

El Arte de la Paz

Morihei Ueshiba

Traducido by JOHN STEVENS

Traducido por Pedro J. Riego

El arte de la Paz comienza contigo. Trabaja en ti mismo y en tu tarea destinada en el Arte de la Paz. Todo el mundo tiene un espíritu que puede ser refinado, un cuerpo que puede ser entrenado de cierta manera, un camino adecuado el cual seguir. Tu estas aquí sin ningún otro propósito que comprender tu divinidad interna y manifestar iluminación innata. Crear paz en tu propia vida y luego aplicar el Arte a todo que te encuentres.

Uno no necesita edificaciones, dinero, poder o status para practicar el Arte de la Paz. El Cielo está aquí mismo donde te encuentras parado, y ese es el lugar para entrenar.

Todas las cosas, materiales y espirituales, se originan de una fuente y están relacionadas como si fueran una sola familia. El pasado, presente, y futuro están todos contenidos en la fuerza vital. El universo emergió y se desarrollo de una sola fuente, y nosotros hemos evolucionado a través del proceso optimo de armonización y unificación.

El Arte de la Paz es medicina para un mundo enfermo. Hay maldad y desorden en el mundo porque la gente ha olvidado que todas las cosas emergen de una sola fuente. Regresa a esa fuente y dejar atrás todos esos pensamientos egocéntricos, deseos sin importancia, y cólera. Aquellos que están poseídos por nada poseen todo.

Si no te haz vinculado a ti mismo al verdadero vacío, nunca entenderás el Arte de la Paz.

El Arte de la Paz funciona en cualquier lado de la tierra, en reinos que recorren desde lo vasto del espacio hasta las plantas y animales más pequeños. La fuerza vital es totalmente penetrante y su fuerza es ilimitada. El Arte de la Paz nos permite percibir y conectarnos dentro de esa tremenda reserva de energía universal.

Ocho fuerzas sostienen a la creación: Movimiento y quietud, Solidificación y fluidez, Extensión y contracción, Unificación y Creación.

La vida es crecimiento. Si nosotros dejamos de crecer, técnicamente y espiritualmente, nosotros somos tan buenos como un muerto. El Arte de la paz es una celebración de la unificación del cielo, la tierra, y la humanidad. Todo esto es verdadero, bueno, y hermoso.

Ahora y de nuevo, es necesario que té apartes a los adentros de montañas profundas y valles escondidos para restaurar tu vínculo con la fuente vital. Inhala y déjate remontar hacia el fin del universo; exhala y conduce el cosmos de nuevo adentro. Finalmente combina el aliento del cielo y el aliento de la tierra con el tuyo, convirtiéndose en el aliento de la vida misma.

Todos los principios del cielo y la tierra viven dentro de ti. La vida misma es la verdad, y esto nunca cambiará. Todo en el cielo y la tierra respira. La respiración es el hilo que se amarra a la creación con todo. Cuando el millar de variaciones en la respiración universal pueden ser sentidas, las técnicas individuales del Arte de la Paz han nacido.

Considerando la decadencia y abundancia de la marea (marea alta y baja). Cuando las olas vienen a golpear la orilla, ellas hace una cresta y caen, creando un sonido. Tu respiración debe seguir el mismo patrón, absorbiendo el universo entero en tu ombligo con cada

inhalación. Sabiendo que tenemos acceso a cuatro tesoros: la energía del sol y la luna, el aliento del cielo, el aliento de la tierra, y la abundancia y decadencia de la marea.

Aquellos que practiquen el Arte de la Paz deben proteger el dominio de la Madre Naturaleza, la divina reflexión de la creación, y mantenerlo con amor y fresco. El guerrero de la nave le da nacimiento a la belleza natural. Las sutiles técnicas de un guerrero se alzan tan naturalmente como la aparición de la primavera, verano, otoño, e invierno. El guerrero de la nave no es otro más que la vitalidad que sostiene toda vida.

Cuando la vida es victoriosa, hay nacimiento; cuando es frustrada, hay muerte. Un guerrero siempre está en la lucha de una pugna de vida o muerte por la paz.

