

El Arte de la Paz

Morihei Ueshiba (1883 - 1969) fue el más grande maestro de artes marciales de la historia. Aun siendo un anciano de 80 años, podía desarmar a cualquier enemigo, vencer a cualquier número de atacantes e inmovilizar a cualquier oponente con un solo dedo. Aunque invencible como guerrero Morihei era sobre todo un hombre de paz que detestaba las peleas, la guerra y toda clase de violencia. Su camino era el Aikido, que puede ser traducido como "El Arte de la Paz".

El Arte de la Paz es un ideal, pero se desarrolló en la vida en muchos frentes. En su juventud Morihei sirvió en la infantería en la guerra rusa-japonesa; luego enfrentó a piratas y bandidos durante una aventura en Mongolia, y después de dominar varias artes marciales fue instructor de las academias militares de elite en Japón. Sin embargo durante toda su vida Morihei sentía una dolorosa inquietud por las luchas y enfrentamientos que plagaban su mundo: las batallas de su padre con políticos corruptos y sus mercenarios, la devastación de la guerra y la brutalidad de los líderes militares de su país.

Morihei se encontraba en una búsqueda espiritual y tuvo tres visiones que lo transformaron. La primera ocurrió en 1925, cuando tenía 42 años. Después de vencer a un espadachín de alto rango al evitar todos sus avances y cortes (Morihei estaba desarmado), salió a su jardín. "De pronto, la tierra tembló. Un vapor dorado surgió del suelo y me envolvió. Me sentí transformado en una imagen dorada y mi cuerpo parecía tan liviano como una pluma. Repentinamente comprendí la naturaleza de la creación: el Camino del Guerrero debe manifestar el Amor Divino, un espíritu que abraza y nutre a todas las cosas. Lágrimas de gratitud y de gozo corrían por mis mejillas. Vi a la tierra entera como mi hogar, y al sol, la luna y las estrellas como íntimos amigos. Todo apego a las cosas materiales se desvaneció".

La segunda visión tuvo lugar en diciembre de 1940. "Alrededor de las dos de la mañana, mientras practicaba una purificación ritual, olvidé de pronto todas las técnicas de arte marcial que había aprendido. Todas las técnicas que mis maestros me habían transmitido aparecieron completamente renovadas. Ahora, eran vehículos para el cultivo de la vida, el conocimiento, la virtud y el sentido común en vez de recursos para derribar e inmovilizar a la gente".

La tercera visión sucedió en 1942, durante la peor de las batallas de la segunda guerra mundial y en uno de los períodos más oscuros de la historia humana. Morihei vio al gran espíritu de la paz, un sendero que podría conducir a la eliminación de toda lucha y a la reconciliación de la humanidad. "El camino del guerrero ha sido mal interpretado como un medio de matar y destruir a otros. Aquellos que buscan la competencia cometen un grave error. Golpear, lastimar o destruir es el peor pecado que un ser humano puede cometer. El verdadero camino del guerrero debe impedir la matanza, es el Arte de la Paz, el poder del Amor". A partir de ese momento, Morihei se retiró al campo y dedicó cada minuto de su vida a refinar y difundir el Aikido, el Arte de la Paz.

A diferencia de los autores de textos clásicos antiguos de guerreros como el Arte de la Guerra y el Libro de los cinco Anillos, que aceptan la inevitabilidad de la guerra y enfatizan la estrategia astuta como medio para llegar a la victoria Morihei comprendió que la lucha continua -- con otros, con nosotros mismos y con el medio circundante -- arruinaría la Tierra. "El mundo seguirá cambiando dramáticamente, pero la lucha y la guerra pueden destruirnos totalmente. Lo que ahora necesitamos son técnicas de armonía y no de enfrentamiento. Se requiere el Arte de la Paz y no el Arte de la Guerra." Morihei enseñó el Arte de la Paz como una disciplina creativa del cuerpo y de la mente, como un medio práctico de manejarse ante la agresión y como un medio de vida que alimenta el coraje, la sabiduría, el amor y la amistad. Interpretaba el Arte de la Guerra en el sentido más amplio

posible y creía que su principio de reconciliación, armonía, cooperación y empatía podía ser aplicado valerosamente a todos los desafíos que la vida nos presenta en las relaciones personales, en la interacción con la sociedad, en el trabajo y en los negocios y en la relación con la naturaleza. Todo hombre puede ser un guerrero por la paz.

