado permiso de pegarle o patearle, no sólo a voluntad, sino en los momentos más inesperados, y en los lugares más improbables. Él puede estar caminado en el jardín, o trabajando, o comiendo, o sentado en su privacidad, cuando de repente un monje que está pasando por allí lo ataca. Los golpes son duros y dados al azar, y llegan de diferentes direcciones, por lo que el novicio, descorazonado y atacado por lo que parece ser una perpetua novatada, rápidamente duda que pueda sobrevivir su primer año de novato, o incluso la primera mitad de él. Dado que él no puede iniciar el ataque, se encuentra a sí mismo en una situación curiosa: antes que pueda contar un golpe, debe primero ser capaz de bloquearlo - y además de esto, él carece de la destreza para hacerlo. Desgraciadamente él no posee armas de fuego.

Dentro o fuera de un monasterio, la mejor forma de tratar con un problema es, por supuesto, evitarlo; y el novicio rápidamente aprende a determinar cuando un golpe es inminente. Él estudia el acercamiento del monje. ¿Es su expresión diferente justo antes de golpear que cuando pasa sin intentar hacerlo? Cuando él golpea, ¿vendrá su golpe de la derecha o de la izquierda? ¿Con el puño o con la mano abierta? ¿De arriba o de abajo? ¿A qué punto él dirige su mirada cuando está golpeando? El novicio llega a ser extremadamente observador y pronto reúne un compendio de los más increíbles y sutiles gestos y características acerca de sus atacantes en potencia. Ni un ligero matiz pasa desapercibido. Él no tiene otra alternativa en esto: no puede mantener la tensión de una alarma constante. Una sirena de alarma que no cesa, deja [cesa] de ser una sirena de alarma.

Todos los animales tienen un modo de ataque, de actitud, o postura; y los humanos, siendo miembros del reino animal, comparten esta característica de conducta. La discreción es todavía la mejor parte del valor; y un entendimiento preciso de las intenciones de un oponente en potencia es mejor que un estado constante de Alerta Roja. Así que el novicio se somete a un juego de entrenamiento, una competencia de entendimiento, ingenio y sentido común que requiere una concentración enorme; y la concentración, como sabemos, es el primer paso en la meditación.

Es en este punto, que el curso de un simple practicante difiere del diestro. El sine qua non [el resultado] del verdadero artista marcial es su conducta pacífica y su paz, como pasa, en el estado vanagloriado del Budismo. Mientras que los Budistas no sostienen la

patente universal de los derechos sobre la Paz, se puede decir que de cualquier grupo que la da a conocer, y la estima más altamente que otros estados, es el grupo de los Budistas. Siendo los Budistas Zen los artistas marciales de las destrezas más mortales y completas, no son otra cosa que la calma y la serenidad.

En la superficie, la paradoja define la incongruidad: el guerrero pacífico. ¿Funcionan estas características opuestas a pesar de cada una o por cada una? Tomemos una mirada simple admitiendo su oposición aparente.

Al igual que el cerebro tiene dos mitades independientes pero cooperativas, el cuerpo tiene dos sistemas nerviosos autónomos: el simpático y el parasimpático.

El sistema nervioso simpático es activado cuando se origina el temor, la furia, el dolor, y peculiarmente la eyaculación seminal. A través de soltar adrenalina en la corriente sanguínea, se produce un aumento en la rapidez de los latidos del corazón y de la presión arterial, y una sequedad en la boca. El estado mental concomitante es de preservación propia, y la atención se ajusta y enfoca hacia las demandas egoístas. Las entradas sensoriales disminuyen. Cuando estamos luchando por nuestras vidas, no disfrutamos las fragancias de las flores. No sabemos en que nota estamos gritando. Y la valiosa seda marca 'Gucci' la penetramos con un cuchillo de acero, destrozándola sin apreciar su belleza.

El sistema parasimpático es activado para alimentar los deseos sexuales. La presión arterial y latidos del corazón disminuyen a medida que segregamos saliva hasta el punto de babear. Los besos largos y húmedos o el filete miñón con salsa Bernesa: en los dos, las bocas jugosas están presentes. En ese momento la sangre se necesita en todas partes menos en las extremidades del cerebro y las piernas y todo disminuye para dejarnos disfrutar su 'alberca central'. El estado mental concomitante es cordial, expansivo y apreciativo de los sentidos. Olemos los perfumes. Gustamos de la canela. Escuchamos el chasquear de la carne al freírse o sentimos la más leve y tenue brisa en nuestra oreja. Pronto, estamos completamente alerta del momento a medida que lo disfrutamos y compartimos. Asumiendo que no somos psicópatas o perversos, estamos pacíficamente gozosos y de ninguna forma, buscando por pelea.

