

La estructura de Shu, Ha, Ri y disertación sobre Shoshin

por T. K. Chiba

Entre las palabras que usamos comúnmente y supuestamente entendemos, están aquellas que cuando se les pone atención para explicar su significado, revelan lo poco claro y oscuro de nuestro entendimiento.

La palabra “Shoshin”, que es usada comúnmente por los practicantes de artes marciales es una de ellas. Se sabe que Budo inicia con Shoshin y termina con Shoshin. Budo, por tanto, no puede ser entendido sin primero tener una clara la definición de Shoshin. Shoshin está compuesto por dos caracteres: “Sho” significa principiar y “Shin” significa mente, espíritu o actitud, por lo que Shoshin a sido traducida como “mente de principiante.” Shoshin representa la mente (o espíritu o actitud) de un principiante que inicia su estudio del Budo. Este estudio o entrenamiento deberá estar marcado por la modestia, docilidad, sinceridad y pureza, así como una sed por seguir el camino.

En Japón, se entiende y se espera que la disciplina del Budo es sea severa y dura, y que se requiera de muchos años de entrenamiento para poder dominarla. Por medio de Shoshin uno encuentra un espíritu de paciencia, sacrífico, devoción y auto control. Pero ¿Por qué los japoneses ven al Budo de esta forma? (en contraste con la actitud occidental, donde en general el gozo y el placer vienen primero). Los japoneses entienden que es imposible dominar un arte sin la determinación de pasar por muchos años de entrenamiento, pasar a través de muchas etapas y que muchas veces se le requiera a uno llegar hasta el límite físico (¡y algunas veces aun más allá!). Los japoneses también reconocen que al llegar a dominar físicamente un arte, existe una realización espiritual que lo lleva a uno aun más allá.

Al estado al que se llega a través de la realización espiritual, el estado superior del Budo, se le conoce como Mushin, o el estado de No-Mente. Este se representa como un espejo que refleja todo lo que se pone frente a él exactamente como tal es. El estado de No-Mente refleja todo lo que pasa frente al él sin la interferencia de la voluntad o una visión con prejuicios o auto -impuesta. Sin embargo, existe una diferencia importante entre un espejo estático y este estado mental activo. La mente activa responde espontánea y simultáneamente a la imagen reflejada sin fijaciones o interferencias, bien o mal, ganar o perder, vida o muerte. Lo que hace difícil llegar a este estado es que requiere de un movimiento físico (técnica) que simultáneamente acompaña la mente que responde a la imagen reflejada en ella.

Este estado de Mente - Espejo, o de No - Mente, puede alcanzarse por medio de otras disciplinas espirituales como la meditación. Lo que hace único al Budo, sin embargo, se encuentra en la simultanea e inseparable encarnación de la mente y el movimiento físico (la técnica). Este nivel de entrenamiento es conocido como la Espada de la No-Mente, o la Espada de la No-Forma, y aun

es conocida como la Espada en un Sueño. Solo cuando se logra este estado, el arte de uno se puede considerar completo.

Shoshin es la mente o actitud requerida para seguir una enseñanza. Este contiene sinceridad, modestia, humildad, franqueza, paciencia, sacrificio y un auto control no afectado por la auto voluntad, el prejuicio o la discriminación. Es como un pieza de seda pura antes de ser entintada. Es también una condición importante del primer estado o fase, en la cual un principiante aprende a percibir lo básico en forma precisa, punto por punto, línea por línea, con una fe inamovible en lo que se le enseña.

Sin embargo, Shoshin no es solo el estado mental requerido por el principiante, sino que debe estar presente a lo largo de todas las etapas del entrenamiento. La manifestación de Shoshin por tanto varía dependiendo de estado en que uno se encuentre; ya sea un estudiante principiante, medio o avanzado. Lo que es más importante es que al final uno se hace un solo cuerpo por dentro y por fuera, desarrollando finalmente la Mente de la No-Mente. Esto es la culminación del entrenamiento del Budo.

La determinación para mantenerse dentro de la mente del principiante es un factor clave para el cumplimiento del estudio. Pero que difícil es hacer esto. Esta determinación es muy vulnerable a ser destruida por la fama, posición y rango, o perderse por el orgullo y la presunción.