Aunque el Aikido se originó con Morihei en Japón, intenta ser un don para toda la humanidad. Algunos han elegido, o elegirán en el futuro, el Aikido como su propio Camino particular, practicándolo sobre las esteras y aplicándolo a su vida cotidiana. Muchos más han sido y serán, espero, inspirados por el mensaje universal del Arte de la Paz y sus implicaciones para nuestro mundo.

La divina belleza. Del cielo y de la Tierra.

Toda la creación, miembros de una familia.

Las citas de este libro han sido compiladas de las charlas reunidas de Morihei, de sus poemas y caligrafías y de la tradición oral.

El término ki aparece en algunos lugares; se refiere a la energía sutil que impulsa el universo, la vitalidad que impregna la creación y que mantiene a todas las cosas juntas.

El Arte de la Paz comienza contigo. Trabaja sobre ti mismo y con la tarea que te ha sido asignada en el Arte de la Paz. Todos tenemos un espíritu que puede ser refinado, un cuerpo que puede ser entrenado de cierta manera, un sendero conveniente para seguir. Estás aquí con el solo propósito de darte cuenta de tu divinidad interior y manifestar tu iluminación innata. Alimenta la paz en tu propia vida y luego aplica el Arte a todo lo que encuentres.

No son necesarios edificios, dinero, poder o prestigio para practicar el Arte de la Paz. El cielo está exactamente allí donde te hallas y ese es el lugar para entrenarse.

Todas las cosas, materiales y espirituales, surgen de una misma fuente y están relacionadas como si formaran una familia. El pasado, el presente y el futuro están contenidos en la fuerza de la vida. El Universo emergió y se desarrolló desde una fuente única, y nosotros evolucionamos a través del proceso óptimo de unificación y armonización.

El Arte de la Paz es la medicina para un mundo enfermo. En el mundo existen el mal y el desorden porque la gente ha olvidado que todas las cosas emanan de una sola fuente. Regresa a esa fuente y deja atrás todo pensamiento autocentrado, todo deseo mezquino y toda ira. Aquellos que son poseídos por la nada poseen todo.

Si no te has unido a la verdadera vacuidad, nunca comprenderás el Arte de la Paz.

El Arte de la Paz funciona en todas partes en la Tierra, desde la vastedad del espacio hasta la más pequeña planta o el más pequeño animal. La fuerza de la vida lo penetra todo y su fortaleza es ilimitada. El Arte de la Paz nos permite percibir y recurrir a esa enorme reserva de Energía Universal.

Ocho fuerzas sostienen la Creación: movimiento y quietud, solidificación y fluidez, extensión y contracción, unificación y división.

La vida es crecimiento. Si detenemos el crecimiento, técnica y espiritualmente, somos tan útiles como cadáveres. El Arte de la Paz es la celebración del enlace del cielo, la tierra y la humanidad. Es todo lo verdadero, lo bueno y lo bello.

Una y otra vez será necesario que te retires entre montañas profundas y valles ocultos para restablecer tu lazo con la fuente de vida. Inspira y déjate elevar a los confines del Universo; expira y deja al cosmos regresar dentro de ti. Luego aspira toda la fecundidad y vitalidad de la Tierra. Por último, combina el aliento del cielo y el aliento de la tierra con el tuyo propio, transformándote en el aliento mismo de la vida.

Todos los principios del Cielo y de la Tierra están vivos dentro de ti. La vida misma es la verdad y esto nunca cambiará. Todo, en el Cielo y en la Tierra, respira. La respiración es el hilo que ata la creación y la mantiene unida. Cuando la miríada de variaciones de la respiración universal pueden ser percibidas, nacen las técnicas individuales del Arte de la Paz.

