

# Un día en la vida del Fundador Morihei Ueshiba, Abril de 1968

por [Gaku Homma](#)

[Published Online](#)

**Traducido por México Aikido**

El artículo siguiente se reimprime aquí con el permiso de Gaku Homma Sensei del Nippon Kan en Denver, Colorado, E.E.U.U.

El aniversario luctuoso del fundador del Aikido, Morihei Ueshiba (O'Sensei) esta cerca. En el Hombu Dojo, en Tokio, el 26 de Abril de 1969, el fundador pasó a mejor vida. Enero 3 de 1969.

La semana anterior, de que había regresado a mi pueblo natal en Akita, al norte de Japón, vi por última vez al fundador. Tenía 18 años. El anuncio de su fallecimiento, lo recibí en Akita e inmediatamente viaje a Tokio, para mí en ese tiempo, aún un viaje sencillo, sin regreso, estaba fuera de mi bolsillo. Mi familia estaba muy feliz, de que finalmente había regresado a casa, así que realmente no podía pedirles dinero para irme de nuevo. Finalmente, con la valiente necedad que solamente los jóvenes poseen, me fui en el tren nocturno a Tokio, sin billete alguno.

En ese entonces en Japón, la mayoría de los viajes de larga distancia se hacían principalmente por tren. Los vagones que no necesitaban reservación estaban siempre atascados con personas, cajas, maletas y estuches.

Era muy fácil eludir a la persona que revisaba los billetes en tal caos, cuando se aproximaba a recolectarlos. Conforme se iba uno alejando de la estación, si uno buscaba cuidadosamente en el suelo, bajo los asientos, usualmente se podía encontrar un boleto que alguien había perdido. Recuerdo que la tecnología y la seguridad de hace treinta años, no estaba nada cerca de lo que es hoy. Fue de esta manera que regrese a Tokio para el primer servicio funerario en recuerdo del Fundador.

Por años he escuchado de dojos que conmemoran este aniversario con un Seminario. Para mi este es un día de oración silenciosa y de reflexión. Ya que nos acercamos al 33° aniversario luctuoso del fundador, me gustaría compartir algunas de mis memorias personales acerca del compartir un año en la vida del fundador, antes de su muerte. Mi hermana ha recuperado los cuadernos que guarde durante esos años, así que he detallado información acerca de sus rutinas diarias. Hasta registré lo que el Fundador comía en un día normal, lo cual compartiré al final de este artículo.

En 1968, a la edad de 85, el Fundador dormía en un área nueva de las salas de estar del dojo de Iwama. Su esposa Hatsu dormía en el cuarto contiguo. A un lado del cuarto principal había un cuarto diminuto donde dormía la sirvienta Kikuno. El cuarto que

servió como mi dormitorio al otro lado del dojo ya no existe, fue demolido después de las remodelaciones que se hicieron. Excepto por cuatro de nosotros, nadie más vivió en esos cuartos en aquel momento. A diferencia del dojo de Iwama hoy en día, había muy pocos gasshukus (campamentos de aikido) que llenaran el dojo con bullicios de alumnos que vienen de lejos.

Saito Shihan y su familia vivieron en una casa diferente, en la puerta de al lado. En ese tiempo, la familia de Saito Shihan no era dueña de algún restaurante o de otro negocio. Solo administraba un servicio familiar de lavandería. En esos días, lo convencional era instalar la fontanería fuera de la casa, y los baños estaban a un lado de las casas, fuera de estas. Colocado afuera de los baños, había un makiwara (un poste acolchando usado por karatekas para su entrenamiento).

Durante un seminario de Saito Shihan celebrado en Denver nos dijo que cuando era pequeño solía practicar karate. Le pregunte porque el makiwara era colocado fuera de esos baños. Nos dijo que como parte de su régimen de entrenamiento personal, se tenía que pegar al makiwara diez veces cada vez que fueran a utilizar las instalaciones y diez veces cuando se terminaran de usar.

En 1968, la tierra entre la estación del tren de Iwama y el dojo estaba poblada con árboles de castaño y bambú. En Abril los castaños florecían, liberando al aire un fuerte olor a castañas. Los bambúes, arriba de cuatro pulgadas de diámetro podían brotar donde quiera, algunas veces en medio de sucias calles atestadas. También los árboles de durazno eran nativos del área, cuyas flores se añadían a la decoración primaveral. Hoy en día casas y tiendas han reemplazado muchos de los árboles de castañas así como los bambúes.

