

# LOS 5 ESPIRITUS DEL BUDO



Senshin. Son conceptos muy antiguos y prácticamente olvidados en los modernos Dojos de artes marciales. El Budoka que durante la práctica de su arte marcial busca el entendimiento de las lecciones de estos 5 espíritus con su corazón se convertirá en un artista marcial fuerte y competente. El alumno que no intente entender y abrazar estos espíritus siempre tendrá carencias en su entrenamiento.



Espíritu de Zanshin es el estado de un espíritu constante y persistente. A menudo se lo describe como un estado sostenido y elevado de consciencia y constancia mental "espíritu de alerta". En las artes marciales puede definir como el estado de concentración anterior, durante y posterior a la ejecución de cualquier técnica, donde se establece un enlace o conexión entre uke y tori. Zanshin es el estado mental que nos permite permanecer conectados espiritualmente, no tan solo a un único atacante, sino a múltiples atacantes e incluso a todo un contexto, un espacio, un tiempo o suceso.



El estado Mushin se define como un estado de "no mente, mente sin ego. Una mente como un espejo que refleja y no juzga". El término original era "Mushin no Shin" que significa "mente de la no mente". Se trata de un estado mental sin miedo, ira o ansiedad. A menudo se describe el

Mushin con la frase "mizu no kokoro" que significa "mente como el agua" .La frase es una metáfora que describe al lago que refleja claramente su entorno cuando se encuentra calmado pero cuyas imágenes se distorsionan cuando lanzamos una piedra a sus aguas.



oshin, es la valentía y la estabilidad que se muestra tanto mental como físicamente. Más que indicar rigidez e inflexibilidad, Fudoshin describe una condición que nos ayuda a evitar que los pensamientos internos o las fuerzas externas nos afecten fácilmente. Nos permite poder recibir un fuerte ataque y seguir manteniendo nuestro balance y compostura. Este estado nos permite recibir y ceder fácilmente, nos arraiga a la tierra y refleja la agresión devolviéndola a su origen.



El estado Shoshin es el estado de la mente del principiante. Es el estado de atención de aquel que permanece siempre completamente consciente, atento y preparado para verlo todo como si fuera su primera o ultima vez que pudiese aprender. La actitud de Shoshin es esencial para poder aprender y evolucionar constantemente. O sensei dijo una vez:

"No esperéis que sea yo quien os enseñe. Debéis robar las técnicas por vosotros mismos".

El estudiante debe tomar un papel activo en cada clase, buscando sus propias sensaciones, notando con su cuerpo y observando todo con la mente Shoshin para poder "robar" la lección de cada día.

# 初心

Senshin es un espíritu que trascendiendo los cuatro estados de la mente. Protege y armoniza el universo. Senshin es un espíritu de compasión que abarca y sirve a toda la humanidad y cuya función es reconciliar las discordias en el mundo. Mantiene la santidad de la vida. Es la mente del Buddha y la percepción de los maestros de artes marciales.

Abrazar completamente el estado de Senshin es esencialmente el equivalente a llegar a un estado de iluminación y puede superar perfectamente el alcance del entrenamiento diario. En cambio, los primeros 4 espíritus pueden ser alcanzados muy probablemente por el estudiante serio a través de la atención constante y el trabajo duro. Alcanzar estos estados mentales compensara al estudiante en multitud de formas.

Shoshin puede liberar al estudiante de las frustrantes barreras del aprendizaje, proporcionándole la visión para poder ver aquellas cosas que le pasaban inadvertidas anteriormente. Zanshin puede elevar la propia conciencia mejorando nuestro rendimiento en kumite y el entrenamiento de kihon. Mushin puede liberar al estudiante de la ansiedad que se genera en situaciones de presión permitiéndole un mejor rendimiento en las situaciones que les ponen a prueba. Fudoshin, proporciona la confianza para defendernos ante ataques físicos que aparentemente deberían superarnos. El Budoka serio debería encontrar la forma de incorporar estos espíritus de las artes marciales a su entrenamiento diario.