



KARATECAS Y BUDISTAS

Tesis para tercer dan- Sensei Sabrina Emilce Robledo-

Ni dan Yamada Ha Shito Ryu Shukokai Japón.

Objetivos:

- Este trabajo busca reflejar, demostrar y evaluar comportamientos característicos de la cultura budista que son manifestados por un practicante de karate en forma innata.
- Así mismo se desea poner en evidencia lo positivo de la influencia del Zen, en los practicantes de karate.

Desarrollo:

Aspectos más destacados de la historia del budismo

Se considera que esta filosofía fue introducida por Siddharta Gautama en la India en el siglo 6 a.C, los historiadores reconocen en general que Siddharta era un personaje destacado de la sociedad de entonces debido a su ferviente interés en la situación humana, con respecto a sus sufrimientos y frustraciones. Años más adelante es éste mismo quien sería conocido y reconocido mundialmente como Buddha.

En idioma sanscrito "Buth" hace referencia al despertar, el saber, al estar iluminado, a través de este guía el budismo ofrece una entrada hacia la meta, pero no el camino ya que el camino queda exclusivamente dictaminado al caminante, por ende esta filosofía busca más bien fomentar el alcance de la meta, por el medio que sea.

Lo más llamativo del budismo es que, bajo ningún concepto propone una exigencia de adoración a ningún Dios sino predicar el pacifismo, la tolerancia, la amistad y la no violencia. Teniendo presente que además del Shintoísmo el budismo es la segunda religión predominante en Japón, es desde aquí que podemos referir la calidez y lo pacífico que caracteriza a la cultura oriental.

Las 4 nobles verdades.

En lo que refería al sufrimiento, para Siddharta Gautama existían una serie de pasos a seguir a fin de tener éxito en extinción del sufrimiento, conocidos como las 4 nobles verdades se las dispuso de la siguiente manera:

1. **Sufrimiento- *Duhkla***- los sufrimientos y frustraciones responden a dificultades para encarar un hecho de la vida, para el budismo el éxito en este punto es considerar que así como todo surge, también todo desaparece.
2. **Apego a lo material- *Trishna***- los budistas están convencidos que aferrarse a cosas materiales, transitorias y banales no ayuda para nada en la educación espiritual del individuo hacia la meta.
3. **Liberarse**- se hace referencia a la importancia de liberarse de ataduras, del karma, logrando *un estado de total liberación denominado **Nirvana***.
4. **Despertar**- a fin de dar por finalizado todo tipo de sufrimiento los budistas llaman a despertar para alcanzar el auto desarrollo

- ❖ El Nirvana libera del sufrimiento, la muerte y el renacer a otro estado de existencia, y todas las demás formas de atadura. Para aclarar lo que se entiende por “Nirvana”, se utiliza en muchos textos a que es el símil de la extinción de una llama: así como el fuego que se apaga no se aniquila sino simplemente, por su entrada en el espacio puro, desaparece de la vista, así el término “Nirvana” no significa una aniquilación, sino la entrada en otro modo de ser.
- ❖ Siddhartha Gautama se convirtió en el Buda con la edad de treintidos años. A esta edad alcanzo el nirvana pero no por ello su vida se hizo más fácil. El Buda viajaba por toda la India en tiempos en el cual el viajar resultaba difícil y muchas veces peligroso. Viajes en los cuales sufrió muchos dolores y penas y en la cual estuvo casi por morir, pero dado que el Buda se había liberado del „yo“ limitado, el dolor era solo dolor así como la alegría era solo alegría. De la historia de Buda se puede sacar la conclusión, que dentro de Nirvana existen tanto experiencias positivas como experiencias negativas y estas son aceptadas como diferentes expresiones del cambio continuo y de la interdependencia que existe entre todos los seres y cosas.

Del Dhyana pasando por Chan hasta llegar al Zen

Con respecto a las conductas (Vinaya) y puntualmente la disciplina para los budistas es vista como algo sensorial, nuestro cuerpo y nuestros sentidos deben utilizarse para vigilar nuestros actos, son las puertas y ventanas del alma y deben por tanto mantenerse incorruptibles, para ello los budistas realizaban una especial meditación a fin de cultivar la calma y la quietud.

