



### O BUDO e seus Cinco Estados Mentais

A proposta principal do Budo é desenvolver um caráter forte. Budo no kanji (武道) literalmente significa jornada do guerreiro, mas sua principal tradução é “[arte marcial](#)”. Existe uma razão pela quando os cinco estados foram criados para moldar o guerreiro com um caráter forte. A jornada em si forma um verdadeiro guerreiro e nela estão os cinco degraus.

初  
心

SHOSHIN

O primeiro character kanji 初 significa início, o segundo 心 coração. Quando os dois caracteres são combinados, eles são literalmente traduzidos por “coração do iniciante” ou comumente traduzido por “mente do iniciante”. Esta fase requer a intenção e a observação do iniciante com o interesse em aprender. Encontrar a razão, o porquê ele quer aprender é tão importante quanto nesta fase ser o momento de fundação da perseverança, da fonte da motivação.



ZANSHIN

O primeiro kanji 残 significa permanecer. O segundo kanji 心 significa coração ou mente. Quando os dois caracteres são combinados a tradução mais comum é “mente persistente.” O que acontece nesse estágio? O estado mental de alerta é alto ainda que você esteja calmo. Assim, você está bem informado do que está a sua volta. Isso é o que pessoas com grande poder de reflexo tem. É como se alguém viesse te atacar, o seu reflexo automaticamente dá o comando para seu corpo se proteger. Então ou você bloqueia o ataque inimigo ou então, se desvia dele. Zanshin te dá o poder de estar em guarda, portanto estar sempre preparado, alerta para o que esteja sujeito a te acontecer no seu caminho.



MUSHIN

É como dizer “mente sobre a matéria.” Através deste degrau, você vai aprender como não deixar pensamentos e emoções obscurecerem seus julgamentos e ações. Artistas marciais podem executar técnicas de combate de maneira subconsciente, o que os permite moverem-se tão livres e rápidos como o vento.



FUDOSHIN

Este degrau tem os kanjis que literalmente significam “mente imóvel” ou “mente forte.” Quando há uma forte determinação, a mente é inabalável. Quando você coloca sua mente em algo e não deixa nada ficar no seu caminho para conseguir o que deseja ou alcançar seu objetivo, isso é Fudoshin. Não significa alcançar seu objetivo a qualquer custo, fazê-lo sem prejudicar os outros é essencial. Importante que o conceito central continue na vontade inquebrável de terminar o que começou.

洗  
心

SENSHIN

Este estágio significa “espírito purificado.” Existem certas coisas na vida que esperamos que aconteçam ou alcancemos. Quando essas coisas não atendem nossas expectativas, elas se transformam em desapontamentos ou insatisfações. Para que você alcance a purificação do espírito, é preciso que você se livre das expectativas em excesso, viva o momento enfrentando e aceitando a realidade e aceite o futuro com um coração normal. Este é o conceito de senshin.

洗  
心

SENSHIN

残  
心

ZANSHIN

無  
心

MUSHIN

不  
動  
心

FUDOSHIN

初  
心

SHOSHIN