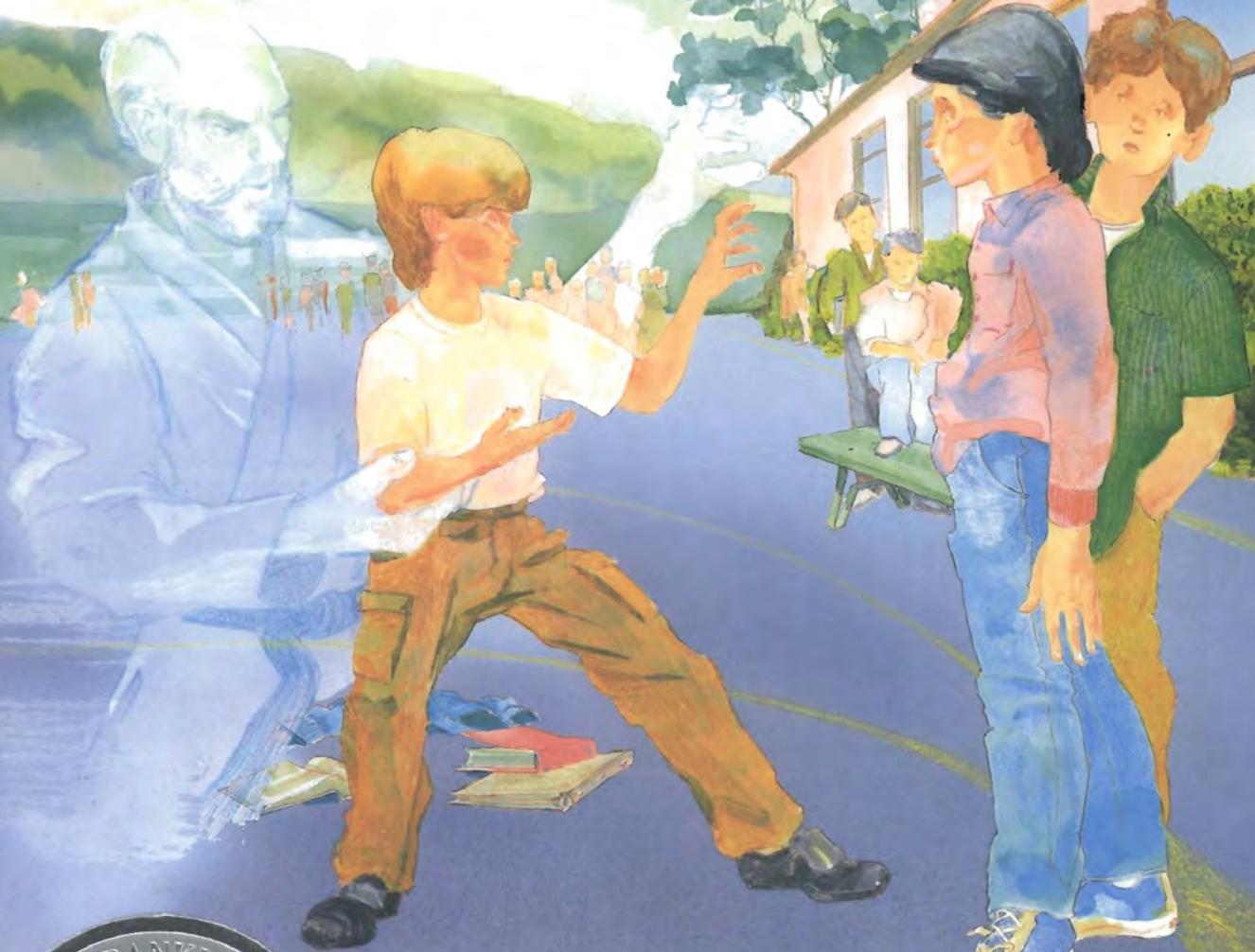


ENFRENTANDO LA ESPADA DE DOBLE FILO

EL ARTE DEL KARATE PARA JOVENES



Terrence Webster-Doyle

Ilustrado por Rod Cameron



ENFRENTANDO
LA ESPADA DE DOBLE FILO

*El Arte del Kárate
para Jóvenes*

Dr. Terrence Webster-Doyle



*Resolviendo los
conflictos sin
violencia*

Este libro está dedicado a los jóvenes que han sido intimidados y se han sentido atrapados entre su deseo de venganza y el deseo de resolver las cosas pacíficamente. Este libro también está dedicado a los padres, maestros y consejeros que quieren ayudar a los jóvenes a entender sus sentimientos violentos y hacer frente a éstos en formas más humanas y sanas.

Para el lector:

He escrito *Enfrentando la Espada de Doble Filo* para explorar ideas, sentimientos y aspectos del entrenamiento que son comunes a *todos* los estilos de Artes Marciales. Mi formación es principalmente en Kárate japonés, y he utilizado ciertos términos japoneses como *kiai*, *hara*, *hakama* y *gi* - ciertamente no por falta de respeto por los otros estilos, sino simplemente porque son los términos a los que estoy acostumbrado. Podrás ver que este libro tiene una connotación universal y es significativo para todos los artistas marciales, sea cual sea su estilo.

ENFRENTANDO
LA ESPADA DE DOBLE FILO

*El Arte del Kárate
para Jóvenes*

Dr. Terrence Webster-Doyle



Tabla de contenidos

Hay una pelea en curso	1
Introducción	5
Capítulo 1: Cómo Comenzó el Kárate	8
Capítulo 2: Un Gran Maestro de Kárate	17
Capítulo 3: Take Nami Do y Mukuso	20
Capítulo 4: Mente Como la Luna, Mente Como el Agua	28
Capítulo 5: Concentración y Kiai	33
Capítulo 6: Poder	37
Capítulo 7: Sen-No-Sen: Conciencia	43
Capítulo 8: Alejarse Con Confianza: Formas Poderosas para Evitar el Conflicto	48
Capítulo 9: Alternativas No Violentas	52
Capítulo 10: Modales del Kárate	58
Capítulo 11: Cómo Escoger una Escuela de Kárate	61
Capítulo 12: Luchando Contra el Enemigo Invisible	62
Capítulo 13: El Nuevo Guerrero, Dominando el Arte del Budo	65
Una Nota Especial para el Joven Lector	69
Un Mensaje a los Padres, Maestros y Consejeros	70
Sobre el Autor	76

Hay una Pelea en Curso...

Estás afuera en el patio de recreo después de las clases cuando oyes a algunos niños gritando. Al tiempo que corres a ver lo que está pasando, Robbie, uno de tus compañeros de clase, y un buen amigo, pasa corriendo por tu lado y luce asustado. Llegas a un grupo de niños que están de pie en el extremo más alejado del patio de la escuela, fuera del alcance de la vista de cualquier profesor. Alguien está llorando.

Te mueves a la parte delantera del grupo. Ves a Tom, tu mejor amigo, en el suelo. Hay sangre en su cara. Sus gafas tiradas y rotas a su lado. Vinnie, el bravucón de la escuela, está encima de Tom, presionándolo contra el suelo. Martha, la hermana de Tom, está de pie cerca de ellos llorando.

Recuerdas que en el almuerzo, ese mismo día, Vinnie empujó para adelantarse a ti y a Tom en la línea de espera. Tom le pidió educadamente que no hiciera eso. Vinnie luego empujó a Tom y le dijo que se las iba a ver con él por "fanfarronear".

Ves a tu mejor amigo tirado allí herido y te gustaría poder hacer algo para detener la pelea. Te sientes impotente. A medida que comienzas a moverte hacia adelante para hacer algo, de repente sientes un dolor en el costado. Eddie, el mejor amigo de Vinnie, te acaba de codear y ahora te da una mirada desafiante.

Ves que Vinnie está a punto de golpear a Tom de nuevo. Tu estómago empieza a doler al tiempo que sientes el dolor que Tom está experimentando. Tu costado duele también donde Eddie te golpeó. ¿Qué puedes hacer? Puedes huir como hizo Robbie. También sientes ganas de llorar, pero luchas para contener las lágrimas de dolor, ira y frustración. Si tratas de detener la pelea Eddie probablemente te dará una paliza. Ha amenazado con hacerlo en el pasado y ahora está a la espera de una oportunidad para hacerlo. Sientes que tus opciones no son tan grandes.

¿Alguna vez te has sentido así? ¿Alguna vez te ha molestado un bravucón y te sentiste enojado e impotente? ¿Alguna vez has tenido que huir de un bravucón y sentirte avergonzado? Esto sucede todos los días en la mayoría de las escuelas y en la comunidad. También ocurre en el hogar entre hermanos y hermanas. La mayoría de ustedes no tienen muchas opciones para hacer frente al conflicto. La mayoría de los jóvenes sólo pueden huir o resistir y luchar, que por lo general significa que la persona que está siendo maltratada por el





bravucón saldrá lastimada. Esto significa que tú puedes salir lastimado físicamente si intentas luchar contra un bravucón o puedes sentirse herido emocionalmente si te escapabas. De cualquier manera tú pierdes.

El título de este libro, *Enfrentando la Espada de Doble Filo*, fue elegido porque una espada de doble filo tiene dos bordes afilados y pueden cortar o herir a alguien de cualquier manera que se utilice. Esta idea de la espada de doble filo es como lo que te puede pasar si eres maltratado por un bravucón - se puede luchar o huir. Estas dos opciones no son útiles en la solución del problema. En *Enfrentando la Espada de Doble Filo* tendrás que tomar decisiones más inteligentes al tratar con el conflicto. Esto es de lo que se trata este libro – de cómo tú puedes aprender a manejar con éxito los conflictos de maneras no violentas y que no lastimen a nadie.

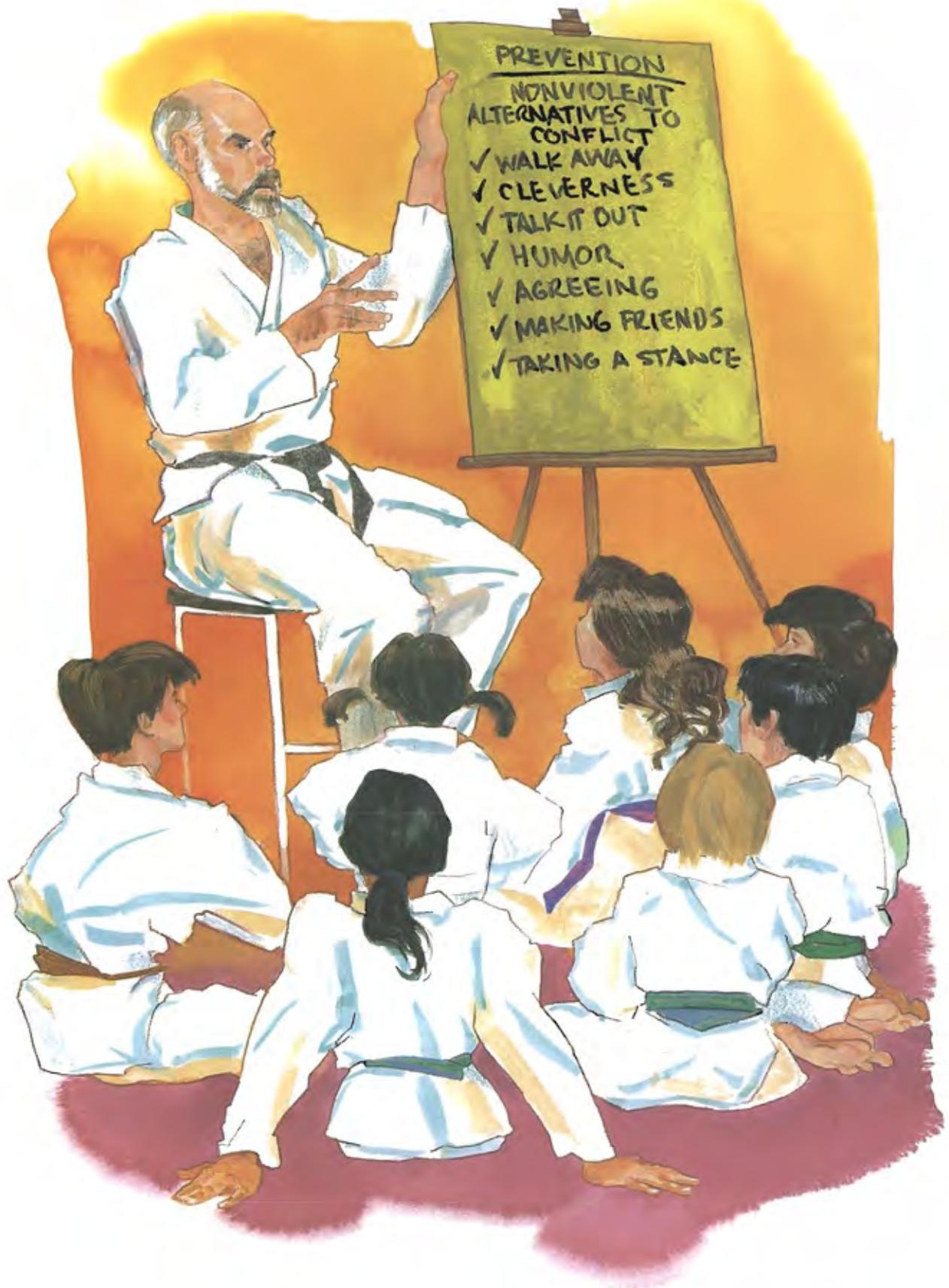
INTRODUCCION

Hola. Soy el Jefe Instructor, Sensei Webster-Doyle. Sensei significa instructor. Enseño un cierto tipo de Kárate llamado Take Nami Do. Yo quiero mostrarte cómo puedes manejar una situación como la que acabas de leer de maneras más creativas diferentes a huir o ser golpeado por alguien como Vinnie. He enseñado Kárate desde hace casi treinta años y nunca he olvidado lo que sentí cuando era un niño en crecimiento. Yo solía ser golpeado mucho para ese entonces. Siempre estaba muy asustado. Hubo un bravucón que acostumbraba a molestarme mucho, y yo enseñé Kárate a los niños ahora, porque no quiero que te hagan daño como me pasó a mí.

Mi estilo de Kárate, Take Nami Do, es similar a la mayoría de los otros estilos japoneses en lecciones sobre la defensa personal. Lo que es diferente en lo que practico es que te enseñé acerca de ti mismo, y te enseñé cómo detener una pelea antes de que suceda. Quiero también enseñarte acerca de la violencia - lo que es y de dónde viene - para que cuando crezcas, seas un adulto más pacífico.

He escrito este libro para ofrecerte la oportunidad de entender que un arte marcial como el Kárate es mucho más que las habilidades físicas de autodefensa que has visto en la televisión, en las películas, o tal vez en tu propia clase de Kárate. El estudio de habilidades de defensa personal sin duda puede ayudarte a sentirte seguro si alguna vez alguien quiere pelear contigo. Pero el Kárate es mucho más que esto. El Kárate tiene habilidades psicológicas. Psicología significa entender el "por qué" y el "cómo" de una persona. Así, con respecto al Kárate, significa entender por qué usted quiere aprender Kárate y cómo este va a ayudarte a sentirte más feliz en tu vida. Puedo apostar que hay veces en tu vida cuando has deseado poder estar más feliz por un montón de razones. Bueno, creo que aprender a usar tu mente (psicología) para salir de una pelea antes de que suceda puede hacerte más feliz en tu vida. En este libro hablo de las muchas maneras en las que puedes hacer esto.

Estoy interesado en ayudar a los jóvenes a detener el conflicto sin herirse a sí mismos o a otras personas. Creo que es importante ayudarte a entender tu mente, para que puedas ver cómo funciona, cómo a veces la mente de las personas hace que se sientan infelices, e incluso violentos. La verdad es que la mente es mucho más poderosa que el puño o el pie.



PREVENTION
NONVIOLENT
ALTERNATIVES TO
CONFLICT
✓ WALK AWAY
✓ CLEVERNESS
✓ TALK IT OUT
✓ HUMOR
✓ AGREEING
✓ MAKING FRIENDS
✓ TAKING A STANCE

Este libro no te enseñará las habilidades de defensa como el bloqueo, los puñetazos, patadas, o golpes. Estos deben ser aprendidos en una escuela apropiada con un profesor de Kárate calificado. Creemos que es peligroso mostrarte cómo luchar sólo por medio de un libro. Lo que queremos mostrarte es tan importante como también muy divertido. Aprender a defenderse es sólo una pequeña parte de Kárate.

