



# El surf y la meditación

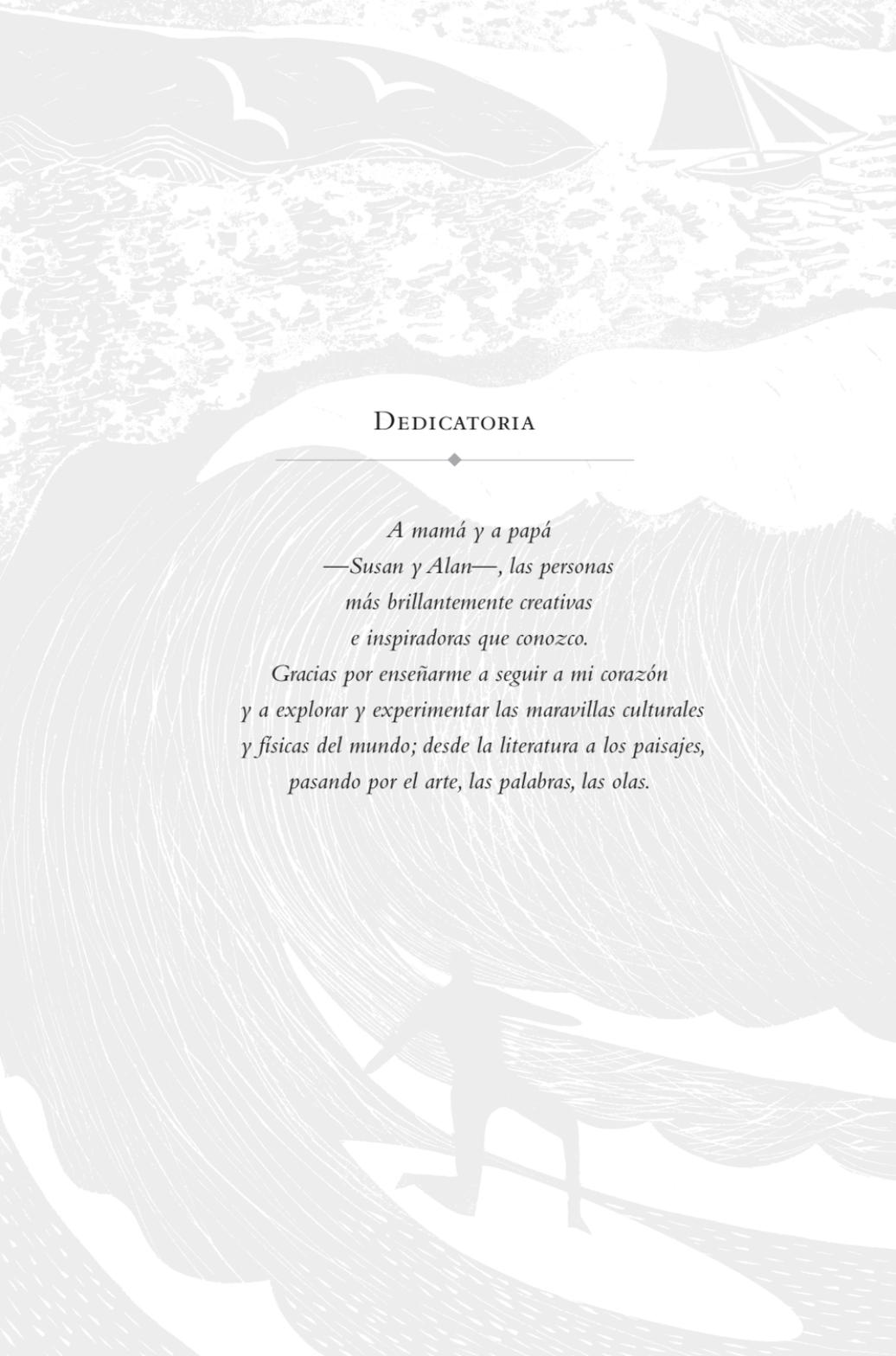
Sam Bleakley

Traducción del inglés de  
Ana Doblado Castro

**S**iruela

Tiempo de Mirar





## DEDICATORIA

*A mamá y a papá  
—Susan y Alan—, las personas  
más brillantemente creativas  
e inspiradoras que conozco.*

*Gracias por enseñarme a seguir a mi corazón  
y a explorar y experimentar las maravillas culturales  
y físicas del mundo; desde la literatura a los paisajes,  
pasando por el arte, las palabras, las olas.*

