

És més important estar atent que ser llest.

Phil Jackson

El bàsquet és una complexa dansa que requereix canviar d'un objectiu a un altre a la velocitat de la llum. Per sortir-se'n amb èxit, cal actuar amb una ment clara i centrar-se totalment en el que cada un està fent a la pista. Alguns esportistes descriuen aquesta qualitat de la ment com un "capoll de concentració". Però això implicaria deixar el món fora quan el que cal de veritat és ser més profundament conscients del que està passant ara, en aquest moment precís.

El secret és no pensar. Això no vol dir ser estúpid, vol dir fer callar l'inacabable tumult de pensaments perquè el teu cos pugui fer instintivament allò per al que ha estat entrenat, sense que la ment s'hi interposi. Tots nosaltres hem tingut moments en què hem sentit aquesta unitat-fent l'amor, creant una obra d'art- quan estem completament immersos en el moment, inseparables d'allò que estem fent. Aquest tipus d'experiència passa contínuament en una pista de bàsquet. Però, si hi poses realment atenció, pot passar mentre estàs realitzant les tasques més quotidianes. [...]

Hi ha persones (especialment en Michael Jordan) que l'únic estímul que necessiten per estar completament concentrades és la competició intensa. Però per a la majoria de nosaltres, esportistes i no esportistes, la lluita en si mateixa no és suficient. Molts dels jugadors amb els quals he treballat tendeixen a perdre la seva equanimitat passat un cert punt quan el nivell de competició creix, perquè les seves ments comencen a córrer fora de control.

Quan jo era jugador, no és estrany que el meu principal obstacle en el joc fos la meua ment crítica i hiperactiva. [...] (*Com és que m'ha guanyat aquest tipus? D'on ha sortit aquest tir? Quin passi més estúpid!...*) Les incessants acusacions de la ment sentenciadora bloquegen l'energia vital i sabotegen la concentració. [...] Per això] ensenyem als jugadors a fer callar les seves ments sentenciadors i a centrar-se en el que cal fer en un moment concret. Hi ha diverses maneres de fer-ho. Una d'elles és ensenyar meditació als jugadors perquè puguin experimentar la quietud de la ment en un ambient sense pressió fora de la pista.

La pràctica de la meditació que ensenyem als jugadors es diu plena consciència. [...] Vaig convidar a George Mumford, un instructor de meditació, per donar als jugadors un curset de tres dies de plena consciència durant el campament de pretemporada. [...] Aquest és l'enfocament bàsic que va ensenyar als jugadors: Seu en una cadira amb l'esquena recta i els ulls mirant a terra. Centra l'atenció en la teua respiració; observa com puja i com baixa, l'expiració i la inspiració. Quan la teua ment divagui (cosa que passarà, i repetidament), considera l'origen de la distracció (un soroll, un pensament, una emoció, una sensació corporal) i llavors suaument torna a portar l'atenció cap a la respiració. Aquest procés d'observar pensaments i sensacions i després tornar la consciència a la respiració es repeteix durant el temps que s'estigui assegut. Encara que la pràctica pugui sonar avorrida és curiós com, qualsevol experiència, fins i tot l'avorriment, arriba a ser interessant quan es converteix en objecte d'una investigació moment a moment.

Poc a poc, amb la pràctica regular, comences a discriminar entre els esdeveniments sensorials i les teves reaccions a aquests. A la llarga comences a experimentar un punt de quietud dins teu. A mesura que la quietud es fa més estable, tendeixes a identificar-te menys amb els

pensaments i sentiments fugaços com la por, l'angoixa o el dolor, i experimentes un estat d'harmonia interior, sense reparar en els canvis de circumstàncies.

Per mi, la meditació és un instrument que em permet mantenir-me en calma i concentrat (generalment) durant les estressants pujades i baixades del bàsquet i de la vida fora del pavelló. Durant els partits sovint em poso de punta per decisions arbitrals equivocades, però els anys de pràctica de meditació m'han ensenyat a trobar aquest punt d'equilibri amb mi mateix des del que puc discutir apassionadament amb els àrbitres sense deixar-me esclafar per la ràbia.

Com s'ho prenen els jugadors això de la meditació? Alguns trobaven els exercicis divertits. Bill Cartwright va dir una vegada sarcàsticament que li agradaven les sessions perquè li donaven temps extra per a petita migdiada. Però fins i tot aquells jugadors que anaven a la deriva durant la pràctica de la meditació captaven el punt clau: l'atenció ho és tot. A més l'experiència de seure silenciosament junts en grup tendeix a produir un subtil canvi en la consciència que reforça el vincle de l'equip. Algunes vegades estenia la plena consciència a la pista i realitzàvem entrenaments sencers en silenci. El profund nivell de concentració i la comunicació no verbal que sorgia quan ho fèiem mai va deixar de sorprendre'm.

(Phil Jackson, H. Delehanty. Canastas sagradas. Badalona, Paidotribo, 2010. 125-130 p.)