

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 91

El Rival Interior - Compilador: Gustavo Maure

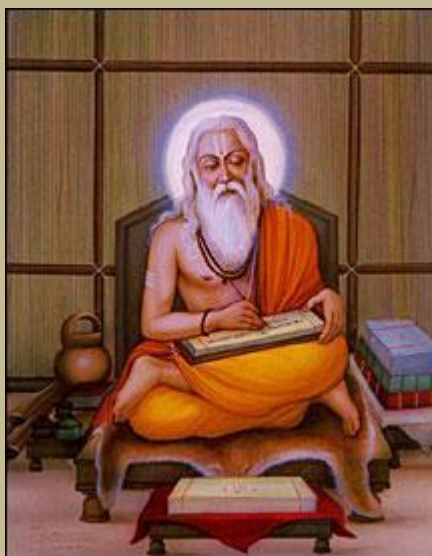
Textos Védicos – India

El Rey, el genio y la mente

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra



*Los Vedas, que quiere decir "ciencia pura",
son un conjunto de himnos y cánticos que
aquellos antiguos pueblos acostumbraban elevar
a sus dioses; himnos que al principio no estaban
escritos, sino que eran transmitidos oralmente de
generación en generación.*

Citas de las Escrituras Védicas

El Rey y el Genio

Hace algún tiempo vivió un rey que una mañana se levantó con deseos de ser bondadoso, y le dijo a su sirviente que comprara toda la mercancía que no había sido vendida aun para distribuirla entre todos los habitantes de su reino. Cuando el sirviente llegó al mercado, todas las tiendas habían cerrado ya, y solo encontró a una anciana que estaba todavía con su mercancía. El sirviente se dirigió a ella y le dijo - ¡El rey me ordenó comprar todo en el mercado! Así que, ¿cuánto quiere por el lote?- 200 libras- respondió la anciana y Baksheesh, que era como se llamaba el sirviente estuvo de acuerdo. - ¿Y ese botellón?- preguntó Baksheesh, - ¡No está a la venta!- dijo la anciana.



Después de mucha insistencia por parte del sirviente, la anciana accedió a vender el botellón con la condición de que no lo frotara jamás. Al llegar al palacio Baksheesh dio el mensaje al rey, pero este no hizo caso de la advertencia dada y lo

primero que hizo fue frotar la botella para limpiarla.

Cuando terminó de frotar salió de la botella un terrible genio que le dijo al rey que o lo mantenía ocupado o cortaría su garganta. El rey, muy temeroso, le dio la tarea al genio de limpiar todas las ventanas de todos los edificios del reino, pero esto sucedió en menos de lo que el rey pudo terminar de ordenar sus ideas, así es que tuvo que pensar en otra tarea que le ocupara un poco más de tiempo. Entonces le mandó a pintar todas y cada una de las hojas de los árboles del reino con los colores del arco iris. Una vez más, increíblemente volvió a terminar de cumplir con su deber en un tiempo tan pequeño, que al rey le parecía imposible. Por lo tanto le tocó idear algo más en pos de salvar su vida. “Quiero que conviertas todos los caminos en oro sólido!”-dijo el rey pensando que con eso se libraría del genio.

-Sabes, este genio me recuerda a la mente-dijo el rey- ¿Pero, cuál es la mejor manera de controlar la mente? - preguntó Baksheesh - Bueno, se dice que si uno canta los trascendentales nombres del Señor, especialmente Hare Krishna, entonces tu mente siempre estará ocupada y nunca tendrás que preocuparte por ella. Terminó de decir esto y nuestro rey se disponía a marcharse cuando-¡¡¡Lo he hecho!!!- ¡¡¡Imposible!!!-replicó el rey, pero para su desgracia era cierto y además esta vez el genio ni siquiera pretendía seguir cumpliendo deseos. Simplemente mataría al rey y a su sirviente, por lo

que empezó a perseguirlos por todo el palacio intentando atraparlos hasta que tropezaron y los dos cayendo al suelo temerosos de la furia del genio- Oh, Dios! ¿Qué voy a hacer? Oh, Krishna!!!- Entonces al rey se le ocurrió una brillante idea que solucionaría el problema inmediatamente.

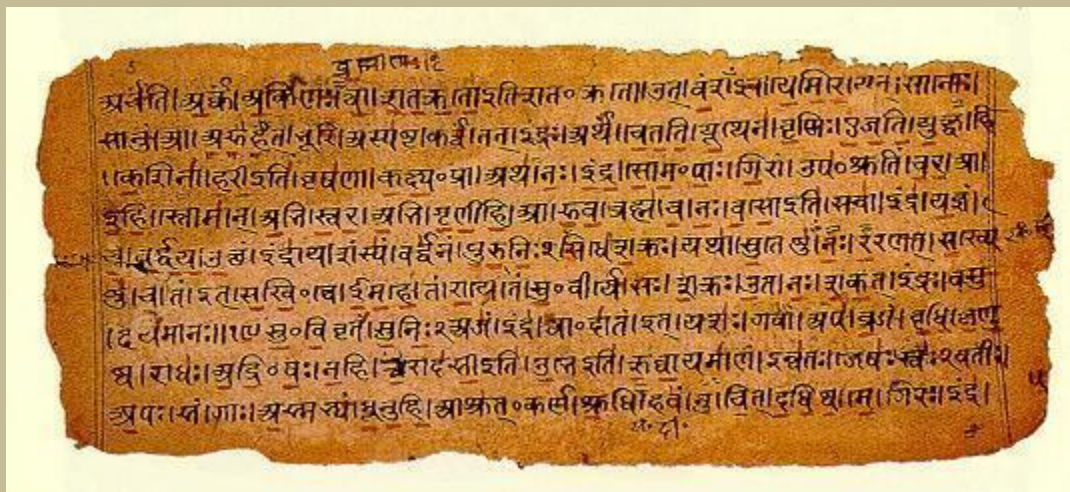
El rey le dijo al genio: “Canta las glorias del Señor Hari, estas son ilimitadas y ni siquiera Ananta-Sesa con sus millones de cabezas, en el período que dura el universo, le da tiempo a cantarlas.”

De esa forma logró calmar al poderoso genio para luego darles infinitas tareas

La mente es como ese malicioso genio, que sin rastros de piedad ni compasión se nos vuelve en contra si no lo tenemos ocupado en un objetivo importante valioso e interesante.

En esta metáfora védica no hay grises o el genio es nuestro sirviente o nuestro enemigo. Abre el camino para ser el “amo” de la mente.





Antiguo manuscrito Védico





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados con excepción de las antiguas leyendas ©

Copyright El rival interior

Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.

gustavomaure@gmail.com

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Trofeo/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

Bibliografía