Entonces, no deberíamos sorprendernos, que las técnicas de meditación faciliten respuestas parasimpáticas, que el hambre y la preparación para la alimentación son excelentes incentivos para agudizar la alerta sensorial, y que a los artistas marciales o a los meditadores siempre se les ha aconsejado que no practiquen 'con un estomago lleno'.

A medida que el cuerpo se relaja, la mente se expande. La actividad del cerebro disminuye para incrementar el estado de alerta. Las ondas del cerebro van desde la conciencia alerta, aunque normal de los ritmos comunes de beta hacia alfa, más lenta y alerta a los sentidos, siguiendo hasta los ritmos de la theta, con frecuencias asociadas con los estados de relajación profunda, alerta subliminal, y la majestuosa Zona Meditativa. Claramente, un combatiente que experimenta miedo o dolor, inhibe la habilidad de entrar en la Zona.

La primera de las disciplinas necesarias que el artista marcial debe dominar es Pranayama, la ciencia de controlar la respiración y circular la energía. Cada programa

de entrenamiento incorpora su práctica rigurosa. Cada “forma” de arte marcial debe ser aprendida con la inhalación y exhalación en la respiración apropiada de acuerdo a con los movimientos coreográficos. Naturalmente, estas formas deben ser practicadas hasta que se hagan reflexivamente. Igualmente como frecuentemente operamos un automóvil en el tráfico, frenando en la luz roja, y evadiendo los transeúntes tan frecuente como posible, con todos nuestros movimientos automáticos, y teniendo nuestras mentes embebidas en otros escenarios, así que los estudiantes de las artes marciales deben aprender las formas variadas tan completamente que puedan ejecutarlas inconscientemente.

La respiración controlada invariablemente disminuye el ritmo de la respiración, iniciando una curva biológica de consecuencias: porque la respiración disminuye, la presión arterial baja, el estado de alerta aumenta, y en este estado relajado y no vulnerable, se puede entrar a la Zona meditativa. El artista marcial debe mantener una conducta pacífica, dado que, antes de que su mente pueda entrar a la zona superior del estado meditativo, ella debe pasar a través de esta etapa ‘base’ de relajación. La tensión, un producto del miedo, la ansiedad, la agresividad, el dolor o la furia, causará a su sistema nervioso simpático la segregación de adrenalina; y esto le impedirá de experimentar este necesario estado de alerta tranquilo. Todas las líneas subliminales de información serán por lo tanto obliteradas u obstruidas.

Preservar la paz es una compostura singularmente militar.

El entrenamiento Budista del estudiante complementa su régimen físico. El Camino Óctuplo requiere que él examine todas sus acciones para determinar si ellas son inofensivas, generosas, autónomas, y en dirección hacia su madurez.

El estudiante que desatiende su desarrollo espiritual inmoviliza su progreso, lo detiene al nivel de la conciencia atlética. Él debe ser amoroso. Debe importarles verdaderamente el bienestar de los otros seres humanos. Debe dedicarse a su salvación tanto como a la suya propia. Debe ser receptivo con sus necesidades, gentil en su ayuda, y generoso en su perdón. En todo esto debe personificar la humildad. Este es el entrenamiento Budista básico sin importar si la disciplina es arreglar flores, servir el té, el arco y la flecha, o la esgrima.

El entrenamiento del estudiante Budista complementa su régimen físico. El Camino Óctuplo requiere de él que investigue todas sus acciones para determinar si ellas son beneficiosas, generosas, veraces por sí mismas y dirigidas hacia su madurez.