Lo más importante, el Kárate te enseña cómo *no* terminar envuelto en una pelea. Te enseña cómo ser suave. Tengo estudiantes como tú a los que realmente no les gusta pelear, pero que han sentido que la lucha era su única opción. Tal vez tú usas anteojos y un bravucón te llama "cuatro ojos". Tal vez tu contextura es pequeña, y otros niños se meten contigo. Tal vez no eres tan bueno en los deportes, y estás buscando algo en lo que te sientas bien. Tal vez eres una niña y te han dicho que no eres tan fuerte como un niño. Tal vez simplemente estás cansado de tener miedo de alguien, y estás en busca de algo que te ayude a ganar confianza. Has venido al lugar correcto.

He escrito este libro para ayudar a entender a ti mismo, que es lo más importante del Kárate puede hacer por usted.



Capítulo 1

COMO COMENZÓ EL KÁRATE

Un día, mientras Bofu, el conocido profesor de Kárate japonés, estaba sentado tallando un palo largo, se le acercó Matsu, un famoso Samurai (guerrero japonés). Matsu exclamó emocionado diciendo que finalmente había entendido el verdadero significado del auténtico Kárate (Kara... vacío). Él estaba finalmente vacío, dijo. Él estaba libre de su mente; había alcanzado la verdadera paz y la no violencia.

Inexpresivo, Bofu escuchó en silencio durante unos minutos mientras Matsu continuó hablando. Bofu repente golpeó fuertemente a Matsu en la cabeza con su bastón.

Enfurecido, el Samurai saltó poniéndose de pie y gritó: "¡Estúpido, viejo tonto! ¡Eso dolió! ¡Yo podría matarte por eso!"

"Vaya, vaya", dijo Bofu con calma. "Este vacío es ciertamente rápido en mostrar enojo, ¿no es así?"

Después de unos momentos, Matsu sonrió tímidamente y se alejó.

- Una vieja historia

“Manos vacías”

Kárate, como es generalmente conocido, significa “manos vacías.”

Kara = Vacío

Te = Manos

¿Puedes adivinar por qué? Durante muchos siglos, el Kárate se desarrolló como un sistema de defensa personal sin el uso de armas. Pero el Kárate es más que esto. Es también un programa de acondicionamiento físico saludable - un medio de ejercicio para mantener tu cuerpo en buena forma. Y aún más, el

Kárate es un medio para entender y superar la violencia y el desorden en que vivimos a diario.

Shaolin-Szu o Kempo

El registro más antiguo de la evolución del Arte del Kárate comenzó hace muchos cientos de años cuando un famoso monje budista (aquel que sigue las enseñanzas de Buda) llamado Daruma Taishi viajó desde la India a China. Cuando estaba en China se quedó en un monasterio (una vivienda religiosa) llamado Shaolin. Allí él enseñó a los monjes (un grupo de personas religiosas) sobre el budismo. También les enseñó un sistema de técnicas físicas y mentales de defensa personal para que pudieran mantenerse en buena forma física y al mismo tiempo defenderse de bandidos que atacaban el monasterio. Este sistema se hizo conocido como Shaolin-Szu o Kempo, "el camino del puño."

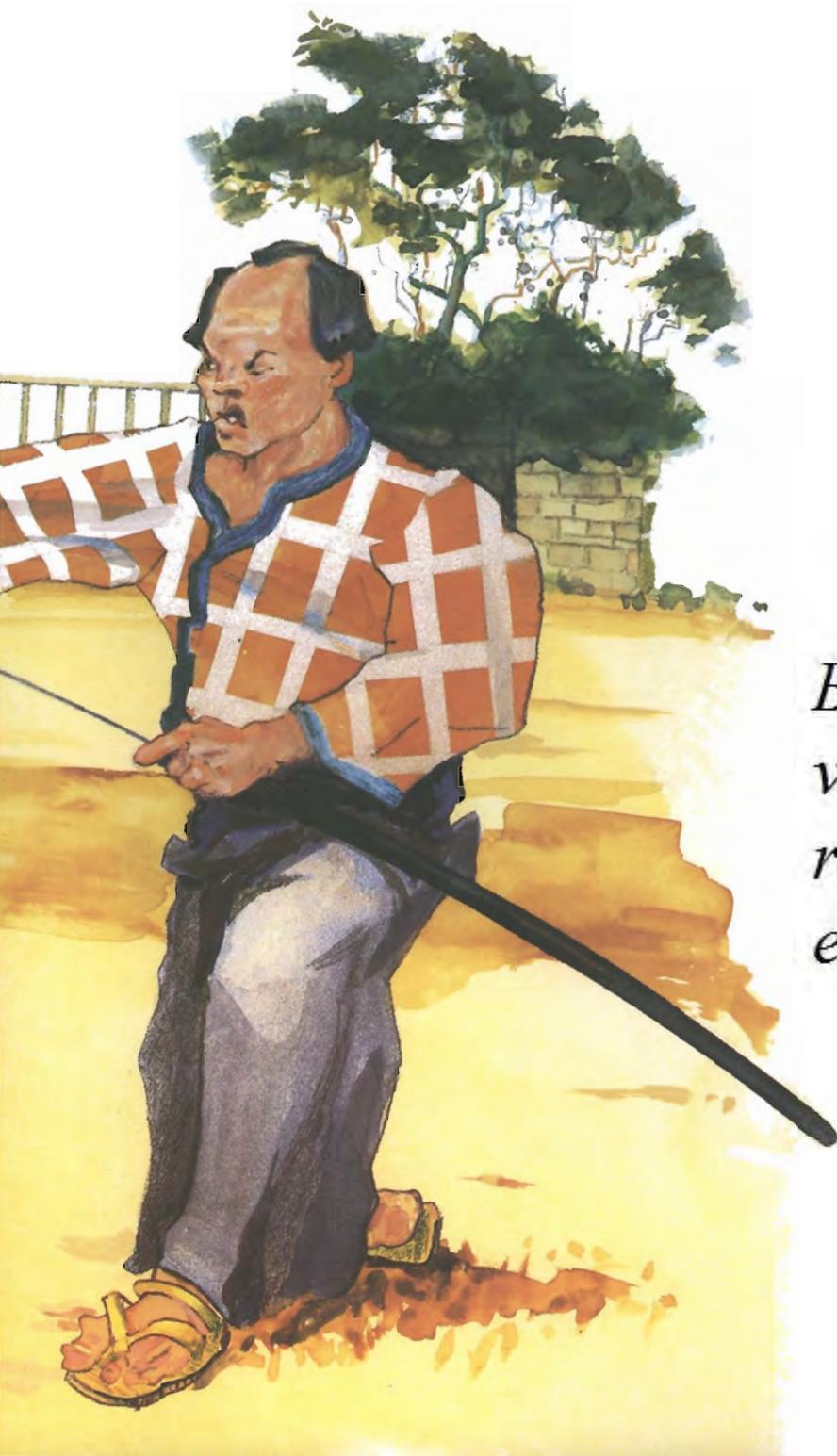
Kung Fu

Kung Fu es otro estilo chino de Kárate. Sus técnicas de lucha se tomaron de los movimientos de animales tales como el tigre, la grulla, el mono, el leopardo, la serpiente y hasta el mítico dragón. Como cualquier sistema particular de Kárate, el Kung Fu tenía su propio conjunto único de técnicas. Fue practicado por unos pocos alumnos especialmente seleccionados y se ejecutó en secreto para protegerlo de caer en manos de gente equivocada.

Kárate

Después de casi mil años en China, el Kempo y el Kung Fu se diseminaron a otras partes del Lejano Oriente - como Corea y Okinawa. En Okinawa, una isla lejos de la costa de China, el Kempo y el Kung Fu fueron llamados "Kárate", que significaba "manos chinas." Es fascinante cómo se desarrolló. En ese tiempo era un crimen que la gente común portara algún tipo de armas, las cuales fueron prohibidas y permitidas sólo a la clase militar dirigente. La gente comenzó a desarrollar partes de sus cuerpos como armas para protegerse. El lado de la mano (el "corte" de Kárate) era utilizado como una espada. Las puntas de los dedos las hicieron duras y fuertes como una lanza





"Vaya, vaya", dijo Bofu con calma. "Este vacío es ciertamente rápido en mostrar enojo, ¿no es así?"

(mano de lanza). La parte inferior de un puño cerrado era un martillo (mano de martillo) o mazo.

En Okinawa, al final del siglo XIX, vivía un hombre llamado Gichin Funakoshi. Él era un maestro de escuela primaria en sus primeros años, pero abandonó la enseñanza para estudiar Kárate a tiempo completo bajo la tutoría de dos Maestros de ese periodo. Ya estaba familiarizado con el Kárate y había estado estudiando desde que tenía 11 años de edad. Funakoshi viajó a Japón a principios del siglo veinte e introdujo el Kárate a los japoneses. Este echó raíces rápidamente y fue patrocinado por el Ministerio de Educación de Japón.

Funakoshi inició la Asociación Japonesa de Kárate y el Shotokan, su propio estilo de Kárate, alrededor de 1948. En 1957 Funakoshi, ahora considerado el padre del Kárate moderno, murió a la edad de 88 años. ¡Había pasado 77 años estudiando y enseñando esta forma de arte!

Actualmente el Kárate es disfrutado en todo el mundo. A dondequiera que tú vayas, el Kárate es conocido y apreciado. Aunque existen numerosos estilos de lucha que tienen sus raíces en muchos países, los más conocidos provienen de China, Corea y Japón.

De las manos vacías al estado de vacuidad

En Japón, el significado de Kárate, “manos chinas” evolucionó a “manos vacías” Esto debido al aspecto filosófico del Kárate. Filosofía es el estudio y amor a la verdad en la vida diaria y, combinado con el ejercicio físico del cuerpo, hacen un ser *completo*. El lado filosófico del Kárate viene de una religión conocida como Zen, la cual tiene sus orígenes en el budismo.

El Zen dice que cada momento de la vida es una maravilla en constante cambio, que cada día es un milagro, porque vivir es siempre nuevo y fresco. Los niños jóvenes parecen ver y vivir más sencillamente que los adultos. El Zen dice que la gente pierde la habilidad de ser como niños cuando crece. Los adultos se vuelven demasiado serios, asustados, preocupados. Sus mentes se sobrecargan con pensamientos problemáticos. Se preocupan tanto que sus mentes se llenan, como cuando una taza de té es llenada hasta el tope, de modo que nada más puede entrar en ella. Los adultos están tan preocupados sintiéndose tan mal por el pasado y están tan asustados del futuro que no pueden vivir el momento, en el aquí y en el ahora. Como resultado, no pueden disfrutar





completamente el mundo natural, el maravilloso olor de los árboles y las flores. No pueden escuchar la lluvia cayendo en el techo, ver lo glorioso de las aves al vuelo, experimentar la grandeza del océano en un brillante y soleado día de verano; todas aquellas cosas que los niños parecen amar y apreciar por naturaleza.

"Vaciar" la mente de pensamientos "innecesarios" es una de las tareas principales del Zen y el Kárate moderno. Por "innecesarios", me refiero a esos pensamientos que te amenazan o hacen que te preocupes demasiado, como si fueran reales. A través del Zen hay métodos de "vaciar" la mente de todos los pensamientos innecesarios por lo que somos libres para actuar con mayor claridad y de forma inteligente.

Zazen

Un método para vaciar la mente es el llamado Zazen o “meditar sentado”. En Zazen, una persona simplemente se sienta a observar su respiración. Es muy simple y también muy complicado. Es simple porque es natural simplemente estar en silencio y dejar que la mente descanse y este en reposo. Es difícil porque tus pensamientos a veces aparecen de repente y causan confusión y ansiedad temporal. Cuando te concentras en tu respiración, algo que está constantemente y siempre ahí, tu mente comienza a silenciarse, y tus pensamientos innecesarios se vuelven lentos y eventualmente desaparecen. Cuando la gente descubrió esto del Zazen, entendieron que era algo maravilloso. Aprender esta forma de relajación y la habilidad de concentrarse total y completamente en algo tan propio del aquí y el ahora como su propia respiración, cambió la forma en la que vivían para mejorar. Aprendieron relajación y concentración.

En el Kárate, el Zen juega dos roles muy importantes. El Kárate, como ya probablemente sabes, consiste de diferentes tipos de movimientos, - por ejemplo, los básicos, que son bloquear, dar puñetazos, golpear y patear - y las Katas, que son formas de arte similares a un baile las cuales están hechas de una combinación de técnicas de defensa personal. Por medio de concentrarse no solamente en la propia respiración durante periodos de meditación Zazen, sino también en los aspectos básicos del Kárate y las Katas, una persona puede volver lentos los pensamientos innecesarios e incluso detenerlos. Esto es especialmente importante si uno necesita estar prevenido de un oponente. Los

pensamientos innecesarios son una pérdida de tiempo y energía y evitan que una persona pueda responder instantáneamente a un ataque.

En otro y mucho más profundo nivel, el Kárate ayuda a una persona a “vaciar” a si mismo de ira, dolor y confusión, el tipo de pensamientos que nublan la mente y le causan dolor. El Kárate, como “estado de vacuidad” esta supuesto a traer una perspectiva pacífica, clara y sensible a aquel que lo practica. Por lo tanto, es mucho más que un método de defensa personal o un tipo de pelea de “mano vacía”. El Kárate es un arte que ayuda a desarrollar una persona llena de confianza, gentil y sin embargo poderosa, alguien que pueda vivir más alegremente en el mundo y como resultado, traer más felicidad y bienestar a otros.

La siguiente cita de Gichin Funakoshi claramente define el estado de vacuidad:

“Como la superficie de un espejo pulido refleja cualquier cosa que se ponga sobre él y un valle silencioso se lleva incluso los sonidos pequeños, así debe el estudiante de Kárate vaciar su propia mente de egoísmo, a fin de responder apropiadamente a cualquier cosa que pueda encontrarse. Este es el significado del Kara o 'vacío' en el Kárate”



Capítulo 2

UN GRAN MAESTRO DE KÁRATE

El abrió su paraguas rápidamente y lo sostuvo sobre el reverso de su cabeza como una defensa de cualquier golpe que pudiera venir desde atrás.

La siguiente corta historia realmente le sucedió a Gichin Funakoshi cuando era joven. Explicada en su libro *Kárate-Do, Mi Forma de Vida*, lo volvemos a contar aquí para establecer un punto muy importante: que el Kárate no es un camino para vencer un oponente, sino una forma de vencer al enemigo *sin* pelear. Esto puede que te sorprenda, pues en lo externo, el Kárate parece una práctica violenta. El verdadero estudiante o profesor de Kárate sabe bien que el Kárate es realmente un camino a la gentileza y la no violencia. La siguiente historia de Funakoshi, un gran maestro, quien realmente vivió el arte del Kárate, ilustra este punto

El Peligro del Orgullo

Funakoshi tenía solo 13 años cuando caminaba un largo y solitario sendero en su viaje a un pueblo vecino. En su viaje se encontró un grupo de jóvenes en una verde pradera al lado del camino en medio de un emocionante y desafiante juego de lucha.

Ya que Funakoshi era muy aficionado a este deporte, y se sentía confiado en él, se detuvo y miró por un momento. De repente, uno de los jóvenes llamó a Funakoshi, "¡Hey, tú! ¡Ven y trata de vencernos! ¿Pero tal vez tengas miedo de enfrentarte a uno de nosotros?" Otro de los jóvenes gritó y lo desafió de nuevo.

Debido a que Funakoshi no quería causar problemas, dijo, "Gracias, no, perdón, pero me tengo que ir." Empezó a caminar el sendero.

"Hey, ¡no te puedes ir!" Algunos de los niños corrieron hacia el joven Funakoshi.

"¿Miedo? ¿Huyendo?" Se burló uno de los del grupo.

"Vamos, chico, no es amable irse", dijo otro.



Dos de los niños tomaron a Funakoshi por la camisa y lo arrastraron de vuelta a donde esperaban los otros jóvenes del grupo. Funakoshi se dio cuenta de que, luego de haber estudiado Kárate los últimos dos años, podía haber usado sus habilidades y hacer un escape rápido, pero en su lugar había decidido probar su mano en la competencia. Su primer combate, con el más débil y joven del grupo, lo ganó fácilmente. Su segundo oponente también fue vencido con facilidad. Gano los siguientes tres retos. Ahora solo quedaban dos, y ambos parecían ser muy fuertes.