En el siglo VI, concretamente por el año 538, ésta religión que ya había pasado a China algunos siglos antes, llega a Japón, con la influencia de Bodhidarma (Daruma)

creador del Budismo ZEN quien buscaba lograr una *“transmisión especial fuera de las escrituras, no encontrada en palabra o letras”*

Durante los ejercicios de meditación (Dhyana) existían 8 etapas de concentración, para dirigir la atención hacia un solo objeto u objetos (metas), teniendo presente siempre las prácticas de respiración y quietud.

El Dhyana fue introducido primeramente en China como Chán, (derivado de dhyana en chino), al ingresar en Japón el chán se tomo como ZEN por su sonoridad.

La práctica de esta meditación, en Japón conocida como Zazen, se realiza sentado y fundamentalmente se enfoca en dichos o hechos cuyo significado profundo trasciende la capacidad lógica.

La característica postura de flor de loto con las piernas cruzadas es la que permite asegurar el flujo natural de la respiración, para los budistas es en ese momento en donde el pensamiento se libera, no se piensa ni se deja de pensar simplemente se deja pasar.

En el budismo la flor de loto simboliza el progreso espiritual
Nace en el pantano pero emerge del barro con toda su belleza y perfume

“Desde el alba de su historia el ser humano ha manifestado el deseo de superarse en fuerza y sabiduría, aspirando alcanzar la fuerza más grande y la más alta sabiduría”

De esta frase cobra importancia el zen, que conjuga el desarrollo de la fuerza y la sabiduría, para los budistas zen, ambas dependen una de la otra y fomentan el cultivo del dhyana como la vía preferente para conseguir el nirvana.

*En la ciudad de Kamakura
se halla la segunda estatua
de Buddha más grande
del mundo.*



Se presenta ahora una disyuntiva ya que por lo anteriormente expuesto, se puede comprender que el budismo y los actos violentos no van de la mano y no es malo pensar que paradójicamente nos encontramos en un punto en donde el budismo intentaba apaciguar las aguas belicosas que rodeaban las políticas de estado orientales, en un período que fue regido, vivido y marcado por las constantes guerras.

Desafortunadamente notamos que el budismo no ha conseguido de ninguna manera erradicar la conducta belicosa que batió con todo en aquel momento y es aquí donde aparece nuestro primero concepto, el Bushido.

Bushido (Bushi: guerrero, do:camino), es un código ético y moral que regía la conducta de la clase samurái durante las eras Heian y Tokugawa (S.IX-XII). Se componía de una serie de preceptos cuasi ceremoniales que condicionaban por completo la vida del samurai, tanto en la guerra, como en su vida cotidiana. La manera de percibir la realidad se veía completamente transformada, debido a como dijimos más arriba siglos de encarnizada guerra. Aun a pesar de los largos períodos de paz (sobre todo en el siglo XVIII), los samuráis eran hombres de guerra. Teniendo que enfrentarse a diario con los horrores del conflicto, y con la posibilidad siempre presente de una muerte inminente.

“Bushido es la aceptación total de la vida, vivir incluso cuando ya no tenemos deseos de vivir. Esto se logra sabiendo morir en cada instante de nuestra vida, viviendo el instante, el aquí y ahora, sumido en el eterno presente, en vez de abandonar el campo de batalla cotidiano. Para el Samurái, la vida es un desafío, y la muerte es preferible a una vida indigna o impura. Esta es la noble y espectacular lección del HAGAKURE”.

Hagakure: obra literaria escrita por Yamamoto Tsunetomo (1659-1719), un samurái que en el siglo XVIII se retiró a las montañas para escribir las reglas del bushido, con la intención de que fueran útiles a las generaciones venideras.



*Un samurái es admirado
por sus modales y corrección.*

Entrega en cuerpo y alma.

