

Tres horas, tres minutos

Diario y reflexiones de un maratoniano

Miguel Romero



ediciones **EE** experiencia

Tres horas, tres minutos

Diario y reflexiones de un maratoniano

A stylized, calligraphic representation of the text '3h3m'. The characters are rendered in a dark grey, almost black, color with a textured, brush-like appearance. The '3' is large and curved, the 'h' is a simple vertical stroke, the second '3' is similar to the first but smaller, and the 'm' is composed of several vertical strokes. The overall style is artistic and expressive.

Tres horas, tres minutos

Diario y reflexiones de un maratoniano

Miguel Romero Cardiel

ediciones  experiencia

© 2012, Ediciones Experiencia
© 2012, Miguel Romero Cardiel
<http://treshorastresminutos.blogspot.com.es>
treshorastresminutos@gmail.com
© de las ilustraciones: Eduard Lana Costa
© Ilustración cubierta: Miguel Romero Cardiel

Edita: Ediciones Experiencia
C/ Ametllers, 16 - local A
08320 El Masnou (Barcelona)
Tel.: 93 241 10 25
Fax: 93 241 31 29
ediciones@edicionesexperiencia.com
www.edicionesexperiencia.com

Primera edición: abril 2012

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Depósito legal: B. 11.817-2012
ISBN: 978-84-15179-35-1
Compone: Gràfiques 92, S.A., Avda. Can Sucarrats, 91
08191 - Rubí (Barcelona)

Impreso en España – Printed in Spain

A mis padres, Miguel y Lolita, sin los cuales no hubiera conocido el esfuerzo. A mi esposa, Neus, por su comprensión; y a mis hijos, Miquel y Anna, porque sin ellos no hubiera encontrado este camino.

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Correr y escribir. Escribir y correr	15
Batalla de Maratón	23
Nacer	25
El azar	31
Años 1976-2008. Cualquier día de cualquiera de estos años	33
Dos principios	37
Año 2009	41
Año 2010. Diario	45
Año 2011. Diario	89
El muro	139
Epílogo	143
Sobre el entrenamiento. Apéndice técnico	149

Agradecimientos

Este libro no hubiera existido sin el esfuerzo y la amabilidad de muchas personas. En primer lugar, doy gracias a mis padres, Miguel y Lolita, por haberme proporcionado los fundamentos de mi propio camino cimentados en el trabajo. A Neus, mi esposa y compañera, por espolearme y contribuir a dirigir mi constancia con sobrada comprensión; y también a mis hijos, Miquel y Anna, por haber iluminado mi camino.

Mi gratitud se extiende también a otras personas:

A Ingrid Gerhing, por haberme iniciado y acompañado, desde hace ya algunos años, en la práctica del yoga; y, por lo que es todavía más importante, haberme ayudado a ser más consciente, y devolver, así, cierta elasticidad a mi cuerpo extraviada con el paso del tiempo. También por su amistad. Ha sido un privilegio haber aprendido a su lado técnicas de respiración, relajación y meditación.

A Araceli Caballero, de Ediciones Experiencia, por el apoyo incondicional, entusiasmo y vivo interés que ha puesto en este libro. Ella ha sabido alumbrar mis dudas e inquietudes hasta conseguir y apostar por su publicación.

A Jordi Hurtado, de Grafiques 92, por haberme aconsejado a dónde ir con mi libro y a Montse Soriano por los trabajos de maquetación.

A Eduard Lana, diseñador, creativo y entrañable amigo, por involucrarse en mi proyecto desde el momento en que se lo propuse, pese a la distancia. Gracias, Eduard, por ilustrar “nuestro” libro.

A Salvador de Tudela, economista, escritor y amigo, por haberme regalado el prólogo y por brindarme su aliento para editar mi libro desde que tuve la idea.