“Está bien”, dijo uno de los niños fuertes y grandes, “es mi turno ahora. No escaparás tan fácilmente. ¿Estás listo para enfrentarme?”

Funakoshi miró a los dos últimos niños grandes “Me temo que no; he tenido suficiente y estoy seguro que de todas formas puedo vencerte”. Se disculpó, pero los niños más jóvenes bloquearon su camino. Uno de los dos chicos agarró su mano de forma que Funakoshi tuvo que enfrentarlo. Funakoshi ganó de nuevo. “Ahora si realmente debo irme”, dijo. “Gracias” y se disculpó de nuevo.

Esta vez lo dejaron ir, pero mientras comenzaba a caminar por el sendero, alejándose del grupo, escuchó sonidos detrás de él. Esa mañana, cuando Funakoshi salía de casa, había llevado consigo su paraguas, pues había estado lloviendo. Ahora que la lluvia había parado, estaba usando su paraguas como un bastón para caminar. La abrió rápidamente y lo sostuvo sobre el reverso de su cabeza defendiéndose de cualquier golpe que pudiera venir desde atrás.

Cuando se acercaba a su destino, Funakoshi se llenó de arrepentimiento y pesar. Estaba avergonzado de haberse dejado meter en ese concurso de lucha. Se preguntaba por qué había hecho esto “¿Fue por pura curiosidad?”, se preguntaba a sí mismo. Pero la verdadera respuesta vino a él. Fue su excesiva confianza en su propia fuerza, en su habilidad de vencer a esos otros chicos en un juego en el que se sentía bien. Fue, en otras palabras, su orgullo. Sintió que había defraudado a sus profesores de Kárate y violado el espíritu del Arte del Kárate.

Cuando contaba esta historia, casi 75 años después, aun él se sentía profundamente avergonzado, porque el gran maestro realmente creía que:

“Doblegar al enemigo sin pelear es la habilidad más elevada”



Capítulo 3

TAKE NAMI DO Y MUKUSO

“¿Puedes doblarte como el bambú en el viento? ¿Puedes elegir no devolver el daño incluso cuando has sido herido?”

Take: Bambú

En japonés, "Take Nami Do" significa Bambú-Ola-Camino. ¿Puedes imaginar lo que esto significa? En la práctica de la defensa personal, TAKE significa bloquear - detener un ataque. Debido a que el bambú es una planta resistente y fuerte, cuando el viento sopla, el bambú se dobla. Cede ante la fuerza del viento y "va con la corriente." Se dobla, pero no se rompe. Cuando se detiene el viento, el bambú vuelve a su forma original sin daño alguno.

Cuando tú has sido herido, probablemente ha habido momentos en que deseabas poder ser como el bambú. ¿Qué has deseado poder hacer? ¿Agacharte o esquivar? ¿Salirte del camino? ¿Devolverle el golpe a alguien? Debido a que no se sintió bien el momento cuando alguien se burló de ti, o te hizo daño de alguna manera, tu instinto inmediato fue probablemente hacerle daño a esa persona. Y si le devuelves el golpe, lo más probable es que todavía eso no haga sentir bien.

¡Hay otra cosa que puedes hacer! Puedes ser como el bambú. Puedes doblarte ante la fuerza del viento - en otras palabras, puedes escuchar las palabras hirientes, o evitar el golpe en lugar de devolverlo. Probablemente estarás preguntándote, ¿Por qué iba yo a querer hacer eso? ¿Por qué no iba a querer hacer daño a esa persona?

Intenta esto con un amigo, solo por diversión. Pídele a tu amigo que se burle de ti y mira lo que pasa en tu interior ¿Cómo se siente? ¿Qué pensamientos pasan por tu cabeza? ¿Qué quieres decirle a esa persona? ¿Quieres llamarlo con apodosos? ¿Qué quieres hacerle a esa persona? ¿Quieres golpearlo? ¿Abofetearlo? Ah, pero aquí está el truco: No hacer ninguna de esas cosas. El truco es simplemente observar todo esto como si fuera una película. El truco es escuchar todos tus sentimientos pero no actuar movido por ellos. ¿Puedes hacer esto? Te explicaré como se hace. Tú y tus amigos pueden tomar turnos.

1. Pídele a tu amigo que se burle de ti.
2. Escucha las palabras hirientes.
3. Observa los sentimientos dolorosos.
4. Dejar que el dolor se presente para que puedas sentirlo.
5. Dejar que el dolor se vaya

Esto de actuar como el Bambú es una parte muy importante del Kárate y la vida. La gente se mete en muchos problemas cuando se siente lastimada e intenta devolver el daño. ¿Puedes ver la importancia de no lastimar de vuelta? ¿Qué crees que es? Habla sobre eso con tus amigos, tu profesor y tus padres.

Nami: Ola

En japonés, NAMI significa *Ola*. En la defensa personal, la ola significa la poderosa fuerza de un puño, una patada o un ataque. Algunas veces, una persona debe ser fuerte. Pero ser fuerte no quiere decir ser un bravucón y lastimar a la gente. Ser fuerte significa no devolver la pelea; significa encontrar otros modos menos violentos de lidiar con el conflicto. NAMI también se refiere a los fuertes sentimientos y pensamientos que llevamos y que algunas veces salen a la superficie cuando nos sentimos lastimados, enojados o frustrados. A menudo, es importante compartir estos fuertes sentimientos y pensamientos con la persona que dijo o hizo algo que causara esos sentimientos dentro de nosotros.

Por supuesto, hay momentos cuando no podemos o no queremos compartir estos pensamientos y sentimientos. Esto puede ser muy frustrante ¿Qué podemos hacer en su lugar?

Mukuso

Como parte del arte del Kárate, los japoneses enseñan MUKUSO. Mukuso significa meditar, observar tus pensamientos y sentimientos sin hacer nada sobre ellos, siendo como el bambú. Algunas veces con los ojos cerrados, a veces con los ojos abiertos; observas venir tus sentimientos y pensamientos, como las burbujas en un refresco de soda. Uno por uno, tus pensamientos hirientes salen a la superficie y desaparecen.





Cuando practicas Take Nami Do y Mukuso y observas tus pensamientos y sentimientos flotar como nubes a través del cielo, aprendes a descubrir de donde vienen esos pensamientos. Y si descubres de donde viene ese dolor, estás en el camino de la mayor exploración de todas en el arte del Kárate: El descubrimiento del “Estado de Vacuidad”

Te contaré una historia que te mostrará a lo que me refiero. Es acerca de Luke, quien lidio con un bravucón y hallo su Estado de Vacuidad.

“¡Oye tú, mocoso! ¡El de los cuatro ojos! ¡Te ves como un estúpido!” Gritó Brian, un niño alto, de aspecto tosco y cabello rojo.

Le estaba gritando a Luke en el patio de juegos. El supervisor del patio de juegos estaba en el otro lado del patio y no podía escuchar lo que Brian gritaba.

Luke sentía que se le revolvía el estómago, un sentimiento al que estaba acostumbrado pero el cual no le preocupaba desde que empezó a tomar clases de Kárate. Recordaba a su profesor de Kárate diciendo “Mira, Luke, el miedo es un sentimiento natural. Algunas veces te ayuda a salir de problemas, como cuando te das cuenta de que has cruzado la calle sin mirar. Te ayuda a actuar rápido para que te prevenga de ser lastimado. Pero el miedo puede causarte problemas, como cuando te hace actuar en un momento en que no deberías”

“Ya me escuchaste, pelmazo” Brian se acercaba hacia Luke cruzando el jardín

Luke sentía que el miedo se apoderaba de él. Pero esta vez, en lugar de huir de Brian, como usualmente hacía, se detuvo y observó al miedo. Dejó que el sentimiento viniera pero no actuó movido por él. Luke se volteó en dirección a Brian y se quedó muy quieto, observando y esperando.

“¿Así que quieres pelear conmigo, enano? ¿Eso quieres?” Brian seguía empujándolo.

Luke sintió una repentina ráfaga de ira alzarse en su interior, pero en lugar de actuar con su ira, simplemente la observó. Escuchó las palabras de su profesor, “Se cómo el bambú, Luke, deja que la ola venga y se estrelle contigo, solo dóblate con él, no te resistas”.

De repente, Brian avanzó, Luke, mirando a este niño más grande, se quedó en su lugar. A pesar de que notó una breve debilidad en sus rodillas, no permitió

que eso le molestara. Sintió miedo, pero, de nuevo, solamente lo observó venir como una ola, y después se fue. Luke notó que Brian ahora estaba inseguro de sí mismo puesto que Luke había tomado una posición firme.

“Ah, ni siquiera lo vales”, dijo Brian bruscamente con disgusto “¡Eres un cobarde, sabes que podría vencerte si quisiera!”.

“Puede que tengas razón”, respondió Luke calmadamente. “¿Así que, para que pelear?”

Con esto, Brian se dió vuelta y volvió al patio de la escuela buscando a alguien más con quien meterse.

“Bien por ti, Luke”, le dijo el profesor cuando Luke le contó lo que había sucedido ese día. “Has aprendido bien la lección del bambú y la ola”.

El profesor de Luke tocó la campana al principio de la clase y todos los estudiantes se sentaron calladamente en Mukuso. Mientras estaban sentados, simplemente observaban lo que estaba ocurriendo, adentro y afuera. Luke vió que su mente estaba repasando lo que había ocurrido con Brian. Poco a poco los pensamientos se alejaban mientras estaba allí sentado.

Cuando la campana sonó de nuevo y era tiempo para practicar, Luke se levantó rápidamente, su mente ahora estaba lista y alerta en el momento para lo que pudiera pasar.

Practicando Mukuso

Encuentra un lugar cómodo para sentarte, donde puedas relajarte totalmente por unos minutos. Luego haz lo siguiente:

1. Piensa en alguien o algo que haya estado en tu mente recientemente, tu padre, tu madre, tu profesor, tu amigo cercano, los niños en la escuela, tu tarea. Escoge solo un pensamiento.
2. Quizás puedas querer pensar en algo o alguien que te haga sentir enojado o lastimado.
3. Si estas sentado cómodamente, cierra tus ojos y mira adentro ti y observa tus pensamientos de ira o dolor. No hagas nada, solo obsérvalos. Se como el bambú.

4. Deja que esos sentimientos vengan como burbujas en un vaso de refresco de soda, míralos desaparecer, ¡sin esfuerzo alguno! No tienes que hacer nada. Lo importante es solo observar. Trata de no juzgar lo que ves. Si lo haces, solo contempla eso. El punto es dejar que los pensamientos vengan y se vayan sin siquiera actuar en los pensamientos dolorosos o que causen miedo.
5. Piensa sobre de donde vinieron esos sentimientos de dolor o ira y piensa lo bien que se siente dejarlos ir.

¿Puedes doblarte como el bambú en el viento? ¿Puedes elegir no devolver el daño incluso cuando has sido herido?





Capítulo 4

MENTE COMO LA LUNA, MENTE COMO EL AGUA

“La mente es como un espejo. No toma nada, no espera nada. Refleja, pero no retiene. Por lo tanto, uno puede actuar sin miedo”

Otro principio importante del arte del Kárate es llamado *Mente como la luna – Mente como el agua*. Es un principio básico de todas las formas y estilos de las artes marciales y tiene más de un significado.

Mente como la Luna

Quizá estés tratando de hacerte una idea de lo que es tener una mente como la luna. Si te imaginas una luna llena en una noche oscura, sabrás que la luz de la luna brilla de manera uniforme en todo lo que hay a su alcance. Si tu mente brilla igualmente sobre todo lo que hay a su alcance, estará abierta y consciente de todo. En el arte de la defensa personal, es importante que estés constantemente consciente de los movimientos del oponente. Con una mente abierta, puedes estar inmediatamente alerta de un ataque y puedes reaccionar sin pensar como escabullirte de alguien que está tratando de lastimarte. Las nubes bloqueando la luz la luna son como distracciones que interfieren con la correcta y acertada respuesta que se necesita para defenderse a sí mismo ¿Comprendes ahora?

Pero tener una “mente como la luna” es mucho más que una forma de evitar el ataque de un oponente. Significa que debes ver y entender la violencia, debes tener una mente abierta para entender por qué alguien querría lastimarte, y debes mirar eso que causa la violencia.

Tendrás que pensar acerca del daño, el miedo y la ira que sientes cuando eres atacado. Necesitarás ver las razones por las que tú mismo querrías hacerle daño a alguien, y debes intentar entender por qué te sientes lastimado. Una vez que empieces a entender por qué te sientes herido, comenzarás a entender por qué los demás salen lastimados y por qué esa persona quisiera devolver la herida. Entonces comienzas a ver lo que es el dolor y como este causa violencia. Viendo el problema, puedes responder con verdadero entendimiento, ya que no

estas exclusivamente defendiéndote a ti mismo de ser atacado físicamente. Comprendiendo todo esto, puedes responder con inteligencia y escoger una forma más creativa y no violenta para manejar tu problema.

Mente como el Agua

Ahora que tienes una idea de lo que significa tener una mente como la luna, quizá puedas adivinar lo que significa tener una mente como el agua. En el aspecto de la defensa personal en el Kárate, una “mente como el agua” es una mente calmada como la superficie del agua sin perturbar. El agua, cuando está quieta, como un espejo refleja exactamente lo que hay, sin distorsión alguna. Este estado de la mente te permite ver un ataque y al mismo tiempo responder de forma inmediata y precisa. Si a algún pensamiento distractor se le permite la entrada en la mente, será como una lanzar una piedra al agua. Los movimientos del oponente no serán claros y por lo tanto la respuesta no será suficientemente rápida. Si la mente está llena con pensamientos de ataque y defensa, no comprenderá correctamente lo que el oponente está tratando de hacer. Estos pensamientos innecesarios podrían lastimar tanto a ti como a tu oponente.

Hay un significado aún más profundo para “Mente como el Agua”

Cuando la mente esta como el agua en reposo o como un espejo, refleja lo que hay frente a ella sin juzgarlo. Si la mente esta calmada, silenciosa y profunda, ve exactamente lo que hay ante ella sin siquiera pensar sobre lo que debería y no debería hacer, sin estar preocupado de si algo es correcto o equivocado, está bien o mal. Juzgar lo que ves es como revolver agua con un palo, solo hace que el agua se enturbie. Una mente que pueda comprender e inteligentemente responder a las causas más profundas de violencia debe ser clara.

Una vez que alcanzas esta claridad de una mente en reposo, eres capaz de obtener algo muy especial llamado *intuición*, que es la capacidad de ver, entender y actuar inmediatamente para manejar un problema. En el aspecto físico del Kárate, es la habilidad para actuar instantáneamente y protegerte cuando estás a punto de ser atacado físicamente.

He aquí una historia de cómo Emily encontró su “mente como la luna, mente como el agua”

De repente, un puño golpeo con fuerza a Emily en la cara y sus ojos se empezaron a aguar. Un dolor agudo llenaba su rostro mientras el profesor paraba el combate. Era un combate de estilo libre en el cual la lucha es controlada pero real. Emily se sentó queriendo llorar pero ella no permitió que las lágrimas salieran.

“Eso debe haber dolido. Lo siento” dijo John. El resto de la clase en su Dojo (escuela de Kárate) estaba ocupada practicando Katas (secuencias de Kárate) cuando ocurrió el accidente. Su profesor se sentó al lado de Emily.

“Emily”, pregunto su profesor “¿Que estabas pensando cuando recibiste el golpe?” El profesor la miró en el rostro y vio que no había lesión alguna.

“¿Cómo sabía usted que yo estaba pensando en lo bueno que era John en el estilo libre?” Respondió Emily con sorpresa.

“No sabía lo que estabas pensando, pero podía ver que estabas distraída, no bloqueaste ese golpe. John no controló su puño tampoco. Ambos parecían preocupados por algo distinto a lo que estaban haciendo. ¿Puedes ver lo que pasa cuando no estas prestando atención a lo que pasa en el momento?”

John vino y se sentó al lado de Emily y su profesor. “Lo siento, Emily. Simplemente se me fue. Estaba intentándolo muy duro. Pensaba que realmente quería mostrar lo bueno que yo era y olvidé que estabas ahí”

“¿Recuerdan la charla que le di a la clase el mes pasado sobre Mente como la Luna y Mente como el agua? ¿Ven ahora como ocurrió el accidente?”

