



Ukemi:

¿Podemos aceptar nuestras caídas?

Por Luis Gustavo Ramírez
Usado con permiso del autor

El término Ukemi es designado en las artes marciales japonesas para definir o dar nombre al conjunto de técnicas diferentes de caer con seguridad y sin lastimarse, ya sea en un combate, después de una llave, un lanzamiento, defensa o ataque, palancas y otros.

Dichas técnicas deben ser dominadas por los practicantes del arte marcial para cuidar su integridad física, previniendo de esta manera las lesiones que puedan sufrirse. Así, se realizan caídas hacia delante, hacia atrás, a los lados, en giro, etc.

Más profundamente el concepto del Ukemi, sin embargo, debe ser mejor comprendido. Consideremos entonces lo siguiente:

1. El Uke o persona que es lanzada durante las prácticas debe confiar plenamente en quien lo lanza y sostiene al mismo tiempo.
2. La persona que cae debe romper, es decir amortiguar el impacto que va a recibir el cuerpo en la caída; a través de golpear con sus manos el piso (tatami) antes de que el cuerpo haga contacto con la superficie.
3. Relajarse, una vez que somos lanzados o proyectados, es sumamente importante; de lo contrario el impacto de la caída al haber tensión es riesgoso y puede provocar una lesión grave: caer tenso es como caer en pavimento desde un medio o un segundo piso.

Nuestra vida se parece mucho al Ukemi: caemos cuando menos lo esperamos, he aquí unos ejemplos: dudas por falta de fe, desesperanza, desamor, depresión, gula, pereza, envidia, cólera, mala intención, etc. Y nuestra mente empieza, entonces, a tener ideas preconcebidas cuando juzgamos a las personas de primera entrada. Señalamos sus defectos; o bien, nos sentimos defraudados internamente con nosotros mismos. Caer entonces, se asemeja a pecar, pero más precisamente caer es alejarse de Dios por cuenta propia: es una decisión de exilio personal.

Cuando caemos entonces, debido a que no estamos preparados, recibimos un fuerte impacto en nuestro corazón: porque pensamos que se rompió el lazo, que ya Dios no nos acepta o nos señala y seguimos llenando nuestra mente de basura; y nos decimos: yo no merezco nada porque soy malo, o Dios no me perdona, o reciben bendición solo los perfectos, o Dios no puede usarme porque no tengo dones ni habilidades...Y así nos intoxicamos y nos envenenamos con nuestros pensamientos.

¿Crees que has caído, que no eres perfecto y que Dios no puede ayudarte, crees que solo a vos te ha pasado? Bueno pues, si lees la Biblia te vas a dar cuenta que Noé se emborrachaba; Abraham era muy viejo; Jacob era mentiroso; Leah era fea; Moisés era tartamudo; Gedeón era miedoso; Sansón mujeriego; Job estaba en bancarrota; el rey David era adúltero y asesino; Pedro negó a Cristo y los discípulos abandonaron a su maestro, y así otros casos te contará. Y si crees que yo soy perfecto...pensalo otra vez. Y aún con todos los defectos, errores y caídas, el Señor nos salvó y ayudó y nos levantó a todos.

Entonces ¿que estás esperando? Si caíste o pecaste pedile rápido perdón a Dios, invitá a Jesús a tu corazón para que viva en vos y enmendá tus errores.

Ser cristiano no te asegura que no vas a caer, pero te asegura que tenemos abogado ante Dios y un Dios que nos levanta, nos limpia y nos ayuda a que enmendemos nuestros errores. Nos hace crecer y nos lleva al éxito. Dice el apóstol San Pablo en Romanos 8:28

“Todo ayuda a bien a los que aman a Dios, esto es a los que conforme a su propósito son llamados”

Primero hay que buscar a Dios (tenemos la puerta abierta del Lugar Santísimo a través de Jesús), luego todo va a ir mejorando en tu vida poco a poco.

Un buen padre ayuda a su hijo cuando se acerca o cuando le busca. Y cuando está empezando a caminar le da la mano. Aunque el niño

piense que está solo, su padre siempre está con él, cuidando sus pasos. Así, aunque no lo veás ni lo sintás Dios está con vos, esperándote; solo buscalo, hablale, extendé tus manos para que él pueda tomarlas y te sostenga, y empezá a caminar de su mano y con su guía.

En Isaías 41:10 leemos **“No temas porque yo estoy contigo, no te angusties porque yo soy tu Dios: te fortaleceré y te ayudaré: te sostendré con Mi diestra victoriosa”**.

Esa es una promesa de Dios, así que si caíste no te culpés. Ya no tratés de levantarte con tus propias fuerzas o con tu propia sabiduría: a través de Jesús ya fuiste perdonado, lo que pasó pasó, lo importante es levantarse con la ayuda de Dios quien nos fortalece. Él solo está esperando a que le busqués para ayudarte y bendecirte.

No te tardés en buscarle.

El Señor te bendiga

Un abrazo

Escrito por:

Luis Gustavo Ramírez M.

Renshi 錬士- Aikido Fuku Shidoín

Zen Nihon Sogo Budo Renmei

(All Japan Budo Federation)

Nippon Seibukan Dojo

Cartago, Costa Rica

senseiluisgustavo@hotmail.com