

**Estamos preparando la mente de los campeones**  
**Cuadernos de Psicología del Deporte N° 74**

*Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,  
en cada batalla correrás serio peligro.  
Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,  
tus posibilidades de victoria son iguales  
a tus posibilidades de derrota.  
Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,  
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.*

*Sun Tzu "El arte de la guerra"*

***El Rival Interior – Escrito por Gustavo Maure***

# ***El Rival Interior***

## ***Aproximación al Budismo Zen***

### ***La Religión de los Samurai***

*Aquel que conoce a otros es inteligente,  
Aquel que se conoce a sí mismo es sabio*

Lao Tsé

Enseñanza Zen: El monje y el guerrero

Un guerrero fue a ver al maestro zen Hakuin Ekaku y le preguntó: ¿Existe el infierno?, ¿Existe el cielo?, ¿Dónde están las puertas que llevan a ellos?, ¿Por dónde puedo entrar?" Era un guerrero sencillo, los guerreros suelen ser sencillos, sólo conocen dos cosas: La vida y la muerte. Él no había venido a aprender ninguna doctrina, sólo quería saber dónde estaban las puertas para poder evitar el infierno y entrar al cielo.

El maestro Hakuin le respondió. "¿Quién eres?", le preguntó Hakuin. "Soy un Samurai", le respondió el guerrero, "Hasta el Emperador me respeta", agregó. Hakuin se rió y contestó: "¿Un Samurai tú?, pareces un mendigo". El orgullo del samurai se sintió herido y olvidó para qué había venido. Desenfundó su espada y cuando ya estaba a punto de decapitar al maestro, éste le dijo: "Esta es la puerta del infierno. Esta espada, esta ira, este ego, te abren la puerta." Esto es lo que un guerrero puede comprender. Inmediatamente el samurai entendió. Enfundó su espada y Hakuin dijo: "Aquí se abren las puertas del cielo".

La mente es el cielo, la mente es el infierno, y la mente tiene la capacidad de convertirse en cualquiera de ellos. Pero la gente sigue pensando que existen en alguna parte, fuera de ellos mismos. El cielo y el infierno no están al final de la vida, están aquí y ahora. A cada momento las puertas se abren... en un segundo se puede ir del cielo al infierno, del infierno al cielo".



Si intentamos vivir, moriremos  
Si intentamos morir, viviremos

### Sabiduría Samurai

El miedo nos hace poner blancos, el motivo es que la sangre se retira a los órganos internos y a los músculos para un mejor movimiento de huida o ataque-defensa. En caso de herida la pérdida de sangre es menor. En caliente las lastimaduras duelen menos a efectos de permitir la defensa de la vida en el combate o en la huida. Como el samurai tenía vedada la retirada por deshonrosa, hubiera envidiado las diferentes oportunidades de reacción que tiene un tenista. La primera distracción le costaba la muerte. Concentrarse debidamente y no ceder a la inhibición que produce el miedo eran actitudes decisivas en su práctica.

Los samurai y en general los guerreros japoneses, los bushi, hicieron algo más que nutrirse del zen, lo convirtieron en su religión. Pero al mismo tiempo ellos influenciaron a los monjes zen japoneses. A tal punto fue la fusión que en un momento se llamó Osho, (maestros zen) a todo maestro de artes marciales ¿Qué fueron a buscar los guerreros y que pudo darles el zen para que profesaran su práctica durante siglos? ¿Y entonces, qué podría extraer un deportista del zen?

- En primer lugar el Zen les dio disciplina y fortaleza mental para el arte de la guerra.
- Les brindó una filosofía de vida muy cercana a la que los estoicos habían construido y adoptado siglos atrás (aunque el Zen era anterior al estoicismo y no conocemos si hubo influencias recíprocas). Indiferencia ante la muerte y a cualquier otro padecer humano. Eficiencia, valor y concentración eran los fundamentos psíquicos del combate.
- Aprendieron a distinguir lo esencial de lo intrascendente, la heroica muerte en combate o en el harakiri en detrimento del amor y apego a una vida que los apartara de su misión en este mundo. Esta misión consistía en ser una máquina de matar en función todo aquello que, según su código de honor, fuera una causa noble.