Considera el flujo y reflujo de la marea. Cuando las olas vienen a golpear la orilla, se alzan y caen provocando un sonido. Tu respiración debería seguir el mismo patrón, absorbiendo el Universo entero en tu vientre con cada inhalación. Debes saber que todos tenemos acceso a cuatro tesoros: la energía del Sol y de la Luna, la respiración del Cielo, la respiración de la Tierra y el flujo y reflujo de la Marea.

Aquellos que practican el Arte de la Paz deben proteger los dominios de la Madre Naturaleza, divino reflejo de la creación, y mantenerla bella y fresca. La calidad del guerrero da origen a la belleza natural. Las técnicas sutiles de un guerrero surgen tan naturalmente como aparecen la primavera, el verano, el otoño y el invierno. La calidad del guerrero no es otra cosa que la vitalidad que sustenta toda la vida.

Cuando la vida es victoriosa, hay nacimiento; cuando impedida, hay muerte. El guerrero está permanentemente dedicado a una lucha de vida o muerte por la paz.

Contempla las obras de este mundo, escucha las palabras del sabio y toma todo lo que es bueno como propio. Con esto como base, abre tu propia puerta a la verdad. No desprecies la verdad que está justo ante ti. Observa como fluye el agua en el arroyo de un valle, suave y libremente entre las rocas. Aprende también de los libros sagrados y de la gente sabia. Cada cosa -- incluyendo ríos y montañas, plantas y árboles -- debería ser tu maestro.

Crea cada día nuevamente vistiéndote con Cielo y Tierra, bañándote con sabiduría y amor y colocándote en el corazón de la Madre Naturaleza.

No dejes de aprender de la voz pura del arroyo de montaña que fluye eternamente salpicando las rocas.

La paz se origina con el fluir de las cosas, su corazón es como el movimiento del viento y de las olas. El camino es como las venas que hacen circular la sangre a través de nuestros cuerpos, siguiendo el curso natural de la fuerza de la vida. Si estás separado siquiera un poco de la esencia divina, estás lejos del sendero.

Tu corazón está lleno de semillas fértiles esperando brotar. Del mismo modo que una flor de loto surge del lodo para florecer en todo su esplendor, la interacción de la respiración cósmica hace florecer el espíritu para que de fruto en este mundo.

Estudia las enseñanzas del pino, del bambú y del pimpollo del ciruelo. El pino está siempre verde, firmemente enraizado y es venerable. El bambú es fuerte, resistente e inquebrantable. El pimpollo del ciruelo es vigoroso, perfumado y elegante.

Mantén siempre tu mente tan luminosa y clara como el vasto cielo, el gran océano y el pico más alto: vacía de todo pensamiento. Mantén siempre tu cuerpo lleno de luz y calor. Llénate a ti mismo con el poder de la sabiduría y la iluminación.

Tan pronto como te ocupes del "bien" y el "mal" de tus semejantes, creas una abertura en tu corazón por la que entra la malicia. Examinar, competir y criticar a otros te debilita y te derrota.

El brillo penetrante de las espadas sostenidas por los seguidores del Camino golpea al malvado enemigo escondido en el interior profundo de sus propios cuerpos y almas.

El Arte de la Paz no es fácil. Es una lucha hasta el fin, la matanza de los malos deseos y de la falsedad interior. En algunas ocasiones, la voz de la paz resuena como un trueno, sacudiendo a los seres humanos y sacándolos de su letargo.

Clara como el cristal, aguda y brillante, la espada sagrada no admite sitio para alojar al mal.

Para practicar adecuadamente el Arte de la Paz debes: calmar el espíritu y retornar a la fuente. Eliminar toda malicia, egoísmo y deseo para limpiar el cuerpo y el espíritu. Sentir eterna gratitud por los dones recibidos del Universo, de tu familia, de la Madre Naturaleza y de tus semejantes.

El Arte de la Paz está basado en cuatro grandes virtudes: valor, sabiduría, amor y amistad, simbolizadas por el Fuego, el Cielo, la Tierra y el Agua.

La esencia del Arte de la Paz es limpiar tu ser de malicia, armonizar con tu ambiente y despejar tu sendero de todos los obstáculos y barreras.

