

ORGULLO Y AUTOESTIMA

Cuando hacemos las cosas bien nos sentimos recompensados y orgullosos. Pero son los buenos resultados y el reconocimiento de los otros los que realmente elevan la autoestima. Es algo humano.

Si además uno se dedica a la docencia como es mi caso, a enseñar Aikido, son los buenos resultados de los alumnos, su evolución, que destaquen y que continúen, lo que más orgullosos nos hace sentir.

Pero hay una manera más íntima de conseguir esta sensación en la vida y a través de la práctica: hacer el bien y vivir en el esfuerzo.

El trabajo y afrontar el día a día, van siempre por delante. Hay que vencer muchos frentes, la pereza, las lesiones. Superar el dolor y sobreponerse.

El Aikido es una disciplina marcial moderna aunque se rige por tradiciones. Exige intensidad, constancia y sufrimiento, que bien aplicados reportan un cierto grado de endurecimiento físico y psíquico. Una buena terapia para la vida cotidiana.

La templanza del practicante, que se ve provocado, la humildad, la respuesta a lo exigido por el contrario (aite) y la perseverancia nos hacen diferentes, tolerantes y sufridores.

El Aikido es un arte inteligente adaptado a los tiempos actuales, pero que por supuesto hay que recrear e investigar. Por sí mismo no es algo que te ilumine y te conceda un don. Se necesita beber de las fuentes del saber. Aprender de un referente que haya experimentado sus bondades.

Es frívolo decir simplemente soy aikidoka, esta calificación no te garantiza que vayas a progresar hasta lo más sabio y profundo para poder crecer. Es necesario el consejo para sentir una forma de vida más gratificante, encontrar respuestas y actuar correctamente.

El auténtico camino es la buena práctica, un ejercicio que mueva las endorfinas y las deje actuar bioquímicamente en el cerebro de forma positiva, de tal manera que nos hagan sentir más felices.

Aquí están, otra vez, la autoestima y el bien entendido orgullo.

Tomás Sánchez **Shihan**