# ÍNDICE

## CAPÍTULO 1

DESPEGAMOS 9

## CAPÍTULO 2

DONDE NACEN LAS OLAS 31

## CAPÍTULO 3

MENTES AZULES 53

## CAPÍTULO 4

SURFEAR CON LOS ANTIGUOS 67

## CAPÍTULO 5

DEJEMOS SONAR LA LIBERTAD 89

## CAPÍTULO 6

HIJOS DE LA MAREA 113

## CAPÍTULO 7

SURFEAR LAS NUEVAS OLAS 131

BIBLIOGRAFÍA 148



## CAPÍTULO 1



# DESPEGAMOS

*Todo surfista anhela vivir la experiencia de surfear junto a delfines o sentarse cerca de tiburones peregrinos en aguas verdes azuladas. Yo he surfado con delfines, focas, tiburones y serpientes marinas. He sentido la repentina suspensión del tiempo —buscada por todas las técnicas de meditación— en la profundidad del interior del «tubo»; y la misma ola me ha golpeado y luego me ha arrastrado por un arrecife de coral afilado como una cuchilla mientras la cortina de agua caía ante el aplauso del dios del mar. He estado a punto de ahogarme en las manos de poderosas olas, y otras me han salvado. Y he visto a hombres y mujeres que renacieron y se curaron a través del surf.*





## LA SANACIÓN DEL MAR

---

*Cuando despego sobre una ola, oscilando sobre un trozo de tabla, soy al mismo tiempo pez y ave. En cada momento de dicha y de temor, se me educa en los complejos comportamientos del mar —es una lección constante de conciencia plena—.*

La conciencia plena se suele describir como un proceso de introspección para detener, reflexionar y limpiar la mente aprendiendo una disciplina de meditación o concentración zen. En el ajetreo de la vida moderna, los momentos de calma pueden ayudarnos a recuperar el sentido del ser y el autocontrol, o a centrarnos. La conciencia plena se ha usado también ampliamente para combatir la ansiedad y la depresión.

El surf, sin embargo, actúa de modo algo distinto a como lo hace la conciencia plena, ya que dicho deporte no nos conduce simplemente a nuestro interior para buscar un centro de paz, sino que más bien nos orienta en el entorno para buscar espacio. Nos vemos inmersos en agua y en la zona saturada de sal justo por encima de la piel del mar. A nuestro alrededor, los charranes se sumergen y los peces saltan. Estamos activos, alertas y absortos en el equilibrio. La conciencia plena en el surf es, por tanto, paradójicamente, un movimiento fuera de la mente hacia el mundo, que avanza a contrapelo del pensamiento dirigido hacia dentro, y una reflexión hacia una aguda percepción de lo que el entorno exige de nosotros, allí donde los vientos, las corrientes, la forma de las playas, los tipos de olas y las mareas lunares se encuentran. En este sen-



tido, pasamos desde la «egología» a la ecología y generamos una «conciencia plena corporal» ubicándonos en el lugar y el espacio.

### **Del ego al eco**

El mundo occidental lleva más de dos mil años desarrollando técnicas para centrarse en el yo y en la vida interior. El nacimiento de la autobiografía como género literario en el siglo XVIII y su perfeccionamiento en estilos confesionales personales en todos los medios —como la prensa rosa, los *selfies* o los vídeos de YouTube— se podría decir que han agostado nuestra receptividad hacia el mundo exterior a medida que nos hemos ido volviendo cada vez más sensibles a la vida interior. El resultado es que tenemos un exceso «egológico» y una crisis ecológica. Necesitamos recuperar la sensibilidad hacia el mundo que nos rodea —sus lamentos y placeres, sus sufrimientos y sus bellezas—. Surfear es una forma ideal de hacer esto como una conciencia plena que nos ofrece la naturaleza. El alma salada del surf es tener una conciencia plena de la naturaleza del cuerpo mientras cultivamos una «conciencia del cuerpo».

Como novato, pasarás mucho más tiempo tirado en el mar que subido encima de la tabla surfando una ola, de modo que el aprendizaje de la percepción ecológica, o ser consciente de la naturaleza del cuerpo, puede ser duro e incómodo —especialmente en mares fríos e incluso con los trajes de última generación—. Pero según vayas adquiriendo experiencia también adquirirás una digna, elegante e ingeniosa forma de relacionarte con las olas (en otras palabras, desarrollarás una con-



ciencia plena en el mar). Tu maestro de conciencia plena es el mar (no el monitor de surf), y es a él al que debes adaptarte. A medida que va desarrollando experiencia, el surfista se convierte en experto en mares, asesorado y formado por ellos.

### **De afuera adentro**

El psicólogo James Gibson (1904–1979) revolucionó la forma en que pensamos sobre la percepción con su modelo de percepción ecológica. El punto de vista de Gibson era que el mundo no es percibido de forma pasiva por los sentidos y solo entonces procesado cognitivamente a través del cerebro y el sistema nervioso central —esta es una perspectiva de dentro afuera—. Su idea era más bien que es el mundo el que educa de manera activa nuestra atención a las formas presentes en el mismo, así como a los patrones, movimientos, colores, olores, sabores, vibraciones, ritmos, oscilaciones y (des)apariciones. El mundo capta nuestra atención, modelando y dictando lo que sentimos y cómo lo hacemos. Es más, los sentidos no actúan de modo independiente, sino concertados como un sistema total, de nuevo modelado por ofrecimientos estimulares (*affordances*) ambientales, como los describió Gibson (patrones de atracción que nos seducen y hacen que nos fijemos en ellos).

