



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合氣道

2

Posesión

por David Ito

Sensei Ito explica cómo tomar posesión de la propia vida.

4

Movimiento

Por Ken Watanabe

Sensei Watanabe nos habla de como mover nuestros pies.

7

Shugyo

Por el Rev. Kensho Furuya

Sensei Furuya nos explica el concepto de *shugyo*.

謹
賀
新
年



FELIZ AÑO NUEVO !

Este año me gustaría que todos se centraran en la propiedad. Propiedad significa no sólo asumir la responsabilidad de algo sino, más importante aún, asumir la responsabilidad de uno mismo. Si todas y cada una de las personas asumen la responsabilidad de sí mismas y del dojo, entonces no habrá nada que no podamos lograr.

En un sentido de liderazgo, propiedad significa "ser decisivo, resolver problemas, delegar, abstenerse de culpar, asumir responsabilidades y reflexionar regularmente objetivamente sobre los acontecimientos y las propias acciones". Algunos llaman a esto "autopropiedad", que también

se conoce como "soberanía individual", y es "el concepto de propiedad sobre la propia persona, expresado como el derecho moral o natural de una persona a tener integridad corporal y ser el controlador exclusivo" del propio cuerpo y de la vida".

El monje Soto Zen Shunryu Suzuki dijo: "El punto más importante es aceptarse a uno mismo y mantenerse firme". Mantenerse sobre sus propios pies significa tomar posesión de uno mismo. En el sentido de las artes marciales, esto significa control o, más importante aún, quién tiene el control. Cuando decimos control, la mayoría de la gente lo entiende en el sentido de controlar a los demás. Control significa quién o qué tiene auspicios sobre nosotros. Se supone que los artistas marciales deben tener control de sí mismos mental, física, emocional y situacionalmente.

En el entrenamiento tradicional se dice que no hay víctimas ni héroes. Una víctima es una persona que necesita que otros la salven. Para ser una víctima o tener una mentalidad de víctima, debemos continuamente culpar o encontrar fallas o la razón por la que nos encontramos en esta situación particular. Un héroe es la persona que estamos esperando que venga a salvarnos. En ambos escenarios, hemos renunciado a la propiedad de nuestras vidas y pensamos que el control existe fuera de nosotros mismos y, por lo tanto, estamos esperando que se actúe en consecuencia.

En primer lugar, nos apropiamos de nuestra formación.

El Aikido es un arte marcial japonés "tradicional". En la formación tradicional, se dice, "la carga del aprendizaje recae sobre el estudiante". Esto significa que el estudiante asume la responsabilidad y la rendición de cuentas de su propio desarrollo. El docente en la formación tradicional es el modelo a seguir y el alumno hace todo lo posible por seguirlo. Esto se ejemplifica mejor en el proverbio chino: "Los maestros abren las puertas, pero tú debes entrar solo". La propiedad en este sentido significa que el estudiante debe ser proactivo en lugar de reactivo y esperar que le enseñen. En el concepto de entrenamiento tradicional que

tipifica esto es *nusumi keiko* (盗み稽古) o "robar la técnica". Robar la técnica significa que el maestro no nos enseña "nada", pero tenemos que ser capaces de ver y asimilar "todo" que no nos están enseñando directamente.

Una vez que comenzamos a obtener auspicios sobre nosotros mismos, aprendemos a apropiarnos de nuestro entorno. Aprendemos esto al tomar posesión del dojo. No me refiero desde el punto de vista de la propiedad sino desde el punto de vista de la responsabilidad. En un dojo tradicional no existe el "no es mi trabajo". Furuya Sensei solía decir: "Todo en el dojo es tu responsabilidad". En un dojo tradicional, los estudiantes son responsables no sólo del mantenimiento del dojo, sino también de su bienestar. Cada estudiante necesita hacerse cargo de todo lo que sucede en el dojo física, social y estructuralmente. Por ejemplo, si vemos que algo está sucio, lo limpiamos. O desde otro ángulo, ayudamos a otras personas que necesitan asistencia ya sea técnica, de limpieza o de amistad. Lo ideal es que si nos ocupamos de las pequeñas cosas, las grandes se cuidarán solas. Por eso todo en el dojo es nuestra responsabilidad. Más adelante, el entrenamiento



se infiltra en nuestra vida diaria. Se supone que el entrenamiento de artes marciales y el dojo son un microcosmos de la vida. En la formación aprendemos a tomar posesión de nosotros

mismos. En el dojo aprendemos a hacernos cargo de nuestro entorno. Cuando podamos apropiarnos de nuestro desarrollo y de nuestro dojo, podremos apropiarnos con éxito de nosotros mismos.