Contempla los trabajos de este mundo, escucha las palabras de los sabios, y toma todo lo que es bueno para ti. Con esto como tus fundamentos, abre tu propia puerta a la verdad. No pases por alto la verdad que está enfrente de ti. Estudia como el agua fluye en un arroyo en un valle, suave y libremente entre las rocas. También aprende de los libros sagrados y de la gente sabia. Todo - hasta las montañas, los ríos, las plantas, y los arboles - deben ser tus maestros.

Crea cada día nuevamente vistiéndote con el cielo y la tierra, bañándote con sabiduría y amor, y situándote en el corazón de la Madre Naturaleza.

No falles al aprender de la voz pura del arroyo que nunca para de fluir de la montaña que salpica con las rocas.

La Paz se origina con la fluidez de las cosas - su corazón es como el movimiento del viento y las olas. La Vía es como las venas circulan sangre a través de nuestros cuerpos, siguiendo la fluidez natural de la fuerza vital. Si eres separado en lo más leve de esa esencia divina, tu estás muy lejos del camino.

Tu corazón está lleno de fértiles semillas, esperando a germinar. Tal como la flor de loto se levanta del lodo a florecer espléndidamente, la interacción del aliento cósmico causa que la flor del espíritu florezca y germine frutos a este mundo.

Estudia las enseñanzas del árbol del pino, del bambú, y del ciruelo en flor. El pino está siempre verde, con las raíces firmes, y venerable. El bambú es fuerte, resistente, irrompible. El cerezo en flor es duro, fragante, y elegante.

Siempre mantén tu mente tan brillante y clara como el vasto cielo, el gran océano, y el pico más alto, vacío de todo pensamiento. Siempre mantén tu cuerpo lleno de luz y calor. Llénate a ti mismo con el poder de la sabiduría y de iluminación.

Tan pronto como te inquietes con lo "bueno" y lo "malo" de tus compañeros, te creas una abertura en tu corazón para que entre la malicia. Probar, competir, y criticar a otros te debilita y te derrota.

El brillo penetrante de espadas esgrimidas por los seguidores de la Vía golpean al malvado enemigo acechando profundamente dentro de sus propias almas y cuerpos.

El Arte de la Paz no es fácil. Es una pelea hasta el final, con la muerte de todo deseo malvado y toda falsedad dentro de uno. En ocasiones la Voz de la Paz resuena como el trueno, sacudiendo a los seres humanos de su estupor.

Cristal claro,
Afilado y brillante,
La sagrada espada
No permite aperturas
Para que el mal descanse.

Para practicar propiamente el Arte de la Paz, tu debes:
Calmar el espíritu y regresar a la fuente.
Limpiar el cuerpo y el espíritu removiendo toda malicia, egoísmo, y deseo.
Ser agradecido por siempre de los regalos recibidos por el universo, tu familia, la Madre Naturaleza, y tus compañeros seres humanos.

El Arte de la Paz está basado en Cuatro Grandes Virtudes: Valor, Sabiduría, Amor y Amistad, simbolizados por Fuego, Cielo, Tierra, y Agua.

La esencia del Arte de la Paz es limpiarte de malicia, sintonizarte con tu medio ambiente, y limpiar tu camino de todo obstáculo y barreras.

La única cura para el materialismo es la depuración de los seis sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, y mente). Si los sentidos están obstruidos, la percepción propia está apagada. Mientras más apagada, más contaminados se encuentran los sentidos. Esto crea desorden en el mundo, y ese es el más grande mal de todos. Pule el corazón, libera los seis sentidos y déjalos funcionar sin obstrucción, y tu cuerpo entero y tu alma brillarán.

Toda vida es la manifestación del espíritu, la manifestación del amor. Y el Arte de la Paz es la forma más pura de ese principio. Un guerrero está a cargo de dar un alto a toda contienda y rivalidad. El amor universal funciona de varias formas; cada manifestación debe permitir una libre expresión. El Arte de la Paz es verdadera democracia.

Todo y cada maestro, sin importar la era o el lugar, escucharon la llamada y alcanzaron armonía con el cielo y la tierra. Hay muchos caminos que llevan a la cima del Monte Fuji, pero solo hay una cumbre - el amor.

