

# Cuadernos de Psicología del Deporte N° 31

El Rival Interior

## De cómo el maestro del Té derrotó mentalmente al ronin

### Un ejemplo de Ataraxia

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio - Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*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



Ceremonia del Té

El maestro Takuan entendía a los factores externos (técnica) e internos (espirituales, actitud psíquica) como las dos ruedas de un carro, en consecuencia en el arte no se puede poner énfasis en el entrenamiento de uno solo de ellos. (Suzuki). En el excelente libro Secretos de los Samurai se destaca la importancia que todos los maestros adjudicaban a la independencia mental en el control del combate. Todos ellos ponían de relieve que la mente debía estar libre de cualquier atadura. En el deportista lo que hace perder independencia mental son las reacciones emocionales inadecuadas. Las ataduras de la mente dependen de las reacciones emocionales y atenazan el brazo del tenista o la mente del deportista en general. El problema no es el rival, ni la presión, el problema son las reacciones que desarrollamos frente a ellos. A continuación veremos un ejemplo de cómo una actitud apropiada salvó la vida y el honor de un maestro de Té que no sabía combatir. Designamos a esta actitud emocional con el nombre de **ataraxia**.

Suzuki, en Zen y cultura japonesa, (también citado por Ratti y Westbrook) nos hace el relato de un episodio que fue resaltado en la historia del kenjutsu.<sup>1</sup> El **Kenjutsu** es un arte marcial japonés tradicional cuyo objetivo es enseñar a combatir de manera eficiente con el sable japonés.

El Maestro del Té del señor Yamanouchi se había visto forzado por las insistentes peticiones de su señor a abandonar el tranquilo castillo de Tosa, y seguir a su amo a Edo, donde, evidentemente, el señor Yamanouchi deseaba mostrar la destreza de su sirviente en la ejecución del cha-no-yu (ceremonia del té).

Ya en Edo, un día el pacífico maestro del té (que no era del rango samurai, aunque debido al protocolo tenía que vestirse como si lo fuera) tuvo un encuentro que había esperado y temido desde que se había ido de casa: se encontró a un ronin (un samurai sin señor) que lo desafió a un duelo. El maestro del té explicó cuál era su estatus, pero el ronin, esperando sacar dinero a su víctima continuó amenazándolo. Pagar para que lo dejase tranquilo hubiera supuesto, para el maestro del té, para su señor y para su clan, una inaceptable acción deshonrosa. La única alternativa era aceptar el desafío. Una vez que se hubo resignado a morir, el maestro del té solo deseaba morir de una manera digna de un samurai. Por consiguiente pidió permiso a su oponente para posponer el encuentro y luego se precipitó hacia una escuela de esgrima que había visto cerca de allí, esperando recibir al menos la información básica que precisaba, es decir, los rudimentos para morir honorablemente en el duelo con espada.

Sin una carta de presentación solía ser difícil lograr ser recibido por el maestro de una escuela, pero, en este caso, incluso los porteros no pudieron evitar darse cuenta de lo seriamente trastornado que estaba el maestro de té, y se quedaron finalmente impresionados por la desesperada urgencia con la que suplicaba que se le permitiera entrar. Al fin fue presentado al maestro, quien, habiendo escuchado atentamente la historia le pidió que le sirviese un poco de té, antes de aprender el arte de morir. Contemplando cómo representaba la ceremonia del té con una total concentración y serenidad mental, la continuación de la historia es que el maestro de kenjutsu, en un determinado momento, se golpeó la rodilla en señal de aprobación y exclamó:

¡Eso es! ¡No necesitas aprender el arte de morir! El estado mental en el que estás ahora es suficiente para hacer frente a cualquier espadachín. Cuando veas al ronin proscrito, haz lo siguiente: primero, piensa que vas a servir té a un invitado, salúdalo cortésmente, disculpándote por el retraso, y dile que ahora ya estás preparado para el enfrentamiento. Quítate el haori (abrigo), dóblalo cuidadosamente, y luego pon tu abanico sobre el mismo tal como lo haces cuando trabajas. Ahora átate la cabeza con el tenugui (toalla), átate las mangas arremangadas con la cuerda y recoge tu hakama (falda partida). Desenvaina la espada, levántala por encima de tu cabeza, listo para golpear con ella a tu oponente, y, cerrando los ojos, concentra tus pensamientos para un combate. Cuando le oigas lanzar un grito, golpéalo con tu espada. Probablemente acabaréis muriendo los dos.