La única cura para el materialismo es la limpieza de los 6 sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente). Si los sentidos están obstruidos, la percepción se enturbia. Cuanto más turbia la percepción, más se contaminan los sentidos. Esto crea desorden en el mundo y ese es el mal más grande. Refina tu corazón, libera los 6 sentidos y déjalos funcionar sin obstrucciones, y tu cuerpo y alma enteros brillarán.

Toda vida es una manifestación del espíritu, la manifestación del amor. Y el Arte de la Paz es la forma más pura de ese principio. Un guerrero es responsable de detener toda discusión y toda lucha. El amor universal funciona de formas diversas; a cada manifestación se le debe permitir libre expresión. El Arte de la Paz es verdadera democracia.

Todos y cada uno de los maestros, sin importar época o lugar, recibieron la llamada y alcanzaron la armonía con el cielo y la tierra. Hay muchos senderos que llevan a la cima del monte Fuji, pero hay una sola cumbre: el Amor.

La lealtad y la devoción hacen al valiente. La valentía conduce al espíritu de sacrificio. El espíritu de sacrificio genera confianza en el poder del amor.

La economía es la base de la sociedad. Cuando la economía es estable la sociedad se desarrolla. La economía ideal une lo espiritual y lo material, y las mejores mercancías con las cuales comerciar son la sinceridad y el amor.

El Arte de la Paz no se apoya en armas ni en la fuerza bruta para triunfar; en lugar de eso nos afinamos con el Universo, mantenemos la paz en nuestros ámbitos, nutrimos la vida y evitamos la muerte y la destrucción. El verdadero significado de la palabra samurai es aquel que sirve y adhiere al poder del amor.

Alberga y refina el espíritu del guerrero mientras prestas tu servicio en el mundo; ilumina el sendero de acuerdo a tu luz interior.

El sendero de la paz es extremadamente vasto: refleja el propósito de ambos mundos, el manifiesto y el oculto. El guerrero es el templo viviente de lo divino, el que está al servicio de ese propósito.

Tu mente debería armonizar con el funcionamiento del universo; tu cuerpo, con el movimiento del universo; cuerpo y mente formando una unidad que se unifica con la actividad del Universo.

A pesar de que nuestro sendero es completamente diferente de las artes guerreras del pasado no es necesario abandonar totalmente los modos antiguos. Absorbe las tradiciones venerables en el nuevo arte revistiéndolas con prendas frescas y construye todos los estilos clásicos para crear mejores formas.

El entrenamiento diario en el Arte de la Paz hace que tu divinidad interior brille cada vez más. No te ocupes de lo bueno y lo malo de los otros. No estés haciendo cuentas, actúa con naturalidad. Mantén tu mente dirigida al Arte de la Paz, y no critiques otras enseñanzas o tradiciones. El Arte de la Paz no restringe, ni limita ni pone trabas a ninguna cosa. Lo abraza todo y todo lo purifica.

Practica el Arte de la Paz con sinceridad, y los malos pensamientos y malas acciones desaparecerán naturalmente. El único deseo que debe permanecer es la sed por capacitarse cada vez más en el sendero.

Los que han alcanzado la iluminación nunca cesan de trabajarse a sí mismos. La comprensión de tales maestros no puede expresarse en palabras o en teorías. Las acciones más perfectas son el eco de patrones que se encuentran en la naturaleza.

Día tras día adiéstrate a ti mismo, refinando tu técnica: ¡usa el Uno para atacar lo Múltiple! Esa es la disciplina del guerrero.

El camino del guerrero no se puede abarcar con palabras o por carta: ¡Capta la esencia y avanza hacia la comprensión!

El propósito del entrenamiento es tensar lo flojo, fortalecer el cuerpo y pulir el espíritu.

El hierro está lleno de impurezas que lo debilitan; la forja lo transforma en acero y hace de él una espada filosa. Los seres humanos se desarrollan del mismo modo.

Desde tiempos antiguos, el valor y el conocimiento han sido los dos pilares del Sendero: a través de la virtud del entrenamiento, ilumina tu cuerpo y tu espíritu.