La lealtad y la devoción conducen al heroísmo. El heroísmo conduce al espíritu del auto-sacrificio. El espíritu del auto-sacrificio crea la verdad en el poder del amor.

La economía es la base de la sociedad. Cuando la economía está estable, la sociedad se desarrolla. La economía ideal combina lo espiritual y lo material, y la mejor mercancía para comerciar son la sinceridad y el amor.

El Arte de la Paz no se fía de armas o de fuerza bruta para triunfar; en cambio nos ponemos en sintonía con el universo, manteniendo la paz en nuestros reinos, nutriéndonos de vida, y previniendo la muerte y la destrucción. El verdadero significado del termino *samurai* es aquel que sirve y se adhiere al poder del amor.

Crea y pule

El espíritu del guerrero
Mientras sirves en el mundo;
Ilumina la Vía
De acuerdo a tu luz interna.

La Vía a la Paz es excesivamente vasta, reflejando el gran diseño de los mundos escondidos y manifestados. Un guerrero es un templo viviente a lo divino, uno que sirve al gran propósito.

Tu mente debe estar en armonía con el funcionamiento del universo, tu cuerpo debe estar en sintonía con el movimiento del universo; cuerpo y mente deben ser limitados a uno, unificados con la actividad del universo.

Aunque nuestras vías sean completamente diferentes a las artes guerreras del pasado, no es necesario abandonar totalmente los caminos antiguos. Absorbe las venerables tradiciones dentro de este nuevo Arte al vestirlas con nuevos vestidos, y construir sobre los clásicos estilos para crear mejores formas.

El entrenamiento diario en el Arte de la Paz permite que tu divinidad interna reluzca más brillante y más brillante aún. No te concierne el bien y el mal de los demás. No seas calculador o actúes artificialmente. Mantén tu mente enfocada en el Arte de la Paz, y no critiques otros maestros o tradiciones. El Arte de la Paz nunca reprime, restringe o encadena algo. Envuelve y purifica a todo.

Practica el Arte de la Paz sinceramente, y los actos y pensamientos malvados desaparecerán naturalmente. El único deseo que debería quedar es la sed por más y más entrenamiento en la Vía.

Aquellos que están iluminados nunca pararan de forjarse a sí mismos. La realización de estos maestros no puede ser expresada bien en palabras o con teorías. Las acciones más perfectas repercuten en los patrones encontrados en la naturaleza.

Día a día
Entrena tu corazón,
Refinando tu técnica:
Usa el Uno para golpear al Mucho!
Esa es la disciplina de un Guerrero.

La Vía de un Guerrero
No puede ser rodeada
Por palabras o en cartas:
Agarra la esencia
Y muévete hacia la realización!

El propósito del entrenamiento es para ajustar al flojo, endurecer el cuerpo, y pulir el espíritu.

El hierro está lleno de impurezas que lo debilitan, a través de su forja, se convierte en acero y es transformado en una espada bien afilada. Los seres humanos se desarrollan de la misma forma.

Desde tiempos ancestrales,
El aprendizaje profundo y el valor
Han sido los dos pilares de la Vía:
A través de la virtud del entrenamiento,
Se ilumina tanto el cuerpo como el alma.

Los instructores pueden impartir solo una fracción de la enseñanza. Es a través de tu práctica devota que los misterios del Arte de la Paz cobran vida.

El Camino del Guerrero está basado en la humanidad, el amor, y la sinceridad; el corazón del valor marcial es el verdadero heroísmo, sabiduría, amor y amistad. Enfatizar en los aspectos físicos del guerrero es fútil, para el poder que el cuerpo está siempre limitado.

Un verdadero guerrero siempre está armado con las tres cosas: la espada radiante de pacificación; el espejo del heroísmo, sabiduría, y amistad; y la preciosa joya de la iluminación.

El corazón de un ser humano no es diferente del alma del cielo y la tierra. En tu práctica siempre mantén en tus pensamientos la interacción del cielo y la tierra, agua y fuego, *yin* y *yang*.

El Arte de la Paz es el principio de la falta de resistencia. Porque es no resistente, es victorioso desde el principio. Aquellos con intenciones malignas o pensamientos contenidos son vencidos instantáneamente. El Arte de la Paz es invencible porque está contenido con nada.