Cuando el fundador estaba en Iwama, daba la mayoría de las clases de la tarde. La práctica de la tarde comenzaba a las 7:00 pm. la cual él dirigía después de haber cenado alrededor de las 5:00 pm. El Fundador usualmente no se bañaba por las tardes. Normalmente era lo primero que hacía por las mañanas. Debido a su edad, la dieta del fundador era simple. Siempre comía con su esposa Hatsu. La pareja parecía disfrutar el compartir la comida, el Fundador era en ocasiones juguetón. Con sus palillos tomaba un trozo de comida y lo ponía en el plato de su esposa. "omahan tabe yashi" (aquí, come esto) solía bromear en su propio dialecto Kishu. Ella tomaba el trozo y se lo regresaba exclamando, "No, tu come esto". Eran bromas agradables entre los dos. Aunque la dieta del Fundador era simple, ocasionalmente también disfrutaba de la comida "moderna" como el arroz con curry. El Fundador solía comentar que el curry era rico en fibra y que era saludable para el intestino.

El Fundador y su esposa comían en el cuarto localizado exactamente atrás del altar del dojo. El cuarto tenía piso de madera. Una mesa pequeña, de cerca de tres pies de largo por dos pies de ancho, con patas plegadizas de diez pulgadas de alto, era colocada para cada comida. Los cuatro comíamos juntos. Los cuartos eran cerrados, y se me dificultaba el comer de forma relajada, estando tan cerca del Fundador. Kikuno y yo siempre nos sentábamos formalmente con nuestra espalda derecha, mostrando nuestras mejores modales.

En una esquina del pequeño cuarto estaba un pequeño lavabo de cerca de dos pies de largo por un pie de ancho. El lavabo tenía una sola llave por la que fluía solo agua fría; el agua caliente de la estancia era calentada a mano antes de ser servida. El Fundador usaba también este lavabo para lavarse la cara y los dientes. El alojamiento era simple en Iwama, el único lavabo de agua fría servía para el lavado de trastes y para la limpieza personal. A lado del lavabo estaba un quemador de gas propano donde se preparaba la comida.

Ahora el alojamiento de la tercera generación Doshu, el nieto de Morihei Ueshiba, está lejos del simple y rústico alojamiento en el que el Fundador vivió. En los viejos días, por supuesto no había televisión ni radio. El Fundador normalmente se retiraba a dormir a los 9:00 pm. todas las noches. En Abril, a veces las noches eran frías y el Fundador se rehusaba a utilizar una cobija eléctrica. El reclamaba que la electricidad en las cobijas le producía comezón. (Reflexionando ahora, quizás este era un síntoma de la condición de su hígado). En lugar de usar la cobija eléctrica, Kikuno la sirvienta solía acostarse en la colchoneta del Fundador antes que él para calentarla. Mientras Kikuno calentaba la colchoneta, era mi trabajo masajear los pies del Fundador o sentarme en seiza cerca de su cabeza y leerle en voz alta del texto de Omoto Kyu; Rei Kai Monogatori.

El Fundador se levantaba cada mañana antes de las 6:00 am. Si es que no tomaba su baño completo, se lavaba la cara en el lavabo, el cual se había llenado con agua hirviendo la cual era templada con agua fría de la llave. Su cepillo de dientes estaba hecho de cerdas de cochino y usaba sal o una pasta de dientes en polvo blanco. Una de mis obligaciones era recoger su dentadura y colocarla en un pequeño plato. No creo que mucha gente en este mundo haya visto al Fundador sin su dentadura. Después de sacar su dentadura, mi siguiente tarea era ayudar al Fundador cuando se lavaba su cara. Con una toalla limpia la cual colocaba en el lado derecho de mi cinta, me ponía de rodillas detrás del Fundador en el lavabo para sostener las mangas de su kimono. Esto era para asegurarme que las mangas del kimono no se mojaran. Me ponía de rodillas detrás de él porque yo era más alto que él. Si estuviera parado detrás de él, podría golpearse su cara con mi pecho después de lavarse.

Si el Fundador iba a tomar su baño completo la mañana siguiente, mi día comenzaba diferente.