Como todo, Shoshin encuentra y experimenta varios retos y puede debilitarse, decaer o corromperse. Pero también puede hacerse más clara y más fuerte. Es vital mantener una estricta actitud auto reflexiva a lo largo de todo el estudio para prevenir que Shoshin decaiga o se descomponga. Es necesario ser firme, salir de las crisis no solo una, sino dos, tres veces y continuar con el empeño. La pérdida de Shoshin significa detener el crecimiento y esto puede suceder aun cuando uno no lo ha reconocido. Esta es la característica de la pérdida de Shoshin. Es también un signo y el resultado de la arrogancia humana.

Si la arrogancia es la principal causa de la pérdida de Shoshin, la modestia, su contra parte, será necesaria para mantenerla. Una mente modesta es aquella que reconoce la profundidad del camino, conoce el miedo, conoce la existencia de algo más allá de la propia realidad, mientras continua aferrada al desarrollo interno. Shoshin es también una idea fuertemente asociada con el auto rechazo, mientras la arrogancia se funda e inculca en la auto afirmación y en una auto aserción superficial. En muchos sentidos, la auto negación trabaja como una partera que estimula el nacimiento de una verdadera riqueza del corazón. Paradójicamente, mientras el auto rechazo se ensancha, la reflexión y entendimiento de la naturaleza humana se profundiza.

En general, la diferencia entre los japoneses y los occidentales en cuanto a trabajo o placer/gozo puede también esperarse en el estudio del Budo. Esto se debe mayormente a la diferencia de las dos culturas. Aun existe una gran influencia de las ideas medievales dentro de toda la tradición de las disciplinas artísticas japonesas, incluidas el Budo, así como en la conciencia japonesa de nuestros días.

Es debido en gran medida al trabajo de Yoshikawa sobre Miyamoto Musashi que la vida de éste es muy apreciada por los japoneses. Musashi se ha convertido en un héroe nacional. Esto se debe no solo a sus logros con la espada, sino también por el reconocimiento de su vida austera que conmueve grandemente la conciencia japonesa. Un aspecto similar puede encontrarse en la actitud de los japoneses hacia O'sensei, el fundador del Aikido. A pesar de las diferencias entre O'sensei y Musashi (La influencia del Zen caracterizó en gran medida la vida de Musashi, mientras el Shintoísmo influyó a O'sensei), lo que es común entre estos dos gigantes es lo profundo de su auto negación.

Es necesario poner gran atención en la profundidad de esta auto negación porque esto contribuye al nacimiento de una aun más fuerte auto afirmación. La auto negación es una fuerza vital que contribuye paradójicamente al desarrollo del hombre. A través de la auto negación, uno puede alcanzar la conciencia cósmica y lograr un gran auto reconocimiento trascendiendo las restricciones del ego. Este proceso es básico para el desarrollo progresivo que se utiliza dentro de las disciplinas artísticas tradicionales, incluido en Aikido. Sin embargo antes de entrar de lleno en este tema, quisiera tocar brevemente el significado de Kata.

El estudio y la disciplina por medio de la Kata son métodos fundamentales y comunes encontrados a lo largo de todas las artes tradicionales japonesas, como la ceremonia del Té, el arreglo floral, la pintura, la caligrafía, la danza, el teatro, y el Budo. Kata ha sido traducida como "forma", sin embargo forma parece solo cubrir una parte del total, limitándose a lo superficial y a la apariencia física de la Kata. Mientras forma solo cubre la parte física del total, la parte visible de la Kata, existe otro elemento que trabaja en conjunto y que es de naturaleza invisible. Este es la energía interna asociada con el flujo de la conciencia (Ki). Existen escuelas que describen a la Kata como la Ley de la Energía (o el Orden de la energía). Kata por tanto, no limita su significado tan solo a la apariencia física. Kata puede enseñarse y transmitirse en su forma física con tan solo un esfuerzo razonable. Sin embargo, la parte interna requiere de una perspectiva y una habilidad completamente diferente para dominarla puesto que no puede ser vista físicamente. No puede ser mostrada pero se puede pensar y sentir.

Ki, por ejemplo, como una manifestación de control y flujo de la conciencia, trabaja de la mano con la energía física dentro y fuera del cuerpo en conjunto con la Kata. Está sensitivamente asociada con la calidad y la combinación de los elementos opuestos que la integran y que se intercambian: la pureza y la impureza, la claridad con la oscuridad, el todo y el vacío, la contracción y la expansión, la pasividad con la actividad, la dureza y suavidad, lo ligero y lo pesado, la explosividad y la calma, velocidad y lentitud, etc.

