

El Camino del Arte Suave por Oscar Fernández M ©2026 publicado y revisado por Julián Cambronero Solano. Todos los derechos reservados

El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reproduzcan, plagien, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística, ya sea fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la debida autorización.

Asimismo, ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito del titular de los derechos de autor, salvo en casos de citas breves con fines académicos o periodísticos, conforme a las excepciones previstas por la legislación aplicable.

PRIMERA EDICIÓN, 2026

PRIMERA IMPRESIÓN, 2026

Portada Diseño conceptual por Julian Cambronero

Imagen: Ensō (円相)

Datos de catalogación en la Biblioteca Editorial Hadit (Pendiente)

ISBN: 9798254527121

Editorial Hadit no participa, respalda ni tiene ninguna autoridad o responsabilidad con respecto a transacciones comerciales privadas entre nuestros autores y el público.

Publicado por Editorial Hadit

Código postal 40103, Heredia, San Francisco, Costa Rica

Impreso en Los Estados Unidos de Norteamérica.

Índice

Prólogo - El Llamado del Camino.....	1
Capítulo I - El Origen de la Vía Marcial.....	4
Capítulo II - El Espíritu del Guerrero.....	7
Rectitud o Justicia — Gi.....	8
Coraje — Yū.....	9
Benevolencia o Compasión — Jin.....	9
Respeto y Cortesía — Rei.....	10
Honestidad o Sinceridad — Makoto.....	11
Honor — Meiyo.....	12
Lealtad — Chūgi.....	12
La Unidad del Espíritu del Guerrero.....	13
Capítulo III - El Dōjō como Santuario.....	15
El Umbral.....	15
Shōmen y Kamiza.....	16
El Tatami.....	17
El Saludo — Rei.....	17
El Maestro — Sensei.....	18
La Comunidad — Dōjō-sei.....	19
El Silencio — Seijaku.....	20
El Dōjō como Espejo del Alma.....	20

Capítulo IV - Shin · Gi · Tai - La Tríada del Ser	22
Shin — El Espíritu.....	22
Gi — La Técnica.....	23
Tai — El Cuerpo.....	24
La Integración.....	25
El Centro que No Vacila.....	25
La Tríada en la Vida.....	26
Capítulo V - Principios del Movimiento.....	28
Economía del Esfuerzo.....	28
Continuidad.....	29
Centro y Desplazamiento.....	29
Adaptabilidad.....	30
Ritmo y Respiración.....	31
Relajación Activa.....	31
Movimiento como Meditación.....	32
El Movimiento en la Vida.....	32
Capítulo VI - Ukemi: El Arte de Caer.....	36
La Resistencia al Vacío.....	36
Caer como Acto Consciente.....	37
La Caída y el Ego.....	37
Muerte Simbólica y Renacimiento.....	38
Fluidez en el Desequilibrio.....	38

Ukemi como Lenguaje Interior.....	39
Levantarse sin Prisa.....	39
La Sabiduría de la Caída.....	40
Capítulo VII - El Guerrero y la Muerte.....	41
La Ilusión de Permanencia.....	41
Morir Antes de Morir.....	42
La Presencia que Surge del Límite.....	42
El Combate Interior.....	43
Vida Plena.....	44
La Espada Invisible.....	44
La Serenidad del Guerrero.....	45
La Muerte como Maestra.....	45
Capítulo VIII - El Camino del Corazón.....	47
Más Allá de la Violencia.....	47
Amor como Ley de Equilibrio.....	48
La Compasión que Nace de la Fuerza.....	49
Relación con el Otro.....	49
Humildad y Fuerza.....	50
El Corazón como Centro Vivo.....	50
El Camino Continúa.....	51
Capítulo IX - El Camino se Hace Vida.....	52
Acción sin Conflicto Interno.....	52
El Movimiento Invisible.....	53

