

El sentido de la acción

Tao en el deporte y la actividad diaria

Carlos A. Ballesteros Herencia

Carlos A. Ballesteros Herencia es licenciado en Periodismo y Ciencias del Deporte, y doctor en Ciencias de la Información. Ha trabajado como profesor de Educación Física, responsable de Comunicación de UPA-Castilla-La Mancha y director de La Voz de Albacete y El Espectador Crítico.

1

El éxito es realizar la propia excelencia,
no busca comparaciones,
no tiene nombres
ni adjetivos
ni verbos,
es por sí mismo, no por sus consecuencias.
Si se anhela, se pierde.
Si se hace, se alcanza.

2

De la comparación nace la diferencia.

Del triunfo, la derrota.

Trabajar agota.

Descansar debilita.

En su equilibrio reside la mejora.

El dotado enseña cuando actúa,

su acción es la enseñanza,

no busca premio

y así conquista todas sus metas.

3

Conseguir en vez de desear,
nutrirse
y fortalecerse
es vivir cielo y tierra.

4

Quien así obra
reduce excesos
e ilumina sus pasos.

5

Estar se pierde en un suspiro,
tener es la base para perder.
Ser es toda propiedad,
ser es toda estancia.

6

La acción fluye
del espacio ocupado al espacio vacío.
Conocer y actuar con esta inercia
nos hace inmejorables.

7

La ambición nunca se colma.

8

Perseguir los condicionamientos adquiridos
es iniciar presas
en un río siempre desbordante.
El contexto nutre.
Amar, premia.
Dar es la inercia del camino.
Ser así es el proceso y el producto
a cada instante.

9

Realización y pausa se suceden,
como acción y reacción se atraen.

Quien descansa, se recupera.

Así, se acerca.

Quien exhibe provoca envidia,
y todo lo tuerce en su contra.

La modestia
y un palabra de cariño a tiempo
te sitúan a favor del mundo.

10

Dominar el tiempo y el espacio
es conocer la causa de los efectos.

Practicar el estudio,
estudiar la práctica,
son el espejo y el reflejo.

Ser, estar y no tener.

Espíritu, cuerpo y mente.

Vivir ya es reunirlos.

Por eso, medios, métodos, instrumentos,
sólo son formas de hacerlo.

11

El dotado sabe que donde no hay
se crea.

Invertir en lo que ya produce
es esquilmar el huerto.

El progreso necesita la oportunidad.

Un pájaro se posa en la rama.

12

Buscar el éxito y
desear el placer
sólo generan ansiedad.

13

Agotarse al actuar
es el orden justo de las cosas.

14

Realizar los anhelos
es consumirse en el fuego de la victoria.
El tronco quemado son cenizas.
Todo se extingue en su esplendor.

15

El maestro es como el río en el valle:
todo lo da y todo lo obtiene.
Aclara por donde pasa,
pule las aristas.
Cuando cumple su función
se descubre a sí mismo.
Así es como el retorno culmina
y el ciclo se despliega.

16

Gozar en el triunfo

es lo natural.

Todo con exceso,

la luz, la vida, el mar,

dijo el poeta.

Las barreras son puertas

que abres y cierras

cuando te viene en gana.

(A Pedro Salinas)

17

El buen árbitro pasa desapercibido.
Quien ama con el solo interés de amar
es libre.

18

Cuando el objetivo
es experimentar los medios,
la persona se enriquece
y ahuyenta métodos
rígidos y difíciles.

La obsesión por las formas
paraliza.

Venerar los rituales
es despreciar la esencia,
es permitir que el trilero
nos vacíe los bolsillos
y se apropie de nuestra virtud.

19

La recompensa llama al tramposo.
Las ganancias del ladrón
conducen al fondo del río
porque la piedra es más densa
que el agua.

20

Así de sencillo
es lograr las facultades
que hemos perseguido.
Comprender que la gloria pasa
es hacerla eterna
al disfrutarla.

21

Sin miedo
a la pena de hacerlo mal
se deshacen las cadenas
y el hombre y la mujer brillan
allá donde van.

22

Ya sabes que eres libre.
Ahora abre todas las puertas,
da todo y tendrás todo
a cambio.

23

Llorar cuando se pierde
es normal.

Temer la pérdida
es poner la venda
antes de hacerse la herida.