En los días de baño, debía levantarme a las 5:00 am. para encender el fuego y calentar el agua para el baño. El cuarto de baño consistía en una plataforma de madera con una larga bañera de acero la cual era llenada con agua fría. El fuego era encendido desde afuera del cuarto de baño el cual estaba directamente bajo la bañera. Cuando el agua se había calentado, el fondo de la bañera podía llegar a ser muy caliente para estar ahí. La bañera tenía una rejilla de madera flotante que era usada para estar de pie, ¡O se podían usar geta (zapatos de madera) dentro del baño! En Japón estas bañeras de metal era llamadas goemonburo. Originalmente esta palabra se refiere a un famoso ladrón llamado Goemon Ishikawa quien fue hervido en vida en un recipiente de metal como castigo a sus crímenes. Aun en 1960's, goemonburo eran muy comunes en la mayoría de los hogares. Hoy en día existen muy pocas. En un baño recién preparado, el agua podía llegar a sentirse "cortante" y hasta un poco dolorosa. Para suavizar el agua

la sirvienta Kikuno entraba a la bañera primero para “masajear el agua”. Esto es llamado yumomi, en Japonés.

Después que el Fundador entraba a la bañera, era trabajo de Kikuno o mío frotar su cuerpo. El Fundador alguna vez fue un hombre musculoso, así que a su edad, su piel colgaba un poco. Sin usar jabón, ligeramente tomaba sus músculos hacia abajo y frotaba su piel hacia arriba con una toalla de mano. Como yo atendía el fuego, no me era permitido sentarme y hacer nada. Mientras el fuego ardía, tenía que barrer los senderos frente al dojo y el altar con una larga escoba de bambú. Normalmente a mediados y finales de Marzo, las flores de cerezo cubrían del sendero al altar. Cuando las flores de cerezo caían, no barría el sendero para no interrumpir la belleza natural de las flores esparcidas. En otras épocas del año, dejaba marcas con mi escoba al barrer en un dibujo ordenado.

Para cuando el fundador pasaba por ese sendero recién barrido, sus huellas tenían que ser las únicas que se vieran. De vez en cuando, los niños correteaban a través del sendero recién barrido mientras jugaban antes de ir a la escuela. Esto me enfurecía, ya que lo hacía ver como si yo no atendiera mis obligaciones adecuadamente. Simbólicamente era importante barrer cada mañana para limpiar la mala suerte o los malos espíritus antes de que el Fundador empezara su ceremonia matutina de oraciones. El kimono y la hakama formal del Fundador estaban disponibles para cuando él terminara su baño. Era también mi obligación ayudarlo a vestirse para la ceremonia que seguía.

Estuviera el tiempo lluvioso o soleado, el Fundador asistía a su ceremonia todas las mañanas. Si estaba lloviendo, Kikuno y yo por su puesto no llevábamos paraguas. Tomábamos una pequeña charola llamada sambo cargada con pequeños platos; uno contenía sal, otros contenía arroz y el último contenía agua, el Fundador nos encabezaba enérgicamente desde el sendero hasta el Santuario Aiki. Sus pasos eran seguros y vigorosos y su balance perfecto como si el mismo llevara un sambo ante él. Puede uno decir que en la fotografía su hakama se partía tajantemente con su caminar, es difícil de creer que en esos tiempos él tuviera 85 años. Siempre he pensado que es curioso que cuando acompañaba al Fundador a Hombu Dojo en Tokyo él caminaba débil y lentamente. Ahora que lo reflexiono, pienso que solo fingía. Escribí un artículo sobre esto hace veinte años para la revista Cinta Negra, pero esta es otra historia para otro día.

Cuando el Fundador se acercaba al Santuario Aiki, pasaba por debajo de la puerta del santuario o tori. Como sirvientes, a Kikuno y a mi no nos era permitido pasar directamente por debajo de la puerta, así que teníamos que rodear la puerta por la derecha rápidamente para abrir la puerta del santuario. Teníamos que abrir la puerta del santuario por el lado derecho del honden (construcción principal), entrar y apresurarnos silenciosamente a abrir la puerta corrediza del santuario para el Fundador. Una vez que él había entrado al honden, teníamos que cerrar silenciosamente la puerta detrás de él. En la pared opuesta, detrás del Santuario había otra puerta corrediza la cual abríamos para mostrar la vista del okuden, el cual era una pequeña estructura donde se alojaba el santuario principal. Antes de ir a nuestros

lugares cerca de la entrada del santuario, teníamos que prender las velas. El Fundador normalmente dedicaba 25 minutos para orar en su ceremonia matutina. Una vez al mes había una ceremonia especial llamada Tsukinami Sai. Esta ceremonia duraba cerca de una hora, el santuario era adornado con ofrendas de frutas, verduras, comida seca y pescado. No se utilizaban otros productos animales en esta especial ofrenda.