Los instructores solo pueden impartir fragmentos de enseñanza. Los misterios del Arte de la Paz surgen a la vida a través de tu propia abnegada práctica.

El camino del guerrero se basa en la humanidad, el amor y la sinceridad; el corazón del valor marcial es verdadera valentía, sabiduría, amor y amistad. Acentuar los aspectos corporales de la calidad del guerrero es inútil, porque el poder del cuerpo siempre es limitado.

El verdadero guerrero siempre cuenta con tres armas: la radiante espada de la pacificación; el espejo de la valentía, la amistad y la sabiduría; y la piedra preciosa de la iluminación.

El corazón del humano no se diferencia del alma de cielo y tierra. En tu práctica ten siempre presente la interacción de cielo y tierra, agua y fuego, yin y yang.

El Arte de la Paz es el principio de la no resistencia. Porque no es resistente, cuenta desde el comienzo con la victoria. Los que tienen malas intenciones o pensamientos pendencieros son derrotados instantáneamente. El Arte de la Paz es invencible porque contra nada lucha.

En el Arte de la Paz no hay contiendas. El verdadero guerrero es invencible porque no lucha con nadie. Vencer significa derrotar la idea de disputa que albergamos en nuestra mente.

Herir a un oponente es herirte a ti mismo. El Arte de la Paz es controlar la agresión sin producir daños.

El guerrero totalmente despierto puede utilizar libremente todos los elementos contenidos en cielo y tierra. El verdadero guerrero aprende a percibir correctamente la actividad del Universo y a transformar las técnicas marciales en vehículos de pureza, bondad y belleza. La mente y el cuerpo del guerrero deben estar impregnadas de profunda calma y luminosa sabiduría.

Practica siempre el Arte de la Paz con vitalidad y alegría.

Es necesario desarrollar una estrategia que utilice todas las codificaciones físicas y los elementos que están al alcance de la mano. La mejor estrategia se apoya en un conjunto ilimitado de respuestas.

Una buena postura refleja la actitud correcta de la mente.

La clave de la técnica es mantener manos, pies y caderas derechos y centrados. Si estás centrado, puedes moverte con libertad. El centro de tu cuerpo es el vientre; si tu mente también está allí, tienes la victoria asegurada en toda acción.

Muévete como un haz de luz; vuela como el rayo, golpea como el trueno, gira en círculos alrededor de un centro firme.

Las técnicas emplean cuatro cualidades que reflejan la naturaleza de nuestro mundo. Según las circunstancias debes ser duro como el diamante, flexible como el sauce, de suave fluir como el agua, o tan vacío como el espacio.

Si tu oponente te ataca con fuego, responde con agua, hazte totalmente móvil y de libre fluir. El agua, por su naturaleza, nunca choca con nada ni se quiebra. Por el contrario, absorbe todo ataque y queda indemne.

Funcionando en armonioso conjunto, la derecha y la izquierda dan origen a todas las técnicas. La mano izquierda se apodera de la vida y la muerte; la mano derecha las controla. Las cuatro extremidades del cuerpo son los cuatro pilares del cielo, y manifiestan las ocho direcciones, yin y yang, exterior e interior.

Manifiesta yang, con tu mano derecha, equilibrándolo con el yin de tu izquierda, y guía a tu compañero.

Las técnicas del Arte de la Paz no son rápidas ni lentas, no están afuera ni adentro. Están más allá de tiempo y espacio.

Brota de la Gran Tierra; álzate como las Grandes Olas; enraízate como un árbol, descansa como una roca; usa el Uno para atacar Todo. ¡Aprende y olvida!

Cuando se adelanta un oponente, enfrentalo y saludalo, si intenta retroceder, déjalo seguir su camino.

El cuerpo debería ser triangular, la mente circular. El triángulo representa la generación de energía y es la postura física más estable, El círculo simboliza serenidad y perfección, la fuente ilimitada de técnicas. El cuadrado representa la solidez, la base del control.

