



Lo físico y espiritual

GASPAR HERNÁNDEZ

El otro día, Jordi A. Jauset le dijo a Núria Navarro en la sección *Gente corriente* de EL PERIÓDICO que la música nos afecta «en lo físico y espiritual». No hace falta decir que seguí leyendo la entrevista con mucho interés. Jauset, que es ingeniero de telecomunicaciones de formación y que en el pasado ocupó altos cargos en RTVE, ha publicado *Sonido, música y espiritualidad* (Editorial Gaia) y afirma que el beneficio de la sonoterapia es la relajación y poder entrar en estados meditativos.

Este «adicto al sonido», según lo definió la compañera Núria Navarro, ha experimentado, corriendo con música (con un MP3), cómo desaparecían los límites de su cuerpo y se «unía con todo», afirmó. «Cuando llegas a ciertos estados de meditación, baja la actividad en el lóbulo parietal, que es la parte que nos hace percibir esos límites».

Jauset citó a Platón, quien afirmó que la música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo. «Activa partes del cerebro que te sitúan en determinados estados de conciencia», dijo en la entrevista.

Lo decíamos hace unas semanas en esta sección: según Tich Nhat Hanh, correr es la meditación

para occidentales. El escritor Haruki Murakami, en su libro *De qué hablo cuando hablo de correr* (editado por Tusquets y Empúries) afirma que cuando corre no piensa en nada. «Corro en un vacío. O, dicho de otro modo, corro para estar en un vacío». De vez en cuando, se obliga a mirar el paisaje. Pero lo que viene a decir Murakami es que él es el paisaje. En el fondo, Murakami está hablando de lo mismo que Jauset: de comunión con el todo, de experiencias meditativas. Uno las puede tener en la postura del loto, con la persona querida, en contacto con la naturaleza o corriendo.

De manera que, salvando las distancias, y siguiendo a los maestros Jauset y Murakami, un domingo me fui a correr entre los campos de fruta dulce del Empordà (aunque ya no hay fruta ni turistas), a ver que sucedía. Cuando llevaba corriendo aproximadamente tres cuartos de hora, noté que, efectivamente, algo cambiaba en mí. No sé si desaparecieron los límites del cuerpo y me unía con todo; pero estaba tan agotado que tuve la sensación de que, sencillamente, todo estaba bien. Quizá esto es el fin de una búsqueda espiritual, me dije. Incluso, al final, mi estado de conciencia debía ser tan elevado que... creí tener una visión.

Me pareció oír una voz que gri-

Quiero dejar constancia de que todavía hay políticos amables y risueños que nos ayudan cuando no podemos respirar

taba mi nombre. Pensé: «Imposible. En este campo sólo hay manzanos y gatos». Quizá estoy experimentando la fusión con el todo, pensé, y por eso oigo mi nombre, como podría oír el de los 6.500 millones de habitantes del planeta Tierra.

El estado de conciencia debía ser elevado (estaba muy cansado), porque la voz que decía mi nombre —y la cara— era la del alcalde de Barcelona, Jordi Hereu. Pensé: «Realmente estoy en trance o algo así».

«Descansa, no hace falta que hables», me dijo Hereu, viendo mi cara de circunstancias, mientras yo me ahogaba y sudaba a chorros. El alcalde estaba paseando tranquilamente entre los manzanos, con un bastón en la mano, y sonreía.

Hoy, día de reflexión, quiero dejar constancia del hecho que todavía hay políticos amables y risueños que nos ayudan cuando no podemos respirar a causa del maldito *jogging*, del hecho que no es justa la mala fama de la política. Gracias a un político amable he aprendido que es mejor pasear, contemplar el paisaje, que ir corriendo por la vida. La meditación, en casa.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: reflexion@elperiodico.com