Emily pensó en aquella charla y recordó a su profesor hablando de ello.

“Mente como la Luna es estar consciente de todo por igual, como la luna brillando en todo. Cuando tu mente es como la luna, estás inmediatamente alerta de un ataque y puedes por lo tanto reaccionar espontáneamente para salir de su paso. Los pensamientos sobre la victoria y la derrota son como nubes bloqueando la luz de la luna. Son distracciones que interfieren con la respuesta correcta a lo que está ocurriendo en el momento.”

Emily también recordó como su profesor hablaba sobre la Mente como el Agua, como el agua refleja exactamente lo que hay y que la mente debe estar quieta, clara y en calma como el agua y reflejar sin distorsión. “Lanzar una piedra al agua clara causa ondas. Estas ondas son como pensamientos

perturbadores en una mente clara. Puedes lastimarte si dejas que los pensamientos interfieran con tu acción.”

Emily recordó como su maestro también mencionaba que había cosas más profundas en lo de Mente como la Luna y Mente como el Agua que solamente escapar de una agresión.

“Cuando la mente esta quieta y sin nublar, puede ver hacia las profundidades de ti mismo y de otros. Puede ver de dónde viene el ataque, puede ver el dolor y la ira justo por debajo de la superficie. Solo observa y no te distraigas por el chapoteo de las olas y las nubes tormentosas”

Emily agradeció a su profesor y se levantó.

“¿Podemos empezar de nuevo, Sensei (Maestro)?” Pregunto Emily mientras hacia una reverencia.

“Recuerda, Emily, solo hay *Un Encuentro ¡Una oportunidad!* Cuando te distraes, estas en peligro”

John hizo una reverencia a Emily. Ambos tomaron sus posiciones de combate.

“¡Kiai!” (El grito usado en Kárate para dar más fuerza a la técnica) exclamó Emily mientras lanzaba su patada y paraba justamente cerca de su objetivo.

“¡Kiai!” gritó John mientras saltaba hacia adelante con un puño controlado al pecho de Emily.

“¡Kiai!” Emily rápidamente bloqueó el puño de John.

“Yami” exclamó el maestro (lo cual significa “parar” en el Kárate Japonés)

“Bien, ahora tienen ambos la Mente como la Luna y la Mente como el Agua. Han encarado y conocido el reto de Un Encuentro, Una Oportunidad. Estén alerta, ¡siempre!”

He aquí un sencillo ejercicio que puedes hacer para ayudarte a comprender la Mente como la Luna – Mente como el Agua. Encuentra un lugar calmado, en tu hogar o en tu Dojo. Siéntate en el suelo o usa una silla si sentarte en el piso no es cómodo. Mantén tu espalda recta y tu cabeza alta. Mira hacia el

piso al frente tuyo. Respira naturalmente, contando cada respiración. Uno, inhala; dos, exhala; y así sucesivamente. Más tarde, mientras estás practicando, puedes contar uno para la inhalación/exhalación total. Cuenta hasta diez y luego comienza de nuevo desde uno. Si te das cuenta que contaste más de diez solo comienza desde uno otra vez. Solo observa tus pensamientos y mantente consciente, pero no te distraigas por los ruidos o movimientos a tu alrededor.

Mientras haces esto por un momento puedes parar de contar tus respiraciones y solo estar sentado. El objetivo de este ejercicio es dejar que tus pensamientos se calmen para que estos no te distraigan. Al sentarte calladamente, observando tus pensamientos, puedes aprender mucho de ellos; de donde vienen y como afectan tu vida.

Puedes sentarte cuanto tiempo gustes. Empezar con un minuto y luego aumentar hasta quizás cinco minutos. Ve lo que pasa cuando te sientas de esta forma. Podría ayudarte tener un cuaderno de notas para escribir lo que observas mientras estas sentado. Lo mejor es hacer esto justo después de que paras.

Este es un ejercicio muy simple, pero muy importante para la auto-comprensión. Si tu clase de Kárate no se sienta, pregunta a tu instructor si puedes. La mayoría de las escuelas de Kárate se sientan al principio y al final de la clase.



Capítulo 5

CONCENTRACIÓN Y KIAI

“Este ki, esta energía, golpeó al joven como la descarga de un rayo y movió su cabeza bruscamente hacia atrás. En ese momento, el joven vio su navaja por primera vez y se dio cuenta de lo que estaba a punto de hacer”

Quizás hayas escuchado la frase, “La distancia más corta entre dos puntos es una línea recta”. Si piensas en esto, sabes que es cierto. Este principio viene de la física, la cual es una ciencia sobre cómo trabajan las cosas. Manteniendo en mente este principio, puedes ver cómo, en Kárate, un puño, un ataque o una patada tendrán un efecto más poderoso si se hace en línea recta. El Kárate japonés depende de este enfoque.

Otro método científicamente comprobado para lograr gran fuerza es la concentración. La concentración es el proceso de desarrollar una poderosa defensa o contra-ataque por medio de una serie de movimientos hechos en cierto orden.

Por ejemplo, ¿sabes cómo hacer un puñetazo de reverso? El golpe se lanza derecho desde el cuerpo y, al mismo tiempo, las caderas se giran hacia el objetivo a fin de usar la fuerza de estas y el tórax para dar más poder al brazo atacante. El cuerpo está relajado pero en una forma apropiada. Cuando se está relajado y en forma apropiada, el golpe tiene gran velocidad. Al tiempo que el puño se acerca al objetivo, su velocidad se incrementa a su máximo nivel y al momento del contacto los músculos se tensionan, la respiración se exhala abruptamente (para hacer que los músculos grandes y poderosos del estómago se involucren) y toda la energía propia está concentrada por un instante en el puño. Luego el cuerpo se relaja instantáneamente, se inhala y uno puede estar listo inmediatamente para el próximo movimiento

Concentración

Concentración es la capacidad de enfocar toda la energía del cuerpo, a través de la forma correcta de Kárate, en un objetivo específico, por un instante.

Es esencial, además, tener la actitud correcta, la fuerza mental que proporciona la confianza, sin la cual el Kárate no tendría su tremendo poder.

Tanto física como mentalmente, la concentración es uno de los elementos más importantes del Kárate.

Kiai

El Kiai es otro principio importante en el Kárate y las artes de combate.

Ki = Energía

Ai = Unión

Por tanto, Kiai significa la unión, o conjunción de energía. ¿No es una palabra perfecta para describir ese penetrante grito que se escucha cuando un Kárateka (un estudiante de Kárate) completa un movimiento? Se hace con una fuerte exhalación y contrayendo los músculos abdominales en el Hara (el estómago bajo). De forma que este grito también le da fuerza al bloqueo o al ataque.

El Kiai también es mental. La siguiente es una historia contada por Terry Dobson, un habilidoso profesor de Aikido, el cual es otra de las Artes Marciales Japonesas que usa la evasión, el derribo y el control para detener a un oponente. La historia ilustra el efecto que el Kiai puede llegar a tener, incluso desde una cierta distancia.

Cuando estaba en la ciudad de Nueva York, algunos años atrás, Dobson fue testigo de una extraña y casi fatal escena. Mientras caminaba por la Calle 14, al final de una tarde otoñal, notó a dos adolescentes que salían corriendo de una tienda de artículos y bajaban por la calle. Uno de los muchachos tenía un enorme televisor en sus brazos, el otro muchacho estaba tratando de meterlo en una bolsa de compras mientras corrían. El televisor era mucho más grande que la bolsa, así que estaban teniendo algo de dificultad. En ese momento, el encargado de la tienda salió corriendo tras ellos, persiguiéndolos afanosamente. El encargado de la tienda iba bien vestido, con ropa y joyería costosa. Desde el otro lado de la calle, Dobson observaba esta escena de persecución. Ya que el televisor era demasiado grande para que los chicos lo llevaran cargado y aun así correr lo suficientemente rápido como para escapar del dueño de la tienda, los chicos dejaron el televisor en el andén. Uno de los muchachos corrió cruzando la calle dejando a su compañero. El encargado de la tienda llegó hasta donde estaba el chico solitario al lado del televisor. El encargado de la tienda, sin



prestar atención al joven, se arrodillo a inspeccionar su propiedad. Mientras lo hacía, dio la espalda al joven.

Desde el otro lado de la calle, Dobson vio ocurrir algo. Algo cambio en la cara del chico, y de repente una mirada de rabia rápidamente apareció. El chico introdujo la mano en su bolsillo y sacó una navaja. El filo brilló en el sol mientras levantaba la navaja sobre la espalda del administrador de la tienda.

Dobson estaba paralizado por la violencia que estaba a punto de ser cometida. Físicamente, no había nada que pudiera hacer; estaba demasiado lejos de ellos y no había tiempo. En unos segundos, el administrador de la tienda podría resultar mortalmente herido. De repente, desde el fondo de la persona de Dobson, un grito silencioso salió con velocidad desde su estómago hacia su cabeza. “¡NO!” gritó. Y en una fracción de segundo, un gran impulso de energía salió desde Dobson hacia ese muchacho. Este Ki, este grito, esta energía, golpeó al joven como una descarga eléctrica y sacudió la cabeza del muchacho. En ese momento, el joven *vio* su navaja por primera vez y *vio* realmente lo que estaba a punto de hacer. En ese momento de conciencia, se dio vuelta, guardó su navaja y rápidamente se alejó. El encargado de la tienda no había visto nada de esto. Estaba ocupado revisando su propiedad. Su vida casi le es arrebatada pero el jamás se enteraría.

Este Ki (de Kiai), esta unión de energía, puede ser concentrada en tiempos de emergencia. Parece ser una parte natural de nosotros. A través de la práctica de las Artes Marciales puedes convocar más fácilmente este gran poder a voluntad. Además de ser un poder o energía que le puede dar gran fuerza a la ejecución de técnicas de Kárate, también da un inusual poder e intensidad a las tareas de la vida diaria. Por ejemplo, en otros deportes o actividades peligrosas como la escalada en rocas o el descenso en los rápidos de un río en un bote, el Kiai puede ayudar convocando grandes fuerzas para desafiar los retos. El Kiai ha sido conocido por ayudar a la gente a sobrevivir en muchas situaciones de emergencia. El Kiai ha sido llamado “la fuente de vida”, la fuente de energía que está en todo y mueve todo. Se le han dado muchos nombres, pero es común a todas las personas. Es la sangre vital del Arte del Kárate.



Capítulo 6

PODER

El secreto para adquirir poder es realmente muy simple... Practica tu forma.

Hay una formula en el Kárate. Esta es:

$$\textit{Actitud} + \textit{Forma} = \textit{Velocidad} = \textit{¡Poder!}$$

La mayoría de la gente estudia Kárate para ganar poder, pero al principio, ellos no entienden como adquirirlo. Muchos intentan desesperadamente ser poderosos pero generalmente terminan renunciando al Kárate luego de un corto tiempo porque no tienen el poder que querían. Infortunadamente, nunca entienden lo que es el verdadero poder.

Actitud

Tu actitud es simplemente la forma en la que piensas. Si tu actitud es obtener poder de inmediato, quizás porque tienes miedo de que te den una golpiza o quieres ser capaz de matonear a otros, no te quedarás en el Kárate por mucho tiempo, porque no tendrá ningún significado para ti. La actitud adecuada consiste en madurar pensamientos que te ayuden, consiste en “vaciar” tu mente de pensamientos innecesarios que te lastiman, y practicar la forma adecuada, lenta y cuidadosamente. La paciencia es un requerimiento fundamental.

Forma

Tu forma se refiere a como bloqueas, golpeas, pateas o atacas. La calidad de tu forma es determinada por que tan bien realizas estas técnicas de defensa personal. **Al principio no puedes lucir una buena forma y ser poderoso al mismo tiempo.** Practica tu forma con cuidado y atención, sin intentar ser poderoso. Solo enfoca tu energía en hacer cada movimiento correctamente. Mientras practicas tu forma, te volverás mejor y más rápido. Entonces te volverás poderoso, sin intentarlo.

Si mantienes la actitud apropiada y practicas correctamente la forma, verás lo que es el verdadero poder. También comenzarás a entender de lo que trata el Kárate y no te rendirás ante la frustración.

Auto Comprensión

El poder también viene de comprenderte a ti mismo, no solo de ser físicamente fuerte. Las preguntas que debes hacerte son:

1. ¿Por qué quiero aprender Kárate?
2. ¿Realmente quiero aprender?
3. ¿Tengo miedo de cometer errores?
4. ¿Tengo miedo de la derrota?

Aquellas personas que pueden ser vencidas son gente verdaderamente poderosa, ya que son aquellos que crecen y aprenden de sus derrotas.

La siguiente historia sobre un joven llamado Miguel, quien aprendió el verdadero significado del poder, en un tiempo cuando él no lo tenía.

Miguel finalizó su calentamiento haciendo 50 sentadillas y 50 lagartijas. Su cuerpo se sentía fuerte. Había estado entrenando con pesas y sentía confianza en su fuerza. Sentía sus músculos crecer, pero también se sentía entumecido y cansado, pues había estado entrenando muy duro.

Hoy, de cualquier forma, estaba participando en la ronda final de una competencia de estilo libre. Miguel se sentía emocionado cuando pensaba en la victoria. Había ganado todas sus rondas contra sus compañeros estudiantes hasta el momento. Su padre siempre le había dicho que ganar era todo lo que importaba. Ya que él y su padre trabajaban juntos y su padre había sido militar y una estrella de futbol americano en la universidad, Miguel había deseado mucho complacerlo y ser como él.

De cualquier forma, a Miguel también le gustaba bailar. Había entrado a una clase de baile en la escuela y al principio estaba avergonzado de que la clase consistiera principalmente de mujeres, pero él quería intentar y se quedó en la clase. Estaba asustado de decirle a su padre de su interés por el baile. Había intentado jugar futbol americano pero se había dado cuenta de que era un deporte demasiado violento para él. Cuando sufrió una lesión en las convocatorias, decidió que eso no era para él.

A pesar de que su padre estaba infeliz con la decisión de Miguel, le insistió a Miguel que practicara Kárate para que pudiera “ser un hombre”. A pesar de que Miguel se inscribió por voluntad de su padre, encontró que realmente le gustaba el Kárate. Lo enseñaba un hombre mayor que era gentil y

comprensivo y que había ayudado a Miguel a ver que el arte del Kárate era como bailar, y eso le pareció bien a Miguel.

Hoy, durante la ronda final de Miguel, estaba especialmente emocionado porque su padre estaba ahí para verlo competir. Notó que su estómago comenzaba a dolerle. Estaba muy nervioso y tenía un conflicto en su interior. Por una parte, amaba el Kárate y respetaba a su profesor de Kárate y sus enseñanzas. Por otro lado, respetaba a su padre, pero le tenía miedo. Él quería la aprobación de su padre pero no podía conciliar en su corazón la forma en que su padre quería que él compitiera. Miguel había trabajado muy duro para este día y, ahora que estaba aquí, sentía este conflicto en su interior. Observó las otras peleas con una mezcla de emoción y ansiedad. Sabía que su padre lo estaba observando. Y sabía que su padre solo lo aceptaría como un ganador.

De repente, era el turno de Miguel. Saltó y cruzó hacia el área de combate libre. Estaba listo, pero tenso. Se preguntó con quién pelearía. Había visto a todos los muchachos competir antes que él. Una persona vino desde atrás y lo pasó.

“Debe ser un error” pensó Miguel, casi en voz alta, al tiempo que la persona se volteó hacia él. Allí, delante de él, estaba Suki, ¡una chica! Tenía 16 años, era dos años mayor que él y tenía un rango más alto, cinturón marrón, mientras él era cinturón verde. Ella practicaba en la clase de adultos de la noche así que solo la había visto un par de veces. ¡No podía creerlo! ¿Por qué ella? ¿Por qué una chica? Sintió enrojecer su rostro. ¿Cómo podría combatir contra ella? A pesar de haber hecho sparring contra chicas antes, nunca lo había hecho seriamente.

“Inclínense, por favor”, escuchó a su profesor decir. Mientras pensaba, Miguel se inclinó ante Suki, y luego ambos se inclinaron al profesor.

“Listos” llamó el profesor. La mente de Miguel se llenó de pensamientos confusos. ¿Qué pensará papá de que pelee con una chica? ¿Debería luchar con toda mi energía? Pero antes de que pudiera resolver sus interrogantes, su profesor gritó “¡Comiencen!”