*La palabra de un samurái
es más dura que el metal.*

Hagakure- páginas 27-41

Existen miles, pero podemos agrupar los caracteres dominantes de los samuráis de la siguiente manera:

- **Rectitud y justicia:** tiene que ver con la capacidad de resolución trazar una línea de conducta sin titubear y tiene que ver con el valor, con saber morir cuando es justo y matar cuando se debe.
- **Recta razón:** también asociado al deber puro, hacia los padres, hacia los superiores, hacia los inferiores, hacia la sociedad en general, se conoce este carácter como *Giri*. En la historia de los samuráis se resalta la aplicación del giri cuando el amor no impulsa actos virtuosos y entonces es necesario recurrir a la inteligencia del hombre y excitar su razón para convencerlo de obrar correctamente. Se dice que de alguna manera, Giri, obliga a los perezosos a realizar su tarea.
- **Valor:** hacer lo que es justo, correr toda clase de peligros, ser tirano de uno mismo. Lanzarse a lo más encarnizado de la batalla y pertenecer a ella.
- **Lealtad y honor:** conciencia de la dignidad y el merecimiento personal, la verdadera paciencia consiste en soportar con honor lo que nos parece insostenible y esa paciencia es la base de una larga vida.

Dados los aspectos mencionados arriba se dice que el budismo zen les permitía mantener una compostura estoica frente al peligro o la calamidad, les aportaba desdén por la vida y familiaridad con la muerte.

Es importante recalcar que el bushido fue desarrollado a la par que la filosofía, la religión y las artes marciales, el bushido encuentra sus fuentes en las tres escuelas de pensamiento orientales más influyentes del Japón feudal: el budismo zen, el confucianismo y el sintoísmo, tres corrientes filosófico-religiosas que, durante mucho tiempo dividieron a la población japonesa en tres sectores.

Otra característica del bushido es el hincapié que se hacía en el anhelo de morir por el señor o por la causa común y la última expresión de ello se traducía en el seppuku o suicidio ritual.

- *Por ejemplo, una vez que se quedaban sin señor, los ronines (samuráis sin maestro) practicaban dicho suicidio para tener una muerte honrosa o también en el caso de que cometiesen una falta que trajese deshonor al clan, perdiesen una batalla, cometiesen una falta a su código moral.*

Cercanamente al siglo X d.C, el budismo, el confucianismo y el sintoísmo, concordarían para dar lugar a un código ético-moral-militar único, que como vimos pregonaba la lealtad, el auto-sacrificio, la justicia, el sentido de la vergüenza, la educación, la pureza de espíritu, la modestia, la humildad, el espíritu marcial, el honor y el amor. El budismo se integra con el bushido en lo referente a la concepción del peligro y la muerte. En cierta manera la creencia tan extensa en el ciclo de renacimientos, tal como enseña el budismo, daba la seguridad al guerrero de poder tener otra vida en la tierra después de su muerte. En este sentido, la práctica del zen

era ideal para el camino del samurái, puso énfasis en la auto-compostura, la vigilia y la tranquilidad incluso en el umbral de la muerte

Debido a esto, el zen se convirtió en una religión muy útil en tiempos de guerra. Muchos conceptos zen, como el control de las emociones, la aceptación de lo inevitable, y el autocontrol ante cualquier fenómeno inesperado influenciaron enormemente en el desarrollo del “espíritu” guerrero. El zen también enseñaba al samurái a tener un conocimiento íntimo de la muerte, y hacía hincapié en la importancia del desapego a los bienes materiales, ya que consideraban la vida tan fugaz y efímera que no tenían tiempo para distraerse o reparar en los objetos mundanos.

Un elemento que fue clave a la hora de construir la filosofía del guerrero fue la introducción de la meditación zazen en el estilo de vida de la clase guerrera. El control mental bajo situaciones de estrés permite alcanzar un dominio catalogado de "absoluto. La meditación zen ayuda a concentrarse y alcanzar niveles de estados de conciencia superiores que difícilmente pueden ser explicados con palabras.

“Es el esfuerzo para alcanzar el dominio de los pensamientos sin discriminación, la conciencia más allá de todas las categorías, englobando todas las expresiones del lenguaje. Esta dimensión se puede alcanzar mediante la práctica del zazen y el bushido”- Inazo Nitobe

Podemos cerrar este punto reconociendo que verdaderamente el bushido acogió ciertos aspectos del zen y los adaptó a su filosofía de guerra, situación que resultaba ser la prioridad en el Japón de aquel momento.