No hay competencia en el Arte de la Paz. Un verdadero guerrero es invencible porque él o ella compite con nada. *La Derrota* significa derrotar la mente de contención que albergamos.

Herir a un oponente es herirte a ti mismo. Controlar la agresión sin infligir daño es el Arte de la Paz.

El guerrero totalmente despierto puede utilizar libremente todos los elementos contenidos en el cielo y la tierra. El verdadero guerrero aprende como percibir correctamente la actividad del universo y como transformar técnicas marciales en vehículos de pureza, bienestar, y belleza. La mente y cuerpo de un guerrero debe estar penetrada con sabiduría iluminada y calma profunda.

Siempre practica el Arte de la Paz de una manera vibrante y alegre.

Es necesario desarrollar una estrategia que utilice toda las condiciones físicas y elementos que estén a la mano. La mejor estrategia depende de un ilimitado número de respuestas.

Una buena posición y postura refleja un estado propio de mente.

La llave a una buena técnica es mantener tus manos, pies, y caderas derechas y centradas. Si estas centrado, te puedes mover libremente. El centro físico es tu ombligo; si tu mente está allí también, está asegurada tu victoria en cualquier esfuerzo.

Muévete como un rayo de luz:
Vuela como un relámpago,
Pega como el trueno,
Gira en círculos alrededor
De un centro estable.

Las técnicas emplean cuatro cualidades que reflejan la naturaleza de nuestro mundo. Dependiendo de la circunstancia, tu debes ser: fuerte como el diamante, flexible como un sauce, fluido y suave como el agua, o vacío como el espacio.

Si tu oponente te ataca con fuego, rechaza con agua, convirtiéndote completamente fluido y libre. El agua, por naturaleza nunca choca o rompe contra nada. Por el contrario, absorbe cualquier ataque sin hacer daño.

Funcionando armoniosamente juntas, izquierda y derecha dan nacimiento a todas las técnicas. La mano izquierda toma control de la vida y la muerte; la derecha la controla. Los cuatros miembros del cuerpo son los cuatro pilares del cielo, y manifiestan las ocho direcciones, *yin* y *yang*, externo e interno.

Manifiesta el *yang*
En tu mano derecha,
Balancéalo con
El *yin* de tu izquierda,
Y guía a tu compañero.

Las técnicas del Arte de la Paz no son rápidas ni lentas, no están adentro o afuera. Ellas trascienden el tiempo y el espacio.

La primavera se adelanta a la Gran Tierra;
Ondea como las Grandes Olas;
Se mantiene como un árbol, sentada como una roca;
Usa el Uno para golpear a Todos
Aprende y olvida!

Cuando un oponente viene hacia delante, muévete y saludalo; si el quiere echarse hacia atrás, mándalo por su camino.

El cuerpo debe ser triangular, la mente circular. El triángulo representa la generación de energía y es la postura física más estable. El círculo simboliza serenidad y perfección, la fuente de ilimitadas técnicas. El cuadrado se mantiene como la solidez, la base de un control aplicado.

Siempre trata de estar en comunión con el cielo y la tierra; entonces el mundo aparecerá en su verdadera luz. La vanidez desaparecerá, a tu podrás amoldarte con cualquier ataque.

Si tu corazón es tan grande como para envolver a tus adversarios, tu puedes ver a través de ellos y evadir sus ataques. Y una vez que los envuelvas, tu podrás ser capaz de guiarlos a través de una vía indicada por ti por el cielo y la tierra.

Libre de debilidades,
No ignores inconscientemente
Los afilados ataques
De tus enemigos:
Pasa y actúa!

No mires hacia el mundo con miedo y fastidio. Enfrenta valerosamente todo lo que te tengan que ofrecer los dioses.

Cada día de la vida humana contiene alegría y cólera, dolor y placer, oscuridad y luz, crecimiento y decadencia. Cada momento está pintado con el gran diseño de la naturaleza - no trates de negar u oponer el orden cósmico de las cosas.

Protectores de este mundo
Y guardianes de las Vías
De dioses y Budas,
Las técnicas de Paz
Nos preparan para recibir cualquier reto.