El monje budista Takuan Soho dijo: "Corte la frontera entre el antes y el después". A lo que se refiere Takuan es que no podemos cambiar el pasado y no podemos conocer el futuro y, por lo tanto, si separamos el antes y el después, entonces sólo tenemos control sobre este momento. Por lo tanto, lo

único sobre lo que tenemos control somos nosotros mismos en este momento.

Nuestras vidas son nuestras. El autor Robert Greene dijo: "El verdadero genio, en estrategia o en

cualquier otro lugar, reside en el autocontrol, el autodominio, la presencia de ánimo y la fluidez de pensamiento". En realidad, nadie puede controlarnos y nadie vendrá a rescatarnos. Tenemos que ser el héroe de nuestras propias historias y tomar el control de nuestras vidas y convertirnos en las personas y los Aikidoístas que queremos ser. Nadie puede hacerlo por nosotros y nadie vendrá a salvarnos. Trabaja duro para que 2024 sea el año en el que tomes el control sobre ti mismo. •

Propiedad



by David Ito
Aikido Chief Instructor

“Responsabilidad es igual a rendición de cuentas, es igual a propiedad. Y el sentido de propiedad es el arma más poderosa que puede tener un equipo u organización”.

– Pat Summit, legendario entrenador de baloncesto”



Durante mucho tiempo he estado investigando sobre el do (道) o “el camino”, “el viaje” o “nuestro propósito” de estudiar Aikido. No estoy dudando de mi práctica personal porque valoro mucho los beneficios generales del Aikido, pero me he estado preguntando qué estudiar y cómo expresar o verbalizar lo que hago a un estudiante potencial o principiante que asistiría a una clase.

En noviembre pasado, estaba asistiendo a la clase de Doshu en el Hombu Dojo y tuve una pequeña comprensión sobre el do y me sentí profundamente inspirado sobre lo que necesitaba hacer. La técnica que estaba demostrando el Doshu era sankyo de morote-dori o ryote-mochi y no era nada especial pero observar los pasos en ese momento particular me hizo pensar. Hay muchas maneras de exponer el sankyo, pero en este caso, eligió entrar, pasar por debajo del brazo de su uke y exponer el sankyo y realizó dos omote y luego dos ura. La cuestión es que no podemos hacer sankyo ni ninguna otra técnica si no seguimos los procedimientos mecánicos correctos. Un procedimiento mecánico puede guiarme hacia una técnica pero no hacia otra. Sería un error forzar una técnica a un compañero que no fue ejecutada correctamente desde el principio. No es correcto utilizar la potencia para realizar una técnica, hay una progresión natural. Ito Sensei suele decir que nuestro movimiento inicial debe ser como el viento que sopla una vela y estoy de acuerdo con él. Aún no he llegado a ese punto pero estoy trabajando en ello.

Los estudios de religiones y espiritualidad han sido parte de mis estudios continuos en Medicina Oriental durante los últimos veinte años y he experimentado viajes en el Ashram de Bangalore, India o templos balineses con las comunidades locales y sacerdotes para tener experiencias espirituales completas, pero al En esta etapa de mi entrenamiento de Aikido, el viaje debe ser puramente técnico o experimentado con mi cuerpo. Esta comprensión no es una regre-

sión en mi práctica, sino todo lo contrario, me está guiando en la dirección correcta.

sión en mi práctica, sino todo lo contrario, me está guiando en la dirección correcta.