- El Zen contribuyó a equilibrar sus emociones. Debían calmar la lógica angustia ante la muerte. Ordenadas sus emociones, adquirieron velocidad mental y concentración exclusiva en el combate. Los guerreros buscaban la muerte en lugar de evitarla, no eran suicidas sino algo muy diferente, iban a su encuentro para derrotarla. Estando ya en pelea no anhelaban otra cosa que morir gloriosamente. Recordamos la diferencia que hacemos entre buscar a la muerte (o a la derrota en el deporte) equivalente al vengador que va a buscar a al agresor que mató a su familia; y que diferenciamos de ir como objeto pasivo a la búsqueda de la muerte (o de la derrota). Existe una clara diferencia de actitud entre ambas posiciones.

¿Qué es el Zen? Intentemos un pequeño acercamiento. El vocablo Zen deriva del sánscrito Diana, que se traduce como meditación, pero la palabra concentración (o focalización) sería mucho más específica y apropiada. El verdadero sentido se pierde en la traducción ya que para el occidental meditar es sinónimo de pensar o reflexionar sobre un tema elaborando pensamientos concientes sobre su resolución, mientras que para el zen meditar es vaciarse de pensamientos, es centrarse sobre la respiración o sobre un objeto dejando de lado los pensamientos concientes. Todo el sentido de la práctica zen parece corroborar esta diferenciación que intentamos hacer y que nos aproxima notablemente a los deportes donde la concentración es un componente esencial.

Del sánscrito al chino surgió Ch' an na y en japonés se transformó en Zen Na para finalmente abreviarse en ZEN. El Zen no es un concepto elaborado sino básicamente una búsqueda o una meta a alcanzar, esta se logra con la revelación de la verdad o SATORI, que es la comprensión sorpresiva de la verdad. También se puede entender como iluminación.



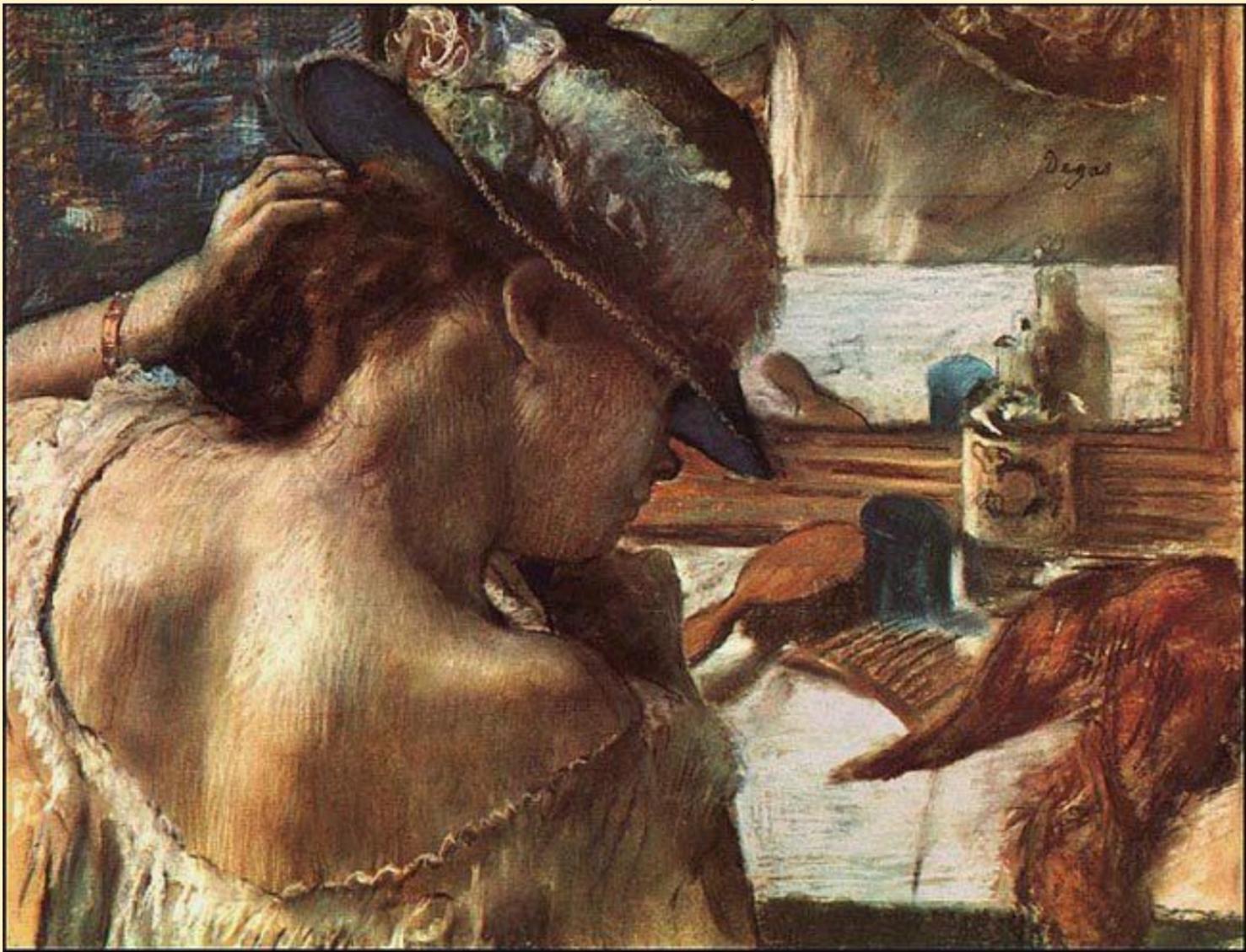
El Zen fue introducido en Japón hacia el 1200 y tuvo una importante aceptación entre los guerreros samurai, ya que ofrecía un método directo y concreto con un importante papel de la disciplina. El Bushido, camino del guerrero, se nutrió así de un importante contenido espiritual. ¿Cómo el budismo, que predica la dulzura y el respeto a la vida pudo ser asimilado para un fin tan distinto a aquél para el que fue concebido? El zen es un ejemplo de cómo algunas religiones pueden ser amputadas de su esencia y desviadas de su fin primigenio. Los primeros monjes budistas llevaban una escobilla para barrer el lugar donde se iban a sentar para no matar ninguna forma de vida por más diminuta que fuera.