Al Dr. Manuel Montero, médico osteópata, por su profesionalidad, y por no haber contemplado solamente mi dolor como una parte aislada de mi cuerpo, sino como un todo. A él debo, en cierta medida, poder estar en las líneas de salida y pisar las de llegada prácticamente sin dolor.

A Ricard Vila, entrenador de actividades físicas de montaña, por su profesionalidad y buen hacer para lo que fue mi preparación y acondicionamiento físico.

A Cèsar Salomó, que se convirtió en mi nuevo preparador. Con él aprendí, otra vez, la lección de que nadie es indispensable, y que el mundo no acaba ni empieza en ninguna parte, a pesar de que algunos lo intentan y otros así lo interpretan.

A Júlia Martínez, por sus consejos en cuanto a edición, corrección, promoción y *marketing*. Ha sido una suerte haber podido escucharla.

A Mercè Riu, por su asesoramiento en cuanto al estilo y corrección.

A Núria Sabartés i Vilardaga (Directora del Centro Deportivo Municipal CEM Can Caralleu) y a Federico Peña, *Kiko* de Vèrtic, por su desinteresada colaboración para promocionar el libro.

A todo el personal directivo, técnico, administrativo, de mantenimiento, etc. del CEM Can Caralleu y de Fundació Claror. Ellos han facilitado entrenar a mis sueños en sus instalaciones deportivas y convertirlos, así, en realidad.

A Manuel D. Tajada Vitales, *Manu* y RPM Events por su inestimable ayuda.

Especialmente deseo agradecer el compañerismo de todo el grupo con el que he entrenado, a Ramón, a Álex, a Montse, a Santi, a Nacho, a Anna, a Joan, a Cata cada uno con su paso, con su objetivo, desde luego, pero unidos en la preparación y el entrenamiento.

Doy las gracias, también, a toda mi familia y a todas mis amistades por las muestras de apoyo recibidas.

Prólogo

Cuando Miguel se puso en contacto conmigo para prologar este libro, me hizo una especial ilusión por varios motivos. En primer lugar, por la amistad reencontrada después de muchos años y reforzada por nuestras coincidencias en la afición por correr y por la literatura. En segundo lugar, por el contenido del libro y los importantes valores que trasmite.

Siempre he pensado que un libro refleja la experiencia y la personalidad de su autor. Conocí a Miguel y a su mujer, Neus, cuando estudiábamos en la universidad y, desde el primer momento, me llamó la atención su serenidad, su capacidad de trabajo y orientación al detalle, y eso se transmite durante todo el relato.

Al iniciar la lectura, en seguida nos damos cuenta de que no se trata de un libro para convertirse en un corredor de fondo y sus mejores técnicas; es algo más, es un libro de experiencias, reflexiones y emociones.

Miguel nos explica, con sencillez y gran acierto, que el primer paso a seguir en todo aquello que abordamos es aprender de nuestras emociones y conductas, para poder conseguir transformar todo aquello que en un principio es sufrimiento en aspectos positivos que nos hacen seguir adelante.

A medida que pasas las páginas, a medida que van pasando los kilómetros, van apareciendo más mensajes. De forma abierta, Miguel nos habla de su estado de ánimo, de sus emociones, evaluando y modulando cada situación. Durante sus entrenos, vemos que está permanentemente conectado con sus sentimientos, lo que hace que el lector entre en sintonía con el autor.

Es fácil familiarizarse con su forma de pensar y con sus actitudes, simplemente porque son sinceras y abiertas. Miguel corre porque es feliz

y es feliz porque corre. Descubrimos a un corredor de fondo con sus creencias, sus actitudes y sus ambiciones.

Puede que todo lo podamos traducir en una carrera de fondo: la vida, nuestras relaciones, el amor, la amistad, y la actitud es la clave para afrontarla.

Las personas realmente felices, las encontraremos construyendo un barco, escribiendo una melodía, educando a sus hijos, plantando rosas en un jardín, o escribiendo un libro... Y este es el caso.

Que disfrutéis como yo con su lectura.