Nuestra sociedad ha evolucionado y la gente está más interesada en el ahora, por lo que la definición del do de Aikido no se puede definir como un camino o un viaje porque lleva demasiado tiempo, y posiblemente debería ignorarse para evitar cualquier confusión al principio. La discusión inicial debe centrarse en lograr pequeños objetivos, como medidas de seguridad y fortalecimiento del cuerpo. Esto podría ayudar a los nuevos estudiantes a superar el miedo al largo viaje.

Mis objetivos personales para 2024 son continuar explorando, solidificar, refinar y pulir las técnicas fundamentales y seguir siendo curioso e investigando para mejorar mis habilidades como estudiante y como instructor. Como decía Antoine de Saint-Exupéry: “La actitud es un pincel. Colorea todo”. ¡Feliz año nuevo! •

El Camino



por **Alexandre Hillairet**
Aikido Instructor, Ventura Aikido

El movimiento hace que el mundo gire" –literalmente. El movimiento es igual a la energía. El movimiento crea energía. Avanzando (juego de palabras), este año intenta practicar la creación de movimiento en tu propia práctica.

En Aikido y el manejo de la espada, nuestro juego de pies es la base de la técnica. No empezamos a practicar la técnica con velocidad y fuerza. La velocidad y la fuerza se desarrollan a partir de una técnica adecuada y la técnica adecuada está impulsada por un fuerte juego de pies. En Aikido, nuestro juego de pies es lo que le da a nuestro centro estabilidad, movilidad y energía.

Cuando empezamos a practicar Aikido, basta con practicar el movimiento de los pies. Sin pisar claramente nuestro juego de pies, nunca llegaremos del punto A donde estamos, a punto B donde queremos estar, en una posición segura y protegida del ataque.

El éxito militar se basa en el movimiento. Sin movimiento, no hay forma de llevar tropas, suministros y municiones al campo de batalla. Una vez allí, podemos movernos para poner a nuestro oponente en una posición de desventaja y al mismo tiempo ganar una posición superior para nuestras propias fuerzas.

Mover nuestros pies es sólo el comienzo del entrenamiento de nuestros conceptos básicos. Practicamos dar pasos con claridad para poder mover nuestro cuerpo como un todo en la dirección correcta, pero es más que solo hacia donde damos los pasos; También es importante cómo damos los pasos.

Practicar mover los pies es el primer paso para comprender cómo transferir la energía del juego de pies a las caderas. El juego de pies es la forma en que generamos energía a través de nuestro movimiento. Cuando damos un paso correcto, con la energía adecuada, utilizamos este mismo poder basado en el movimiento ya sea que damos un paso adelante para atacar a nuestro oponente, nos movemos para evitar su ataque, desequilibramos a nuestro atacante y movemos a nuestro oponente dentro de las técnicas, y finalmente lo lanzamos o inmovilizamos. .

La energía de nuestro movimiento se utiliza y se desarrolla cuando practicamos tanto el ataque como la defensa, tanto cuando somos el uke, el que recibe la técnica del nage, como cuando somos el nage, el que aplica la técnica al uke.

En muchas artes japonesas como el baile Noh, la ceremonia del té y, por supuesto, las artes marciales, la técnica de dar pasos al caminar se llama "suri-ashi". En el paso suri-ashi, nuestros pies se deslizan por la superficie. Esto crea 1) la máxima conexión con el suelo. Del suelo es de donde se origina todo el poder de nuestra técnica, y 2) nos obliga a mantener el equilibrio, la coordinación y la postura.

Si nuestra postura y equilibrio son incorrectos, puede resultar complica-

do mover el pie correcto porque ¡todo nuestro peso recae sobre él! Para poder liberar ese pie, nos veremos obligados a redistribuir nuestro equilibrio y postura. Si no tenemos el equilibrio o la postura adecuados y el juego de pies adecuado, llegaremos demasiado tarde para evitar el ataque de nuestro oponente y eso alterará nuestra sincronización. Nuestro equilibrio y postura afectan la efectividad de nuestro juego de pies. Practicar con la postura correcta y mantener nuestro equilibrio es una parte importante de nuestro movimiento. Nuestro centro no podrá emitir potencia si estamos desequilibrados y nuestras piernas y caderas no están sincronizadas.