### **Educado por el mar**

A pesar de la contaminación y del aumento del nivel del mar a causa del calentamiento global, el mar y sus olas —formadas por tormentas en aguas profundas y arrastradas a lo largo de kilómetros de mar abierto para chocar contra arrecifes y cos-



tas— apenas son tocados por la cultura humana y sus distintos tipos de energías. El trabajo de volver al mundo natural del mar y sus patrones nos acerca a una percepción ecológica sin pasar por el filtro de la percepción cultural. Surfear te coloca cara a cara ante la belleza pura de la naturaleza con diferentes volúmenes y tonos, y en este escenario se da la oportunidad de ser plenamente consciente no moviéndose hacia el interior del yo, sino adaptándose a lo que proporciona el medio. El medio lleno de ozono, el baño salpicado de sal, el contacto directo con la vida marina, la hinchazón de las olas; todo ello sitúa al surfista —principiante, de nivel intermedio o profesional— en una relación de conciencia plena con el entorno como actividad ecológica más que «egológica». Cuando uno tiene como maestro al mar —sus olas, corrientes, mareas, fauna y flora, colores, temperaturas, formas y pautas—, se encuentra más sintonizado con sus necesidades y, por tanto, su conciencia es más ecológica y sensible. A medida que aumentan la elegancia, la determinación, la habilidad y el valor del surfista, este se vuelve más consciente del medioambiente como una forma de conciencia plena «externa».

Espero que este libro te guíe a través de la anatomía de una conciencia plena del surf que permite la recuperación de una aguda percepción ecológica. Lo que la mente de las personas necesita no es tanto sintonizarse con sus propias necesidades y propósitos, sino más bien con las necesidades y propósitos del entorno en el que viven, pues es este entorno el que las sostiene. Cuidar nuestros mares y costas es parte de esta sintonización perceptual. Y surfear es una gran forma de lle-



varnos justo al corazón del funcionamiento de los mares y las costas de modo que puedan enseñarnos cómo cuidarlos y, sobre todo, cómo ser conscientes. ¡Disfruta montando las olas!

*Tu maestro de conciencia plena es el mar  
y es a él al que debes adaptarte.*

LA CORTINA DE AGUA CAE ANTE  
EL APLAUSO DE DIOS

---

*La ola se vuelve horizontal y rompe sobre el arrecife de coral poco profundo, una cortina de agua que cae. Me muevo rápido por su cara, inclinado, alerta. El tiempo parece ralentizarse y expandirse en el silencio sobrecogedor. Surfear en estos momentos despierta agudamente los sentidos y roza lo inefable.*

**E**l «tubo» es el destino último de todo surfista, mantenerse de pie en la tabla por detrás de la cortina de agua que cae, como tras una cascada, tratando de mantenerse en pie ante su colapso. El surf y la vida se pueden definir como lo bien que logres mantener el equilibrio mientras todo tu alrededor cae en cascada o, como dicen los surfistas, *clocking up tube time* (pasar la mayor cantidad de tiempo posible en la parte más crítica de la ola). Sin embargo, cuando cae la cortina y estás bien dentro del tubo, puede que no logres salir, y que un coral afilado e infeccioso te rastrille, marque y surque



la espalda con indeseados tatuajes naturales mientras te caes de la tabla con un *wipeout*. El movimiento del agua es el flujo del tao (término este que simplemente significa «el camino») —el compasivo yin frente al audaz yang—. «El más alto dios es como el agua», escribió el filósofo chino Lao Tse. «Se acerca al Camino».

Se estima que la población mundial que practica el surf de manera habitual es de unos treinta millones de personas. El surf se centra sobre todo en el mar, pero también se practica en lagos (los vientos, por ejemplo, forman olas surfeables en los Grandes Lagos de Norteamérica e incluso en la costa del mar Caspio en Azerbaiyán) y ríos (como en las mareas de estuario periódicas del Dragón de Plata en el río Qiantang, China). También ha aumentado el interés por practicar *wave gardens* tierra adentro, de lo que hablo en el último capítulo. Si pensamos en la costa de cualquier país bañado por el mar, esta suele ser irregular por la acción de las olas y las mareas. Estira toda esa costa y tendrás una enorme extensión que invita a los surfistas. La creciente cultura del surf también es diversa, exhibe un significativo cambio demográfico, incluida una ampliación en la edad de quienes lo practican, aumento de la participación de mujeres, perfiles multiétnicos y con múltiples capacidades y miembros vulnerables de la sociedad. El surf también se está usando terapéuticamente (por ejemplo, para tratar el estrés postraumático y para canalizar la energía de chavales agresivos). Una de las surfistas profesionales más prestigiosas, Bethany Hamilton, perdió un brazo cuando la atacó un tiburón, pero sigue surfeando al más alto nivel.