En las distintas ciudades de Japón actualmente se puede reconocer la existencia de estas históricas gestas bélicas por la existencia de castillos y fuertes de guerra en lugares estratégicos de cada ciudad.

Muchos de ellos cuentan con la posibilidad de acceder a relatos de grandes batallas que se caracterizaban por ser no solo extremadamente sangrientas sino de muchísima lealtad. Los guerreros del emperador se alistaban y vivían en pequeñas casillas a la espera del certero ataque, muchos de ellos, cuenta la historia llevaban a sus hijos mayores a formar parte de la situación y tal decisión resultaba decorosa y de ejemplo para la familia.

La mayoría de los relatos de batallas importantes resultan atrapantes ya que cuando la situación se ponía áspera e intratable el emperador formaba junto a sus guerreros para defender el fuerte, el castillo, el mismísimo imperio.

Karate y Budismo Zen

Estudios de resonancia magnética funcional demostraron que al alcanzar el estado Zen durante la meditación hay presencia de un elevado rango de ondas gamma y alfa, eso implica un impacto positivo a corto plazo en la dinámica cerebral.

Evaluando a grandes maestros del karate se ha encontrado que durante algunas etapas del desarrollo de las katas en determinadas fases, las mismas ondas a las mismas frecuencias aparecen a nivel cerebral.

En un plano menos técnico podemos ver como estos conceptos también se interrelacionan, para el budismo Zen, la meta de la vida es la iluminación espiritual, y el Do es el camino hacia esta iluminación. También es esta iluminación la meta de las artes marciales. Incluso en los tiempos antiguos, el practicante de un arte marcial se esforzaba en llegar al Jutsu, no por la técnica en si misma, sino como un medio de seguir el Do y de alcanzar la iluminación.

Con respecto a los grandes maestros nos encontramos con que el mismo Kenei Mabuni Sensei, en uno de sus escritos define al *karate* como: *“Zen en movimiento”*.

Durante las sesiones de meditación el Koan representaba una pregunta aparentemente sin respuesta que el maestro hacia a su alumno para romper sus esquemas lógicos y eliminar el razonamiento formal. Una pregunta pudiera ser : "¿escuchas el aplauso hecho en el aire con una sola mano?"

Se dice que los maestros originales del karate consideraban el Kata como un Koan, lo presentaban como una búsqueda a una interrogante que llevaba casi toda la vida en responder, entonces el kata se convertía en una especie de meditación en movimiento, paralela a la hecha en la inmovilidad del zazen.

Citando al maestro Gichin Funakoshi *“De la misma manera que un espejo limpio refleja sin distorsiones, o el silencioso valle devuelve los sonidos, de igual manera uno que quiera estudiar Karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y malvado, pues sólo con una mente y consciencia limpia le será posible comprender aquello que recibe”*.

Por su parte el creador del Goju Ryu maestro Chojun Miyagi, afirmó que la meta del Karate es la misma que la del Budismo Zen, es decir, alcanzar la iluminación espiritual.

"Ken Zen Ichinyo" (karate y Zen son uno). Con esta frase describía el maestro de karate Shoshin Nagamine la interrelación del Zen y el Karate.

Una persona que ha practicado Karate desarrolla concentración y tranquilidad del espíritu a un nivel sorprendente: se mantiene sosegado y firme ante cualquier adversidad. En este aspecto se podría decir que Karate tiene algo en común con el Zen. “

Durante años el maestro Nagamine realizaba una sesión de meditación durante 15min antes de comenzar cada clase



Investigando encontramos que no es hasta que el karate sale de Okinawa para llegar a Japón que se introduce la filosofía Zen a los artistas marciales, si bien era algo innato en ellos se comienza a fomentar la actitud budista una vez que el karate deja la isla de Okinawa el maestro Shinsuke Kaneshima expresa: "En mis días de juventud nadie hablaba del Zen, uno aprendía a respirar correctamente y a meditar sin ninguna mención a la palabra. De cualquier forma, el karate trabaja en los mismos principios metafísicos. Si uno puede entrar en un estado de trance como "mushin" por "auto-hipnosis", uno puede hacer Zen - es así de simple"

No deja de tener suma importancia el hecho de que Funakoshi Sensei, era además un estudioso del zen y lo integró en sus enseñanzas de karate. Un ejemplo de la influencia del zen en el karate se puede ver cuando se realiza mokuso al principio y al final de cada clase

Surge así el concepto de dojo kun que también deriva de las enseñanzas budistas, se trata de una serie de compromisos o códigos que deben estar presentes en toda verdadera escuela de karate. Se sabe que el primero en redactar y aplicar estos preceptos fue el mismo Gichin Funakoshi

[[:一、人格完成に努むること

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryōku no seishin wo yashinau koto

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi wo omonzuru koto

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto]]

Ante todo, ser correcto, leal y puntual.