A medida que nos sentimos más cómodos moviéndonos con una postura equilibrada, también es importante cómo practicar cómo generar potencia con nuestro movimiento. Para ello, damos un paso con un tipo de energía de estiramiento en las piernas.

Desde el principio es importante desarrollar esta habilidad. Aunque llevo muchos años practicando Aikido y la espada, sigo haciendo lo mejor que puedo para estirar las piernas tanto como sea posible. Sin esta sensación de estiramiento en las piernas y la parte interna del muslo, no podremos 1) llegar a donde queremos ir y 2) generar energía en nuestro centro.

Sin este paso de estiramiento, nuestro juego de pies no generará energía. Sin esta extensión de nuestras piernas hacia el suelo, nuestro juego de pies no podrá generar el movimiento más importante en la técnica de Aikido: el torque circular desde nuestras caderas y línea central.

Movimiento



por Ken Watanabe
Shihan

Si la dirección de nuestra postura no está clara, el movimiento de nuestras caderas no será preciso. Tampoco quedará clara la dirección en la que se mueve nuestra energía. La dirección de nuestro movimiento tiene que ser clara. Esto nos permite alinear nuestro movimiento con el movimiento de nuestro atacante y traer su movimiento al nuestro, neutralizando el poder del ataque.

En un dojo de Aikido, todos los días es el "día de piernas". Cómo movemos nuestros pies y cómo se relaciona su movimiento con las caderas y la línea central es un punto im-

portante para estudiar y practicar. Nuestro centro, la dirección de nuestra postura y nuestro juego de pies están fuertemente conectados. Nuestras caderas y cuerpo se mueven con nuestro paso, ya sea que nos deslicemos hacia adelante hasta irimi, giremos y retrocedamos hasta tenkan o retrocedamos hasta tenshin.

Practicar el paso con movilidad, estabilidad y energía es una parte importante de nuestro entrenamiento en artes marciales. No pienses sólo en seguir adelante; Piense en cómo dar un paso hacia los lados, hacia atrás, girar y girar. Luego intenta practicar cómo conectar tus caderas con tu juego de pies. Al desarrollar el movimiento de tus pies, tu práctica se desarrollará junto con él. En 2024, debería ser un objetivo que todos deberían centrarse en avanzar.



El comienzo del Año Nuevo es un día de celebración de la renovación, la oportunidad y la posibilidad de lograr un cambio positivo en nuestras vidas. Millones de celebrantes se comprometen con resoluciones de Año Nuevo, compromisos de hacer o abstenerse de hacer algo durante el transcurso del próximo año nuevo. Para muchos de nosotros, los tipos de propósitos incluyen compromisos de comer más saludablemente, perder peso, conseguir un mejor trabajo y quizás el propósito de Año Nuevo más omnipresente de todos: ir al gimnasio con regularidad. Y para muchos de nosotros, no pasa mucho tiempo antes de que fallemos en nuestros compromisos aparentemente sinceros con el cambio. La mayoría de los propósitos de Año Nuevo que hacemos se centran en cambiar algo sobre nosotros mismos o nuestro comportamiento con el objetivo de superarnos. En nuestra cultura, celebramos la superación personal. Pero ¿qué pasaría si hubiera una manera, con la misma cantidad de esfuerzo, de afectar positivamente a un grupo más grande de personas con un impacto más duradero?

El mundo actual está abrumado por las crisis y los conflictos. Actualmente se libran dos guerras importantes, una en Ucrania y otra en Israel. Y hay muchos otros conflictos militares y étnicos violentos que no reciben la cobertura de los titulares de prensa como las guerras más importantes. Miles de personas están siendo asesinadas, desplazadas, pasando hambre: el espectro de la violencia se cierne sobre todos nosotros de una forma u otra.

Hay un acto simple que todos podemos hacer sin importar dónde estemos, nuestra edad o a quién conozcamos. Da compasión. ¿Qué es la compasión? La palabra "compasión" se deriva de las raíces latinas "com" que significa "con" y "pasión" que significa "sufrimiento". La compasión es literalmente el acto de sufrir o compartir el sufrimiento.