Regularmente durante la ceremonia, Kikuno y yo nos sentábamos en seiza tanto como podíamos con nuestras cabezas inclinadas profundamente pero sin descansarlas en el suelo. Esta posición era dolorosa para las rodillas y difícil de mantenerla. A mi edad no entendía que significaban las oraciones que el Fundador recitaba, así que permanecer atento era un gran esfuerzo. Solo cuando el Fundador usaba un jo, en la ofrenda del Jo no mai o movimientos del jo mi atención se enfocaba. El jo que él usaba era del largo de un jo normal, pero era afilado en una de sus puntas. Se parecía en lo largo de una lanza que ha sido cortada diagonalmente por una espada. Si él no usaba un jo, usaba en algunas ocasiones un shaku, el cual es un instrumento de madera plano con forma de remo usado en ceremonias Shinto. El Fundador realizaba movimientos con el shaku como si fuera un tsurugi (espada de los dioses de acuerdo a la enseñanza Shinto).

Después de que el Fundador terminara su oración matutina en el santuario, regresábamos al jardín principal del dojo donde se detenía a orar en la hokora (santuario pequeño) dedicado al dios Ushitora no Konjin. Este dios era el dios personal del Fundador, el cual siempre llevaba consigo. Cuando sus viajes lo llevaban a Hokkaido, se llevaba a este dios con él, dedicándole un nuevo santuario llamado Kami Shirataki Jinja, el cual fundo en la villa de Shiratake. Aunque esto suene a que el Fundador llevaba algo tangible, no era así; era el espíritu del dios lo que él llevaba.

Para concluir su ceremonia matutina, el Fundador se paraba derecho sosteniendo su shaku, y mirando directamente hacia el sol. No importaba si era un día despejado, o si estaba nublado, el levantaba su cabeza hacia el sol, mirándolo fijamente. El ofrecía oraciones a Amaterasu O Kami, el dios Shinto del sol. Yo encontraba esto muy sorprendente y algunas veces trataba de copiar sus acciones. Nunca pude mirar directamente al sol por largo tiempo, era muy brillante para mis ojos. He crecido creyendo que la poderosa mirada que el Fundador poseía, venía de la realización diaria de este ritual. Después de esto, era tiempo de preparar el desayuno.

Ahora en el dojo de Iwama un estacionamiento y la cocina de los uchideshi están donde alguna vez estuvo el huerto del Fundador. Este huerto era utilizado para el consumo doméstico, este era atendido cuidadosamente. Después de terminar su ceremonia matutina el Fundador vestido con su kimono y hakama formal, y se dirigía hacia al huerto. En abril había pequeños nira, nanohana, daikon y kabu listos para ser desbrozados. El Fundador examinaba las plantas cuidadosamente y me decía cuales tomar para las guarniciones de ese día. No recogíamos la cosecha, ya que era abril y aún estaban muy pequeñas. Los brotes sin embargo debían de cortarse o ser plantados de nuevo para que las restantes crecieran fuertes. Recuerdo que el fundador me enseñó que después de desbrozar algunas nira, uno se debía de parar en la planta remanente y luego regarla con el agua con que se había lavado el arroz. Esto aseguraba una sana replantación.

El desayuno consistía principalmente en congee (potaje blando de arroz) con mochi (pastel “pegajoso” de arroz). El Fundador le gustaba mucho el mochi y en algunas ocasiones se lo comía por el puro gusto de hacerlo, pero este tenía la tendencia quedarse pegado a su dentadura, por esta razón en la mayoría de las ocasiones el mochi era cocinado con el congee para ablandarlo. Las guarniciones consistían en vegetales frescos cortados del huerto y preparados muy simplemente. El Fundador no se quitaba su kimono y hakama formal antes de tomar su desayuno. Para él, tomar sus alimentos era parte de su ceremonia matutina.

Después del desayuno, era tiempo de asignar los quehaceres y mandados matutinos que Kikuno y yo teníamos que realizar mientras el Fundador descansaba. A unas cuerdas del dojo, el Fundador poseía un huerto de arroz. El atender este huerto era una de mis obligaciones diarias. Nunca sabía cuando el Fundador nos llamaría a Kikuno y a mí para la práctica de Aikido, Yo siempre vestía la chaqueta del keiko-gi con mis pantalones de trabajo, por si acaso.