La vida misma es siempre un juicio. En el entrenamiento, debes examinarte y pulirte en orden de encarar los grandes retos de la vida. Trasciende el reino de la vida y la muerte, y entonces tu serás capaz de hacer tu vía calmadamente ya salvo a través de cualquier crisis que te confronte.

Sé agradecido hasta por las privaciones, contrariedades y gente mala. Tratar con estos obstáculos es una parte esencial del entrenamiento en el Arte de la Paz.

La falla es la llave del éxito;
Cada error nos enseña algo.
En situaciones extremas, el universo entero se convierte en nuestro enemigo; en esos momentos críticos, la unidad de mente y técnica es esencial - no dejes que tu corazón tambalee!

En el instante que
Un guerrero
Enfrenta a un enemigo,
Todas las cosas
Se enfocan.

Hasta cuando seas enfrentado
Por un solo enemigo,
Mantente en guardia,
Como si estuvieras siempre rodeado
Por una horda de enemigos.

El Arte de la Paz es para llenar lo que está carente.

Uno debe estar preparado para recibir noventa por ciento de un ataque enemigo y fijar la vista a la muerte justo en la cara en orden de iluminar la Vía.

En nuestras técnicas nosotros entramos completamente dentro, nos amoldamos completamente con, y controlamos firmemente un ataque. La fuerza reside en donde el *ki* de uno está estable y concentrado; la confusión y la malicia salen cuando el *ki* se estanca.

Hay dos tipos de *ki*: *ki* ordinario y *ki* verdadero. El *ki* ordinario es tosco y pesado; el *ki* verdadero es ligero y versátil. En orden de desempeñarte bien, debes liberarte del *ki* ordinario y penetrar tus órganos con *ki* verdadero. Esa es la base de una técnica poderosa.

En el Arte de la Paz nunca atacamos. Un ataque es la prueba de que uno está fuera de control. Nunca escapes de cualquier tipo de reto, pero no trates de suprimir o controlar a un enemigo forzosamente. Deja que los atacantes vengan de la forma que quieran y entonces amódate con ellos. Nunca persigas a los oponentes. Redirige cada ataque y mantente firme detrás de él.

Viéndome antes de él,
El enemigo ataca,
Pero en ese instante
Yo ya estoy parado
A salvo detrás de él.

Cuando seas atacado, unifica las partes altas, medias, y bajas de tu cuerpo. Entra, gira, y amódate con tu oponente, por el frente y por detrás, a la izquierda y a la derecha.

Tu espíritu es el verdadero escudo.

Los oponentes nos confrontan continuamente, pero de verdad no hay oponente. Entra profundamente al ataque y neutralízalo como atraes esa mal dirigida fuerza a tu propia esfera.

No claves la vista en los ojos de tu oponente: él te hipnotizará. No claves tu mirada en su espada: él te podrá intimidar. No te enfoques completamente en tu oponente: él podrá absorber tu energía. La esencia del entrenamiento es traer a tu oponente completamente hacia tu esfera. Entonces podrás pararte justo donde quieras.

Hasta el ser humano más poderoso tiene una limitada esfera de fuerza. Sácalo fuera de esa esfera adentro de la tuya, y su fuerza se disipará.

Izquierda y derecha,
Esquiva todos los
Cortes y puntadas.
Captura la mente de tu oponente
Y dispérsalos a todos!

El verdadero Arte de la Paz no es sacrificar uno solo de tus guerreros para vencer a un enemigo. Vence a tus enemigos siempre manteniéndote en posiciones no asaltables y

seguras; entonces ninguno sufrirá pérdidas. El camino del Guerrero, el Arte las Políticas, es para detener los problemas antes de que comiencen. Consisten en derrotar a tus adversarios espiritualmente haciendo que se den cuenta de la tontería de sus acciones. El Camino del Guerrero es para establecer armonía.

Domina las técnicas divinas
Del Arte de la Paz,
Y ningún enemigo
Se atreverá a
Retarte.

En tu entrenamiento, no estés apurado, toma un mínimo de diez años dominar las bases y avanzar al primer escalón. Nunca te veas como un sabelotodo, un maestro perfeccionado; debes continuar entrenando diariamente con tus amigos y estudiantes y progresar juntos en el Arte de la Paz.

