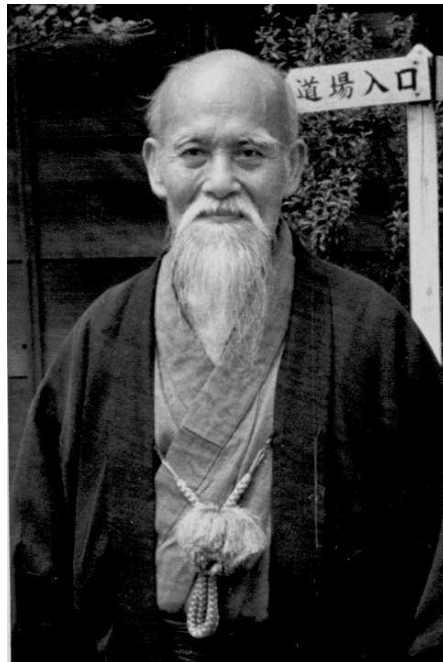


El principio de ajuste de mente y cuerpo

Enseñanza de O'Sensei Ueshiba



La aparición de un "enemigo" debe ser considerado como una oportunidad para poner a prueba la sinceridad de tu entrenamiento mental y físico, para ver si uno está realmente respondiendo de acuerdo a la voluntad divina.

Cuando te enfrentas a los dominios de la vida y la muerte en la forma de la espada de un enemigo, debes estar firmemente colocado en mente y cuerpo, y en absoluto intimidado; sin proporcionar a tu oponente la más mínima apertura, controlar su mente como un relámpago y moverte según tu voluntad, recto, en diagonal, o en cualquier otra dirección apropiada.



Entrando profundamente, tanto mental como físicamente, transforma todo tu cuerpo en una verdadera espada, y vence a tu enemigo.

En esencia, la espada es el alma de un guerrero y una manifestación de la verdadera naturaleza del universo; por lo tanto, cuando desenfundas tu espada tienes el alma en tus manos.

Sepan que cuando dos guerreros se enfrentan entre sí con espadas, el cuerpo y el alma de cada individuo se ilumina a medida que se unen en un mundo que necesita librarse de la falsedad y el mal.

Un enemigo que aparece a lo largo del Gran Camino de inspiración divina de la esgrima, permite a un guerrero activar principios universales, y por lo tanto sirve como una ayuda para la armonización de todos los elementos del cielo y la tierra, del cuerpo y el alma, glorias que perduran para siempre.



Nuestros iluminados antepasados desarrollaron el verdadero Budo basado en la humanidad, el amor y la sinceridad; su esencia se compone de valentía sincera, sabiduría sincera, amor sincero y de empatía sincera.

Estas cuatro virtudes espirituales deben ser incorporadas en el diligente entrenamiento individual de tu espada; constantemente debes forjar el espíritu y el cuerpo y dejar que el brillo de la espada transformadora impregne todo tu ser.

Los deportes son ampliamente practicados hoy en día, y son buenos para el ejercicio físico. Los guerreros también entrenan el cuerpo, pero además lo usan como vehículo para entrenar la mente, calmar el espíritu, y encontrar la bondad y la belleza, dimensiones que de las que carecen los deportes.

El entrenamiento en el Budo fomenta el valor, la sinceridad, la fidelidad, la bondad y la belleza, así como hacer el cuerpo fuerte y saludable.

El Camino es muy vasto. Desde la antigüedad hasta el presente, incluso los más grandes sabios fueron incapaces de percibir y comprender toda la verdad; las explicaciones y enseñanzas de los maestros y de los santos sólo expresan una parte del todo.

No es posible para nadie hablar de tales cosas en su totalidad, sólo llenate de luz y calor, aprende de los dioses, y por medio de la virtud de la práctica devota conviértete en uno con lo divino. Busca la iluminación a lo largo de esta orilla.



Escuela Budo Zen