

# TU PRIMER DÍA EN EL DOJO MENTAL

## Guía Rápida de Entrenamiento Interior



"El verdadero entrenamiento no ocurre solo en el dojo; ocurre en el espacio que hay entre una tarea y otra."

Tu **Dojo Mental** es cualquier lugar donde entrenas tu carácter: tu oficina, tu hogar, el tráfico, una conversación difícil. No necesitas un espacio sagrado ni horas libres. Solo necesitas intención y presencia. Esta guía te presenta los 5 Pilares Fundamentales que forjarán tu armadura interior, basados en las enseñanzas de *Yè Shénlù* y la sabiduría del *Wude*.



## LOS 5 PILARES FUNDAMENTALES



### 1. SHOSHIN - El Cuenco Vacío

"En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto, hay pocas."

**¿Qué es?** La actitud de apertura y humildad que te permite aprender sin prejuicios. Es vaciar tu cuenco de certezas para recibir sabiduría nueva.

#### EN LA PRÁCTICA:

- Escucha sin juzgar.
- Pregúntate: "¿Qué hay aquí que no estoy viendo?".
- Aproxímate a lo rutinario como si fuera la primera vez.

**Tu mantra:** "Hoy elijo ser estudiante, no experto."



### 2. FUDOSHIN - La Mente Inamovible

"El mundo se mueve, pero mi centro permanece."

**¿Qué es?** La capacidad de mantener el centro emocional incluso cuando todo tiembla a tu alrededor. No es rigidez, es ecuanimidad.

#### EN LA PRÁCTICA:

- Baja tu atención al abdomen (Dantian) cuando sientas caos.
- Recuerda: "Tengo un problema" ≠ "Soy un problema".
- Acepta la tormenta sin convertirte en ella.

**Tu mantra:** "Mi paz interior no depende del caos exterior."



### 3. MUSHIN - El Silencio en el Ruido

*"Mushin no es la ausencia de pensamientos, es la ausencia de apego a ellos."*

**¿Qué es?** El estado de flujo donde actúas sin que el ego o el miedo interfieran. Es la mente como espejo: refleja pero no juzga.

#### EN LA PRÁCTICA:

- Desactiva el piloto automático.
- Antes de actuar, exhala y quédate en el "vacío" dos segundos.
- Deja que los pensamientos pasen como nubes; tú sé el cielo.

**Tu mantra:** *"Actúo sin fricción entre mi intención y mi acción."*



### 4. ZANSHIN - La Atención Plena

*"La fragancia del incienso permanece incluso cuando la vara se apaga."*

**¿Qué es?** El estado de alerta relajada que mantienes antes, durante y después de cada acción. Es "dejar el corazón" en lo que haces.

#### EN LA PRÁCTICA:

- Al terminar una tarea, haz una pausa de 10 segundos.
- Observa el eco de tu acción antes de pasar a lo siguiente.
- Escanea tu entorno una vez por hora: nota 3 cosas que no habías visto.

**Tu mantra:** *"Mi presencia permanece donde están mis pies."*



### 5. KAMAE - La Postura ante la Vida

*"Tu postura es tu primera línea de defensa. Si te mueves por la vida como un guerrero, el mundo empezará a tratarte como uno."*

**¿Qué es?** La manifestación externa de tu disposición interna. No es solo ergonomía, es la geometría de tu espíritu.

#### EN LA PRÁCTICA:

- Imagina un hilo de seda tirando de tu coronilla hacia arriba.
- Deja caer los hombros como laderas de montaña.
- Mantén la mirada en el horizonte, no en el suelo.
- Relaja la mandíbula y dibuja una mínima sonrisa.

**Tu mantra:** *"Mi cuerpo proyecta presencia, no derrota."*



# 3 EJERCICIOS BÁSICOS PARA EMPEZAR HOY

Guía Rápida de Entrenamiento Interior – Práctica



## EJERCICIO 1: "El Cuenco Vacío" (Shoshin)

Duración: 5 minutos – Para hacer mañana

### INSTRUCCIONES:

- Elige una tarea rutinaria (lavar platos, conducir, revisar correo).
- Obsévala como si fueras un aprendiz en su primer día.
- Nota detalles que siempre ignoras: texturas, sonidos, movimientos.
- Mantén curiosidad absoluta, sin intentar "dominar" la tarea.

**Reflexión:** ¿Cómo cambió tu nivel de estrés al dejar de querer controlar?



## EJERCICIO 2: "El Anclaje de Shénlù" (Fudoshin)

Duración: 30 segundos – Para usar en crisis

### INSTRUCCIONES:

- Detente cuando sientas que el caos te supera.
- Busca tu eje: Siéntate o párate derecho. Imagina raíces en tus pies que llegan al centro de la tierra.
- Visualiza: Un cuenco de té lleno hasta el borde en tu pecho. Tu objetivo: moverte sin derramar una gota.
- Respira el caos: Inhala y exhala dejando que pase a través de ti.
- Repite: "El mundo se mueve, pero mi centro permanece."

**Enfoque:** Presencia instantánea ante los detonantes del entorno.



## EJERCICIO 3: "El Minuto de Permanencia" (Zanshin)

Duración: 10 segundos – Después de cada tarea

### INSTRUCCIONES:

- Al terminar cualquier acción (colgar una llamada, cerrar laptop, lavar un plato), NO TE MUEVAS.
- Quédate 10 segundos en silencio.
- Siente la vibración de lo que acabas de hacer.
- Cuenta tres respiraciones manteniendo la atención en esa tarea.
- Solo entonces, decide conscientemente tu siguiente movimiento.

**Reflexión:** ¿Notas cómo "la fragancia" de tu presencia se queda en la habitación?



## ESPACIO PARA TUS REFLEXIONES

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué pilar resonó más contigo hoy?

---

---

---

¿En qué situación aplicarás el Dojo Mental mañana?

---

---

---

Mi compromiso como Guerrero de Agua:

---

---

---

*"La gota de agua no rompe la roca por su fuerza, sino por su constancia."*

— Yè Shénlù