“¡Punto!” dijo su profesor. Suki se había movido hacia adentro inmediatamente con una patada semicircular y había atrapado a Miguel con la guardia abierta. Miró a su padre y luego de vuelta a Suki. “Está bien” pensó



“¡chica o no chica, debo pelear!” Con esto, saltó hacia adelante con todo su poder y atacó.

“¡Punto!” Su profesor gritó de nuevo. Suki había bloqueado fácilmente y sin esfuerzo su ataque y había contra atacado, anotando de nuevo.

¡Miguel estaba conmocionado! Comenzaba a enojarse y a ponerse más tenso. Había entrenado por tanto tiempo y se sentía muy fuerte ¿cómo podía esta chica anotar dos veces en él? Atacó de nuevo. Con una ráfaga de técnicas cargó contra su oponente y de nuevo ella, con mucha facilidad y gracia se salió de su camino, moviéndose sin esfuerzo y suavemente esquivando sus ataques. Ella no se veía fuerte, pero sus técnicas eran muy poderosas. Él había desarrollado un cuerpo fuerte levantando pesas y podía dar poderosos puñetazos o patadas ¡Y aun así no podía anotar en ella!

Por los dos minutos completos de la ronda, Miguel se entregó con todo, dándole lo mejor que podía a su oponente, sin sacar provecho. Se sentía entumecido e incómodo persiguiéndola. Ella lo hacía ver como un simio musculoso, cayendo por todo el lugar intentado capturar un colibrí. Justo antes de acabar la ronda, Miguel sintió que sus pies se iban debajo de él mientras intentaba una desesperada técnica final en un intento de anotar. Con todo su poder, con todos los músculos y fuerzas que pudo reunir, lanzó una poderosa patada frontal. Fue como patear el viento, y cayó hacia adelante en un intento desbalanceado.

Miguel se levantó, conmocionado pero no lastimado. Suki estaba de pie en la posición de guardia en frente de él. Ni siquiera se veía cansada, ¡mientras él estaba sudando y respirando agitadamente!

Ella le sonrió, no con una sonrisa de victoria, sino con una de comprensión. Él sabía que había sido vencido, no tanto por ella sino por él mismo. Y ella lo sabía también, por su sonrisa. Él vio cómo su actitud lo había vencido y como pensó que la fuerza bruta sola podría ganar. Él quería ser poderoso, para competir físicamente y dominar, y aprendió que esta idea de poder no era útil en el estilo libre. Eso, de hecho, fue lo que se interpuso en su camino. El verdadero poder era la agilidad, la gracia y la relajación. Suki tenía una técnica maravillosa. No tenía entrenamiento en pesas o fuerza muscular pero tenía excelente forma. El poder muscular de Miguel simplemente se tornó inútil con Suki.

Miguel miró a Suki, y también sonrió. Se dio cuenta de la sinceridad de su sonrisa y entendió uno de los principios básicos del arte del Kárate de los que hablaba su profesor. “El verdadero poder no sólo viene de la forma, de estar relajado y gentil, sino de entenderse a sí mismo, y saber cómo aprender de la derrota”

Miguel se inclinó profundamente a su profesor y a Suki, él comprendió algo importante. La verdadera lección estaba en saber quién era el mismo. Habiéndose dado cuenta de esto, él sabía que había “ganado” y que siempre sería un “ganador” incluso si había perdido el combate. Ahora podría enfrentar a su padre como un “ganador” sabiendo que la victoria verdadera era lo que había aprendido ese día.



Capítulo 7

SEN-NO-SEN: CONCIENCIA

“Lo que es importante aprender en el Arte del Kárate es el Arte de detener el conflicto antes de que te lastime o lastime a otros”

Sen-No-Sen =Es la Conciencia de un ataque antes de que éste ocurra.

Sabes que toma tiempo aprender un nuevo deporte o aprender a tocar un nuevo instrumento musical. Alcanzar el Sen-No-Sen también requiere práctica, con el objetivo de ser bueno en ello, pero no nos toma tiempo en absoluto si realmente estás consciente.

Escuchar los sentimientos.

¿Alguna vez has “sentido” que algo mal o peligroso va a suceder? ¿Incluso si todo a tu alrededor parece calmado? Algunas veces, si estamos realmente conscientes, podemos sentir cuando algo anda mal. La mayoría del tiempo no escuchamos estos “sentimientos” y simplemente seguimos nuestro camino. Pero estos sentimientos pueden ser señales de que algo no anda bien.

No hay nada misterioso en tener sentimientos que nos dicen que algo no anda bien. Si miras de cerca estos sentimientos, probablemente veas de donde provienen. Lo que probablemente estés sintiendo es aquello que llamamos “vibraciones”. Estas vibraciones son perturbaciones en otra persona que no se han manifestado aun como acción física.

Aquí hay un ejemplo de algo que puede haberte ocurrido. Estás hablando con alguien y a pesar de que ves que él o ella está sonriendo, bajo esta sonrisa superficial hay un sentimiento de vibración de ira, dolor o tristeza. Esto es porque la persona esta distraída, pero está pensando en algo más. La atención de esta persona está dividida entre tú y los pensamientos problemáticos que él o ella está experimentando.

Quizá nunca hayas pensado en esto antes, pero estos pensamientos problemáticos usualmente vienen del pasado, de algo más que le ocurrió a esta persona antes, algo que él o ella no entendió totalmente. Cuando no entendemos

algo que nos pasa, nos mantenemos pensando sobre eso, incluso si ha ocurrido en el pasado. Cuando hacemos esto, entramos en conflicto. Duele estar en conflicto, porque queremos concluir aquello que ocurrió en el pasado y ser capaces de estar en el presente.

Observando los sentimientos

Algunas veces nuestros cuerpos demuestran el conflicto en el que estamos. Puedes darte cuenta de que la gente mueve sus pies, se frota las manos, se toca las yemas de sus dedos, se retuerce nerviosamente en sus sillas. Cuando ves esto, estás consciente de los sentimientos internos de la otra persona que están siendo expresados por los movimientos corporales. Esto es a lo que llamamos “lenguaje corporal”. Es un lenguaje sin palabras que te dice algo de la persona.

El tipo de conflicto oculto que acabamos de mencionar generalmente no causará ningún problema si alguna vez lo ves en otra persona. Pero algunas veces, un conflicto oculto puede afectarte, incluso si no tienes nada que ver con él.

Algunas veces sentirás que otra persona puede sentirse lastimada o furiosa y quiere sacárselo contigo. Con el Sen-No-Sen, puedes detener esta agresión antes de que ocurra.

Crear distracciones

Hay diferentes formas de evitar que una persona quiera atacarte. Ya sea física o verbalmente, la idea es distraer a la persona, alejar de su mente lo que él o ella está pensando. ¿Puedes pensar en maneras de hacer esto?

1. Cambia el tema de la conversación, si sientes que el tema del que estás hablando está haciendo enojar a la otra persona.
2. Haz un chiste. El humor es una gran forma de distraer una persona. Asegúrate de que no es un chiste insultante. La risa es muy poderosa. Algunas veces curará el problema y otras no.
3. Párate y vete
4. Trata de hacerte amigo de la persona y de ayudarlo, descubre por qué está enojada o lastimada. Esto lleva algo de práctica. Si no puedes dar con una



buena forma de hacer esto, puede que quieras pedirle ayuda a un adulto.

Lo importante aquí es que el Arte del Kárate es el Arte de detener el conflicto antes de que este te lastime o lastime a otros. Si ves que va a ocurrir un conflicto, ten por seguro que puedes usar tu cerebro para pararlo. Recuerda que la verdadera prueba de un maestro de Artes Marciales es terminar una pelea antes de que esta ocurra.

Pelear, huir o paralizarse

¿Alguna vez te ha abordado alguien deseando pelear? ¿Qué hiciste? Si esto nunca te ha ocurrido ¿Qué crees que harías? ¿Pelear? ¿Huir? ¿Quedarte paralizado?

Escribe en un pedazo de papel lo que harías o lo que crees que harías si esto te ocurriera a ti. Si peleas, irás en contra de la verdadera prueba de un practicante de las Artes Marciales, ya que no habrás sido capaz de detener la pelea antes de que ocurriera. Si huyes, aunque estés feliz de haber huido, no te sientes bien contigo mismo por haber corrido. Además, no has resuelto el problema. Esa persona probablemente te confronte de nuevo. Si te quedas paralizado, probablemente estés muy asustado, lo cual es natural, pero quedarte inmóvil tampoco ayuda mucho a la situación.

¿Hay alguna otra forma de lidiar con una persona que quiere lastimarte? Escribe en tu pedazo de papel, otras formas en las que pienses que puedes defenderte.

Enseñamos técnicas de defensa personal a nuestros estudiantes en la práctica del Kárate para ayudarlos a sentirse confiados en el evento de una pelea, ¡pero no queremos que ellos peleen! Les enseñamos a pelear de modo que tengan la confianza para NO pelear ¿Tiene esto algún sentido? Si no, háblalo con alguien de confianza, pues este es un punto importante que aprender.

Cuando te enseñamos a defenderte, de hecho, estamos enseñándote como *parar* una pelea. La razón por la que te vuelves capaz de detener una pelea sin pelear es que no tienes miedo, o al menos tienes menos miedo, de la otra persona. ¿Puedes ver que si tienes confianza porque sabes cómo defenderte no tienes necesidad de pelear? No tienes que probar nada a nadie porque tú sabes que eres fuerte.

Miremos con más detalle las formas de detener una pelea a través de métodos no violentos. Recuerda que un estudiante de Kárate es una persona gentil, es alguien que siempre *desea* finalizar una pelea de formas no violentas. Este es el camino al verdadero poder y a la verdadera fuerza. Si, de cualquier modo no tienes elección y debes combatir, con suerte podrás hacerlo de formas que no lastimen.



Capítulo 8

ALEJARSE CON CONFIANZA: FORMAS PODEROSAS PARA EVITAR EL CONFLICTO

Aquí hay una lista de doce formas en las que puedes solucionar un conflicto de forma no violenta. Probablemente haya más formas. Quizás tú, tus amigos, tu familia o tu profesor puedan pensar en otras.

- 1) **Hazte amigo:** Trata al bravucón como un amigo en lugar de un enemigo. No conozco a ningún bravucón que no necesite de admiración y respeto
- 2) **Usa el humor:** Puedes volver una situación de miedo en una divertida. ¡Pero ten cuidado! ¡No te burles del bravucón!
- 3) **Distráelo con trucos:** Finge que estas enfermo. Finge que eres contagioso y que si pelears con el bravucón se enfermará de lo que tienes. Dile al bravucón que alguien viene a recogerte. Finge desmayarte.
- 4) **Aléjate:** No te involucres. Solo aléjate. Esta es una forma simple y a menudo pasada por alto, de terminar un conflicto antes de que este comience.
- 5) **Concierta:** Si un bravucón te insulta, concuerda con él. Incluso si te sientes insultado, deja que tu ira suba y luego déjala ir. Solo acepta que el bravucón tiene razón y mira lo que ocurre.
- 6) **Rehústate a pelear:** Esto probablemente suene contrario a lo que siempre te han dicho, pero una forma de detener un conflicto es simplemente no pelear, no importa lo que ocurra.
- 7) **Hazle frente al bravucón:** Esto puede funcionar, pero también puede enojar más al bravucón. Debes decidir si crees que esta alternativa funcionará.
- 8) **Grita:** un buen alarido o grito (Kiai) puede estremecer al bravucón y distraerlo por un momento para que puedas alejarte.
- 9) **Ignora las amenazas:** Esto es similar a simplemente alejarse. Escucha las amenazas y date vuelta y aléjate de él, incluso si te llama cobarde y trata de enojarte lo suficiente como para que reacciones.
- 10) **Usa la autoridad:** Llama a un profesor, a un oficial de policía, un padre de familia o alguien que sepas que puede evitar que el bravucón te lastime.
- 11) **Razona con el bravucón:** Si eres buen conversador, quizás tú y el bravucón puedan conversar. Si no discutes o te enojas, si actúas amistosamente,

podrías convencer al bravucón de que no te haga daño.

12) **Toma una posición de Kárate:** Como último recurso, puedes tomar una fuerte posición de Kárate. Esto le dirá al bravucón que estás preparado para protegerte a ti mismo si eres atacado. Pero con suerte, uno o más de los otros métodos para terminar el conflicto funcionarán.

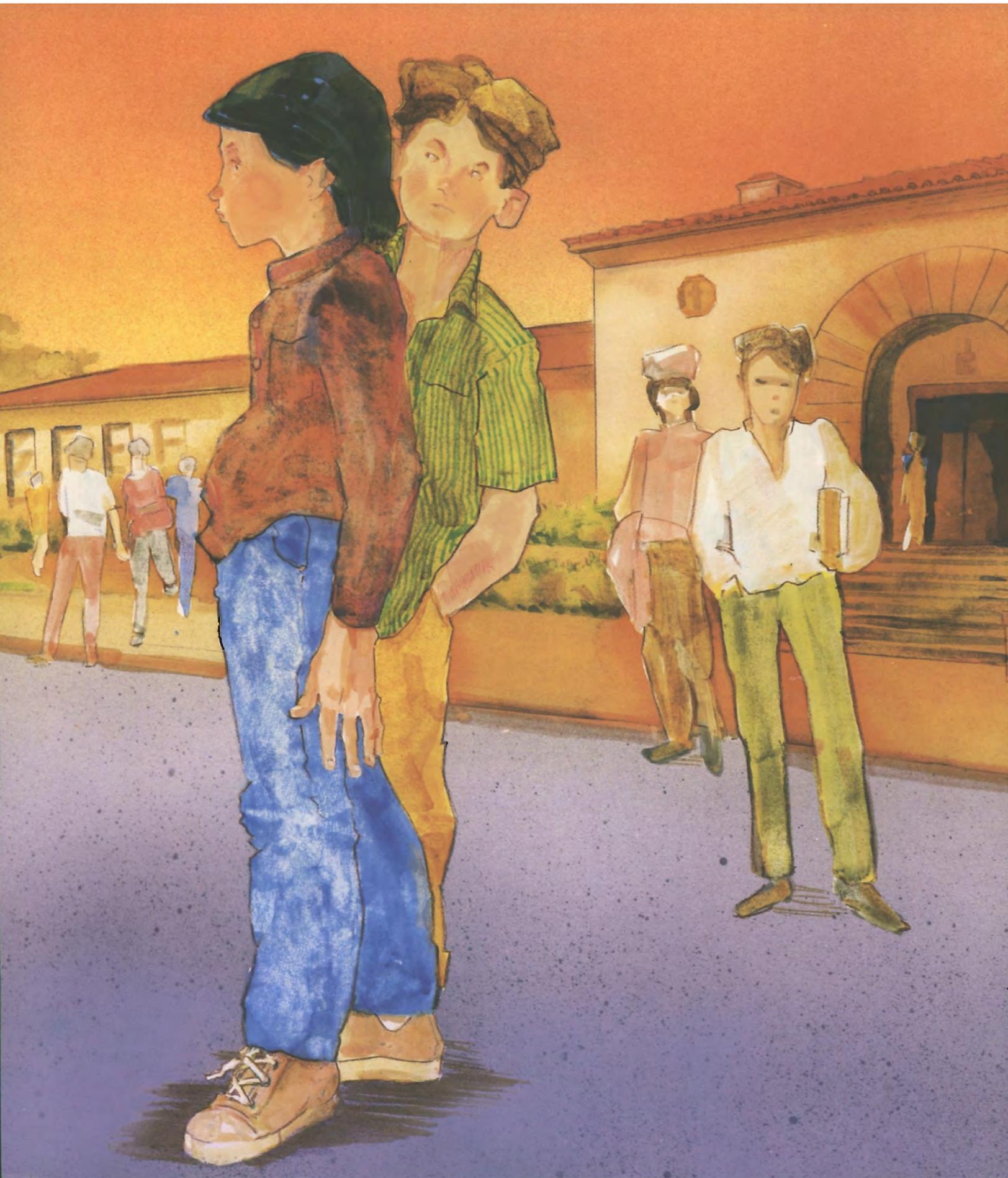
Cuando uses una o más de estas alternativas, es importante recordar:

1. Usa una alternativa y luego aléjate del bravucón tan pronto como sea posible.
2. No te quedes ahí parado discutiendo con una persona que te está amenazando.
3. Distrae a la persona de quiere lastimarte y luego aléjate.
4. Busca una casa cercana hacia la cual caminar como si vivieras ahí, o busca a un adulto para que te ayude.