El sensei Raymond Thomas en su libro Zen Do, el camino del Zen, compara al Zen con el

cubismo, mientras la pintura clásica toma la realidad desde un único punto de vista, el cubismo la aborda desde varias perspectivas simultáneas y juntando fragmentos. Una mujer puede ser un ojo, un cabello, una boca, un pecho, pero enfocados simultáneamente de diferentes ángulos. El Zen busca la verdad intrínseca desde varios puntos de vista y siempre es algo distinto a la mera apariencia.



*“La Suplicante” – Pablo Picasso – 1937  
El cubismo introduce una nueva perspectiva sobre la realidad  
El Zen, a su manera, hace lo mismo*



Degas "Mujer antes del espejo"



**Girl Before a Mirror**

Picasso, 1932, oil on canvas; 64 x 51 1/2 in.  
The Museum of Modern Art, New York.

*Picasso "Mujer antes del espejo" 1932  
La expresión cubista siempre es una nueva lectura del objeto  
Igual que el Zen sorprende, descoloca, ..descubre.*



Las intervenciones del maestro deben ser entendidas en esta dirección. Una respuesta Zen nunca es exactamente lo que se espera, inevitablemente tiene un grado de desorientación, lo que implica que es una verdadera respuesta ya que aporta una nueva perspectiva. Una enseñanza Zen nunca es un punto de llegada, sino un punto de partida. El discípulo tiene que desarrollar su propia subjetividad, el maestro nunca le entrega el conocimiento como un producto terminado. Si el discípulo pide un pescado (la verdad) el maestro le da una caña (el instrumento), pero primero le pega con ella (lo despierta). En ese sentido tanto la interpretación psicoanalítica según Lacan un medio decir, como el aforismo la verdad solo se dice a medias, coinciden con este principio Zen, al igual que su frase el látigo del significante que pega y despierta al analizante.

Si se desea incorporar el Zen, como una idea cualquiera, repitiéndola sin asimilarla, pensarla o hacerla nuestra, no tendrá futuro ni consecuencias en la vida de la persona. Un aforismo Zen asegura, el plumaje postizo no crece.

Existe un relato sobre un discípulo que pregunta insistentemente al maestro sobre el sentido de la vida, el maestro no responde. En una ocasión el discípulo se agacha a tomar agua de un arroyo, el maestro lo toma por la nuca y le hunde la cabeza en el agua durante minutos. Al emerger el discípulo ha hecho una experiencia personal donde vivenció el sentido de la vida, en cierto modo inexplicable y que sólo puede experimentarse, es el deseo de vivir. En el Zen la teoría nunca reemplaza a la praxis.