Todos los humanos sufren, este es

uno de los aspectos básicos de la existencia humana. Al mostrar compasión tanto hacia las personas que conocemos personalmente como hacia otras que no conocemos, podemos aligerar la carga que sufren nuestros semejantes. Los beneficios posteriores de mostrar compasión es que puede cambiar el mundo en pequeñas y grandes formas al mismo tiempo.

La compasión es un acto que podemos comprometernos a realizar en el nivel particular de nuestra capacidad actual. Llamar a un amigo necesitado.

Voluntariado en un banco de alimentos. Donar

dinero a organizaciones benéficas internacionales. Educarse sobre diferentes culturas. La compasión tiene sus raíces en actos no egoístas. Pero no tenemos que abandonar nuestros compromisos de superación personal para mostrar compasión. Ojalá encontremos, mostrando compasión, la satisfacción duradera de mejorar la condición humana. La compasión es el acto supremo de generosidad. Y es posible que descubramos que es nuestro músculo más importante, nuestro corazón, el que más crece gracias a este propósito de Año Nuevo. •

Compasión



por **Bill D'Angelo**
Kyokai President

Queridos amigos, colegas y familiares. Una vez más nos encontramos dando la bienvenida a un nuevo año, y fijando nuestras miradas y esperanzas en comenzar el año de nuevo.

Sé que pasar de un año a otro desde un punto de vista racional es solo pasar un día más del 31 de diciembre al 1 de enero. Sin embargo, a muchos de nosotros nos gusta pensar que es una oportunidad para empezar algo desde cero. , plantearnos retos y estar entusiasmados por poder empezar de nuevo, especialmente si el año pasado no fue como esperábamos o esperábamos y ahora queremos hacerlo mejor.

Esta idea de Año Nuevo nos da la oportunidad de empezar algo mejor o simplemente marca el punto de partida para que seamos algo mejor que el año pasado.

Mirando retrospectivamente el año, considero que no ha sido un año fácil en muchos sentidos y creo que ha sido uno de los más duros y desafiantes que he vivido hasta ahora.

No digo que haya sido malo, para nada, más bien ha sido un año duro, complicado en lo personal y en lo profesional. Sin embargo, a pesar de todas esas dificultades, hice lo mejor que pude para hacer un gran esfuerzo para superar cada revés que se me presentó. Muchas veces las cosas salieron bien y otras veces algunas cosas no salieron como se esperaba.

Con la edad nos damos cuenta de que trabajar, esforzarnos y ser constantes a veces no es suficiente y la verdad es que ahora viendo todas esas batallas en retrospectiva, algunas cosas no siempre salen como esperábamos y otras nos damos cuenta que sí. Realmente tampoco es tan importante. Cualquiera que sea el resultado, no debería ser motivo para desanimarse. Deberíamos estar orgullosos de haber dado lo mejor de nosotros o de haber intentado ayudar a otros dando lo mejor de nosotros.

Como artistas marciales, se trata de perspectiva. Trabajamos duro, pero todavía experimentamos derrotas, las cosas salen mal y a veces es simplemente confuso. Cuando suceden cosas adversas, podemos creer que algo está mal en nuestra vida, como que nuestras clases son malas, los negocios son malos o nuestras relaciones son malas. En ese momento pensamos que es el fin del mundo o algo así y parece que no hay solución. Sin embargo, cuando avanzamos nos hace superarnos y luchar contra nuestros miedos y quizás esas situaciones de adversidad o "fracasos" nos lleven a tomar decisiones que de otra manera nunca hubiéramos tomado. La verdad es que no me gusta usar la palabra "fracaso" porque creo que el fracaso sólo ocurre cuando nos damos por vencidos y ya no queremos intentar nada más y dejamos de intentarlo. Un verdadero artista marcial comprende el valor de la perseverancia y la capacidad de enfrentar la adver-

sidad, pero también la capacidad no solo de aceptar las circunstancias, sino también de apreciarlas y los elementos que las componen.

En Aikido, cuando empezamos a practicar con nuestro compañero, decimos "Onegaishimasu". Onegaishimasu (お願いします) significa "por favor". El término más educado es Yoroshiku Onegaishimasu, que al agregar yoroshiku (夜露死苦) significa "por favor, cuídame" o "por favor, trátame favorablemente". Así, en cierto nivel, le pedimos a la adversidad que nos cuide, lo cual creo que es un sentimiento hermoso. ¿No es así?