Ante todo, intentar perfeccionar el carácter.

Ante todo, intentar superarse.

Ante todo, respetar a los demás.

Ante todo, abstenerse de proceder violentamente.

Para todos los grandes maestros siempre fue muy importante mantener el espíritu budista del artista marcial a través de la implementación de estos comportamientos.

Sensei Shigehide Akamine: En mi Dojo se practica karate y Zen porque también mi Maestro, Shoshin Nagamine, lo hacía en Okinawa. Él siempre me recomendaba que hiciera ambos. Un karateca que sólo practique la parte técnica será incompleto. Siempre ponía énfasis en tres aspectos, que llamaba Shin Gi Tai. Shin significa espíritu, alma; Gi, es técnica y Tai es cuerpo. Cualquier persona que practica un arte marcial sin unir estos tres aspectos, tendrá una formación incompleta.

Para el budismo, hay que evitar la ilusión de realidad y aceptar la impermanencia. Al vaciar la mente y comprender la impermanencia, se puede lograr la unificación entre el pensamiento y la acción. Esta intuición permite a un individuo responder de manera efectiva, sin dudar. Pero su verdadero poder reside en que puede alertar a una persona a un peligro antes de que ocurra. De acuerdo con Funakoshi, hay que ampliar este concepto de vaciar la mente, ya que también se refiere al vaciado de malas intenciones también

En lo que refiere a nuestro estilo Sensei Kenwa Mabuni, fundador, concordaba con esta filosofía aplicada al karate, así fue que tomó los preceptos fundados en el budismo, como base de su enseñanza a través del tiempo hasta el día de su muerte.

Su nombre budista póstumo es “Yoshuin-Ken-Oh-Dogi-Kyoshi”.



Conclusiones:

- De lo expuesto con anterioridad podemos afirmar con certeza que un buen practicante de karate, rige sus comportamientos y su forma de vida a través de una filosofía budista, quizás muchas veces sin tenerlo presente, pero lo cierto es que no se deja llevar por aspectos de vida relacionados con banalidades ni tampoco se deja influenciar por lo material ya que es aquello que le alimenta el alma es lo que al karateca verdaderamente lo llena.

Se presenta como un ser con valores, valiente, que sabe aceptar cuando no y cuando si debe, muchas veces se equivoca y se sabe errado pero posee justa razón y justa verdad con sí mismo y con los demás y es esto lo que le permite afrontar su realidad.

Busca día a día tanto en su vida personal como marcial superarse y alcanzar a nivel mental y corporal el estado más sabio y más fuerte que se pueda.

- Como pudimos leer Funakoshi Sensei pregonaba las actitudes budistas en los karatecas y de aquí se desprende la relevancia de la frase *"karate ni sente nashi"* visible en la tumba del mismo Funakoshi. Se entiende entonces que un karateca sincero y fiel jamás será quien ejecute el primer ataque, ya que tal actitud no puede estar más lejos del camino elegido, pero sería incorrecto pensar o inferir que por eso se pierde la calidad de un leal y real bushi.
- Correlacionando más conceptos podemos entender que el budismo tiene como premisa ofrecer una meta, pero deja que cada ser se arme su propio camino, por otra parte vimos que para el Zen esa meta representa la iluminación espiritual y que el DO es el camino para alcanzarla. Aquí quiero dejar un concepto importante, en una de las clases de las que participé en el dojo central este año, tuvimos la posibilidad de armar una ronda al final del entrenamiento, sentarnos y disfrutar de una charla con Soke Yamada quien amablemente se acercó a recibirnos y a conversar. Aleatoriamente los alumnos y maestros le fueron preguntando cosas de su vida personal y en un momento Soke Yamada contó una historia que fue el puntapié para redactar este trabajo, cuando era un estudiante de la universidad, se esforzaba siempre al máximo por adquirir la mayor cantidad de conocimiento que pudiera, decía que él mismo siempre se auto exigía al punto tal que ahora de grande se reía de las cosas que hacía para poder cumplir con sus altos valores de exigencia y que este aspecto no lo perdía en las prácticas de karate, no lo perdía en el trato con sus alumnos de la universidad una vez graduado ni con sus estudiantes de karate. Y que esto era la enseñanza que mejor podía uno recibir y transmitir, buscar siempre el camino de la auto superación para sentir que la meta en realidad es ser siempre un poco más de lo que teníamos pautado, que ese es el modo de lograr la excelencia humana, mental y física. Nos comentaba que está muy agradecido de haber sido así de joven ya que gracias a ese joven es el adulto que es ahora.