Trata siempre de estar en comunión con cielo y tierra, de este modo el mundo se presentará en su verdadero aspecto. La presunción se desvanecerá y podrás armonizar con cualquier ataque.

Si tu corazón es amplio como para abarcar a tus adversario, puedes ver a través de ellos y evitar sus ataques. Una vez que los has abarcado, serás capaz de guiarlos por el camino que cielo y tierra te han señalado.

Libre de toda debilidad, no tendiendo a ignorar el crudo ataque de tus enemigos: ¡Osa y actúa!

No encares este mundo con temor y rechazo. Afronta con valor todo lo que los dioses te ofrecen.

Cada día de la vida humana contiene ira y alegrías, dolor y placer, luz y oscuridad, crecimiento y decadencia. Cada momento está marcado con el gran propósito de la naturaleza, no trates de oponerte o negar el orden cósmico de las cosas.

Las técnicas de la Paz, protectoras de este mundo y guardianas del Camino de los dioses y los Budas, nos capacitan para hacer frente a todos los desafíos.

La vida misma es siempre una prueba. Al adiestrarte debes ponerte a prueba y refinarte para poder afrontar los grandes desafíos de la vida. Trasciende los límites de la vida y la muerte, y entonces serás capaz de enfrentar con calma y seguridad cualquier crisis que se te presente.

Agradece siempre, incluso las derrotas, las penurias y a las personas malas. Aprender a moverse con tales obstáculos es una parte esencial del entrenamiento en el Arte de la Paz.

El fracaso es la clave del éxito. Cada error nos enseña algo.

En situaciones extremas, el universo entero se transforma en nuestro enemigo, en momentos tan críticos, la unidad de mente y técnica es esencia: ¡no permitas que tu corazón titubee!

En el momento en que un guerrero confronta al enemigo, todas las cosas caen bajo el foco de su mirada.

Aún cuando te reclame un solo enemigo, permanece en guardia, porque siempre estás rodeado por legiones de enemigos.

El Arte de la Paz es completar lo faltante.

Para poder iluminar el Sendero es necesario estar preparado para recibir el noventa y nueve por ciento del ataque enemigo y enfrentar el rostro de la muerte.

En nuestras técnicas entramos completamente, nos mezclamos en totalidad y controlamos con firmeza un ataque. La fuerza se encuentra cuando el ki es estable y está concentrado, la confusión y la malicia surgen cuando el ki se estanca.

Existen dos tipos de ki: El ki mundano es pesado y denso, el ki verdadero es liviano y versátil.

Para desempeñarse bien, debes liberarte del ki mundano e impregnar tus órganos con ki verdadero. Esta es la base de una técnica poderosa.

En el Arte de la Paz atacamos. Atacar es prueba de que uno está fuera de control. Nunca huyas de un desafío, pero no trates de eliminar o controlar a un oponente de manera antinatural. Deja que los atacantes se acerquen del modo en que quieran y mézclate con ellos. Nunca persigas a un oponente. Reorienta todo ataque y mantente firmemente atrás.

Al verme frente a él, el enemigo ataca, pero para ese momento ya me encuentro firme y seguro detrás de él.

Cuando te atacan, unifica las partes superior, media y baja de tu cuerpo. Entra, gira y mézclate con tu oponente, frente y espalda, derecha e izquierda.

Tu espíritu es el verdadero escudo.

Continuamente los oponentes nos confrontan, pero en realidad no hay allí oponente alguno. Entra profundamente en el ataque y neutralízalo atrayendo la fuerza que va en dirección errada hacia tu propia esfera.

No mires fijamente los ojos de tu oponente, podría hipnotizarte. No fijes tu mirada en su espalda, podría intimidarte. No enfoques la mirada en tu oponente: podría absorber tu energía. La esencia del adiestramiento es atraer completamente a tu oponente dentro de tu esfera. Entonces podrás situarte donde desees.

Hasta el más poderoso de los seres humanos tiene una esfera de fuerza limitada. Sácalo de esa esfera y atráelo a la tuya; su fuerza se disipará.

A izquierda y derecha, evita todos los cortes y paradas. ¡Capta los pensamientos de tu oponente y disípalos!