Si era un buen día, a veces el Fundador podía sentarse con la ventana abierta y leer su periódico en el cálido sol de la mañana. O en días muy especiales, debíamos abrir las puertas deslizantes del dojo y el Fundador se recostaba en la estera del dojo sin su hakama, y tomaba una siesta en el sol. El segundo Doshu, Kisshomaru Ueshiba dijo en su biografía, que él nunca había visto al Fundador cuando no estaba sentado formalmente en seiza. En Iwama, el Fundador que yo conocí tomaba siestas en el sol como cualquier persona mayor.

Aun cuando él estaba durmiendo, manteníamos nuestros ojos y oídos abiertos, siempre sabíamos donde estaba y que es lo que estaba haciendo. Si nos llamaba, dejábamos cualquier cosa que estuviéramos haciendo y corríamos a ayudarlo. ¡Kikuno solía decir que yo dormía con un ojo abierto! Vivíamos atentos las 24 horas del día.

Si el Fundador se sentía bien, nos llamaba para practicar Aikido. Vestido con su kimono, el disfrutaba especialmente practicar suwarewaza-shomen uchi ikkyo, y de pie ai hanmi katatetori iriminage omote. Nos enseñaba, turnándonos como uke.

Habiendo desayunado cerca de las 9:00 am., el Fundador no almorzaba. Kikuno y yo sin embargo estábamos hambrientos, especialmente después de haber practicado, y nos comíamos las sobras del desayuno. Hacíamos porciones extras en el desayuno para asegurarnos que tuviésemos suficientes sobras para el almuerzo.

En la tarde, el Fundador se ocupaba en diferentes actividades. En la primavera, recuerdo que el Fundador y su esposa Hatsu sembraban cacahuates en el jardín. Hatsu estaba casi encorvada por la edad, pero aun era una experta con el azadón. Ella formaba las filas para sembrar empuñando diestramente el azadón. Mi trabajo era agregar abono fresco a las filas para hacerlas más fértiles para la siembra. El Fundador nos seguía, introduciendo expertamente los cacahuates en los montículos con un golpe ligero de su dedo gordo y dedo índice. Cuando pienso acerca de eso, su habilidad en la siembra de cacahuates vino por muchos años de siembra en Hokkaido y de los años que coordino el huerto sembrando y cosechando con el Omoto Kyo.

Normalmente, una vez al mes, el Fundador visitaba Hombu dojo en Tokio. Si se trataba de una visita larga, se quedaba cuatro o cinco días. En las mañanas cuando se iba a Tokio, terminaba su ceremonia matutina más temprano. En la primavera, empacábamos los daikon, nanohana, nira y shungiku recién cortados para llevarlos en el viaje. Después de terminar de desayunar, tomábamos un taxi a la estación, Aun si íbamos tarde, siempre llegábamos por lo menos media hora antes de la que el tren debía llegar. En ocasiones llegábamos una hora antes de partir. Iwama era una pequeña ciudad con una pequeña estación. Solo el tren local hacia parada en Iwama. Para tomar el tren expreso a Tokio teníamos que cambiar de tren en la estación principal de la línea. Yo cargaba el maletín de doctor de piel, que le habían dado durante el viaje a Hawaii, en una mano. En mi espalda llevaba el bulto de vegetales frescos atado en una tela furoshiki. Siempre caminaba delante del Fundador para protegerlo de caminos peligrosos. Algunas veces, cuando nos cambiamos al tren expreso, tenía problemas para encontrar un asiento para el Fundador. En esas ocasiones escogía a un estudiante con uniforme que ya había encontrado lugar y “lo convencía” de dejárselo al Fundador. ¡Era muy bueno para “convencer” en esos días! De cualquier forma, hay muchas historias de viaje como otomo con el Fundador, pero estas también serán para otro día.

En ese tiempo, no había uchideshi viviendo en Hombu dojo. Quiero dejar esto claro. La única persona viviendo en Hombu dojo era el Sr. Mitsuo Tsunada, quien se encargó del mantenimiento y de la vigilancia cuando el Fundador llegaba. El no practicaba Aikido.