Es importante conversar con tus amigos, familia y profesores acerca de estas alternativas y practicarlas con ellos. En el capítulo siguiente, hablaremos sobre practicar estas formas de terminar el conflicto de forma que estés completamente preparado por si te acerca alguien que pueda querer lastimarte.







Capítulo 9

ALTERNATIVAS NO VIOLENTAS

“Si en mis días de juventud me hubiera encontrado en una situación de pelea, hubiera atacado primero para tomar a mi oponente por sorpresa. Ahora he aprendido que, mientras se está en calma, se puede buscar una solución que dejaría a todo el mundo ileso... a pesar de esto, estoy convencido de que mi poder y mi habilidad están en un nivel tan alto que no perdería contra ningún bravucón”

– Shigero Egami
Instructor en jefe de Kárate Shoto-kan
tomado de El Corazón Del Kárate-Do

Sabes ahora que el propósito principal de las aprender técnicas de defensa personal del Kárate es darte la confianza para que sepas que puedes ganar una pelea si lo necesitaras. Si tienes esta confianza, tu mente está clara y libre de miedo. Cuando tu mente está clara y libre de miedo, eres capaz de encontrar formas creativas y no violentas de “ganar”, lo cual significa no tener que pelear nunca. A esto se le llama “ganar perdiendo” o “ganar/ganar” porque en esta situación, todos ganan, nadie pierde y, si debes pelear, nadie sale herido.

Juegos de Rol

Las alternativas no violentas son habilidades. Necesitan ser practicadas para que te vuelvas bueno en ellas. Puedes querer practicar con un amigo. Uno de ustedes toma el papel del bravucón, y el otro toma el de la víctima (la persona que está siendo acosada). A esto se le llama juego de rol, porque están tomando ciertos roles. Es importante para ti tener la oportunidad de representar ambos personajes, tanto el bravucón como la víctima. ¿Sabes por qué? No solo aprendes como salirte de una situación probablemente perjudicial de formas no violentas, sino que también obtienes la oportunidad de experimentar lo que se siente ser un bravucón. Saber lo que se siente ser un bravucón puede ayudarte a entender por qué los bravucones acosan a la gente. Esto te ayudará de dos maneras:

1. Sabrás como responderle al bravucón.
2. Sentirás compasión o simpatía por el bravucón y comprenderás lo que él o ella puede estar sintiendo en su interior.

Por lo tanto, en lugar de reaccionar con dolor, miedo o ira, actuarás inteligente y creativamente. Juntándolo con una técnica correcta y fuerte de Kárate, aportarás habilidades gentiles e inofensivas a una situación potencialmente violenta, y estarás mejor equipado para producir una solución pacífica.

Haciendo amigos: Un ejemplo de juego de rol

La siguiente es una conversación entre un bravucón y una víctima. Encuentra a un amigo para que represente una de las partes mientras tú representas la otra.

Bravucón: (se le acerca a la víctima a la escuela)

“¡Eh tú! Ese es mi asiento, muévete tonto o te pulverizo”

Víctima: (inmediatamente piensa en el nombre del bravucón.)

“¡Ah, hola, te conozco! ¿No eres tu George Klondike?”

(La víctima está tratando de distraer al bravucón y hacer que éste olvide sus intenciones hostiles.)

Bravucón: “No te importa cómo me llamo, enano. He escuchado que te crees de lo mejor, un verdadero campeón”

Víctima: “Siempre he querido conocerte, George. Creo que tenemos mucho en común. Te vi montando bicicleta. Realmente me gusta pasear en bicicleta”

Bravucón: “¡No cambies el tema!”

Víctima: “Mira, realmente no quiero pelear, no soy luchador y estoy seguro de que puedes darme una paliza. Puedes tomar el asiento. Yo prefiero que seamos amigos. ¿Por qué no vienes algún día y quizá podamos montar en bicicleta un rato?”

(Aquí la víctima toma la energía de la hostilidad del bravucón admitiendo que no quiere pelear y prefiere darle la silla. La víctima mantiene una actitud calmada y amigable con el fin de no hacer enojar más a éste. Si la víctima no le da a bravucón nada para reaccionar, él probablemente no tenga razón para pelear. La víctima se

mantiene “vacía” de miedo o ira y por lo tanto no reacciona a las amenazas del bravucón)

¿Cómo te hizo sentir representar al bravucón? ¿Cómo te hizo sentir ser la víctima?

Puedes hablar sobre esto con quien quiera que hayas hecho el juego de rol y puedes escribir tus pensamientos y sentimientos en un pedazo de papel.

Mantenerse “Vacío”: Un ejemplo de juego de rol

Aquí hay otra oportunidad de hacer un juego de rol con una situación bravucón/víctima. Si representaste al bravucón la última vez, cambia de papel y esta vez sé la víctima.

Bravucón: “Oye estúpido, estas sentado en mi asiento”

Víctima: “Lo siento, creo que es cierto. No volveré a hacerlo”

Bravucón: *(Un tipo de amenaza)*

“Vuelves a hacerlo de nuevo y te daré un buen puño”

Víctima: *(La víctima distrae al bravucón haciéndose su amigo)*

“Escucha, soy nuevo en esta escuela y aún no conozco por donde debo ir. Quizá puedas ayudarme”

Bravucón: *(Otro tipo de amenaza)*

“¿Oh, de verdad? ¡Quizá puedas ayudarme! Dame tu dinero”

Víctima: *(La víctima lo distrae con trucos)*

“¡Cuidado! No me toques, tuve sarpullido este fin de semana. Si me tocas, podrías contagiarte también”

Bravucón: *(Otro tipo de amenaza)*

“Te oyes como un verdadero cerebritito, niño. ¡Dame tu tarea!”

Víctima: *(Otra alternativa)*

“Lo siento, ya la entregue. Además, no puedo hacer tu tarea por ti, porque no sería honesto. Pero quizá puedo ayudarte a hacer la tuya. Veámonos en la biblioteca hoy y hablemos de ella. Tal vez podamos ayudarnos el uno al otro”

(La víctima usa razonamiento o charla combinado con



tratar de ser amigos)

Bravucón: (Otra amenaza)

“Mira, pedazo de basura, me estoy cansando de tus habladurías. A pelear”

Víctima: (Otra alternativa – la víctima le hace frente al bravucón)

“Está bien, pero necesito calentar primero”

(La víctima da un paso atrás y comienza a hacer algunas técnicas de defensa personal como calentamiento, lanzando algunos poderosos puños y patadas. Al ver esto, el bravucón tiene otros pensamientos)

Bravucón: “Ah, estás hablando mucho, poca cosa, ¡me voy!”

Recuerda, esto es solo imaginario. Estas historias no son reales, pero podrían serlo y podrían ocurrirte a ti. Sería bueno para ti y tu compañero de juego de rol construir tus propias situaciones y respuestas para que se ajusten a tus necesidades ¿Crees poder hacerlo? Practicar estas respuestas una y otra vez, al igual que al practicar las técnicas de defensa personal del Kárate, te asegurará de no ser tomado por sorpresa.

¡Recuerda! No debes actuar basado en el miedo porque:

1. *SI PUEDES* hacer algo si te están acosando.
2. *NO TIENES* que ser una víctima.
3. *NO TIENES* que pelear.
4. Puedes usar tu **CEREBRO** en lugar de tus **MÚSCULOS**.
5. Tu mente es un arma mucho más poderosa que tu puño o tu pie.

Pero con el fin de hacer que todo esto funcione para ti, debes ejercitar constantemente este recurso de poder infinito llamado tu mente. Si va a estar lista para ser usada cuando sea necesario, debe estar en buena forma.





Capítulo 10

MODALES DEL KÁRATE

“Haz a los demás como quisieras que te hagan a ti”

Sé que tu familia y tus profesores probablemente te hayan hablado mucho sobre la importancia de los buenos modales. Quizás has llegado a pensar que practicar los buenos modales es algo que *debes* hacer. Prefiero que pienses en ellos como algo que *quieras* hacer. Después de todo, tener buenos modales es ser amable y preocuparse por los demás, y todos queremos ser tratados amable y cariñosamente.

En el Arte del Kárate, es importante actuar como “caballeros” o “damas”. Esto significa aprender cómo actuar cortésmente, no solo en la casa o en la escuela, sino también en el Dojo (la escuela de Kárate).

1. Aprendes cuando y como inclinarte
2. Aprendes a dirigirte a tu instructor como Sensei, la palabra japonesa para “profesor”.
3. Aprendes a ser cortés con tus compañeros estudiantes.

Estas reglas y otras ayudan a crear una buena relación entre estudiantes y profesores, y entre los mismos estudiantes.

Malos Modales

Algunos ejemplos de malos modales son:

1. Correr o empujar a los compañeros para ponerse al frente de la formación.
2. Interrumpir a alguien mientras está hablando.
3. Dejar tirados tus zapatos y ropa en el piso del vestidor del Dojo.
4. Llamar a alguien con apodosos solo porque él o ella usa lentes, o sea alta o bajita, o de un país extranjero o de diferente color.

Pregúntate a ti mismo ¿Cómo te sientes cuando otros actúan con malos modales? ¿Cómo te sientes cuando tratas a la gente usando malos modales?

Buenos Modales

1. Dejar que alguien entre en la fila sin empujar o correr.
2. Saludar a tus profesores y compañeros estudiantes con respeto.
3. Sostener la puerta abierta para alguien.
4. Decir “gracias” cuando alguien sostenga la puerta abierta para ti.
5. Esperar hasta que alguien termine de hablar antes de tu hables.

Los buenos modales son el fundamento de la práctica del Kárate, así como unos buenos cimientos son esenciales para construir una casa fuerte. Los modales hacen posible que la gente tenga relaciones felices e inteligentes. Pero, tal como las técnicas de defensa personal y las alternativas diferentes a luchar, los modales deben ser practicados. Mientras los practicas, pregúntate de vez en cuando por qué son importantes. Cuando realmente sientas la necesidad de ellos, los buenos modales vendrán naturalmente, del corazón.

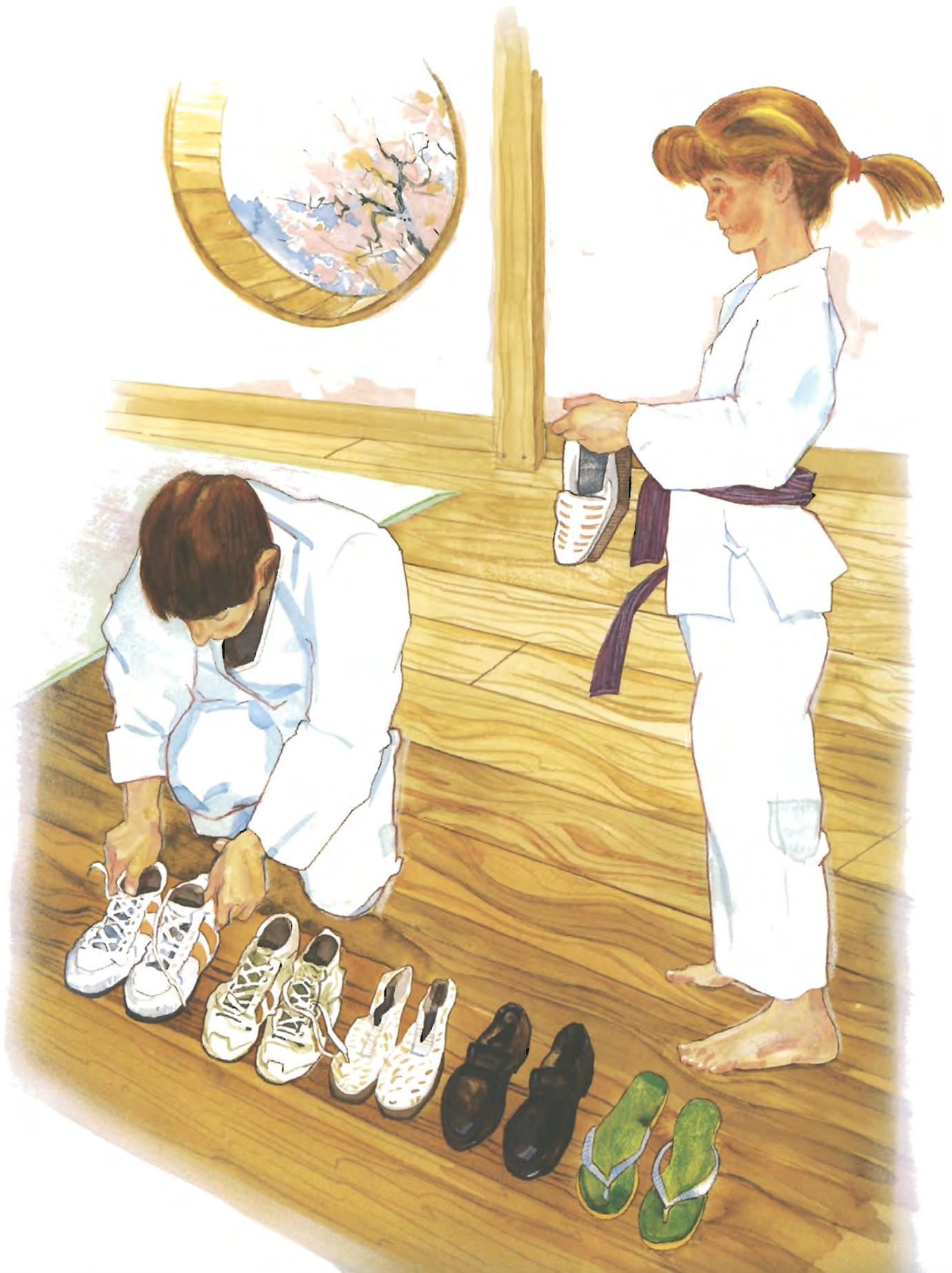
En el Kárate Take Nami Do tenemos un refrán que dice así:

“Pedimos a nuestros estudiantes jóvenes que pongan sus zapatos en la entrada de nuestro sitio de práctica. Los ponen en línea, teniendo mucho cuidado de observar el orden en este simple gesto. Ellos piensan que el Kárate es puñetazos y patadas. Sabemos que el Arte del Kárate es alinear sus zapatos”

- Terrence Webster-Doyle

tomado de Kárate, El Arte De Vacarse a Si Mismo





Capítulo 11

COMO ESCOGER UNA ESCUELA DE KARATE

El Kárate es un modo de vida que enseña la importancia de escoger con cuidado. La selección de la escuela de Kárate correcta requiere que hagas una elección cuidadosa. Hay muchos tipos distintos de escuelas de Kárate, y algunas veces debes visitar más de una para encontrar la correcta para ti.

Pienso que es importante ver cómo te enseña el instructor para que puedas ver la clase de persona que él o ella es. Si el instructor solo está interesado en la defensa personal, entonces solo te enseñará como pelear. Si el instructor está interesado en ayudarte a entenderte a ti mismo e interesado en ayudar a terminar el conflicto de formas no violentas, entonces, desde mi punto de vista, él o ella está enseñando Kárate de una forma útil, una forma que puede ayudarte a crear relaciones pacíficas entre la personas. Mi consejo es que uses la siguiente lista mientras visitas escuelas y observas clases:

1. Pregunta a los estudiantes lo que piensan de las clases.
2. Observa las clases por ti mismo.
3. Pregunta a los profesores muchas cosas y observa cómo responden a tus preguntas.
4. Pregunta si puedes tomar una o dos clases de prueba.
5. Mantente alerta de las “vibraciones” que obtienes de los instructores ¿Sientes miedo? ¿Sientes que puedes confiar en ellos? Escucha tus sentimientos
6. Pregunta por el costo de las lecciones y como es el cronograma de pago.
7. Dale un vistazo a todas las opciones. No te sientas presionado a tomar lecciones en una escuela en particular.

Confía en lo que ves y en lo que sientes. Si te tomas tu tiempo, encontrarás al profesor y escuela adecuados. Escoge con cuidado.



