



## **MAKIWARA**

### **¿Qué si decido no perdonar?**

Por Luis Gustavo Ramírez M.

Si crees que esta lectura no es para vos, seguí leyendo; tal vez sí lo sea.

El makiwara, que en japonés significa literalmente rollo de paja, es un dispositivo creado en Okinawa con el fin de endurecer y fortalecer las partes del cuerpo que iban a ser usadas en combate cuerpo a cuerpo. Consiste en una tabla o poste duro que se inserta en el suelo y cuyo extremo superior se envuelve en mecate o paja.

El procedimiento consiste en dar unos cuantos goles sobre él cada día a puño limpio. Esto va creando con los días un cayo muy fuerte provocando la resistencia y fortalecimiento del hueso (ley de Wolf 1892), además de condicionar la correcta postura de ataque. Todo esto va a permitir al practicante, después de un tiempo, el poder lograr el rompimiento de tablas, ladrillos y otros materiales con la fuerza y técnica de sus manos, pies o codos.

Así, comparado con la práctica del makiwara, hay sucesos y experiencias en nuestra vida que golpean nuestro corazón. Aunque estas vivencias no debieran tener mayor relevancia, le damos más importancia de la que tienen y nuestra mente va trayéndolas a memoria día con día, constantemente; y se agravan cada vez que nos sentimos cansados, agobiados, secos, deprimidos, o cuando las nuevas experiencias que se nos presentan hoy son similares a las que sufrimos en el pasado y comparamos las personas o hechos.

De esta manera aquella frase que nos hirió, el grito que nos desmotivó o enfureció, la maestra que nos ridiculizó, los compañeros que se burlaron, el amor que nos despreció, el jefe que nos maltrató, la inexperiencia de nuestros padres al criarnos (porque no nacieron aprendidos) y otras tantas vivencias nos dejaron una marca, que al recordar, volvemos a vivir: y envenenamos nuestro corazón formando en nosotros una coraza que nos quita la sensibilidad y nos impide movernos con libertad y vivir en paz.

Proverbios capítulo 4, versículo 23 nos dice *“Por sobre toda cosa guardada guarda tu corazón porque de él*

*emana la vida*”. Y en verdad si no tenemos cuidado cada vez que recordamos malos momentos, o resentimos lo que nos hicieron, endurecemos nuestro corazón y nos limitamos a crecer, no disfrutamos de nuestro alrededor y además, sin querer, herimos a nuestros seres amados: todo por pensar en nuestras malas experiencias.

Volviendo al makiwara: para que el cayo o capa dura de piel desaparezca de nuestro cuerpo, lo que hay que hacer es dejar de golpearlo por un tiempo no muy largo y la inflamación y tamaño anormal de las manos desaparece rápidamente; pero es cuestión de decisión: decido dejar de golpearlo y ya.

Así somos nosotros: o vivimos para recordar lo malo y nos llenamos de cosas que nos estorban o decidimos perdonar y bendecir a los que nos hirieron y empezamos a crecer.

Los malos recuerdos son un estorbo para el crecimiento adecuado, es como una llaga que no cicatriza y nos produce infección. De esa mala semilla de resentimiento y odio nacen enfermedades crónicas, depresión, problemas de piel, reumatismo, sinusitis, trastornos digestivos y otras.

El pasado influyó en nuestro presente; no podemos devolvernos ni remediarlo, sin embargo el futuro depende de lo que hagamos hoy. Si decidimos limpiar el terreno (nuestro corazón) y sembrar una buena semilla (amor, comprensión, perdón) recogeremos una buena cosecha de alegría, buen vivir y paz; así podemos pedir a Dios que nos ayude a cumplir nuestros sueños. ¡No hay nada más exquisito que comer y dormir con tranquilidad, verdad!

Mi amigo, mi amiga debemos limpiar nuestro terreno para que sea tierra fértil; para sembrar las buenas cosas que vienen. Si tenemos un cofre lleno de herrumbre y suciedad lo bueno que guardemos se va a ensuciar, si es que cabe algo: entonces debemos vaciar el cofre de nuestro corazón y limpiarlo decididamente.

Es una decisión: la forma práctica de dominar la mente. Eso es pureza para llegar a la luz: el camino del guerrero. Así Dios puede poner sus bendiciones en envase nuevo, en odre nuevo: en nuestro nuevo yo.

No somos perfectos y quien nos hizo daño tampoco lo es: no tiene caso seguir llevando y recordando lo mismo que nos amarga: llevar un yo viejo y un yo nuevo pesa demasiado. Hay que soltar el viejo ya, dejarlo ir. Si no lo hacemos, vamos a terminar destruyéndonos poco a poco. La Palabra de Dios es clara: *“De manera que si alguno está en Cristo nueva criatura es, las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”* (2 Corintios 5:17). ¿Entonces qué estás esperando?

Dios te bendiga

Escrito por:

**Luis Gustavo Ramírez M.**

Renshi - Aikido Fuku Shidoiin

Nippon Seibukan Dojo

Zen Nihon Sogo Budo Renmei

(All Japan Budo Federation)

[senseiluisgustavo@hotmail.com](mailto:senseiluisgustavo@hotmail.com)

[www.obreroziel.com](http://www.obreroziel.com). *Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.*