Dando profusamente las gracias al espadachín, el maestro del té regresó adonde había dejado al ronin, se preparó y esperó. El ronin vio una persona "totalmente distinta" y pidió al maestro del té "perdón por su ruda exigencia... abandonando el campo apresuradamente".

El maestro del Té con su extraordinaria tranquilidad generó la alarma del ronin que se encontró con un rival dispuesto a todo, es decir a dispuesto a morir y pensó que esa actitud solo podía corresponder a la mente de un gran guerrero y prefirió desistir de su intento para salvar su vida. La tranquilidad y disposición a la derrota honorable y digna, angustian y desestabilizan al oponente, este es otro de los secretos de saber actuar en situaciones de debilidad, esta actitud es muy diferente a entregarse o descontrolarse como reacción ante la impotencia, con estas actitudes se pierden partidos que tal vez podrían haberse revertido. Topalov, campeón mundial de ajedrez, hizo declaraciones a escasos instantes de haber ganado el torneo, "Soy el mismo que hace dos minutos, el título en nada me ha cambiado. La diferencia entre los demás y yo es que yo no le tengo miedo a la derrota."

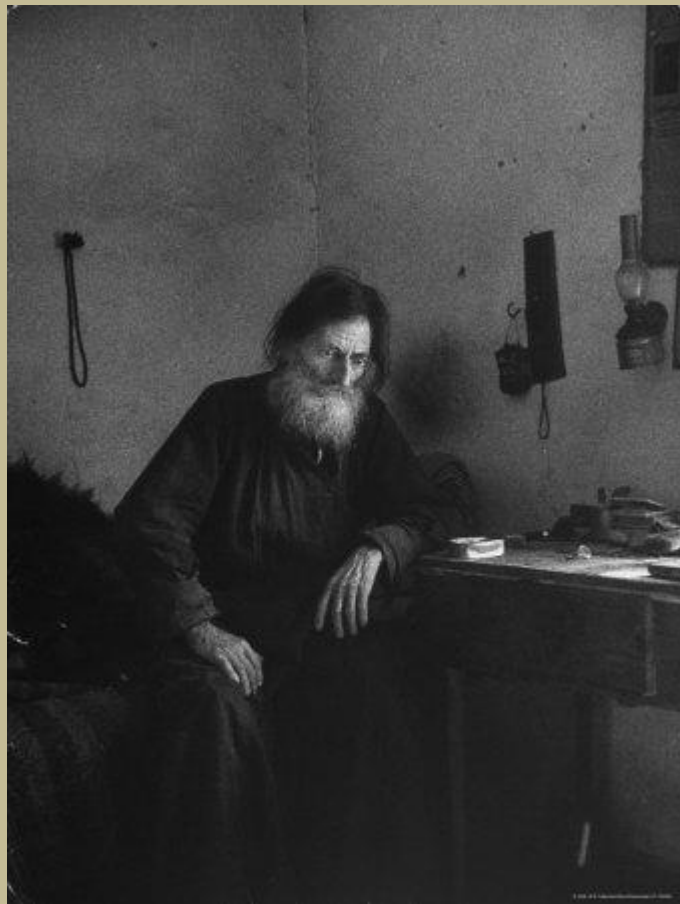




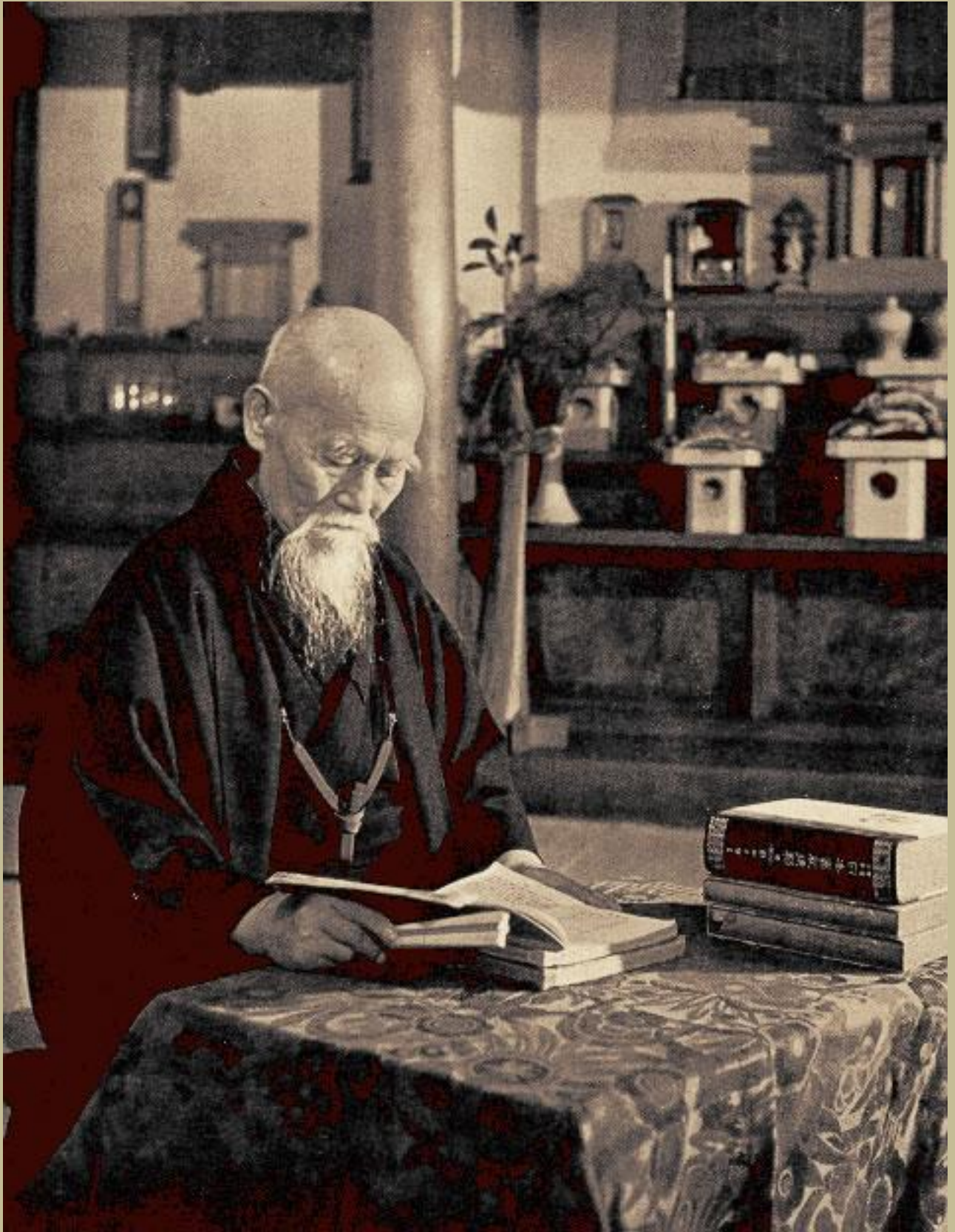


3

*Fotografía de guerreros samuráis de la provincia de Satsuma durante la Guerra Boshin.*











*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 © 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](mailto: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 Frankestein**

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

**Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales 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° 48 Zen – El Bambú Japonés**

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

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

[1] *Parte del Prólogo escrito por Arthur Ashe para Fortaleza mental en el deporte de James E. Loehr, Buenos Aires, 1990, Editorial Planeta, 2º edición, pág. 11-13*

[3] <http://www.tennis-masters-madrid.com/images/galeria/19/R.Nadal-19-a01.jpg>

## Bibliografía

---

<sup>1</sup> Suzuki, Zen y cultura japonesa

<sup>2</sup> <http://schaber.gmxhome.de/karate/chronikbraunau9.html>

<sup>3</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Samur%C3%A1i>