El cuerpo es considerado algo principal y objeto de todos los cuidados posibles. Encontró así en las artes marciales una similitud de objetivos. El cuerpo debe ser un instrumento de nuestro pensamiento, un servidor y nunca un amo. Las emociones deben seguir el mismo camino.

Buda marcó un Octuple Sendero que es el siguiente, se lo enumera pero esto no define prioridades o importancia dentro de los ocho caminos:



Monje haciendo zaZen

<b>CONCENTRACIÓN o FOCALIZACIÓN</b>
<p><b>OCTUPLE SENDERO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ FE</li><li>■ VOLUNTAD</li><li>■ LENGUAJE</li><li>■ ACCIÓN</li><li>■ MEMORIA</li><li>■ CONCENTRACIÓN (Concentración)</li><li>■ MEDIOS DE EXISTENCIA</li><li>■ ESFUERZOS PERFECTOS</li></ul>
<p><b>TRES VICIOS CENTRALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● ERROR</li><li>● IGNORANCIA</li><li>● AVIDEZ Y ODIO</li></ul>

Hacer zaZen es hacer concentración sentado, za (sentado) Zen (concentración) El samurai hace Zen peleando, el deportista hace Zen jugando, el negociador hace Zen dialogando. Hacer Zen es llegar a la esencia dejando de lado la apariencia. Es llegar a lo central dejando de lado lo periférico. El entrenador hace Zen cuando en la corrección del movimiento llegó al núcleo del problema. El psicoanalista hace Zen cuando llega a la médula del síntoma, la pulsión (el impulso que le da fuerza psíquica). Cuando el maestro de artes marciales hace el golpe lo hace con la máxima economía de movimientos porque ha llegado a lo esencial, eso es Zen. El tenista que adquiere destreza llega a la maestría del arte, pero para ser campeón tiene que tener la mente Zen en los momentos cruciales y decisivos de los partidos.

El arquero hace Zen cuando centra el disparo. Introduzco un término nuevo que es Zentrar al modo del arquero. Hacer Zen es Zentrar nuestra conducta, Zentrar nuestros pensamientos y nuestras emociones. Este término nos permite darnos cuenta que podemos hacer Zen todo el tiempo y no solo cuando hacemos zaZen, centrarnos sentados.



Zen tiene múltiples resonancias. El Zen es dejar Actuar nuestra propia naturaleza o dejar actuar lo no mental por puro reflejo.

En nuestra óptica, lo no mental es el ello purificado, el propio ser que surge de la pulsión (ello, impulsos, instinto). El problema es que muchas personas no pueden dejar actuar a su verdadero ser porque este surge de forma descontrolada o actúa ciegamente en relación a las consecuencias de sus actos. Este es nuestro concepto de Rival Interior, para dejarlo actuar o jugar, es necesario pulirlo y prepararlo para la acción automática, para que pueda fluir sin mente. En cambio, mientras más desbocado es ese potro (ello) la mente debe conectarse una y otra vez para poder controlarlo y perdemos entonces naturalidad y confianza en la fluidez espontánea.



En el budismo la flor de Loto simboliza el progreso espiritual  
Nace en el pantano pero emerge del barro con toda su belleza y perfume

El Mu Shin es un estado de Mente vacía o Munem Mushin, no pensamiento, no mente. Son expresiones para el estado de limpieza o claridad mental que se obtiene con la meditación zen. Originalmente el ideograma “vacío” remitía a un cielo limpio, sin nubes. Así debe estar la mente, libre de las pasiones u obsesiones provocadas por el egoísmo, la ambición o la cobardía. El estado Mu ga: No yo, sin ego, se refiere al mismo concepto de limpieza mental, pero enfatiza la privación de la voluntad consciente para realizar un arte. Es algo que sale naturalmente, desde el mismo inconciente de la persona.

El Bushido tomó un fragmento del Budismo Zen, descartó lo esencial, el respeto por la vida, y tomó el camino del Zen para llegar al Bujutsu, el arte de la guerra. El Zen es acción y le dio al guerrero la organización espiritual y mental que su arte necesitaba para ser más efectivo. La férrea disciplina de los maestros espirituales era el único modo de ordenar emocionalmente a una fiera salvaje como el samurai.