Salvador de Tudela Edo

Coautor de *¿Quién quiere a Pepe?*

Correr y escribir. Escribir y correr

Intentar escribir un libro sobre correr y, más concretamente, sobre las experiencias y reflexiones sucedidas durante el proceso de preparación de un maratón, siempre lejos del aspecto técnico, se me ocurrió cuando empecé a entrenar a principios de septiembre de 2010. No se trata, pues, de un libro técnico, de un plan de entreno o de un libro de preparación física para enfrentarse a una carrera de larga distancia, sino que he tratado de plasmar, desde mi práctica, cuanto he vivido, sentido y experimentado como corredor de fondo.

Soy una persona poco dada al orden, aunque consciente de que sin él el mundo puede llegar a ser un caos. Es por ello que escribir este texto ha significado para mí un esfuerzo suplementario. Lograr transcribir casi a diario y ordenar todas mis anotaciones, todos mis apuntes y todas mis ideas fruto de lo que me sucedía, tanto durante como fuera de los entrenamientos y competiciones, y hacerlo, a su vez, inteligible para quien quiera leerme, ha significado un reto y un placer.

Como resultado decidí trazar mi diario desde la perspectiva y las experiencias de un corredor popular, de una persona corriente como lo puedes ser tú. Pero, ¿por qué desde la visión de un corredor de fondo? Pienso que el hecho de tener de niño cierta dosis de actividad un poco fuera de lo común me llevó a interpretar el mundo desde la impaciencia, desde la prisa, desde lo instantáneo, desde la imaginación; tal vez esa característica –que me hacía diferente e indiferente a lo que llaman un niño normal– fue la que me impulsó a correr como si persiguiera justificarme, así, de algo. La preparación que supone una carrera de larga distancia tiene que ver con la constancia y el tesón, cualidades que echaba en falta en procesos más intelectuales y necesitados de más perseverancia, como el estudio.

Además, diferentes sucesos que he sobrevivido a lo largo de mi existencia fueron los que me provocaron una avalancha de cuestiones tras-

centadales sobre el significado de la vida, de la muerte en sí misma, del tiempo, sobre qué represento (si es que represento algo y de algo vale mi representación), y acerca de la sombra con la que suelo dialogar frecuentemente y que resucito en este texto. Todas estas cuestiones buscarán cobijo reiteradamente en cualquier página en blanco de mis cuadernos de notas. Algunas de ellas las he recuperado y las he añadido aquí, en el texto que tienes en tus manos. Así pues, de este modo, es cómo me aventuré a releer apuntes, reflexiones y pensamientos que había ido anotando a lo largo de mi vida, como si, con ello, pretendiera, mientras los hilvanaba con paciencia de hormiga junto a los más recientes, abrirme y transferir un pedazo de mi experiencia. Escribir también me permitió recuperar, de alguna manera, lo que había experimentado durante todo el desafío. Esta lectura y lo que imaginé, me ocurrió y viví, dio forma, en alguna medida, a este diario.

Añadir pensamientos, transcribirlos, ordenarlos, y sobrehilarlos a otras notas antiguas, con el cansancio y la soledad como compañeros, ha sido uno de los más grandes retos para mí, pues no soy escritor profesional. Sentarme delante de la pantalla muda de mi ordenador al llegar a casa y volver a escribir, ordenar, y corregir intentando atrapar cualquier detalle por nimio que fuera o que tenía olvidado no ha sido tarea fácil. Escribir resulta una labor que exige dirigir la atención hacia algo abstracto durante largos lapsos de tiempo, rastreando la imaginación como realidad y ficción.