Recientemente, he visto anuncios de instructores quienes aclaman haber sido uchideshi de Hombu bajo la tutela del Fundador en ese tiempo. Esto no es verdad. Por lo menos tres años antes de que el Fundador muriera nadie estuvo viviendo en Hombu dojo. De cualquier forma, el Fundador no vivió en Hombu. Los únicos uchideshi de Hombu fueron estudiantes del segundo Doshu, Kisshomaru Ueshiba, y eran estudiantes y personal asalariado.

Han pasado treinta y tres años desde que el Fundador paso a mejor vida, y ahora tengo cincuenta y dos años. Mi percepción en ese entonces y ahora ha cambiado obviamente con el tiempo. Ahora veo un panorama más amplio de mis experiencias que cuando era joven. Tuve la gran fortuna de ser parte de la vida del Fundador de diferentes formas y no solo a través del Aikido. Por esta razón, mi memoria y visión del Fundador es diferente a la mayoría. Vi al Fundador cuando fue a Hombu dojo en Tokio. Allí él era el “presidente de la compañía” o CEO (Oficial ejecutivo en jefe, por sus siglas en inglés Chief Executive Officer) y actuaba como tal en esas ocasiones. En Iwama, fui testigo de la vida privada de un hombre llamado Morihei Ueshiba, un caballero de edad amable quien tomaba siestas en el sol, y sembraba cacahuates con facilidad. Creo que el verdadero Fundador, fue el que conocí en Iwama.

El Fundador ha sido una persona muy especial en mi vida, y muy influyente en la dirección que mi vida ha tomado. He estado viviendo en los Estados Unidos por más de 28 años. En todos estos años, he cuidado de mi propio dojo y nunca he celebrado “Un Seminario en Memoria del Fundador” o cualquier otro evento comercial para conmemorar su muerte. Para mi este es un tiempo de reflexión.

Hace un par de semanas recibí un volante de otro dojo anunciando un “Seminario Conmemorativo al Fundador”. El volante tenía una foto tamaño pasaporte del Fundador la cual podías despegar y guardar en tu cartera como un souvenir. Esto en cierta forma me recordó las muestras de perfumes que uno rasca y despegas de las revistas de moda. Reconocí la fotografía. Esta había sido tomada en Mayo de 1968. Yo estaba con él como su otomo cuando la fotografía fue tomada. Había sido tomada cuando el Fundador llegó a Hombu dojo y estaba siendo recibido por sus alumnos. Iba vestido formalmente como de costumbre con su kimono. El Sr. Tsunoda tomó la fotografía. Aun tengo una de las originales.

La única fotografía del Fundador que tengo en mi dojo, es una que está colgada en el altar del dojo. La única razón de que tenga una fotografía del Fundador es para mostrar a los alumnos como era el Fundador. Nunca he usado su imagen para razones comerciales. Conocí su personalidad, y sería contra mi orgullo hacer eso. Aquellos que usan su fotografía no lo conocieron.

Como Aikidoistas necesitamos pensar acerca del origen de este arte que practicamos. Necesitamos regresar al entendimiento simple del Aikido y el Aikido renacerá si tu quieres, para no olvidar nuestro camino.

Tan pronto como este artículo este traducido y completo, saldré para Japón a visitar el Santuario Aiki de Iwama para la ceremonia conmemorativa anual del Fundador, Tai Sai. Con gran aprecio, iré y le daré mis respetos al Fundador. Inclinaré mi cabeza para orar. Esto es una peregrinación a mi pasado... y a mi futuro.

*Todos los derechos reservados. Tanto el artículo como las fotografías no podrán ser reproducidas de ninguna forma sin permiso del autor Gaku Homma Sensei.*

## **Menú del Fundador en Primavera**

### **Mochigayu** (Arroz *congee* con pastel de arroz)

Cuatro partes de agua por una de arroz, dejar el arroz remojar durante la noche. Cocinar a fuego alto hasta que hierva, bajar el fuego, tapar y cocinar lentamente por 30 minutos. Cortar *mochi* (pastel de arroz) en pequeñas porciones (del tamaño de un bocado) y agregar al *congee* mientras se cocina. Agregue un poco de sal para sazonar.

**Nanohana** (Hojas de colza), **Horenso** (Espinacas), **Shungiku** (Hojas de crisantemo de principios de primavera), **Ohitashi** (Vegetales hervidos y congelados)

Escoger un vegetal de primavera a su gusto de hojas frescas. Poner dos partes de agua para hervir y agregar una pizca de sal. Agregar las hojas del vegetal y hervir por treinta segundos hasta que las hojas cambien de color. Enjuáguelos inmediatamente en agua fría y exprima gentilmente el exceso de agua. Mezcle todo con el *katsuobushi* (bonito seco), y unas cuantas gotas de salsa de soya. Muévelos con palillos chinos. Quite el exceso de salsa de soya y servirlos fríos.

