

COSMOS Nº 12: "SHU-HA-RI".

Aquellos que aprenden Aikido deben dominar algunos movimientos básicos antes de que la práctica del Aikido pueda ser realizada. Con este fin, los movimientos básicos son repetidos, una y otra vez los movimientos básicos, por al menos todos los del Dojo de Aikido.

Permítame la cita "kata" (forma) por Minamoto Ryo-en y ver el proceso por el cual dominamos la "forma."

Existe un concepto de "SHU" (permanencia), "HA" (rotura) y "RI" (libertad), que describe cómo un individuo se envuelve en la "forma" al entrenar. "SHU" es el proceso por el cual seguimos las formas fielmente e intentamos dominar los fundamentos del arte. Es la llamada etapa de aprendizaje.

Puesto que los excelentes predecesores hicieron un gran esfuerzo durante mucho tiempo por acumular la forma, es natural seguirlos. Es inevitable que pongamos algo de nosotros mismos en la forma final, ya que entrenamos dentro de ella.

Incluso si la forma es maravillosa, no puede ayudarnos el que haya dentro algo de cada uno ha sentido, ya que cada forma ha nacido de diferentes personas que tienen diferentes cualidades, cuerpos y experiencias fundamentales en la vida de cada uno.



Cuando profundizamos en el aprendizaje de la forma, las dificultades se presentan naturalmente. En este punto, debemos sentir el deseo de "romper la forma," destruyendo la forma que hemos dominado. Esta es la etapa de "HA." Sin embargo "HA" no es un estadio de larga duración, ya que no es una situación soportada por un espíritu de creatividad. Cuanto más se rompe la forma, más vacíos nos sentimos. Nos encontramos con que somos alcanzados por "la forma," mientras estamos rompiendo "la forma." Y queremos liberarnos de tal cautiverio, y deseamos realizarlo con una mente verdaderamente libre. Cuando se alcanza esto, se llega a la etapa de "RI."

"RI" es la etapa de crear nuevas formas, cuando "hay madurez." Allí, el que entrena está preparado para olvidar las formas y realiza lo que no está en la forma.

El número de estudiantes de Aikido se ha incrementado año tras año. También se ha incrementado el número de aquellos que continúan la práctica del Aikido. Mientras que los principiantes están claramente en la etapa de "SHU," ¿qué ocurre con aquellos que llevan practicando más tiempo? ¿dónde se ponen ellos mismos? En "SHU," que es demasiado fiel, se tiende a caer en un mero nombre. En "HA," que es tolerante, puede ser que cause confusión. Y en "RI," que es imprudente, no puede uno ser liberado de la ansiedad.

Endo Seishiro, Aikido Saku Dojo-cho (Noviembre, 1998)
Traducción al inglés, Arita Reiko
Traducción al español, Daniel Díaz