

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous i la setmana que ve: **Annick de Souza** i **elle: viure l'esperit**

Estils

MEDITACIONS DE VIATGE

Frithjof Schuon reflexiona en aquest llibre sobre el viatge interior, al que es refereix com a "pelegrinatge al sagrat santuari del Cor".



El surf, eina de meditació

El surfista anglès Sam Bleakley defensa el surf com un exercici de consciència plena mental i física

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

De tòpics sobre el surf n'hi ha molts. Sobre la meditació també. Però si combinem surf i meditació, són pocs els tòpics que coincideixin... Despullen-nos, doncs, dels tòpics que només serveixen per enterbolir-nos la mirada i endinsem-nos, literalment, en el mar de suggeriments i experiències que ens ofereix la pràctica del surf des de la consciència plena, o la pràctica de la consciència plena des d'una planxa de surf. Això és el que ens proposa un autor lúcid, surfista brillant, viatger infatigable i algú, per sobre de tot, empàtic i atent: l'anglès Sam Bleakley.

"El teu mestre de consciència plena és el mar (no el monitor de surf) i és a ell a qui t'has d'adaptar", adverteix aquest experimentat surfista, que, després de molts anys participant en campionats a tot el món i plasmant les experiències en diversos llibres i a la premsa, publica ara el magnètic *El surfy la meditació* (Siruela). És un llibre amè, ple de bones reflexions i consells, esquitat d'històries i memòria, per acostar-nos a una forma de pràctica espiritual radicalment corporal. Una paradoxa? Només en aparença: "La consciència plena en el surf - explica Bleakley - és un moviment de la ment cap al món. En aquest sentit, generem una consciència plena corporal ubicant-nos en el lloc i l'espai. El surf ens col·loca cara a cara amb la bellesa pura de la natura, amb diferents volums i tons, i en aquest escenari ens dona l'oportunitat de ser plenament conscients no movent-nos cap a l'interior del jo sinó adaptant-nos al que proporciona el medi".

Ecologia profunda

Un aquí i ara evident, en què cada petit moviment compta, en què l'atenció es fon amb el context. Per això la sortida del que ell anomena *egologia* per entrar en l'ecologia, experiència personal que esdevé ètica i estètica alhora. I és aquesta aguda percepció ecològica que et proporciona el surf, segons Bleakley, la que, inevitablement, t'empeny cap a un compromís polític i, a la vegada, et fa créixer en interioritat. "El *mindfulness* s'ha posat de moda i sovint funciona com a esquer comercial, fet que ens porta, fàcilment, a una separació del món. Per això defenso una consciència plena que es desplaci del jo a l'altre, i que inclou les relacions socials i la política", diu.



Sam Bleakley practicant surf a la costa de Cornualla, on va néixer. RICHARD BLACKBOROW

¿És justament a través del surf la manera d'aconseguir aquest salt qualitatiu? Si ens guiem per la proposta d'aquest home, la resposta sembla clara. Es calcula que la població mundial que practica el surf de manera habitual és d'uns trenta milions de persones -no només al mar, també en llacs i rius i està augmentant l'interès dels espais artificials terra endins, el que es coneix com a *wave gardens* (jardins d'onades)-. Bleakley explica que la creixent cultura del surf també s'ha diversificat, amb un significatiu canvi demogràfic -s'ha ampliat l'edat de qui el practica i ha augmentat la participació de dones, de perfils multiètnics i de membres vulnerables de la societat-. "També s'utilitza de manera terapèutica, per exemple per tractar l'estrès posttraumàtic i per canalitzar l'energia de nois agressius", afegeix. Justament al llibre narra un seguit d'experiències que l'han portat a litoral que no se solen associar amb el surf, com Mauritània, Libèria o la Xina.

Henrik Ibsen va dir: "El mar té poder sobre els estats d'ànim, té la seva pròpia força de voluntat. El mar pot hipnotitzar". Arran d'aquesta cita, Bleakley explica que el surf "allibera les ànsies infantils que encara conservem per jugar, estimula els sentits i desperta el nostre astorament". "Això, a la vegada,

Seguidors
Hi ha 30 milions de persones que practiquen surf de forma habitual

Objecte
La planxa et permet traduir l'energia de l'onada en experiència

desplaça la nostra atenció i allibera espai perquè la creativitat i la calma ocupin un lloc preponderant".