Relación con el Conflicto.....	53
Disciplina Silenciosa.....	54
La Soledad del Camino.....	54
Humildad Final.....	55
El Camino Sin Nombre.....	55
Capítulo X - La Voluntad: El Fuego Invisible..	57
Lo que Permanece.....	57
El Fuego que Perdura.....	58
Continuar desde la Coherencia.....	58
Coraje Silencioso.....	59
Una Dirección Sin Fragmentación.....	59
La Voluntad en la Vida.....	60
Epílogo - El Regreso al Silencio.....	61
Dedicatoria.....	62
Bibliografía.....	63

Prólogo - El Llamado del Camino

Ningún camino comienza en el suelo que se pisa, sino en el movimiento interior que impulsa a dar el primer paso.

El Jūjutsu (Arte Suave) no es una colección de técnicas ni un método de combate. Es un espejo. Un espacio donde el cuerpo revela lo que la mente oculta y el espíritu recuerda lo que nunca olvidó.

Durante siglos, hombres y mujeres se han inclinado sobre el tatami buscando algo más que fuerza. Buscaban claridad. Buscaban un punto de equilibrio desde el cual poder actuar sin perderse.

Quien entra al Dōjō por primera vez rara vez sabe lo que realmente busca. Algunos desean aprender a defenderse. Otros anhelan disciplina. Otros llegan movidos por una inquietud que no saben nombrar.

Pero con el tiempo, solo permanece quien descubre que el entrenamiento no es una elección pasajera, sino una respuesta inevitable a un llamado interior.

Yo también llegué con el corazón inquieto. Buscaba control, seguridad, dominio del cuerpo del otro. Creía que la fuerza residía en la imposición y que la victoria se medía en sometimiento.

El tatami me enseñó lo contrario. Cada caída fue una lección de humildad. Cada respiración consciente, una forma de orden. Cada repetición, un pulido silencioso de aquello que estorbaba entre mi ser y mi acción.

Comprendí que la verdadera maestría no consiste en dominar, sino en ceder con propósito, que la suavidad no es debilidad,

Capítulo II - El Espíritu del Guerrero

“Bushidō es el código moral del samurái.”

— *Inazō Nitobe, Bushidō: El alma de Japón*

El espíritu del guerrero no nace del combate, sino de la claridad interior.

La destreza sin espíritu es solo movimiento vacío; la fuerza sin centro es una forma refinada de violencia.

Las artes marciales auténticas no se sostienen sobre la técnica, sino sobre la calidad del corazón que las ejecuta.

Por eso, desde la antigüedad, los guerreros comprendieron que no bastaba con entrenar el cuerpo: era necesario ordenar el interior.

El Bushidō —el Camino del Guerrero— no surgió como un conjunto de normas impuestas desde fuera, sino como una respuesta a una pregunta esencial: ¿cómo ejercer poder sin perder humanidad?

El verdadero guerrero no busca imponerse al mundo, sino mantenerse íntegro en medio de él. Su disciplina no nace del miedo al castigo ni del deseo de reconocimiento, sino de una necesidad más profunda: actuar sin traicionarse.

El espíritu del guerrero es, ante todo, coherencia. Cuando el corazón está dividido, la acción se vuelve torpe. Cuando la intención es confusa, la técnica se dispersa.

Capítulo III - El Dōjō como Santuario

“El Camino está en el entrenamiento.”

— *Miyamoto Musashi, El Libro de los Cinco Anillos*

El Dōjō no es un recinto cualquiera. No es un gimnasio, ni un lugar de exhibición, ni un espacio para competir.

El Dōjō es un umbral. Quien lo cruza no entra solo a entrenar el cuerpo: entra a confrontarse consigo mismo.

Su significado literal —“lugar donde se practica la Vía”— no alude a una actividad, sino a una disposición interior.

El Dōjō existe para recordar al practicante que el Camino no se aprende fuera, sino que se revela dentro. No transforma por sí mismo, refleja.

El Dōjō no corrige, no consuela y no juzga, expone.