Capítulo 12

LUCHANDO CONTRA EL ENEMIGO INVISIBLE

“Dominar al enemigo sin pelear es la habilidad más elevada”

- Gichin Funakoshi

Probablemente hayas visto muchas películas de guerra y Artes Marciales, ya sea en televisión o en el cine. Quizá hayas visto fotos de peleas en revistas también. Es a esto a lo que yo llamo “violencia visual”. Más allá de verdaderos actos de violencia, las fotos o imágenes violentas nos son presentadas de formas glamorosas. La gente que hace estas películas y sacan estas revistas creen que mostrar estas imágenes no te lastimaran. No estoy de acuerdo. Pienso que observar violencia crea más violencia. Pienso que estas imágenes de violencia que ves SI te hacen daño, porque te hacen sentir asustado, como si estuvieras rodeado de enemigos que debes aprender a combatir.

¿Son estos enemigos particulares reales? ¿Pueden, de hecho, lastimarte físicamente? ¿O simplemente son estos enemigos “invisibles” imágenes que creas en tu mente? Si alguna vez te has levantado de una pesadilla en la que un tipo “malo” o enemigo desconocido va detrás de ti, ¿alguna vez te has preguntado de donde vienen esas imágenes?

Si eres un observador frecuente de televisión, cuando tengas 18 años, habrás estado sentado frente a la pantalla ¡alrededor de 15.000 horas! Si ves toda esa televisión, ¿sabías que habrás visto más de 18 mil asesinatos, por no mencionar todas las golpizas, asaltos y otras formas de violencia? ¿Crees poder observar toda esta violencia sin ser afectado de alguna forma?

La razón por la que me preocupa esto, es que yo también crecí observando violencia en la televisión y salas de cine, tanto como leyéndola en las revistas. Observaba tantas películas de guerra que soñaba con tener la edad suficiente para usar todas esas pistolas y otras armas. También solía jugar “indios y vaqueros” con mis amigos. Jugábamos tal como lo veíamos en la televisión: los vaqueros eran buenos y los indios siempre eran los malos. Nosotros los vaqueros fingíamos matar a los indios porque ellos eran el enemigo. La televisión y las películas nos enseñaron a creer esto.

Además, teníamos libros de historietas que nos mostraban superhéroes batallando enemigos terribles. Estábamos emocionados por esas batallas y secretamente queríamos ser como esos héroes, porque la televisión, películas y revistas hacían que las batallas y la violencia fueran atractivas. La verdad es que

tales batallas son todo, *excepto* elegantes. La gente sale lastimada y muerta.

Ese es por qué estoy preocupado acerca de cómo la violencia que ves va a afectarte. El mensaje que quiero que tomes de este libro es diferente del que tienes de esas películas y programas de televisión. No podemos detener la violencia haciendo que ésta luzca bien y correcta. La única forma de detener la violencia es no ser violentos.

¿Qué puedes hacer para no sentirte asustado de estas imágenes violentas? Puedes comenzar por tomar conciencia de cómo te afecta observar estas imágenes violentas. Si necesitas ayuda, por favor, pídele a un amigo de confianza, padre o profesor que te ayude a hacer estas simples actividades. Luego de observar una película violenta, leer un libro de terror o levantarte de una pesadilla, si ves que estás asustado:

1. Siéntate en un lugar tranquilo en Mukuso (mira el Capítulo 4). Permite que las imágenes vayan y vengan en tu mente. No hagas nada al respecto, solo observa. Déjalas venir e irse. Si necesitas, cuenta tu respiración del 1 al 10 una y otra vez mientras observas. Esto ayuda a calmar la mente.
2. Mientras comienzas a ver estas imágenes, obsérvalas como si tu mente fuera una pantalla de cine. No las llames miedosas o alegres, o felices o tristes. Trata de observarlas sin emoción alguna. Date cuenta de que estas imágenes son solo cuadros en movimiento y que no van a lastimarte.
3. Si una imagen en particular realmente te molesta, no la evites, enfréntala. Si es demasiado espantosa, busca otra imagen menos miedosa primero.
4. Date cuenta de que tienes control sobre esas imágenes. Aquí hay algo divertido que puedes hacer para que una imagen realmente espantosa, como la de un tipo malo, parezca algo no miedoso.
 - Háblale al tipo malo, dile que no tienes miedo y cuéntale un chiste para hacerlo reír.
 - Ve si puedes cambiar la imagen en tu cabeza. Si es realmente grande, hazla pequeña, Si tiene una mirada miedosa en su rostro, hazla reír. Hazla bailar o hazla abrazarte.

Te sorprenderás de darte cuenta que tienes el control sobre estas imágenes; entre más control tengas sobre ellas, menos control tendrán éstas sobre ti.

Algo más que puedes hacer es practicar Kárate con un profesor comprensivo que pueda ayudarte a desarrollar la confianza no sólo para detener peleas con bravucones reales sin usar la violencia, sino que también te ayuden a hacer la paz con cualquier enemigo invisible que tengas en tu mente.

Estudiar el Arte del Kárate no solo nos ofrece la oportunidad de aprender defensa personal física, la cual nos da confianza para enfrentar la violencia física, sino que también nos provee un entendimiento de la violencia psicológica en nuestro interior, de forma que podamos hablar sobre las imágenes violentas en están en nuestras mentes, lo que ellas son, como llegaron allí y que podemos hacer con ellas. ¡Este es el verdadero reto en el Kárate!



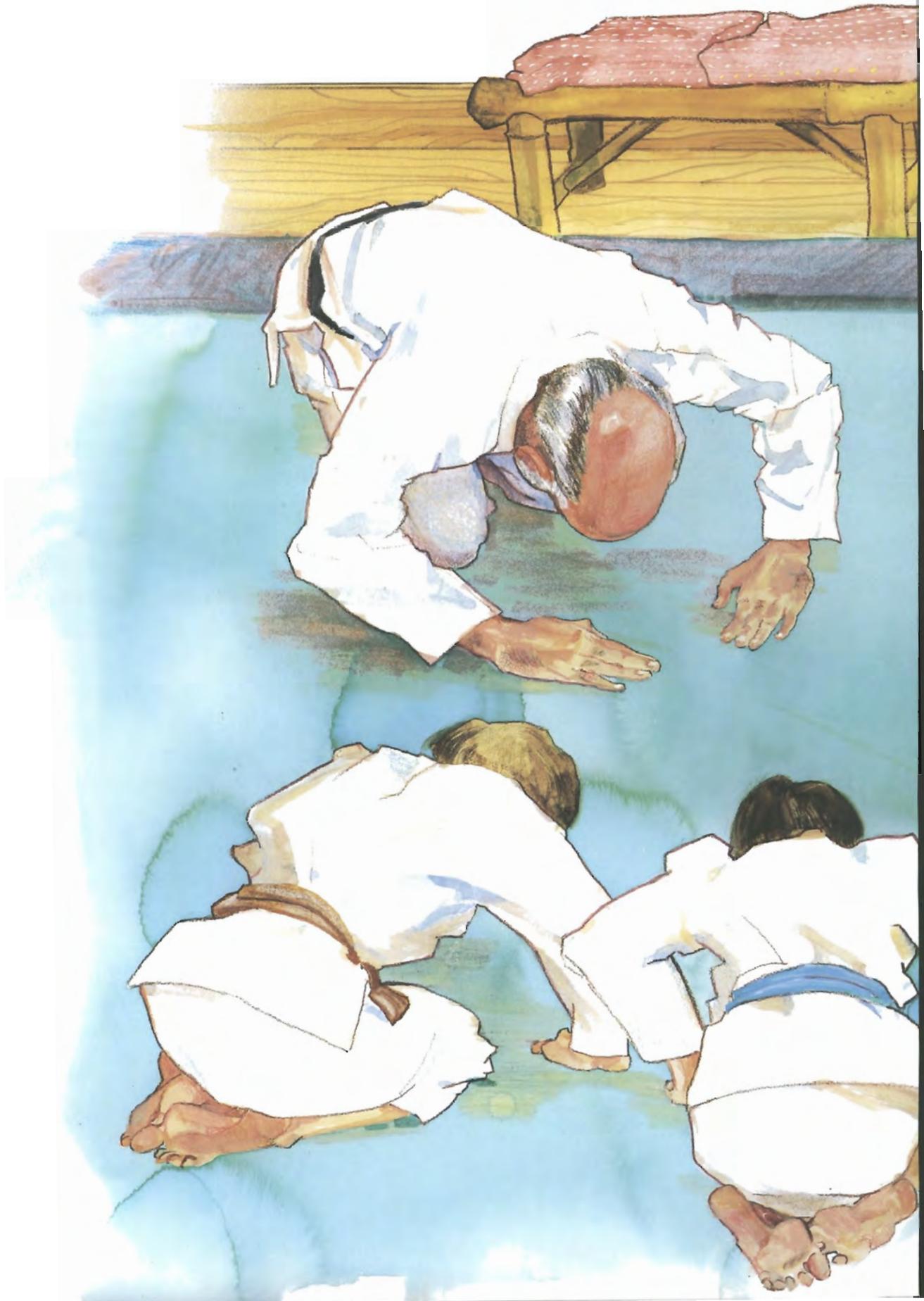
Capítulo 13

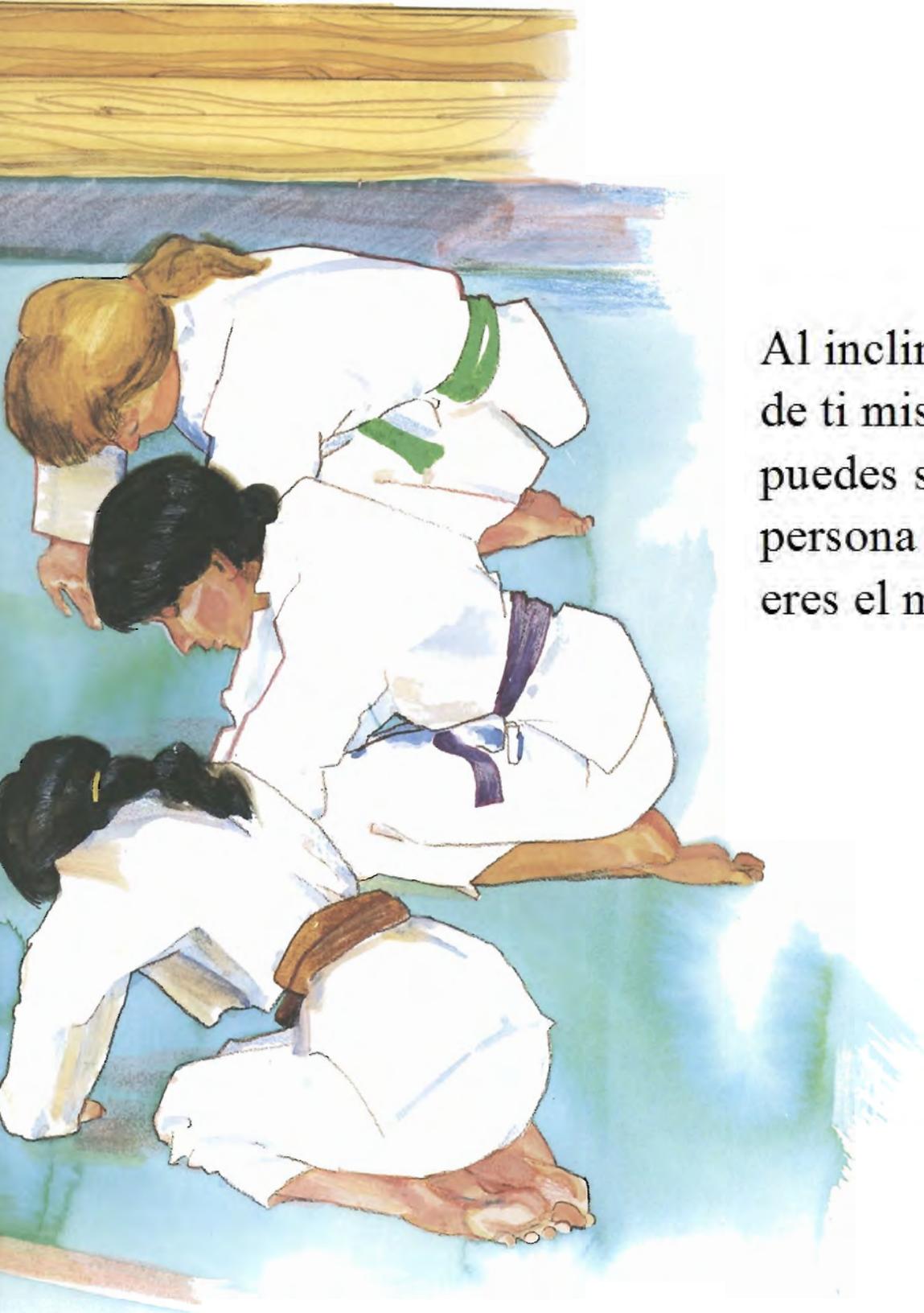
EL NUEVO GUERRERO, DOMINANDO EL ARTE DEL BUDO

¿Sabías que el Kárate Japonés moderno viene del Arte del Budo? Budo, o Bushido, era un antiguo código guerrero que significaba “La forma de detener la espada”. En tiempos de guerra, la gente tenía que protegerse a sí misma de ser herida por espadas, que eran las armas más comúnmente usadas para asesinar gente. Muchos de los que practicaban las Artes Marciales eran pacíficos y no querían lastimar a otras personas, así que practicaban formas de combate con la mano vacía para defenderse a sí mismos de cualquier ataque. Como tú y yo, ellos también sentían que la defensa personal no era suficiente, que necesitaban una forma de terminar el conflicto para que la gente no saliera lastimada nunca más, así que expandieron el significado del Budo para expresar la idea de “acabar el conflicto”. Estaban comprometidos en acabar todos los conflictos en sus vidas y vivir sin violencia.

Estos antiguos y pacíficos practicantes de las Artes Marciales entendían que había muchas formas de conflicto y violencia. Criaban a sus hijos de forma no violenta mostrándoles lo que ellos pensaban que era doloroso para otros seres humanos, también como para otras criaturas vivientes. Sentían un gran amor por todos los seres vivos y pensaban que era incorrecto matar animales por deporte o comida. Se convirtieron en lo que hoy llamamos “vegetarianos”, gente que no mata o come carne de animales. Comían alimentos naturales tales como granos, vegetales y frutas, y eran muy saludables.

Estos antiguos y apacibles practicantes de las Artes Marciales han ayudado a los practicantes de hoy a comprender el verdadero propósito del Budo: de detener el conflicto. Vivimos en un mundo terriblemente violento con guerras constantes. Necesitamos un “Nuevo Guerrero”, uno dedicado a la paz. Debemos preguntarnos por qué el conflicto y la violencia existen y como removerlos de nuestras vidas. Debemos preguntarnos: ¿No es todavía importante no lastimar animales sin razón alguna, no matarlos por comida o deporte? ¿No es importante dejar de vivir sin armas, incluso si son de juguete? ¿No es posible que jugar con juguetes bélicos cuando eres un jovencito, te pueda llevar a un deseo de usar armas reales en guerras cuando te conviertas en adulto?





Al inclinarte, te olvidas de ti mismo, entonces puedes saludar a otra persona porque tú no eres el más importante

¿Qué tipos de conflictos conoces en la vida diaria o en las vidas de personas que conoces?

He visto a mi madre en conflicto por _____

He visto a mi padre en conflicto por _____

Mi mejor amigo ha tenido un conflicto con _____

El mayor conflicto que tengo en mi vida es _____

Pregúntate sobre lo que piensas que esas personas, incluido tú mismo, pueden hacer para convertirse en un guerrero pacífico y traer paz a sus vidas y a las vidas de otros. ¿Qué pasos crees que deben ser dados en tu escuela, hogar, Dojo o comunidad para detener el conflicto?

Por medio de pensar en todas estas preguntas y tomarse el tiempo para encontrar algunas respuestas, quizá discutiéndolas con tus amigos o familia, ya estás en proceso de convertirte en una persona más pacífica. Ten presente que un verdadero maestro del Kárate no sólo domina el Arte de defenderse físicamente, sino mucho más importante aún, se perfecciona en el Arte de Vivir una vida pacífica, saludable y feliz, libre de conflicto.



UNA NOTA ESPECIAL PARA EL JOVEN LECTOR

Gracias por leer este libro. Espero que lo hayas disfrutado y que te ayude a aprender más de ti mismo y de lo que significa “resolver el conflicto por medio de alternativas no violentas”. Deseo que te vaya bien en tu práctica del Arte del Kárate. Si no practicas Kárate, igual espero que este libro te ayude.