El estudiante que desatiende su desarrollo espiritual embrutece su progreso, lo detiene conscientemente en el nivel físico. Él debe ser amoroso. Debe verdaderamente cuidar del bienestar de los otros seres humanos. Debe estar dedicado tanto a su salvación como a la de él mismo. Debe ser receptivo en sus necesidades, gentil en su ayuda, y generoso en el perdón y la clemencia. En todo esto debe personificar la humildad. Este es el entrenamiento básico Budista aparte de si la disciplina es el arreglo de flores, el servicio de té, la arquería o la esgrima. Por lo tanto, no es desde los motivos completamente altruistas que el maestro de las artes marciales insiste sobre el código esencialmente pasivo del Wushidao/Bushido. El peleador resistente e imperturbable debe instalarse por sí mismo en la Zona de no-ego de la atención absoluta, por ejemplo, el estado meditativo puro.

Por lo tanto, en cualquier situación en la que haya una confrontación, el maestro instruye a sus discípulos a reducir el estrés o la tensión: el guerrero debe primero enérgicamente luchar para evadir el conflicto a través de eliminarse él mismo elegantemente de la ecuación argumentativa.

Si su antagonista persiste, debe tratar de debilitar la ansiedad de su irritación disculpándose por haberlo ofendido inadvertidamente. Debe asegurarle a su antagonista que no tiene ninguna intención de causarle ninguna inconveniencia o humillación sugiriéndole caminos pacíficos para resolver la disputa.

Si el antagonista ataca físicamente, sólo debe de usarse una fuerza mínima para resistir el ataque. El artista marcial debe simplemente defender o si es necesario desarmar, pero no contraatacar.

Se deben hacer todos los esfuerzos para dejar que el antagonista retenga su honor. También deben ser hechos gestos y declaraciones de conciliación.

Si el antagonista procede con un intento obvio de matar, debe ser despachado limpiamente y con la excusa cortés apropiada. En ese momento, el guerrero es irreprochable. Todos los respetarán. Ninguno lo condenará. No necesitará un abogado y no tendrá las preocupaciones de la venganza.

Además de pranayama, el artista marcial debe, por supuesto, dominar Pratyahara: la habilidad de eliminar cualquiera de las sensaciones que desee excluir. Por ejemplo, él no quiere sentir dolor (dado que el dolor provoca la respuesta de adrenalina), por lo tanto practica el entrar en aquellos estados de trance que producen efectos 'anestésicos'; y al igual que el dentista puede usar el hipnotismo para controlar el fluido de la sangre, el artista marcial sabe que puede sanar sus heridas por el mismo método del trance-inducido. Puede también usar el estado de trance para ayudarse a conquistar los efectos del calor, la sed y la fatiga.

La totalidad del entrenamiento de las artes marciales es: la introducción de los valores Budistas del amor y la comprensión; la adquisición de un estado natural de vigilancia; el perfeccionamiento en el trance-inducido o hiperestesia (la habilidad de responder a la data subliminal); la obediencia disciplinada a las reglas de la batalla; la observancia clara e inequívoca a los objetivos de paz; la aceptación de la humildad que promueve el control de la mente y el cuerpo; y las destrezas de combate adquiridas a través de una práctica constante.

El secreto del maestro es que funde en su destreza una seguridad de pensamiento. Nunca llega a ser emocional. Su enfoque es sobre la reconciliación y no sobre la preservación o la postura egoísta. Si no puede sentir completamente amor genuino por su antagonista, puede por lo menos sentir respeto y benevolencia. Se siente más honrado en ceder que en conquistar. La actitud del guerrero Zen se logra y se mantiene en el angosto y comparativamente largo balance del entrenamiento - por un lado marcial y por el otro espiritual - en una progresión circular trazada indefinidamente en las disciplinas de la meditación.

Esta es la observancia y acatamiento del Credo del Paladín: El Wushidao.

Capítulo 10: Conclusión

Los maestros Zen frecuentemente dan muchas cosas por sentadas. Nosotros somos como maestros de escuela que encuentran un error en la forma que un estudiante deletrea una palabra y le exigen que le diga por qué deletreó la palabra incorrectamente. El estudiante responde - yo no sabía que la escribí incorrectamente. Me luce perfecta. Entonces miramos a sus ojos y le ofrecemos un consejo sabio, “Si no sabes como deletrear una palabra, búscala en el diccionario”. Un consejo para la vida entera. Desgraciadamente, asumiendo que estamos suficientemente inspirados por la duda para abrir el diccionario, muy a menudo tenemos que saber como deletrear una palabra antes de que podamos buscarla. El inglés es así de raro. Como también lo es el Zen.