Quien entra disperso, se encuentra con su dispersión. Quien entra rígido, siente la fricción. Quien entra dividido, experimenta el conflicto.

Solo quien acepta verse comienza realmente a entrenar.

El Umbral

Cruzar el umbral del Dōjō es un acto consciente.

Capítulo IV - **Shin · Gi · Tai** - La Tríada del Ser

“Vacía tu mente de pensamientos y deja que tu corazón esté en calma.”

— Lao Tse, *Tao Te Ching*

Toda vía auténtica se sostiene sobre una estructura invisible.

En las artes marciales tradicionales, esa estructura se expresa como Shin, Gi y Tai: espíritu, técnica y cuerpo.

No son elementos separados ni escalones jerárquicos. Son tres expresiones de una misma realidad, manifestadas en distintos planos.

Cuando uno de ellos domina a los otros, el Camino se fragmenta. Cuando se integran, la acción se vuelve clara.

El Arte Suave no busca fortalecer una parte aislada del practicante, sino unificarlo.

Shin — El Espíritu

“El general victorioso hace muchos cálculos antes de la batalla.”

— Sun Tzu, *El Arte de la Guerra*

Capítulo V - Principios del Movimiento

“La quietud es la raíz del movimiento.”

— *Lao Tse, Tao Te Ching*

El movimiento revela la verdad del practicante. Antes de que la palabra explique, el cuerpo ya ha mostrado.

En el Arte Suave, moverse no es desplazarse sin rumbo, sino responder con coherencia.

Cada gesto nace del centro y regresa a él. Cada acción es consecuencia directa del estado interior.

Por eso, el movimiento no se corrige solo desde fuera. Se ordena desde dentro.

Economía del Esfuerzo

El primer principio del movimiento es la economía.

Todo exceso indica tensión innecesaria. Toda rigidez señala miedo o apego. Toda prisa delata desconexión del presente.

El cuerpo aprende, a través de la práctica constante, que la fuerza no se opone con fuerza, sino con estructura y dirección.

Moverse con economía no significa moverse lento. Significa moverse sin desperdicio.

Capítulo VI - Ukemi: El Arte de Caer

“Lo flexible vence a lo rígido.”

— *Lao Tse, Tao Te Ching*

Nadie comienza el Camino sabiendo caer. La caída revela aquello que el control intenta ocultar.

En el Arte Suave, aprender a caer no es un requisito técnico, sino una lección esencial de vida.

Antes de aprender a proyectar, inmovilizar o dominar, el practicante debe aprender a rendirse sin romperse.

Ukemi significa recibir con el cuerpo. Recibir el impacto. Recibir el desequilibrio. Recibir la pérdida momentánea de control.

Pero, sobre todo, recibir la realidad tal como es.

La Resistencia al Vacío

El miedo a caer no es miedo al suelo. Es miedo a perder la imagen de dominio.

El cuerpo rígido teme al impacto porque se aferra a la ilusión de control. La mente que se anticipa al dolor genera más daño que la caída misma.

Ukemi enseña que resistirse al vacío duele más que atravesarlo.

Capítulo VII - El Guerrero y la Muerte

“El Camino del Guerrero es la aceptación de la muerte.”

— *Yamamoto Tsunetomo, Hagakure*

Todo guerrero auténtico se encuentra, tarde o temprano, con la muerte.

No necesariamente con la muerte física, sino con la certeza de su presencia constante.

Ignorarla endurece. Obsesionarse con ella paraliza. Comprenderla libera.

El Arte Suave no enseña a vencer a la muerte, sino a caminar con ella sin perder claridad.

La Ilusión de Permanencia

El miedo a la muerte no nace del final, sino del apego. Apego a la forma, a la identidad, a la idea de control.

El cuerpo se aferra a la estabilidad. La mente se aferra a la continuidad. El ego se aferra a la imagen de sí mismo.

Pero el Camino revela una verdad ineludible: todo cambia, todo se transforma, todo cede.