El verdadero Arte de la Paz es no sacrificar uno solo de tus guerreros para vencer al enemigo. Derrota a tus enemigos manteniéndote siempre en una posición inatacable y a salvo; entonces, no habrá pérdidas en ningún bando. El camino del guerrero, el arte de la política, es detener el conflicto antes de que se inicie. Consiste en derrotar al adversario espiritualmente, haciéndole ver la locura de su acción. El camino del guerrero es establecer la armonía.

Domina las técnicas divinas del Arte de la Paz y no habrá enemigo que se atreva a desafiarte.

En tu adiestramiento, no te apresures, ya que dominar lo básico y llegar al primer peldaño lleva un mínimo de 10 años. Nunca te imagines ser maestro de la perfección que todo lo conoce; debes continuar tu entrenamiento diario junto a tus amigos y discípulos y progresar juntos en el Arte de la Paz.

El progreso llega a aquellos que se adiestran ininterrumpidamente; confiar en técnicas secretas no te llevará a ninguna parte.

Jugar con una y otra técnica es de poca utilidad. ¡Actúa con decisión y sin reservas!

Si percibes la verdadera forma de cielo y tierra, verás con claridad tu forma verdadera. Cuando ves con claridad un determinado principio, puedes ponerlo en práctica. Después de cada aplicación práctica, reflexiona sobre tus esfuerzos. Progresa constantemente de este modo.

El Arte de la Paz puede resumirse así: la verdadera victoria es la victoria sobre sí. ¡Que ese día llegue con premura! La "verdadera victoria" significa coraje temerario; "victoria sobre sí", simboliza esfuerzos sin titubeos, y "¡Que ese día llegue con premura!" representa el momento glorioso del triunfo en el aquí y ahora.

Arroja fuera de ti los pensamientos que limitan y regresa a la verdadera vacuidad. Sitúate en el medio del gran vacío. Este es el secreto del camino del guerrero.

Para poner verdaderamente en práctica el Arte de la Paz, debes ser capaz de jugar libremente en el reino manifiesto, en el oculto y en el divino.

Si concibes el Arte de la Paz, este difícil sendero, tal como es, abarca el círculo del cielo.

Las técnicas del Arte de la Paz cambian constantemente; cada encuentro es único, y la respuesta adecuada debe surgir con naturalidad. Las técnicas de mañana serán diferentes a las de hoy. No te dejes atrapar por la forma y apariencia de un desafío. El Arte de la Paz no tiene forma; es el estudio del espíritu.

Finalmente, debes olvidar las técnicas. Cuanto más groseras menos enseñanzas hay. El gran sendero verdaderamente es un No Sendero.

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

El Arte de la Paz es una forma de plegaria que genera luz y calor. Olvida tu pequeño ser, libérate del apego a todo objeto, y emanarás luz y calor. La luz es sabiduría; el calor es compasión.

Lo divino no es algo lejano y por encima de nosotros. Está en el cielo, está en la tierra, está dentro de nosotros.

Únete al cosmos, y la idea de trascendencia desaparecerá. La trascendencia pertenece al mundo profano. Cuando todo vestigio de trascendencia se desvanece, la persona verdadera -- el ser Divino -- se manifiesta. Vacíate a ti mismo y deja que trabaje lo divino.

Lo Divino no desea estar encerrado en un edificio. Lo divino anhela el espacio abierto. Está aquí, precisamente en este cuerpo. Cada uno de nosotros es un Universo en miniatura, un templo viviente.

Cuando reverencias profundamente el Universo, recibes reverencias; cuando pronuncias el nombre de Dios, resuena en tu interior.

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

El Sendero es extraordinariamente vasto. Desde tiempos antiguos hasta el presente, hasta los más grandes sabios fueron incapaces de percibir y comprender la verdad completa; las explicaciones y enseñanzas de santos y maestros solo expresan una parte del todo. Nadie puede expresarlo íntegramente. Simplemente encamínate hacia la luz y el calor, aprende de los dioses, y a través de la virtud de la práctica abnegada del Arte de la Paz hazte Uno con lo Divino.