



MOKUSO

VACÍA TU MENTE

En esta ocasión hablaremos brevemente del mokuso, la breve meditación que realizamos al inicio de clase. Algunos dojos también la practican al final y otros ni siquiera la realizan, así que no podemos decir que sea una norma general, pero sí suele ser una costumbre que nos gusta mantener.

Nosotros la realizamos al inicio de clase para calmar nuestra mente del ruido que venimos cargando al llegar al dojo. Especialmente en las clases entre semana, venimos al dojo desde el trabajo o la escuela o quizá desde casa y hemos pasado todo el día haciendo cosas, quizá tuvimos problemas, quizá nos fue muy bien y estamos emocionados; sea como haya sido nuestro día, llegamos con un estado mental ajeno a la práctica del dojo. Esto es algo que quizá hayas notado en otras ocasiones, por ejemplo, hay días que no tienes ánimo de platicar con nadie o no quieres ver una película, algo en nuestro día generó nuestro estado de ánimo y ahora juzgamos al mundo desde él.

La meditación de mokuso nos sirve para alejarnos de ese estado de ánimo y concentrarnos en nuestro entrenamiento. Su origen se remonta a la meditación zen y su práctica consiste simple y sencillamente en tratar de no pensar en nada, enfocándonos en algo muy específico y concentrando toda nuestra atención en ello. Al principio es sumamente difícil, pero con la práctica, nos basta un minuto para lograr un estado de calma y atención plena. Por eso es que es muy recomendable practicar meditación a la par que hacemos aikido.

El mokuso es la forma que tenemos de decirle a nuestro cerebro que ya no está en otro lado, que está aquí y ahora, en el dojo y que es hora de entrenar. Pero, si aprendemos a hacerlo correctamente, puede servirnos para muchas cosas más: para prepararnos para un examen o para una larga junta, para sentarnos a disfrutar una película o una deliciosa comida. El mokuso es una herramienta que no sólo sirve en el dojo, sino en toda nuestra vida. Si te sientes estresado, ansioso o desconcentrado, intenta practicar mokuso por unos dos minutos y notarás la diferencia.

¿Cómo hacer correctamente mokuso?

La mejor manera es sentado en seiza, con las manos colocadas una encima de la otra (generalmente es la izquierda la que se coloca sobre la derecha, pues la primera representa al corazón o mente y es sostenida por la que representa al cuerpo). Haz que los pulgares se toquen con una ligera presión, muy ligera, y pon toda tu atención en esa presión. Si eres practicante de yoga u otro arte, puedes usar tu mudra favorito, lo importante es que las manos estén en contacto y puedas concentrarte en ellas.

Debes poner atención también a tu respiración, sin tratar de controlarla, respira normal pero mantente atento. Si un pensamiento llega de repente, no luches contra él (esto lo sabemos bien en aikido), deja que se manifieste y luego déjalo pasar, como una nube que cruza el cielo.

Tus ojos deben estar ligeramente abiertos, para que sepas lo que pasa alrededor, mirando más o menos a un metro delante de ti.

Ahora sí, disfruta del momento en el que sólo piensas en el contacto de tus dedos y tu respiración.

*El camino hacia todas las grandes cosas pasa por el silencio.
Friedrich Nietzsche*



!FELICIDADES!

El mes pasado tuvimos exámenes de aikido. Nuestros compañeros Ariann, Balú y Daniel aprobaron su examen de 5º Kyu y Dennis aprobó 2º kyu. ¡Muchas felicidades!

Recuerden que un examen de aikido no es para ponerlos a prueba, es una oportunidad para mostrar lo que saben y para cerrar un ciclo. El primer examen es muy significativo porque marca realmente la entrada al mundo del aikido, es nuestro primer escalón en una larga trayectoria de vida marcial.

Por su parte, el tercer kyu es también muy importante, porque a partir de ahí empezamos a utilizar la hakama, el elemento más importante de nuestro uniforme no sólo porque nos distingue de otras artes marciales sino porque simboliza las virtudes del bushido, además de que se ve muy bonita. Por eso todos los practicantes de tercer kyu o superior deben usar hakama.

El examen de primer dan es el último paso simbólico, pues implica el compromiso con el desarrollo del aikido que se manifiesta con la obtención de la cinta negra. El primer dan no es una meta, es un comienzo que no tiene fin.

¡Muchas felicidades también a todos nuestros practicantes que se dedican a la docencia!



En este mes de mayo también deseamos felicitar a todas las practicantes que son mamás y, muy especialmente, a todas las mamás de nuestros estudiantes.