Kata se transforma en una forma con vida orgánica cuando los dos elementos opuestos, dentro y fuera, en conjunto con los otros elementos opuestos se integran armoniosamente dentro de una necesidad marcial. La Kata entonces respira, se manifiesta, aparece y muere al momento de su ejecución. Uno debe entonces dejarla ir. Aun más, lo que hace significativa a la Kata es que ésta

caracteriza profundamente a la escuela, especialmente a la escuela del fundador, así como a las sucesivas personalidades y experiencias. Finalmente cristaliza como una filosofía particular, la cual se transmite a los sucesores. Esto es el corazón de la escuela.

En su forma original, Kata es descrita como un movimiento de combate (contra un enemigo) y es el logro y la esencia colectiva de cada escuela. Resulta de la búsqueda de la eficiencia, la economía y el pensamiento racional en una circunstancia dada. Al ser uno expuesto y entrenado en la Kata bajo la metodología única de cada escuela (o maestro) por un número de años, se puede aprender la forma física y el orden interno de energía así como ser penetrado por el corazón de una escuela en particular.

Aunque la base del entrenamiento del Aikido se funda en la repetición de la Kata, su entendimiento de ella tiene mayor libertad y mayor flexibilidad que en las viejas escuelas. Se puede decir que es Kata más allá de la Kata. La razón detrás de ello se puede encontrar primero en el echo positivo de que el Aikido reúne una gran variedad de gente comparada con otras disciplinas del Budo. Sin embargo, del lado negativo, esto contribuye también a un sobre flujo de individualismo superficial.

La Segunda razón puede encontrarse en el echo de que el fundador continuamente transformaba y cambiaba su arte y en particular su presentación física. Estos cambios fueron sinónimo de su desarrollo personal y de su edad. Sin duda, ésta es una de las razones por la que vemos diferentes estilos de Kata, o diferentes formas de expresar la esencia del arte entre todos sus seguidores. Distintos estudiantes completaron su entrenamiento bajo el fundador en diferentes periodos de la vida de éste.

Este continuo desarrollo del Aikido se debió claramente a la búsqueda sin fin del Camino por el fundador, una búsqueda con la cual, que yo creo, nunca estuvo satisfecho. La mejor manera que tengo para describir su actitud en este sentido es que él solía decir a sus seguidores que si ellos avanzaban 50 pasos, él avanzaba 100. Aunque parecen haber diferencias en la forma de definir la Kata entre el Aikido y otras artes, su dominio aun lleva un peso sustancial en nuestro estudio. Debo, por tanto, ayudar a describir los tres estados progresivos que existen en el estudio de las artes tradicionales que existen en el Japón. Alguna de estos los ilustraré con la esperanza de que su visualización ayudará al lector a entenderla.

El primer estado o nivel es conocido como "Shu" y puede traducirse como; Proteger, defender, guardar, obedecer, observar, permanecer (en), adherirse (a), ser recto. De estas definiciones, se puede ver que la característica de este nivel particular es; protección (al enseñar), ser defendido (al enseñar), obedecer la orden (de enseñar), observar (la enseñanza), mantener los ojos abiertos (a la enseñanza).

Como se puede ver existen dos factores, uno un elemento subjetivo, el otro objetivo. Por ejemplo, el ser protegido (por la enseñanza), el ser defendido (por la enseñanza), el ser guardado (por la enseñanza), todo esto se refiere a

defenderse contra influencias negativas externas, y de caer en peligro y de cometer errores. Todos estos son puntos objetivos. Por otro lado, el obedecer la orden (de enseñar), el observar (la enseñanza), el adherirse (a la enseñanza), el ser verdadero (a la enseñanza), son todos puntos internos y subjetivos.

Técnicamente, lo que es característico de este nivel es el aprendizaje y la incorporación de los fundamentos por medio de la repetición de las Katas, exactamente como son presentadas, sin la imposición de la voluntad, la opinión o juicio, sino con una total apertura y modestia. Este es un periodo importante de acondicionamiento básico tanto físico como mental, donde todas las condiciones necesarias son preparadas para el siguiente nivel. Físicamente, es el momento en el que varias partes de nuestro cuerpo son entrenadas; las articulaciones, los músculos, los huesos, la postura general, como usa la gravedad y su control, el balance, el uso de las manos y el trabajo de pies, etc.