Creo que esa charla amena, sentados en el tatami de su propio dojo, haciéndose de noche, comenzando a sentir cansancio, frío y hambre, fue iluminadora, fue fortalecedora, nos demostró a muchos que el budismo no es algo que se impone

sino que simplemente surge innato, porque es la filosofía de vida de quienes nos han dejado y aún nos dejan este legado, todos salimos de ahí con la misma sensación ese sensei que estaba sentado ahí no había marcado el camino de nadie pero con ejemplos muy claros había mostrado su meta.

- Es importante para mi dejar en claro que ese viaje me generó mucha luz a nivel espiritual y que si bien no descansé nada porque pasaba ocho horas entrenando a diario, (al punto tal que al cuarto día me costaba hacer fuerza para ponerme el bolso al hombro), sentí que muchas veces creemos saber con certeza que es aquello que nos llena el alma, pero cuando verdaderamente se presenta, no sólo nos llena el alma de luz, sino que nos alimenta de lo más delicioso que pueda existir en la tierra sin siquiera haber probado un simple bocadito, es intangible y comenzamos a notar cuánto tiempo hemos pasado ignorando una realidad tan difícil de alcanzar.

Desde que tengo 11 años he visto a mi Sensei de entonces (Fernando Boedo, alumno directo de Sensei Julio Oliva) vender su preciosa moto ninja último modelo, última generación, lo he visto despojarse de absolutamente todo lo material que lo rodeaba, para poder irse a Japón.

Luego ya más grande con mis 24 años de edad he visto a mi entonces y actual sensei pasar por lo mismo, despojarse absolutamente de todo lo material que por entonces podía para poder concretar su viaje a Japón.

Hoy 19 años más tarde de la primera imagen, con 30 años, no sólo los pude entender sino que puedo sentir que de alguna manera todo lo que nos contaron en sus regresos es eso y más. Es indescriptible, es intangible, inmensurable es el momento exacto que siempre estuvimos esperando, es el sueño dorado y nadie nunca podrá explicarlo porque hay que simplemente estar allí y sentirlo. Hay que saberse débil frente a una simple construcción hogareña en un primer piso lleno de piso de tatami, hay que saberse frágil sin estar siendo atacado, frente a la simpleza mayor que alguna vez hayamos podido presenciar. Hay que saber que uno no tiene nada en la mano pero que sin embargo lo alcanzado todo y no es nada absolutamente material es simplemente eso... como dicen los budistas y los grandes maestros, saber por siempre y por única vez que simplemente ese es el momento.

Bibliografía:

- ❖ https://en.wikipedia.org/wiki/Miyamoto_Musashi
- ❖ <http://www.karatekas.com/historia/dojo-kun.htm>
- ❖ <http://culturizando.com/breve-historia-del-budismo/>
- ❖ <http://www.hipernova.cl/LibrosResumidos/Religion/Budismo/HistoriaBudismoSintesis.html>
- ❖ Bushido. Preceptos de honor de los samuráis. INAZO NITOBÉ. Editorial Quadrata.
- ❖ Historia y filosofía del karate DO-Hermenegildo Camps
- ❖ Budismo, guerra y artes marciales. Universidad Laguna-Francisco Diez de Vellaso.