Me parece que esta idea de aceptar y pedir es la esencia de nuestra práctica diaria y a su vez debería ser el lema en nuestras relaciones con los demás. Cualquier cosa que se nos presente, debemos aceptarla y tratarla como un regalo que nos está ayudando a convertirnos en las personas que esperamos llegar a ser.

Mirando hacia 2023, reconozco que sin el apoyo de nuestro estudiantado, el apoyo de nuestros amigos de Los Ángeles que una vez más vinieron a visitarnos por nuestro 25 aniversario, y el apoyo de nuestros amigos de Valladolid, hubiera sido imposible pasar el año y mucho menos celebrar nuestro 25 aniversario.

El apoyo de la gente que me rodea ha sido fundamental y me resultó difícil porque soy de esas personas que suelen ser bastante independientes y no les gusta pedir ayuda. Este año me di

cuenta de lo necesario que era no sólo pedir sino también aceptar ayuda y que recibir esta ayuda me hizo sentir muy agradecida. Especialmente quiero agradecer a Ito Sensei, quien ha sido de gran ayuda para mí y para el dojo. Su apoyo me da ese impulso de confianza, especialmente cuando las cosas eran difíciles. Lo aprecio y muchas gracias.

Siempre habrá buenos y malos momentos. Ninguno de nosotros es inmune. Lo que hace que los buenos tiempos sean grandes y los malos soportables es darnos cuenta de que todos estamos juntos

en esto.

A menudo deseamos a los demás felicidad, riqueza o prosperidad durante el Año Nuevo. La verdad lo único que deseo es que todos estén sanos y que sigan cuidándose unos a otros. Si escuchas a alguien decir "Onegaishimasu", sabrás que estás en el lugar correcto con las personas adecuadas. Por favor, sepa que estaré a su lado en las buenas y en las malas. Por favor muéstrame el mismo apoyo y amabilidad que me has estado mostrando continuamente. ¡Yoroshiku Onegaishimasu!

Muchas gracias y feliz 2024. •



Onegaishimasu



Por Santiago Garcia Almaraz
Chief Instructor, Aikido Kodokai

Estimado sensei Furuya. Tengo una petición, y espero que cuando tengas tiempo, puedas escribir sobre tu comprensión de la palabra "shugyo". Lo he visto usado por muchas personas y he escuchado definiciones que todavía me dejan confundido. He oído que esto se define como "entrenamiento austero". No estoy seguro de qué lo separa del entrenamiento diario.

Me encantaría saber qué significa esta palabra para ti. J H

Respuesta del Sensei: Esta es una pregunta muy difícil de formular, pero al mismo tiempo es muy fácil. He pensado en tu pregunta todo el día de hoy y todavía no sé cómo responderte de la mejor manera que puedas entender.

Por ahora, sólo les daré mis pensamientos actuales sobre esta pregunta y espero no confundirlos más.

Simplemente, shugyo (修行) significa "entrenamiento" o "práctica". Sin embargo, más específicamente, nos gusta decir que shugyo significa "entrenamiento espiritual". Pero ¿qué significa esto?

En la antigüedad, un joven guerrero emprendía un largo viaje llamado musha shugyo (武者修行) o "entrenamiento de guerrero". Un guerrero emprendería un largo viaje a través del país para encontrar un maestro con quien entrenarse. A veces podían encontrar al maestro adecuado de inmediato, pero a veces esto les llevó muchos años.

Parte de esto es la realidad de viajar. Las noches duras y los largos días de caminar de un lado a otro, conocer gente nueva, experimentar las dificultades del camino, sin refugio, sin comida, quedar atrapado bajo la lluvia, perderse, ser robado, pasar noches en el frío y así sucesivamente. y en. Esto le dio al joven guerrero las experiencias de la vida real junto con las lecciones de su maestro. Este tipo de entrenamiento no solo era para desarrollar su habilidad como espadachín, sino también para desarrollarlo como un ser humano maduro y experimentado en las realidades de la vida.