El progreso viene
A aquellos que
Entrenan y entrenan;
Confiar en las técnicas secretas
No te llevará a ningún sitio.

Malgastar el tiempo con esta
Y aquella técnica
No trae beneficio.
Simple y decisivamente
Sin excepción!

Si percibes la verdadera forma del cielo y la tierra, tu podrás ser iluminado a tu verdadera forma. Si estuvieras iluminado acerca de cierto principio, tu podrías ponerlo en práctica. Después de cada aplicación práctica, reflexiona en tus esfuerzos. Progresas continuamente de esta forma.

El Arte de la Paz puede ser resumido de esta forma: *La verdadera victoria es la victoria sobre sí mismo; deja que ese día llegue rápido!* "La verdadera victoria" significa coraje que no decrecerá; "la victoria sobre si mismo" simboliza un esfuerzo sin perder fuerza; "deja que ese día llegue rápido" representa el glorioso momento de triunfo en el aquí y ahora.

Emite pensamientos limitantes y regresa al verdadero vacío. Párate en el medio del gran hueco. Este es el secreto del Camino del Guerrero.

Para implementar verdaderamente el Arte de la Paz, tu debes ser capaz de lucirte libremente en los reinos manifiestos, escondidos, y divinos.

Si comprendes
El Arte de la Paz,
Este camino difícil,
Tal como es,
Encierra el círculo del cielo.

Las técnicas de la Vía de la Paz cambia constantemente; cada encuentro es único, y la respuesta apropiada debe emerger naturalmente. Las técnicas de hoy serán diferentes mañana. Que no te capture la forma y apariencia de un reto. El Arte de la Paz no tiene forma - es el estudio del espíritu.

Ultimamente, debes olvidar acerca de las técnicas. Mientras más progresas, menos enseñanzas habrán. La Gran Vía no es realmente una vía.

El Arte de la Paz que yo practico tiene espacio para cada uno de los ocho millones de dioses del mundo, y yo coopero con todos ellos. El Dios de la Paz es muy grande y se regocija con todo lo que es divino e iluminado en cada tierra.

El Arte de la Paz es una forma de oración que genera luz y calor. Olvida acerca de ti mismo, detállate desde objetos, e irradiaras luz y calor. La luz es sabiduría, el calor es compasión.

La construcción de templos no es suficiente. Establécete a ti mismo como una imagen viviente de Buda. Nosotros debemos ser transformados en diosas de compasión o en Budas victoriosos.

Depende de la Paz
Para activar tus
Poderes inactivos;
Pacifica tu ambiente
Y crea un hermoso mundo.

Lo Divino no es algo alto sobre nosotros. Está en el cielo, está en la tierra, está en nosotros.

Únete al cosmos, y el pensamiento de trascendencia desaparecerá. La trascendencia pertenece al mundo profano. Cuando todo rastro de trascendencia desaparezca, la verdadera persona - el Ser Divino - se manifestará. Vacíate y deja que funcione lo Divino.

No puedes mirar o tocar lo Divino con tus toscos sentidos. Lo Divino está contigo, no en otro lugar. Únete a lo Divino, y tu podrás percibir a los Dioses donde estés, pero no trates de agarrarte o asirte a ellos.

Lo Divino no es como estar encerrado en un edificio. Lo Divino gusta de estar afuera en lo abierto. Está aquí en cada cuerpo. Cada uno de nosotros es un universo en miniatura, un templo viviente.

Cuando hagas una reverencia de saludo profunda al universo, esté te saluda de vuelta; cuando llamas al nombre de Dios, esté hace eco dentro de ti.

El Arte de la Paz es la religión que no es una religión; es perfecta y completa todas las religiones.

La Vía es excesivamente vasta. Desde tiempos antiguos hasta el día presente, hasta los grandes sabios fueron incapaces de percibir y comprender la verdadera verdad; la explicación y enseñanzas de maestros y santos expresan solo parte del todo. No es posible

para nadie hablar de cosas así en su integridad. Nada más dirígete hacia la luz y el calor, aprende de los Dioses, y a través de la virtud de la practica devota del Arte de la Paz, hazte uno con el Divino.