Curar con alegría,
y de nuevo
brota la esperanza.

24

El error es parte del deporte,
por eso,
en la derrota se aprende a ganar.
Y quien celebra la victoria
labra sus fracasos.

25

Más rápido,

más alto,

más fuerte.

Porque los límites

están para ir más allá,

como el vacío para llenarlo.

Los pajaricos son para surcar los cielos.

26

Si te place

divide en fases.

Pero no te separes del proceso.

27

Compensar las necesidades
es nutrirse.

Cultivar las virtudes
es regar sobre mojado.

28

La noche y el sol se aman
sin haberse conocido.
Intenta mejorar
y los profetas robarán tu poesía.
El dotado no regala su felicidad
en el altar de las hienas,
de los vampiros.

(A Ángel González)

29

Los grandes fracasos
son campo exclusivo de los mejores.
Por eso, el líder refrena los caballos,
atiende a los vencidos
y aplaude a quien le anima.

30

El excelente cría excelencia.

Hay un círculo virtuoso,

una estrella que brilla

y un corazón que late

para quien obra así.

31

Espanta los pájaros.

No imagines tu derrota.

La realidad es cuestión de definición.

Lo real se muestra tras el telón
de las definiciones.

Desecha pamplinas
que aprisionan la esperanza.

En un marco.

En un cuadro.

32

Conducirse de este modo
restaura el orden.
Como nada puede añadirse
a lo perfecto,
los pasos de más
conducen al barranco.
Es estéril
añadir riqueza al rico,
fortaleza al fuerte
o santidad al santo.

33

El dotado es inmortal
porque su trabajo da frutos.
Es la semilla que no perece.

34

El arte vive en la caricia.
La estética, en el disfrute.
En la jugada nace el genio.
Agoniza el necio
en el recuerdo y el proyecto.

(A Víctor Alba)

35

En la duda están las preguntas.

En la decisión, las respuestas.

Quien se tira al tren es arrollado.

Quien espera no llega a su destino.

36

Retirarse en la victoria
alarga su sabor
sin crear daño
en uno mismo,
en los demás
o en el entorno.

37

En la quietud
se fragua el movimiento preciso.
La acción desbocada
conduce a resultados sin fuste,
que no requieren censura
sino compasión sincera.

38

Reprimir la buena obra
no tiene sentido.
Es el impulso sin salto,
el lanzamiento sin caída
y la carrera sin recorrido.
Dañar a sabiendas
es el gran misterio
que engendra las dificultades.

39

Viajar ligero de equipaje
reporta libertad de movimiento.
Querer retener el instante
es acumular fósiles.

40

Después de ir
hay que seguir.
Quien no lo hace
se estanca o muere.
Por eso,
mi meta es el camino.

41

Las palabras,
la riqueza
y la fama son nubes
que ocultan las estrellas.
La apariencia nubla la esencia.
El generoso parece ávaro
porque no ostenta sus dádivas.
El ávaro parece generoso
porque las proclama a voces.
Construye sobre bases sólidas
sin vanas apariencias
que lastren tus pasos.

42

Los métodos,
los conceptos,
los sistemas
son mortajas
que dificultan la acción.
Observar lo bueno,
aminorar lo malo,
es la única fórmula de lo óptimo.

43

La acción laboriosa
desemboca en crisis
porque agota las reservas.

Sin hacer nada
se mejora el rendimiento
porque las recupera.

Sustituye las prisas y los esfuerzos
por la calma
de hacer lo que te agrade.

La diversión
es el más alto de los fines
y el más eficiente de los medios.

44

Obrar por las ganancias

no tiene fin,

y debilita.

Obrar por el bien

de la obra,

recompensa a cada instante.

Tomar de sobra, amarga.

Avanzar lo justo, exalta.

45

El genio crea
entre la indiferencia y la burla.

El aplauso y el aprecio
son para los imitadores.

Pero los beneficios de las creaciones
son para todos.

Por eso el genio
crea, sonrío y calla.

46

Corre, salta, juega.

¿Para qué?

¿Hasta cuándo?

El pájaro vuela

porque es pájaro.

El trigo crece hasta dar grano.

Actúa según tu naturaleza

conforme al momento.

Es la medida de lo perfecto.

