

L'esport és una religió?

Aclarim per començar que no pretenem parlar, en clau d'humor, dels "apòstols de l'entrenament", o aquelles persones que viuen la competició/exercici com una autèntica religió o estil de vida.

Al contrari i encara que soni estrany, volem parlar del titular en el seu sentit literal, és a dir, com a eina o recurs per al nostre benestar espiritual;

Actualment sabem que tots els paràmetres que afecten el nostre organisme, estan interrelacionats, de manera que es compleix el que els romans ja opinaven sobre mens sana in corpore sano, i a més en un sentit bidireccional: és a dir que si físicament ens trobem bé, ens sentirem de més bon humor, més desperts, actius i en definitiva serem més feliços i també a l'inrevés, ja que les persones positives, contentes i satisfetes amb la seva vida tenen millor salut i menor risc de contraure malalties. Cos, ment i entorn que ens envolta formen un conjunt que en la pràctica funciona i reacciona com una sola cosa.

No és exagerat ni pretencions parlar de l'esport com d'una bona eina per mantenir-millorar-assolir el benestar espiritual.

Fins aquí potser us és familiar aquest raonament; el que potser us sorprendrà és la reflexió en aquest sentit que ens ve de l'Orient: l'estil de vida occidental massa orientat segurament al confort material, fa que moltes persones sentin la necessitat de buscar alguna cosa més, el "confort espiritual" que un cotxe nou o un viatge –encara que sigui a la Índia- no els proporciona. Ioga, zen, Tai-chi, ..són activitats relacionades entre elles i que tenen un comú denominador: buidar la ment, ja sigui directament a través de la meditació, ja sigui indirectament a través del control del cos i la respiració. En totes les disciplines o variants que hem citat, els beneficis que se n'obtenen estan fora de dubte, però a molts de nosaltres se'ns fa estrany o difícil quedar-nos asseguts, immòbils durant molta estona intentant no pensar en res, o estar pensant amb la nostra respiració i procurant que no ens vingui al cap l'agenda del dimecres...i és que el perfil "occidental", és el d'una persona hiper-activa (sobretot comparant amb l'oriental), que mai no para, amb poc temps i que no se sap estar quieta o fer una sola cosa a la vegada (o és que no coneixeu ningú capaç de mirar la tele, parlar pel facebook i escoltar música, tot a la vegada?).

Això que pot semblar clarament negatiu o incompatible amb l'essència de la meditació, no ho és: fins un cert nivell, l'estrés, va bé per mantenir-nos actius, desperts i conservar la nostra capacitat d'adaptació; el que ens fa falta és un altre tipus de meditació, que no sigui "passiva" sinó "activa": així ens ho suggereixen algunes escoles de pensament orientals, preocupades no tan sols per la felicitat dels seus compatriotes, si no de la de tothom, inclosos els "pobres occidentals", és per a nosaltres que tenen la recepta i aquesta farà feliç a més d'un esportista, que sense saber-ho, estava meditant i qui sap si a punt "d'il·luminar-se", mentre corria tranquil·lament fent un "rodatge" pel Camí Ral o baixant del Casamanya tot contemplant el paisatge: sembla ser que l'esport de fons d'intensitat moderada, actua com un "filtre" per a tota la nostra ansietat, de manera que mentre correm, nedem, pedalem, esquiem, de manera agradable

(no pas si anem al límit, patint molt o competint), la velocitat o moviment rítmics que desenvolupem actua per a nosaltres com ho faria potser una cançó de bressol i ens dóna, als que estem acostumats a no parar, aquella "pau" que una persona de l'Índia o del Tíbet, trobaria senzillament asseguda i immòbil. És en aquests moments que podem experimentar coses com ara el "silenci" o el "buit" en el nostre pensament, i no penseu que és quelcom teòric o difícil d'assolir. Quants corredors no han experimentat un bon dia mentre corrien al capvespre i gaudien del plaer de córrer una espècie de sensació d'eufòria, èxtasi o plaer especial? El que potser ells no sabien definir d'altra manera que no fos "el goig de córrer" o "l'addicció del corredor", era en realitat quelcom que també s'experimenta quan ja es té una certa pràctica en la meditació tradicional: pau, satisfacció, tranquil·litat d'esperit... També els ha passat a moltes persones mentre conduïen per una carretera amb poc trànsit, gaudint de la carretera, el paisatge, el fluir (penseu en una antiga publicitat de cotxes de gamma alta)...aquest "moviment de fons" els fa abstroure, els fa volar, i de cop i volta s'adonen que no estaven conduïnt...no senyor! Estaven meditant.