**Nanohana o Horenso no Goma Ae** (Hojas de espinaca o colza mezcladas con miso de sésamo)

Preparar los vegetales como se describió anteriormente. En un mortero moler juntos el sésamo negro y la pasta de miso y mirin (sake cocinado) hasta que este pegajoso. Mueva la mezcla y los vegetales con palillos chinos y servirlos fríos.

**Nira no Shoga Ohitashi** (Porro japonés con jengibre hervido y frío)

Los porros japoneses son completamente diferentes a los porros Americanos, pero están disponibles en muchos de los supermercados japoneses. Preparar los vegetales como anteriormente se describió. En un mortero moler el jengibre y mezclar con algunas gotas de salsa de soya. Mezclar la nira con palillos chinos. Quitar el exceso de salsa de soya y servir frío.

**Niratama** (Porro japonés con huevo)

En un sartén agregar una pequeña cantidad de agua, katsuobushi, hongo shiitake o niboshi (sardinas secas). Hervir el agua y agregar la nira. Cuando la nira se reduzca, agregue una pizca de sal y lentamente agregue un huevo batido. Cuando el huevo este cocinado el platillo esta listo. Como una opción se puede añadir Tofu.

**Shungiku Tofu Ae** (Hojas de crisantemo con tofu)

Lavar las hojas de crisantemo profundamente. Hervir cuatro partes de agua por 30 segundos hasta que las hojas cambien de color a un verde fuerte. Enjuagar en agua fría y quitar el exceso de agua. Cortar dos pulgadas de largo. Envolver un trozo de tofu en una tela de algodón y quitar el exceso de agua. En un mortero agregar el tofo, miso, azúcar y cacahuates (los cacahuates son opcionales). Moler para hacer una pasta. Mezcle la pasta de tufo y shungiku con los palillos chinos y sirva frío.

**La sopa de miso es normalmente servida con cada comida.**

Nira, hojas de zanahoria enana, hojas de daikon, espinacas, tofu, age (tofu frito) wakame (algas juvenes) y totoro (algas rasuradas) son solo algunos de los ingredientes que pueden ser agregados para este platillo de primavera.

**Condimentos para los alimentos**

Pequeñas tazas para sake de vinagre negro de arroz y sake como salsa para las guarniciones. Chilimen Jako (angulas pequeñas secas, que son fuente de calcio). Vegetales en conserva

**Platillos para Ocasiones Especiales**

**Asazuki** (Arroz azucarado)

Remojar el arroz y moler en un mortero hasta que se haga lechoso. En un sartén cocer a fuego lento moviendo constantemente hasta que tenga un consistencia pegajosa. Agregar vinagre de arroz y azúcar al gusto. Tape con mikan (Tangerina japonesa) en rebanadas por añadir color y gusto.

**Kamaboko Imo** (salmón al vapor y pastel de pescado con papas)

Cocer las papas con la cascara. Envolver las papas en una tela y enrolle hasta que la cascara se abra. Quite la cascara y tírela.

Marine el salmón con cantidades iguales de sal y azúcar por unas horas. Corte el salmón con un cuchillo de cocina y muélalo ligeramente en un mortero. Mézclelo con las papas.

Ralle Yamaimo (ñame japonés) en un mortero y mézclelo con la papa y el salmón. Agregar una pequeña cantidad de harina.

Amase y forme pequeñas bolas. Cocer al vapor hasta que este cocinado.

*(Este fue un platillo con el que el Fundador sobrevivió en los primeros días como pionero en Hokkaido).*

Este menú no se come todo en una sentada. Cada comida tiene solo uno o dos platillos cuando mucho. La porción de los platillos para la comida del Fundador era muy pequeña, solo unas cuantas cucharadas. Una comida completa sería igual a un plato de sopa si la medimos.

Este menú no es hecho con la receta exacta. En esos días no se utilizaban tazas o cucharas como medida, por lo que es difícil describir cantidades exactas. Estoy haciendo algunas de estas recetas en mi restaurante. Para hacerlos en casa, todos los ingredientes están disponibles en supermercados Orientales.

<http://www.aikidojournal.com/article?articleID=114&lang=es>