47

¿La velocidad
te ha hecho llegar antes?
¿La habilidad
te ha dado mejores jugadas?
¿La madurez
te ha descubierto las dudas?
Tu logro presente
es un triunfo real.
Maravillas pasadas y futuras
son espejismos de la mente.

48

Quizá tu excelencia
requiera de la renuncia.

Quizá tu maestría
no deba ser enseñada.

Quizá tu realización
necesite de la pérdida.

Quien cumple con su naturaleza
se despreocupa de la recompensa.

Sin acumular, nada le falta.

Sin hacer, todo lo cumple.

Sin tener, todo lo disfruta.

49

La confusión,
las lesiones,
los tiempos muertos,
permiten corregir errores
y tomar impulso
para mayores saltos.
El trabajo en equipo
es una gran gesta.
La envidia, un fracaso vulgar.
Ayudar al compañero
es una acción justa.
Ayudar al rival
es una acción sublime.

50

Quien obra en armonía
con la naturaleza de su ser
no es detenido
por obstáculos
ni defensores.
No necesita planes
para alcanzar su objetivos.
Sigue las grandes enseñanzas
sin reparar en esquemas populares.
Guía el ciclo de los elementos
en su cambio continuo.
Por eso se dice
que multiplica los peces y los panes
a su alrededor.

51

Logros, triunfos, éxitos.

¿Qué te han aportado?

¿Qué te ha quitado el fracaso?

Tu actitud es la vara de medirlos,

no los frutos que te reportan.

Olvida reacciones aprendidas

y observa su parecido.

52

La virtud se conduce a sí misma,
el deseo la confunde.
Quien la exige a los demás, la pierde.
Practicarla sin otro interés, la agranda.
Comerciar con ella
es buscarse la ruina.
Reservarla
para quienes nos agradan
es abandonar
a quienes más la necesitan.

53

Conocer y actuar
es alcanzar la meta
a cada paso.

Conocer y no actuar
es estar preso de la cobardía.

Actuar sin conocer
es cavar un hoyo profundo.

54

La libertad
mantiene unido al equipo,
porque cada miembro
encuentra el espacio preciso
para realizarse.

Las reglas impuestas
producen un rendimiento mediocre,
porque crean un corsé
donde el genio se asfixia.

55

Son conocidos y numerosos
los medios para desarrollar grandes habilidades.
Pero sólo existe una forma
de que su disfrute
no sea tu condena.

56

El buen entrenador
comparte lo que sabe.

No ve diferencia
entre discípulos y rivales.

Así llega a ser
el mejor maestro.

Quien escatima las enseñanzas
que ha recibido,
a menudo acumula
fama y riquezas.

57

La acción
es el instrumento del sentido,
y la puerta al conocimiento.

58

Confíalo todo
a la fuerza de tu cuerpo
y otros dirigirán tus pasos.
Venera
la capacidad de tu mente
y no echarás a andar.
Devolver cuerpo y mente
a su unidad original
es la llave
que buscabas.

59

Regalar lo ganado
genera espacios
para nuevos avances.

Atesorar lopreciado
es levantar muros
que oscurecen la imaginación.

La energía
lleva su propio sentido.

Compartir
los frutos de la acción
es fluir con la corriente.

Esta es la fuente
del saber,
del rendimiento
y del goce.

60

Un poder incomparable

debilita

la integridad de la persona.

Desarrollar las capacidades

conforme a los límites propios

previene daños físicos y morales.

El río que discurre por su cauce.

El río represado.

El río que inunda campos de labor.

¿Cuál es más sabio?

¿Cuál es más productivo?

¿Cuál es más libre?

61

Un equipo con grandes ambiciones
consigue victorias grandes
y es flor de un día.

Un equipo unido por el aprecio
es indestructible.

El trabajo no pesa,
la derrota no amarga.

La confianza y el desinterés
son la receta del triunfo diario.

62

Perseverar en el deber
cuando rinde fruto escaso
es conocer el signo de los tiempos.

Cambiar el deber,
buscar atajos,
usar métodos artificiales,
es plantar en el desierto.

Los campeones
aprenden en la adversidad.

Los desviados
edifican en el aire,
y conducen al precipicio
a quienes les siguen.

63

Actuar con prisa
es tener siempre algo por hacer
que nunca se realiza.
Actuar con el ritmo del momento
es completarlo todo
a cada instante.