En el budismo, algunos sacerdotes ingresaban en períodos especiales de formación además de su formación habitual. Conozco a un maestro que hizo 100 días de ayuno en completo silencio y sin decir una palabra. La idea era alcanzar el nivel más alto de despertar espiritual sometiendo el cuerpo a duras prácticas o condiciones. Largos períodos de meditación, ayuno, ir a las montañas y vivir solo en soledad, leer los textos sagrados, etc., se convirtieron en métodos de entrenamiento especial llamados shugyo.

Hoy en día, shugyo significa práctica física regular llevada a un nivel intenso para trascender el cuerpo y alcanzar un elevado estado de despertar o conciencia espiritual.

Gyo (行) es la palabra importante aquí, esta palabra está inspirada en el budismo y significa entrenamiento espiritual intenso. Además, tenemos este término bosatsu-gyo (菩薩行) en el budismo. En este caso, gyo

significa "un compromiso o promesa que uno se hace a sí mismo para cumplir una meta o propósito particular". En bosatsu-gyo, al que todos los sacerdotes deben comprometerse, significa que un sacerdote renunciará a la iluminación completa hasta que pueda salvar a todos los seres vivos y sintientes. En otras palabras, es una promesa de salvar a todas las criaturas vivientes del mundo; esto es lo último de la práctica espiritual en el budismo.

En tiempos muy, muy antiguos, había una persona legendaria de poderes asombrosos conocida como En no Gyoja (役行者), o literalmente,



Shugyo



Por Rev. Kensho Furuya

Cuando era muy joven, mi abuelo me explicó que se suponía que el shugyo era chinkonkishin (鎮魂帰神) o práctica "silenciosa", para practicar con cualquier dificultad, obstáculo o decepción en el arte y en la vida, sin abandonar ni darse por vencido, en silencio, sin quejas. Siempre he usado esta como mi definición de shugyo tal como vino de mi querido abuelo.

Se supone que Shugyo es un entrenamiento espiritual intenso, a menudo a expensas del cuerpo. También es una promesa que uno se hace a sí mismo para lograr una meta especial o para purificarse en cuerpo y alma. Shugyo también significa práctica "silenciosa", es decir, soportar todas las dificultades sin quejarse. Finalmente, shugyo proviene de bosatsu-gyo o el voto de salvar a todos los seres sintientes. Shugyo no es para la fortaleza personal ni para lograr metas personales o egoístas, es la realización y materialización de la bondad más elevada de uno a través del despertar espiritual. •

Nota del editor: A menudo la gente le hacía preguntas a Furuya Sensei y muchas veces sus respuestas eran muy útiles. Sensei publicó este artículo en un formato ligeramente diferente a su Mensaje Diario.

"Maestro de la práctica". Se le considera el fundador de Yamabushi (山伏) o "guerreros de la montaña" que practican en las montañas profundas, frías y nevadas llamadas Haguro (Montaña de las Plumas Negras) y Gassan (Montaña de la Luna), que son dos montañas muy sagradas en el Dewa. Provincia del norte de Japón. Los Yamabushi corren a través de las montañas sin detenerse por millas y millas, algunos se paran bajo las cascadas en meditación, llevan a cabo ceremonias esotéricas sagradas con agua y fuego, y algunos ayunan, meditan y cantan encantamientos sagrados son parte de su práctica. ¡Incluso hay algunos que periódicamente cuelgan de los pies del acantilado de una montaña muy alta! Estos guerreros de la montaña practican muchos tipos de disciplinas extremas con la esperanza de conseguir superpoderes. Esta práctica también se conoce como gyo, que es más específica del shugyo.