Mentalmente uno aprende como enfocarse y concentrar la atención en una parte particular del cuerpo a un momento dado, como generar energía interna y su flujo natural por medio del uso del poder de la imaginación. Aun más, uno aprende sobre la fe, confianza, respeto, entereza, modestia, sacrificio y valor, todo esto que es deseado como las virtudes del Budo. No existe un periodo o tiempo determinado de cuanto toma pasar por esta etapa. Todo depende de la fortaleza, calidad, habilidad y capacidad tanto de parte del maestro como del estudiante. Generalmente ablando, esto no debe tomar mucho, digamos de tres a cinco años. No es necesario decir que se presume que se entrena seriamente, todos los días y de que se hace al entrenamiento la principal prioridad en nuestra vida.

La etapa que sigue a Shu es conocida como "Ha". Ha se puede traducir como: rasgar, romper, destruir, violar, agredir, abrir, etc. Como estas definiciones indican, ésta es una etapa con características dinámicas y que lleva fuertemente hacia la negación y la negatividad. Sin embargo, esta negatividad lleva progresivamente hacia la auto afirmación.

La etapa de Shu descrita anteriormente, se centra en la negación del individualismo que después desarrolla y lleva a uno a una etapa de auto-afirmación que se basa en la negación de la primera etapa. Un nuevo horizonte entonces se abre y que requiere de una percepción totalmente diferente para poder entender el significado de lo que está sucediendo en ese momento. Sin ninguna duda, esta etapa demanda un preparación cuidadosa tanto del maestro como de alumno. Son esenciales la fortaleza de la enseñanza así como una visión profunda y el reconocimiento del potencial del estudiante por parte el maestro, así como el incesante y serio estudio llevado a cabo por el estudiante en respuesta a la enseñanzas. Esto no es un auto aserción superficial o la actitud de un individualismo porque su fuerza viene de haber pasado por la flama de la auto negación.

Técnicamente, esta también es la etapa donde se requiere de re - arreglar o reconstruir lo que el maestro ha enseñado. Esto incluye la eliminación de lo que es indeseable, innecesario o inadecuado y permite que nuevos elementos sean

traídos al estudio como alimento para crecer. Estos cambios están basados en el verdadero reconocimiento del yo junto con las condiciones que rodean, tal como temperamento, personalidad, estilo, edad, sexo, peso, estatura, y fortaleza.

Esta es la etapa, espiritual o mental, donde es necesario tener una mente inquisitiva y de auto reflexión. Más que nada, se requiere lograr un entendimiento verdadero e imperturbable del yo como individuo. En otras palabras, es necesario tener una clara visión del propio potencial y saber cual es la mejor manera de estimularlo. Esto puede requerir de que uno abandone o niegue lo que actualmente es un bien o una fortaleza del propio arte. En esta etapa en particular, ganar no necesariamente significa ser creativo sino a veces significa perder o abandonar, y este juego es una parte importante en el proceso. Es realmente una tarea difícil de llevar a cabo y uno a menudo no lo ve necesario debido a la falta de un verdadero coraje y visión.

Como parte de la naturaleza humana, es realmente difícil negar y desprenderse de lo que uno ya tiene, especialmente cuando esto es considerado como algo valioso dentro de las posesiones de nuestras posesiones. Aquí es donde la mayoría de la gente se atora y deja de crecer. Es cuestión de visión y percepción en relación al verdadero reconocimiento del ser. En relación al crecimiento humano, esta etapa es aun el periodo de la niñez y la juventud y por tanto se está aun bajo las alas del maestro. Otro aspecto muy importante de esta etapa es moverse de la pasividad de la etapa previa a la responsabilidad activa de propio entrenamiento.

Lo que sucede en esta etapa es que el que da (por parte del la enseñanza – un esfuerzo externo) y el que recibe (por parte del estudiante – esfuerzo interno) simultáneamente contribuyen hacia el nacimiento del individualismo. Es como el momento en que un pájaro dentro del huevo empieza a romperlo desde adentro y el pájaro padre ayuda a romperlo desde afuera. Si en ese momento no se está maduro, resultará en la muerte. Nuevamente, no existe un periodo o tiempo definido de cuanto dura esta etapa. Sin embargo, este es un periodo importante de transición. El crecimiento desde la infancia y la juventud está completa, un individuo completamente maduro aparecerá solo después de este periodo. La etapa final es conocida como “Ri”. La definición de este es la siguiente: separación, partir, abandonar, liberar, desatar.