(“Acaso la ansiedad
añade un centímetro
a la medida de tu vida”,
San Mateo, 13:3).

64

El bullicio
no cura la soledad.
Cuentan que los antiguos sabios
se retiraban a la cuevas,
se alimentaban de su musgo
y recogían el agua de la lluvia.
Así aprendían que el entorno
aporta compañía y sustento.
Si quieres mejorar,
que las adulaciones
no emboten tus oídos.
Ni descanses en la abundancia
cuando persigas tu deber.

65

Cada uno obra
según lo que es.

Quien comprende esto
no ve diferencia
entre rápido y lento,
cerca y lejos,
mucho y poco,
feo y bello.

Porque no hay juicio posible
para lo que es.

¿Cómo criticar a la tormenta
o a la larga sequía?

66

Recuperar en el estadio
lo perdido
en casa, en la iglesia o en el trabajo,
sólo aumenta el desequilibrio.
El deportista que perdura
cuida de su familia,
no ansía bienes ajenos
y cumple sus obligaciones.
Así nivela cuerpo, mente y espíritu
con la precisión
de la máquina perfecta.

67

El alto rendimiento
puede quemar el motor,
desgastar las ruedas
y agotar el combustible.
Respetar los descansos,
obrar en la virtud
y amar como un niño
antes de nacer.
Es la fórmula,
la vía,
el instrumento,
que venimos explicando.

68

Reírse de un mismo,
entender la nimiedad del mundo.

Dejarse de pensamientos
altos y trascendentes.

No hay mejor recreo
para el espíritu.

69

El juego es un baile simétrico.
Lo que uno avanza, otro retrocede.
El fuerte arremete contra el débil,
el rápido supera al lento.
Pero no siempre logran su objetivo,
cuando el fuerte se precipita
en el vacío creado por el débil,
y el rápido se pierde
en los engaños tendidos por el lento.
A esto se llama juego de suma cero,
lo que uno gana, otro lo pierde.
Pero existe un juego creador,
donde los jugadores
en vez de competir, cooperan
en una sinergia de movimientos
que agudiza los sentidos,
fusiona los contrarios
y eleva el alma.

70

Todos andan buscando remedios,
ansiendo el fin de sus males.
Pero nadie escucha
que el fin es el medio,
que la lesión, la cura,
que la meta es el inicio
y que el inicio, la llegada.
Se nace sabiendo,
pero se vive olvidando,
ocultando que se sabe
bajo los ropajes
del conocimiento, de la moral y de la fama.
Sólo unos pocos
ven desnudo al cuerpo y al vestido.

71

La función de cada persona
es única en este universo,
que le ha reservado
cada unidad de energía,
cada porción de materia,
y cada espacio que ocupa.

El maestro entrena y alimenta
según el ser de cada discípulo.

Así es como las estrellas
inundan todo con su brillo.

72

Un hombre con ambiciones
es un asno con anteojeras
atado a una noria.

El gran juego
apaga los deseos de victoria
y el temor a la derrota.

El genio no persigue,
actúa con todo su ser.

Mantiene su ánimo
en la fortuna y en la adversidad.

73

Jugar pensando en el trofeo
es olvidar la ejecución del movimiento
y la evolución del rival.

Vaciando la mente
de pensamientos y conceptos,
se sintoniza
con las exigencias del momento.

Para triunfar
hay que navegar
aprovechando la corriente
del juego.

74

Sólo existe una acción.

Distinguir entre acciones diferentes

es querer separar

las raíces del tallo,

el tallo de las hojas,

y las hojas de las flores.

¿El lanzamiento comienza

acumulando energía elástica

para liberarla

en un contramovimiento explosivo?

¿O se inicia en la concentración previa,

en el calentamiento de los músculos,

en la ingestión de los nutrientes empleados,

o antes, mucho antes?

75

Mejora tu vida
y el mundo mejora.

76

Cuando no te llegue el resuello,
párate
y respira.

77

Por eso,
los últimos serán los primeros.

78

Quien reconoce el error
inicia su mejora.

Quien propaga su éxito
culmina su progreso.

79

El cambio
es el orden justo de las cosas.
Seguir un orden
es cambiar a cada instante.

80

La paciencia de observar
y el arte de intuir
cultivan en tierra fértil.

81

Quien así obra
abre todas las puertas.