Pràctica tradicional

De fet, no és una pràctica innovadora, tot el contrari. Bleakley apunta que en els diaris oficials de les expedicions del capità James Cook pel Pacífic ja es parla dels surfistes hawaïans, que els britànics veien amb escàndol, ja que era una activitat que xocava amb la mentalitat calvinista, en què només treballar tenia valor, i amb els missioners cristians, que consideraven el surf una activitat frívola i contrària a les lleis de Déu... En xinès *fer surf - chong lang* vol dir literalment "entrar a les onades", és a dir, no dominar-les, apunta l'autor anglès, sinó entrar en el seu esperit col·lectiu i surfear com l'onada ens indica. "La tradició taoïsta xinesa suggereix observar els batecs i corrents de la natura i seguir-los per anar amb els seus fluxos. Per conèixer el tao del surf cal dedicació, molt bon ull i un sentiment per l'onada, per seguir el seu pols i improvisar amb els seus patrons i paradoxes". No és un símil agafat amb pinces: les tradicions espirituals orientals són una guia d'equilibri interior que tenen els elements naturals com a mestres, i els surfistes antics (com aquells "fills de la marea" amb què els ano-

mena la poesia xinesa del segle VI-ID) i moderns tenen molt presents aquestes lliçons. Inspirat per aquest llegat tradicional, Bleakley no només ens parla de l'aigua o del desenvolupament personal, sinó també de la importància dels objectes: "La planxa és un objecte ritual, un tòtem, cadascuna té el seu propi caràcter. La planxa és el mitjà que et permet traduir l'energia de l'onada en una experiència que se sent en un nivell tan profund en el cos, la ment i l'ànima que la crides, sense que t'importin les caigudes. La planxa és més que un vehicle, és l'escala horitzontal que et porta al llindar on, en termes tradicionals xamànics, et desprens de l'esquelet i el purifiques".

Els seus viatges pel món promouent entre les poblacions locals la pràctica alliberadora i sostenible del surf l'han portat també a intercanviar tot el ventall de filosofies i cultes tradicionals relacionats amb l'ànima i la terra, fet que el porta a parlar sense vergonya d'aquestes qüestions en àmbits que sovint semblen frívols o impossibles de reconciliar. D'aquí la proposta ètica i estètica. "Tothom té dret a fer surf", assegura. I afegeix, convençut: "Crec que és la millor meditació per a qualsevol ànima salada, una lliçó de consciència plena mental i física, un regal del present".

OPINIÓ

Gramàtica i sintaxi del benestar

SÒNIA CASTAÑO

HISTORIADORA DE L'ART I DE LES RELIGIONS

Un dels vocables més rellevants de la filosofia grega és *logos*, que pot tenir diversos significats: paraula, pensament, discurs, intel·ligència, principi, etc. Va ser utilitzat, per primera vegada, per Heraclit, per a qui el *logos* era "el principi universal a través del qual tots els esdeveniments naturals tenien lloc". És curiós com, actualment, hem substituït el *logos* -la paraula- del lloc tan rellevant que ocupava en la cosmovisió de la Grècia antiga i, d'aquesta manera, hem anat oblidant el seu poder creador. Les paraules no només serveixen per comunicar idees, sinó que ens impacten físicament, emocionalment i intel·lectualment. Al contrari del que es diu, les paraules no se les emporta el vent: tenen la capacitat de crear realitats, emocions positives o negatives, curar o emmalaltir, construir o destruir, alterar o asserenar... Les nostres paraules poden expressar creences saludables que construeixen marcs possibilitadors o creences limita-

Les paraules que escollim per narrar la nostra experiència són tan importants com la mateixa experiència, ja que la recreen

dors. Ens agradi o no, les paraules amb què ens expressem són la manifestació del nostre món interior. Així doncs, el llenguatge és una poderosa eina que tenim els éssers humans però, depenent de l'ús que en fem, pot ser un gran aliat o tot el contrari.

Construïm la nostra persona, la nostra memòria o els nostres somnis paraula a paraula. Les paraules que escollim per narrar la nostra experiència són tan importants com la mateixa experiència, ja que la recreen. La paraula té un poder transformador. Depenent de com decidim explicar la nostra vida, podem recrear-la com a víctimes o com a supervivents. Per estrany que ens pugui semblar, el benestar emocional té la seva pròpia gramàtica i sintaxi. Com diu Luis Castellanos, autor del llibre *La ciencia del lenguaje positivo* (Paidós): "Si tens cura de les teves paraules, elles tindran cura de tu".



GETTY

Quisque ut arcu augue, vitae aliquet

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació eren problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc

Gent

TEXT:
XXXXXXXXXXXXXX

Títolasdjfh agsdjfhgsjdhadsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació eren problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc

Títolasdjfh agsdjfhgsjdhadsh

Segons l'autora del llibre hi ha cinc contaminants que són els més comuns. Els dos primer font d'una contaminació eren problemes intestinals greus, com la salmonel·losi. Els altres tres són ear-se de **focontaminació (foto1)** electromagnètica derivada de la instal·lació elèctrica de l'habitatge o la que generen els ei vel mauris mattis hensent leo nulla, sagittis vel semper stibulum tincidunt dictum tortor et iabitur at tempor nisl.

aQuisque nulla nisi, porta ac dapibus sit amet, tempus sollicitudin neque. Vestibulum diam lacus, rutrum ac laoreet non, cursus eu risuspendisse semper ultrices dui, id commodo elit varius sit amet. Mauris facilisis porttitor dolor. Nunc