Como la definición lo indica, este es el momento de graduarse, la terminación de los estudios se encuentra aquí. En esta etapa se le da a uno el reconocimiento de Maestro de un arte, así como el reconocimiento como individuo completo e independiente. Obviamente, en esta etapa uno debe haber adquirido todas las habilidades técnicas, conocimiento y experiencia, así con una personalidad templada. Espiritual o mentalmente uno no depende más de ayuda externa o de una guía. Uno depende del propio cuestionamiento continuo. Esta es la etapa donde uno empieza a ver a través de un aun horizonte brumoso la Mente de la No-Mente, o la Espada de la No-Mente.

No es necesario decir que para llegar a esta etapa se requiere de trabajo y estudio que está más allá de la expresión de las palabras. Aquí es donde uno

libera el ser de dependencias externas, incluyendo a el propio maestro, hasta llegar a una conciencia cósmica, la Mente de la No-Mente y la Espada de la No-Espada son reveladas. Shoshin con su continuo crecimiento que es la clave para lograrlo.

He dado una pequeña descripción de Shu, Ha y Ri con su desarrollo progresivo y su estructura. Sin embargo, estos tres estados no necesariamente se dan en una forma mecánica con fronteras claras entre ellos, aunque su progreso y transformación son reconocidos por medio del certificado dado por el maestro.

La relación del sistema anterior con el sistema actual de grados que se utiliza en el Aikido de hoy día, el nivel de Sho se aplica a partir del rango de 3er Dan, el estado de Ha a partir del Quinto y el estado de Ri de Sexto en adelante. Obviamente esto no aplica a los grados de todos por razones positivas y negativas. La calidad del grado es muy a menudo cuestionable y también existen los genios, aquellos que no están restringidos por ningún sistema. Aquel que ha alcanzado el nivel de Ri está considerado como un Maestro del Arte. El se ha convertido en uno de los sucesores del Camino que representan la encarnación del arte para todos los demás. Obviamente, uno aun es considerado como discípulo para el propio maestro dentro del linaje de transmisión. A pesar de esto, uno es igual a cualquier otro maestro incluyendo el propio ante la responsabilidad de transmitir el arte a los demás. Y por medio de esta transmisión continúa de responsabilidad, el arte se desarrolla a través de las generaciones futuras.

Si el sistema mencionado anteriormente está aun en practica en el Aikido del Japón de hoy día, o si funciona bajo una cultura occidental donde el estilo de vida y la forma de pensar son diferentes no es realmente importante. Estoy convencido sin embargo, que este sistema aun conlleva valores profundos para la sociedad de hoy y que representa una profunda entendimiento del crecimiento de la humanidad. Aun más, aclara las responsabilidades del maestro y del alumno, contribuyendo así al establecimiento de una relación ideal entre los dos.

A pesar de los cambios del Aikido practicado en occidente, aun requiere de una asociación cercana con el Japón. Y esto no se limita al nivel técnico, sino a una más amplia perspectiva cultural. La cultura existe como una corriente subterránea dentro del arte en donde el conocimiento, la sabiduría, experiencia y la visión en cuanto al crecimiento humano por medio de un entrenamiento físico y espiritual se puede encontrar.

Ver a todos los cambios como un desarrollo creativo es un concepto peligroso, especialmente cuando se le da un reconocimiento afirmativo basado en la aserción superficial de la creatividad de uno. Igualmente peligroso es la demanda de independencia del arte basada en razones políticas o raciales, o el dar un gran énfasis a las diferencias entre las dos culturas ("el Este es el Este y el Oeste es el Oeste" es una actitud extrema). Esto es importante especialmente ya que el Aikido en occidente como un todo, está aun en su juventud.

Los cambios son inevitables y algo natural. Sin embargo, es ilógico pensar solo en los cambios y no reconocer aquellas cosas que no cambia. Los cambios derivan de las diferencias, y su contraparte, o los no - cambios, vienen de lo que es común y unificado entre las diferencias, aun cuando el valor de un arte se convierte en un bien universal o propiedad de la humanidad.

Aunque uno le de importancia a la parte que cambia o a la parte que no cambia, será necesario que exista un balance delicado. Finalmente es el Shoshin el que le dará a cada uno un mayor entendimiento y un sentido de balance.

En un análisis final, es a lo mejor Shoshin lo que necesita el Aikido como un todo para ser verdaderamente creativo e independiente en el futuro.