PROXIMOS EVENTOS

FECHAS IMPORTANTES

6 de enero : Kagami Biraki—Apertura formal del Dojo 10:15 AM
6 de Enero Kagami Biraki 11:45 AM
14 de Enero: Memorial de 2nd Doshu 11:45 AM
17-18 de Febrero: Seminario de con Didier Boyet y Ken Watanabe
9 de Marzo : Seminario Sensei Furuya
9 de Marzo: Memorial de Sensei Furuya 11:45 AM
27 de April : Memorial de O'Sensei S11:45 AM
20-21 de junio: Sensei Ito estará enseñando en Northcoast Aikikai's por su 10º Aniversario en Willoughby Ohio
19-21 de Octubre : Celebración seminario 50 Aniversario
20 de Octubre : 50 Fiesta de Aniversario

La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles (ACLA) admiten estudiantes de cualquier raza, color y origen nacional o étnico con todos los derechos, privilegios, programas y actividades generalmente otorgados o puestos a disposición de los estudiantes en la escuela. La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles no discriminan por motivos de raza, color, identificación de género, origen nacional o étnico u orientación sexual en la administración de sus políticas educativas, políticas de admisión, programas de becas y préstamos, y atletismo y otros programas administrados por la escuela.

Horario Clases de Aikido

Sábado 10:15-11:15 AM 11:30 AM-12:30 PM	Avanzado Teoría	Miércoles 6:30-7:30 PM 8:30-9:30 PM	Regular Fundamentos @Budokan
Domingo 9:00-10:00 AM 10:15-11:15 AM 11:30 AM-12:30 PM	Clases de Niños Regular Fundamentos	Jueves 6:30-7:30 PM	Open
Lunes 6:30-7:30 PM	Regular	Viernes 6:30-7:30 PM	Clases Regulares
Martes 6:30-7:30 PM	Armas		

Nota: Cualquier visitante es bienvenido a las Clases Regulares y de Fundamentos.

Horario Clases de Iaido

居合道 時間割

Sábado 8:00-9:00 AM	Clase Regular
Martes 7:45-8:45 PM	Clase Regular
Miércoles 7:45-8:45 PM	Clase Regular



Aiki Dojo

Es una Publicación oficial del

Aikido Center of Los Angeles

Copyright © 2024 Aikido Center of Los Angeles.

Todos los derechos reservados. Publicado por el Centro de Aikido de Los Angeles. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada o reproducida sin el permiso por escrito del Editor.

Los nombres, símbolos, logotipos y fotografías y toda otra propiedad intelectual de la empresa, las marcas y las personas que aparecen en esta publicación son propiedad exclusiva de sus respectivos dueños y no deben interpretarse como un respaldo del Centro de Aikido de Los Angeles. Todos los derechos legales y equitativos sobre su propiedad intelectual están reservados exclusivamente a esos propietarios.

Aikikai
Foundation



AIKIKAI®

Aikido World
Headquarters

Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters

公益財団法人 合気会 合気道本部道場

17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, JAPAN

Contact: 03-3203-9236 | aikido@aikikai.or.jp | www.aikikai.or.jp

El Aikido Center of Los Angeles

Ha sido galardonado con el reconocimiento oficial de Konin por parte de la Fundación Aikikai, Sede Mundial de Aikido.

Nuestros dojos están comprometidos con el estudio y práctica de las enseñanzas del Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba y sus legítimos sucesores, Nidai Doshu, Kisshomaru Ueshiba, el actual Doshu, Moriteru Ueshiba y Hombu Dojo-Cho, Mitsuteru Ueshiba.

Dojos Afiliados del Aikido Center of Los Angeles



Aikido La Gomera Aikikai
Kodokai Dojo



Aikido
Salamanca Aikikai
Kodokai Dojo



Aikido Valladolid Aikikai
Kodokai Dojo



The Aikido Center of Los Angeles

羅府合氣道学院古屋道場

1211 N. Main Street, Los Angeles, CA 90012

(323) 225-1424 | aikidocenterla@gmail.com | aikidocenterla.com

Somos un dojo tradicional de Aikido sin fines de lucro dedicado a preservar los valores y tradiciones honradas de las artes de Aikido e Iaido. Con su comprensión y apoyo continuo, esperamos que usted también se dedique a su entrenamiento y disfrute de todos los beneficios que Aikido e Iaido tienen para ofrecer.

Listen

 **The Aiki Dojo Podcast**

Follow

 @aikidocenterla
@teacher.aikido

Read

 **The Aiki Dojo Message**

Watch

 **2 minute aikido technique**