Los maestros de artes marciales exigen que un estudiante enfoque su atención en el Hara. Se cree, correctamente o no, que el peso del cuerpo es proporcionalmente distribuido alrededor de ese punto y que es una clase pivote de balance. - ¡Concéntrate en el Hara! La instrucción es la misma en todas partes. Pero en ninguna parte, aparentemente, nadie puede decirte con precisión cómo hacerlo. Un maestro Aikido una vez me confió que su maestro le había insistido fervientemente que se sentara en meditación “concentrándose en su Hara” y habiéndosele dicho que el Hara era un punto que se encontraba “un par de pulgadas más abajo del ombligo y detrás de él”, él trató de concentrarse en esa zona. Me dijo que por meses se sentó allí tratando de visualizar sus intestinos. Esto fue un poco desconcertante y diríamos carecía de cierta estética. En su lugar, decidió imaginarse que su Hara era una estrella y que un grupo de planetas imaginarios rotaba alrededor de su universo abdominal. El esfuerzo le brindó una nueva comprensión y conocimiento en la astronomía pero no contribuyó en lo absoluto a profundizar su Zen.

El Hara es un lugar. Es un lugar específico en el abdomen donde la aorta, la arteria mayor del cuerpo, se desvía en dos para llegar a ser las arterias femorales (de los muslos). La sangre que atraviesa la aorta, se mueve bajo una gran presión y cuando choca a su paso esta bifurcación se golpea al entrar en ella. Es fácil sentir el latido de la pulsación allí en la cavidad del abdomen. Cuando deseamos concentrarnos en el Hara, nos relajamos, nos aquietamos y enfocamos nuestra atención en este latido de la pulsación. Esto puede que sea un paso inmenso hacia adelante. Es mucho mejor comenzar con la instrucción siguiente:

1. Siéntese quieto y relajado. Deje que su mano derecha descance sobre sus muslos. Revise su mano derecha.
2. Suavemente presione sus dedos pulgar e índice hasta que siente el latido de la pulsación.
3. Cuente los latidos hasta que llegue a diez. Abra su mano y enfoque su atención solamente sobre su dedo pulgar. Ahora, cuente diez latidos solamente en el pulgar.
4. Cambie su atención al dedo índice. Sentirá allí la pulsación del latido. Cuente hasta diez pulsaciones y entonces cambie su atención al dedo del medio y cuente allí diez pulsaciones. Haga lo mismo con sus dedos anular y meñique.

5. Sienta la pulsación en su mano completa. De hecho la sentirá tibia dado que ha enfocado su atención sobre ella e inconscientemente ha dirigido la sangre hacia allí.

6. Cambie su atención ahora a su mano izquierda. Repita el procedimiento.

Con un poco de práctica, pronto será capaz de sentir la pulsación latiendo en sus párpados, labios, pies, etc. Ahora ya estará listo para las ligas mayores: El Hara.

Comience presionando hacia dentro de su abdomen con dos dedos hasta que realmente sienta la pulsación latiendo en la cavidad de su abdomen. Acostado en la cama es la mejor posición para lograr esto. Una vez que lo haya logrado, sabrá cómo y dónde buscar por la pulsación. Pero de nuevo, para sentirlo cuando estás “en guardia” o incluso simplemente sentado en meditación, tendrás que relajarte, dirigir tu atención al interior, y enfocarte específicamente en este punto.

El éxito en este ejercicio ayuda a ganar muchos objetivos importantes. Además del sentido físico de seguridad derivado del sentimiento de “balance”, la concentración en el Hara, iniciando una respuesta de alivio, puede prevenir el pánico y la adrenalina asociada con el temor. Esta concentración en un punto también deja que temporalmente se llegue a generar un mecanismo para entrar en el estado de trance. Es equivalente a la fluctuación rítmica de un reloj de bolsillo de oro ante los ojos de un sujeto.

Hay muchos ejercicios de respiración y otras formas de meditación que las artes marciales emplean para su ventaja. Muchos capítulos del *Séptimo Mundo del Budismo Chan* que se encuentran publicados en esta, nuestra página Web, se han dedicado a la descripción de esas técnicas.

Muchas gracias por su atención y continúenos visitando.

Paz.

Final del Zen y las Artes Marciales