Hoy el deportista que toma la vía del Zen, particularmente el desarrollado en el Bushido, camino del guerrero, puede volver a alcanzar los principios del Budismo, respeto por la vida y la paz, cerrando así un ciclo interesantemente fértil, pero con todo el potencial guerrero que requiere el deporte. Esta modalidad nos permite introducir el concepto de eudeumonía, el buen demonio, ya que desarrollar extraordinariamente la valía, o agresividad sana en el deporte, no nos convierte en malas personas, diríamos incluso que nos lleva al polo opuesto, ya que dignifica y eleva nuestra agresividad derivándola hacia el lugar donde puede estar sin lastimar al prójimo, la creatividad, la destreza y el éxito.

Suzuki nos dice que siendo la mente de los militares (y esta es una de las cualidades esenciales del guerrero) relativamente sencilla y nada inclinada a filosofar, encontró un espíritu favorable en el zen. Esta es, a su juicio, una de las principales razones de la estrecha relación entre el zen y los samurai.



El Zen supone una realidad ilusoria que denomina MAYA y es extraña para el occidental, pero Platón con su alegoría de las cavernas ya nos mostraba un mundo ilusorio constituido por las sombras que proyectaba el fuego y que confundimos con la realidad. Aunque en sentido más estricto su planteo es que el mundo que percibimos a través de los sentidos permite aprehender solo una parte de la verdad ya que si toda ella fuera revelada su luz nos encandilaría y nos permitiría conocerla sin lastimarnos, simplificando diríamos que para Platón los humanos vemos al árbol y no al bosque, pero conocer a la verdad por un fragmento es también construir una realidad falsa o ilusoria. El término psicoanalítico fantasma tiene la utilidad de mostrar que entre nosotros y el otro se encuentran nuestros fantasmas que operan como cristales con los cuales miramos el mundo. Veamos un ejemplo, un joven enfrenta a su veterano ídolo que admira desde que era un niño. Entre el sujeto (el joven jugador) y el Otro se encuentran los fantasmas del primero. Si no elimina estos fantasmas, ganar le resultará imposible. Otra importante consecuencia de estas posturas filosóficas en el ejercicio concreto de la práctica deportiva es que no existen triunfadores que no tengan una excelente lectura de la realidad, y desarrollan sus tácticas y estrategias en base a estas lecturas, podríamos citar mil ejemplos de egocéntricos que confundieron su narcisismo con el mundo real y fueron derrotados sin misericordia. Cuando un director técnico hace un cambio de jugadores o de estrategia lo hace en base a una lectura de la realidad tanto del oponente como de sus posibilidades tácticas, cualquier error de percepción genera consecuencias concretas.

Nuestros fantasmas son los guiones imaginarios e inconcientes que organizan y estructuran nuestra percepción y relación con nuestros semejantes. Operan al modo de un guión teatral

donde somos personajes de una trama que repetimos sin conocerla conscientemente, nos organizan una realidad que es ilusoria pero que tiene consecuencias reales. Son programas mentales que se construyen en nuestra primera infancia. Cambiando nuestros fantasmas cambiamos la perspectiva con la que abordamos las relaciones con el otro. Conocer esa programación de vida inconsciente y modificarla de acuerdo a nuestras posibilidades y deseos es una manera de tomar el timón de nuestros actos para intentar dirigir el barco hacia su verdadero rumbo. Ejemplo: Un jugador con tormentosa relación con su padre y del que sufría decisiones arbitrarias e injustas pierde su estabilidad y concentración frente a un fallo equivocado y termina perdiendo un set que hubiera debido ganar. También perdía partidos injustamente ya que era superior a su rival, pero no podía desprenderse de los repetitivos desenlaces semejantes a los de su infancia, donde terminaba perdiendo cada vez que confrontaba con su padre. En otro caso un jugador había sufrido humillaciones de niño y entraba en pánico ante la posibilidad de ser humillado por el rival o por el público sufriendo una sensible merma en su juego en momentos críticos.

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior

Bibliografía e imágenes

<http://mcel.pacificu.edu/as/students/bushido/bsamurai.html>

<http://growabrain.typepad.com/photos/uncategorized/zazen.jpg>