Si quieres escribir y compartir conmigo tus historias acerca de cómo el Kárate te ha ayudado, especialmente sobre cómo saliste de un conflicto a través de formas no violentas, lo apreciaría en gran manera. Esto me ayudará a escribir otros libros para gente joven. Puede que una de tus historias de la vida real ayude a alguien más.

La última sección de este libro está escrita para personas adultas de forma que ellos también puedan entender la importancia de resolver los conflictos de maneras no violentas a través del Arte del Kárate. Puedes leer su sección si quieres. Si necesitas la asistencia de un adulto para hacerlo, asegúrate de pedirla. Si prefieres detenerte aquí y pensar en lo que acabas de leer, también está bien. De cualquier forma, gracias de nuevo por ser tan buen lector.

Con afecto y respeto,



Terrence Webster-Doyle, Sensei

Te dejo con esta última observación

*“Tomando té verde,
detuve la guerra.”*

- Paul Reps

¿Entiendes? Hablemos de ello.

Un Mensaje a los Padres, Profesores y Consejeros.

Este es un mensaje importante para cualquiera que trabaje o viva con jóvenes. La intención fundamental de este libro es enseñar a los niños cómo lidiar con un conflicto de formas saludables y no violentas¹. Este no es un libro que enseña defensa personal. Le enseña a las personas jóvenes a:

1. Lograr un entendimiento de las causas de la violencia.
2. Desarrollar las habilidades para resolver el conflicto de maneras no violentas.
3. Tener la confianza como para *NO* pelear.

La idea de enseñar habilidades de resolución de conflictos a los jóvenes es de vital importancia. Aunque es casi totalmente subestimado. Como padre de cinco hijas, educador, psicólogo y alguien que ha trabajado en prevención de delincuencia juvenil, estoy extremadamente consciente de la violencia a la que nuestros niños son expuestos a diario. También soy consciente de que se está haciendo poco para ayudar a los jóvenes a lidiar con las situaciones “pelea o huye” a las que se enfrentan en las escuelas o en sus comunidades.

Hay una tremenda cantidad de violencia en nuestro mundo, como cualquiera puede ver: en la televisión, las películas y revistas, y es a menudo presentada como un ideal cultural heroico, mostrando la pelea como una solución honorable al conflicto. La violencia es epidémica. Afecta a cada vida. La amenaza de guerra nuclear es una posibilidad muy real. Nuestros niños viven en un mundo de violencia constante, quizá el tiempo más violento en la historia de la humanidad. De acuerdo a estadísticas recientes, un crimen violento ocurre cada 25 segundos. ¡Esta no es una frase apocalíptica, sino un hecho muy real! En la sobrecogedora realidad de la violencia global, y en una era en la que hemos puesto al hombre en la luna, aún seguimos como si no hubiera nada que pudiéramos hacer.

Me parece que lo primero que debemos hacer es ver que nosotros como padres, profesores y consejeros *SI podemos* tratar el problema de la violencia, especialmente en lo que respecta a nuestros niños. El mito de que sólo las

¹ Hay muchos más beneficios en el aprendizaje del Kárate. Coordinación, fuerza, agilidad, precisión y flexibilidad son excelentes beneficios físicos no sólo para tonificar el cuerpo sino, como lo ha demostrado la investigación, para ayudar también al joven a mejorar el aprendizaje intelectual y académico. El Kárate también es un deporte emocionante, recreativo y lleno de retos, uno que enfatiza el logro individual en un contexto grupal.

autoridades pueden lidiar con este problema, es nuestra más grande barrera para que nosotros mismos tomemos acciones. Lo segundo que necesitamos hacer es enseñarnos a nosotros mismos y a nuestros jóvenes las habilidades necesarias para resolver conflictos. Con el fin de aprender esto, necesitamos comprender lo que causa nuestros conflictos y cómo podemos fundamentalmente tratar con ellos.

El título de este libro, *Enfrentando la espada de doble filo*, es una metáfora sobre el mecanismo de supervivencia de *pelear o huir* en los profundos resquicios de nuestros cerebros. Puedes haber experimentado este mecanismo de *pelear o huir* en una que otra ocasión en respuesta a una amenaza a tu supervivencia. Si tienes un gato o un perro, has visto a tu perro reaccionar cuando enfrenta una amenaza. El animal reacciona de acuerdo a este mecanismo de supervivencia, ya sea atacando (peleando) o corriendo (huyendo) dependiendo las condiciones específicas.

El mecanismo *pelear o huir* del ser humano reacciona de la misma forma que el animal en ciertas circunstancias. Como cuando, por ejemplo, un joven es confrontado por un bravucón en el patio de juegos escolar, la víctima usualmente tiene solo esta opción de pelear o huir disponible para él o ella. El cerebro confía en este primitivo modo de lidiar con una agresión hostil porque no se le ha mostrado nada más. Los adultos generalmente solo refuerzan este método de tratar con un conflicto diciéndole al joven que pelee o que “enseñe la otra mejilla”.

Si estamos de verdad preocupados por el bienestar de nuestros niños mientras crecen, debemos tomar el tema de la resolución de conflictos seriamente y ofrecer a nuestros niños mejores opciones. Si queremos construir un mundo seguro y pacífico, debemos ayudarles a desarrollar métodos alternativos a nuestras reacciones instintivas y primitivas frente a la amenaza. La terrible violencia que ocurre en el mundo hoy, los miles de años de guerra que hemos sufrido, creo que son estimulados, por lo menos en parte, por nuestro comportamiento primitivo y animal de *pelear o huir*.

Debemos ayudar a los jóvenes a comprender y a lidiar con el conflicto de formas creativas y no destructivas. Educamos a los jóvenes en matemáticas, ciencias, lenguaje, historia, deporte y otra multitud de materias. ¿Por qué no en resolución de conflictos?

Algunos pocos adultos preocupados que han tratado el tema de enseñar resolución de conflictos a los jóvenes, han tenido buenos comienzos. Algunos han intentado mostrar a los jóvenes intelectualmente como salirse del conflicto. Por ejemplo, algunos profesores han demostrado métodos de persuasión. Otros

han enseñado a los niños a defenderse a sí mismos físicamente con la esperanza de que esto prevenga al bravucón de intentar lastimarlos. Lo que rara vez se ha hecho es combinar los dos, el método físico con el intelectual. Juntos proveen un enfoque completo a la situación de resolver un conflicto.

Muchas personas se resisten a enseñar a los niños a defenderse a sí mismos, ya que ellos piensan que la violencia solo engendra violencia. Si la defensa personal es todo lo que se enseña, entonces el resultado puede efectivamente ser solo violencia. Pero si al joven también se le enseñan alternativas no violentas al conflicto (a través de los juegos de rol) entonces el niño es capaz de sobreponerse con formas más creativas de lidiar con una situación potencialmente hostil.

Esto funciona así: las habilidades de defensa personal física le dan confianza al joven. Esta confianza le asegura a él o ella que puede manejar una situación potencialmente violenta. La adquisición de estas habilidades burla el primitivo mecanismo de pelear o huir. Si en una situación potencialmente amenazante, a un niño se le ha enseñado a defenderse a sí mismo o sí misma, el mensaje al cerebro no estimula inmediatamente una reacción animal. En lugar de pelear o huir, se pausa a sí mismo en un estado de disposición. En esta “pausa” hay un momento de calma, una moderación del miedo que estimula el “pelear o huir”. La confianza reduce el miedo y desactiva este mecanismo automático de supervivencia.

En esta “pausa” hay lugar para arreglárselas con la amenaza potencial en nuevas formas. Es aquí donde enseñar al joven alternativas no violentas y habilidades de resolución de conflictos entra en juego. La mente que no está atrapada en el miedo y por lo tanto no atrapada en la primitiva reacción de pelear o huir, puede pensar más clara e inteligentemente y propondrá otros métodos de tratar el problema que abrirán la posibilidad de acabar con el conflicto antes de que este empiece. La enseñanza de habilidades de defensa personal junto con habilidades intelectuales de resolución de conflictos es orgánica: *Una depende de la otra.*

No hay duda de que los efectos de estas habilidades, enseñadas en la juventud, naturalmente tendrán un efecto en la vida adulta. La comprensión de las causas fundamentales del conflicto también como aprender habilidades de resolución de los mismos a una temprana edad también incrementará la oportunidad de la gente joven de entrar a la adultez y de acercarse a la vida con una comprensión de las relaciones más inteligente y menos violenta. Un joven al que se le ha enseñado a entender y tratar un conflicto sabe por instinto que la violencia no es una forma aceptable de resolver los problemas de las relaciones.

Hay otro tema relacionado con la reacción “pelear o huir” el cual es la inhabilidad de la mente de distinguir entre una amenaza física o psicológica. Hollywood ha explotado el Kárate y las otras Artes Marciales retratándolas como formas de pelea letales². Esta noción hace una apelación sensacional para nuestras respuestas humanas más primitivas. *Todas estas imágenes violentas estimulan psicológicamente una reacción de pelear o huir, incluso si la amenaza no está presente físicamente.* En otras palabras, la exposición mediática de imágenes violentas activan la respuesta de la mente y el cuerpo como si la imagen fuera real, como si la imagen fuera una verdadera amenaza física a nuestro bienestar. Con la estimulación constante de imágenes violentas que “amenazan la vida”, el cerebro permanece constantemente en alerta, usando una tremenda cantidad de energía para defenderse contra el fantasma de una amenaza, una que simplemente no está ahí. Observar violencia constantemente pone nuestro mecanismo de “pelear o huir” en continuo modo de encendido, causando que nuestros cuerpos continuamente produzcan reacciones químicas que combatan una invasión que no está teniendo lugar realmente.

Esta respuesta a tales presentaciones visuales crea un tremendo miedo. Siempre estamos en guardia. No es inusual ver una paranoia global hacia “el enemigo”. Este sentimiento de que todo el mundo está ahí para atraparnos, que necesitamos estar constantemente en guardia, refuerza el sentimiento de soledad y separación y de vernos a nosotros mismos como las entidades psicológicas que están siendo amenazadas. “¡Estoy en peligro!”, es la respuesta psicológica que tenemos cuando las imágenes de violencia crean el miedo de una amenaza física real e inminente. Cuando el cerebro recibe una imagen psicológica de violencia y la interpreta como una amenaza física real, reacciona de una forma personal, psicológica y defensiva. Tiene una reacción *psicológica* de pelea o huye.

En una situación verdadera de combate, al enfrentarse a un verdadero peligro al propio bienestar, uno de hecho necesitaría realmente pelear o huir del daño potencial. Pero cuando la amenaza, creada a través de imágenes violentas, es puramente psicológica, entonces una respuesta física de pelear o huir no es apropiada. Cuando esto ocurre, el cerebro atraviesa una respuesta de pelear o huir falsa, representando el escenario psicológicamente, lo que tiene el efecto de producir un miedo elevado porque la tensión creada por la supuesta amenaza

² De acuerdo a informaciones recientes, actualmente hay más de 2.000.000 de jóvenes tomando clases de Kárate solo en los Estados Unidos. Hay millones más que han sido expuestos al Kárate a través de películas, revistas y televisión. En escuelas públicas y privadas en las cuales he hecho demostraciones, casi todos han visto el Karate, pero sobre todo, las violentas versiones de Hollywood.

no puede ser mitigada. Esta interpretación del cerebro de un miedo mayor provee incluso más justificación al sentimiento de *“Estoy siendo amenazado”*.

Esta construcción de miedos individuales desarrolla y mantiene el ser separado, la entidad psicológica llamada el “ego”. Como yo lo veo, el ego está hecho en parte de reacciones psicológicas defensivas a las amenazas, y a través del tiempo y refuerzo desarrolla sus propias posiciones de defensa propia de “Yo contra ti, yo contra ellos”. Con el objetivo de crear y sostenerse a sí mismo, su propio poder de autoprotección por así decirlo, se identifica con otras imágenes más poderosas, como lo son la del grupo, la nación, la cultura, en un intento por fortificar su propio núcleo de defensas de ideas afines, lo cual solo lleva a un miedo grupal, aislamiento nacional, y conflicto cultural.

Así, me parece que la respuesta del cerebro a las imágenes violentas mostradas en televisión, en películas y en revistas puede tener un efecto tremendamente poderoso en el comportamiento. Siento que están ayudando a crear y mantener la violencia mundialmente.

No le estoy pidiendo a nadie que acepte estas frases como la “verdad”, sino que la acepte con una hipótesis de trabajo, una visión a la naturaleza y estructura de la violencia. Cada uno de ustedes debe decidir por sí mismos si lo que se ha dicho aquí es cierto o no. Si esto es cierto, entonces tenemos una buena razón para seguir la investigación de esta situación urgente y desarrollar contextos en los cuales podemos observar esta realidad mientras ocurre. Debemos, desde mi punto de vista, no solo enseñar a los niños sobre resolución de conflictos en un nivel sintomático, sino ahondar mucho más profundamente en lo que crea y mantiene la violencia. La resolución sintomática del conflicto es una reforma, y no aborda el problema desde sus fundamentos.

Desde mi punto de vista, el entrenamiento del Kárate es una forma insuperable para ayudarnos a entender la violencia y por lo tanto puede ser una forma magnífica y exitosa de lidiar inteligentemente con la resolución de conflictos, dado que las habilidades físicas y mentales son enseñadas holísticamente, es decir, juntas.

La necesidad de ayudar a nuestros hijos a aprender nuevas soluciones a la violencia es de primordial importancia. Como padre, siento necesario enseñar estas habilidades en la escuela, tanto como en la comunidad. Debería ser una parte integral del currículo. Seguramente este tema domina nuestras vidas más que, digamos, las matemáticas o las ciencias solas. Como profesor, sé que puede ser incorporada dentro de la operación diaria de las actividades de la clase. Habiendo sido administrador escolar, sé que los programas que combinan una disciplina saludable en el entrenamiento de las Artes Marciales acompañado con

el desarrollo de alternativas no violentas pueden ser incorporados a la estructura general de la escuela. Actualmente soy codirector de una institución educativa privada que hace exactamente esto. Usamos este enfoque en nuestra escuela ¡Y funciona! Nuestros maestros y padres de familia ven la necesidad de enseñar resolución de conflictos, y comprenden lo vital de esta necesidad. Ellos saben que a los niños se les puede enseñar satisfactoriamente a tratar la violencia de formas creativas, porque han visto que esto sucede.

Si está interesado en más información sobre lo que hacemos, por favor, siéntase libre de contactarnos (nuestra dirección está al final del libro). Por favor, déjenos saber cómo sus niños responden a lo que hemos escrito. Esto me será de gran ayuda al escribir futuros libros para jóvenes sobre la resolución de conflictos.



Sobre el Autor

Terrence Webster-Doyle inició su estudio de las Artes Marciales en 1961, logrando el cinturón negro en el estilo Japonés del Gensei Ryu Kárate de manos del Sensei Shigeru Numano en 1967. Ahora un cinturón negro en sexto grado, es el fundador y director de la Asociación de Artes Marciales para la Paz en Middlebury, Vermont.

El Dr. Webster-Doyle logró su doctorado en salud y servicios humanos y ha enseñado en los niveles de secundaria, instituciones de formación y universidad en educación, psicología y filosofía. Ha trabajado en la prevención de delincuencia juvenil y ha desarrollado programas de educación sobre el conflicto para jóvenes, combinando principios de la educación, la psicología y las Artes Marciales. Los numerosos libros del Dr. Webster-Doyle sobre las Artes Marciales, educación y problemas sociales para jóvenes y adultos han ganado muchos premios a la excelencia.

Sobre el Artista

Rod Cameron nació en 1948 en Chicago, Illinois, pero ha vivido en el sur de California la mayor parte de su vida. Estudió pintura con el ilustrador de “Dick y Jane” Keith Ward, y en la Escuela de Diseño Otis-Parson en Los Ángeles.

En 1985, Rod Cameron fundó Artes Este/Oeste, Inc., un estudio de diseño y arte en Ventura, California. Su trabajo ha sido mostrado en las principales cadenas de televisión y ha recibido premios por excelencia ilustrativa.

Esta traducción del título original en inglés
FACING THE DOUBLE EDGE SWORD
THE ART OF KARATE FOR YOUNG PEOPLE

fue realizada con la colaboración de la
Fundación para la Investigación y el Desarrollo del Carácter Humano
autorizada y aprobada por el Autor y la Atrium Society

Versión 2.0

2015