El guerrero que se aferra a la permanencia se vuelve rígido. Y la rigidez, tarde o temprano, se rompe.

Capítulo VIII - El Camino del Corazón

“El poder sin compasión es destrucción; la compasión sin poder es fragilidad.”

— Inazō Nitobe, *Bushidō: El alma de Japón*

Cuando el guerrero ha aprendido a caer y ha hecho las paces con la muerte, algo cambia de forma irreversible.

La dureza pierde sentido. La agresión se disuelve. La práctica ya no puede sostenerse desde el ego.

Entonces, el Camino se desplaza hacia el corazón.

No como emoción desbordada, sino como principio de equilibrio.

El corazón, en el Arte Suave, no es sentimentalismo.

Es el lugar donde la fuerza encuentra dirección y la voluntad encuentra medida.

Más Allá de la Violencia

La violencia nace de la separación. De creer que el otro es enemigo. De actuar desde el miedo o la necesidad de imponerse.

El Arte Suave revela que esa separación es ilusoria. En el encuentro corporal, el practicante siente el pulso del otro, su respiración, su tensión.

Capítulo IX - **El Camino se Hace Vida**

Llega un momento en que la práctica deja de sentirse como Entrenamiento.

El cuerpo ya no “aplica” principios. La mente ya no “recuerda” enseñanzas. La acción ocurre.

En ese punto, el Camino se ha hecho vida. El Arte Suave no se limita al tatami ni al Dōjō.

Si así fuera, sería incompleto. Su verdadera prueba comienza cuando no hay ritual, ni uniforme, ni reglas visibles que sostengan la atención.

Allí, en lo cotidiano, el practicante descubre si el Camino ha sido integrado o solo aprendido.

Acción sin Conflicto Interno

Cuando el centro ha sido habitado, la acción deja de dividirse. No hay una cosa que se piensa, otra que se siente y otra que se hace.

La coherencia se vuelve natural. El practicante ya no reacciona impulsivamente ni se paraliza ante la duda excesiva.

Responde desde un lugar estable. No porque tenga todas las respuestas, sino porque ya no se traiciona al actuar.

La acción correcta no siempre es la más cómoda. Tampoco es la más evidente. Es aquella que puede sostenerse sin fragmentación interior.

Capítulo X - **La Voluntad: El Fuego Invisible**

Cuando el Camino se ha integrado, muchas cosas caen.

Las dudas pierden fuerza. El miedo deja de gobernar.

La necesidad de demostrar se disuelve.

Pero algo permanece: La Voluntad.

No como impulso momentáneo, sino como aquello que ha atravesado todo el proceso sin desaparecer.

Lo que Permanece

Lo que no se rompió en la caída. Lo que no se perdió en la duda. Lo que no dependía del esfuerzo.

Lo que permaneció. Lo que Permanece.

A lo largo del Camino, el practicante cambia. Aprende. Se equivoca. Se reconstruye.

Muchas ideas se transforman. Muchas certezas se derrumban. Muchas formas de actuar desaparecen.

Pero hay algo que no fluctúa. Una dirección interna que continúa presente, incluso cuando todo lo demás se mueve.

Esa es La Voluntad.

No se crea. Se reconoce en aquello que permanece cuando lo innecesario ha caído.

Epílogo - El Regreso al Silencio

Todo Camino auténtico termina donde comenzó: en el silencio.

No el silencio vacío, sino el silencio lleno de comprensión.

El lector que ha llegado hasta aquí no necesita instrucciones finales.

Si algo ha resonado, el Camino ya ha sido reconocido.

El Arte Suave no se entrega como enseñanza cerrada. Se ofrece como espejo.

Quien desee recorrerlo deberá hacerlo con el cuerpo, con el corazón y con la vida misma.

Porque el verdadero Dōjō no tiene paredes. El verdadero tatami es el presente.

Y el verdadero combate es permanecer íntegro en medio del mundo.

Que cada lector encuentre en estas páginas no un fin, sino un principio.

El Camino continúa.