

Meditación sentada (shikantaza).

¿Cuál es el estado básico de la mente que estamos tratando de desarrollar, o descubrir, en nuestra práctica del aikido?

Uno centrado en el presente, en estado de calma, "centrado y abierto" con una conciencia que está abierto al "ser" y a relacionarse con "lo que es" y ha renunciado su resistencia y reactividad a la experiencia.

Nuestra intención en aikido es estar presente con lo que está ocurriendo y "trabajar con" en vez de "luchar contra". No por creencias religiosas, dogmáticas o idealistas que nos dicen que esto debe ser nuestro objetivo, sino porque hemos comprendido a través de una retroalimentación honesta y repetida sobre el tatami, que las estrategias comunes de defensa o ataque son simplemente maneras ineficientes de la resolución de un conflicto.

Ataque y defensa son formas de resistencia que nos separan de lo que está ocurriendo. Informativamente hablando, entonces llegamos a ser miopes, si no esencialmente ciegos, a lo que realmente está ocurriendo en el momento, y nuestras acciones consiguientes son como golpes de ciego en la oscuridad. Reaccionamos en lugar de responder de forma inteligente y adecuada a las exigencias de la situación.

Cuando nos sentamos a meditar, nos liberamos de todas las posturas mentales. Se podría describir, desde una perspectiva de aikido, como la práctica final de "no-resistencia".

Todo se le permite ser lo que es: nuestras sensaciones corporales, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, los ruidos del entorno...

Toda resistencia a nuestra experiencia se ha caído, todos los argumentos, todos los objetivos, todas las ideas sobre lo que estamos haciendo o no haciendo... todo se permite ser exactamente como es, momento a momento...

... y enseguida nos encontraremos con inquietud, impaciencia, duda, pensamientos...

... o pasamos a la distracción, el soñar despierto, apatía y somnolencia...

Al igual que con el Aikido, no nos resistimos a esto, no luchamos y no huimos. Una y otra vez "contacto", estar presente con nuestra experiencia sin reaccionar... simplemente permitimos que sea lo que es... simplemente nos damos cuenta sin juzgar y lo dejamos como es.

Esta postura (que se puede definir como una "no-postura") es la base en Aikido. A partir de esta base donde nos hacemos "uno" con nuestra experiencia del otro, tomamos acción de una manera "despierta". Las técnicas en Aikido son "ejemplos" de esta acción.

La meditación considerada de esta manera, no es lo mismo, por tanto, como otras prácticas como "concentración" o "contemplación" donde hay un claro objetivo (como enfoque o pregunta).

La invitación de "sólo sentarse" (shikantaza) es dejar de lado todas las posturas y objetivos mentales y hacer contacto auténtico y directo con el "ser" simplemente.

No hay nada mejor para el hombre que estar sin nada, sin ascetismo, sin teoría, sin práctica. Cuando no tiene nada, entonces lo es todo.

Abu Yazid Al-Bistami.

Para más información sobre ésta forma de práctica puedo recomendar lo siguiente:

Adyashanti True Meditation (libro y CD).

Otros recursos valiosos de un gran artista marcial:

Peter Ralston The Book of not knowing.

Pursuing Consciousness.

Zen Body Being.

Lewis Bernaldo de Quirós