Pero, junto a este apetito por emprender una aventura paralela a mi renovada afición por correr largas distancias –esto, lo que representa el título de este *diario*–, brotaban hierbajos de desidia por doquier, abonados con el pavor que emanaba de la inexperiencia sobre lo que estaba haciendo y regados por el escepticismo de no creermelo capaz. Pretendían evitar que escribiera con apremio lo que casi no había empezado. Pero eran sobre todo otras cosas las que me paralizaban más y evitaban que me entregara a mi tarea una y otra vez. Eran el *para qué* y *para quién*; me anquilosaba sobre todo mi reparo de si serviría de algo lo que estaba expresando. También me infundían respeto esos cuarenta y tantos kilómetros que me aguardaban un día del mes de marzo. Me preguntaba: ¿Qué se esconderá tras ellos? Tan solo el hecho de pensar en esa distancia se transformaba, para mí, en algo mítico, y aparecían

en mis sueños como más largos de lo que realmente son. Esa miopía no me dejó advertir que la preparación conllevaba, ciertamente, un desafío mayor.

Todas las anotaciones de que disponía para emprender el diario eran eso: simples notas, apuntes, comentarios, observaciones, pensamientos, reflexiones y como tales eran: tortuosas, quebradas y sobre todo, sin conexión; aunque ensartadas por un mismo hilo que pretendía hacerlas inteligibles, resultaba, casi del todo áspero, entrelazarlas. He utilizado gran parte de mis fuerzas hasta conseguirlo, al menos eso creo. Las mismas que puse en el maratón.

Durante más de un año intenté, primero, establecer un sentido, un para qué a mi idea principal; se trata de pinceladas de vida que dejan entrever trazos de diversos colores. Forman, todas ellas, paisajes o formas abstractas pero con capacidad de expresar algo por sí solas. *Mientras escribo esto el cielo rompe su capa de nubes permitiendo alumbrar al sol, aunque ya mortecino.* Después, lentamente, establecí el rumbo e icé velas: palabras, frases. Muchas veces esa maniobra me sirvió solo para tener que arriarlas poco después para volver a comenzar de nuevo, más tarde, tan pronto como la tormenta que se avecinaba pasaba de largo. Siempre tomaba notas en cualquier lugar y momento, y releía, al unísono, en lo más hondo de mi memoria, situaciones que había soportado a lo largo de mi vida, pero sin tener claro, de nuevo, cómo y qué rumbo les daría.

Varias veces he zozobrado en el intento. Palo, velas y jarcia se vinieron abajo debido a la pregunta que recurrentemente me asaltaba y me conducía hacia el abandono: *¿para qué y para quién escribes esto?* No tenía una respuesta clara. Naufragios y más naufragios sobrevenían, como por arte de magia, al pensar que el mensaje que lleva implícito podía resultar poco consistente; tan poco consistente que no lo creía con capacidad suficiente para soportar ni el peso de mi exigua imaginación, ni el ritmo de mi zancada, que debía servir de hilo conductor a esta historia. Ha habido otras velas que se han venido abajo porque las he arriado con permiso de la libertad que arrastra nuestra existencia; esto solía suceder cuando algo no me parecía adecuado o pretendía correr más que el viento; mucho peor: más que la vida.

Pospuse, también, durante meses, la decisión de acabar algo por ignorancia, y por la reticencia que tuve de un editor a publicar, en mis prolegómenos, el texto. Curiosamente, esa oposición se alimentaba, también, de la misma pregunta que me estaba haciendo desde el inicio: *¿para qué y para quién es el texto?* Pero también es cierto que me sirvió de reto y me espoleó para acabarlo, aunque, tal vez, de una manera diferente: más íntima, profunda y depurada.

Otras veces lo abandoné por la maestría y especial habilidad que tiene el ser humano de posponer cualquier propósito, hasta llegado el momento en que esa misma determinación es la que nos pone entre la espada y la pared y nos apremia a tomar partido.

Es seguro que solemos poner más ahínco, si cabe, cuando se participa un objetivo o intención a terceros. Ese compromiso explícito nos obliga, en cierta manera, a rematar lo inacabado, aunque sea para no decepcionar a los que te rodean, a los que te observan, a los que esperan todo y más de ti, incluida nuestra propia sombra. Otras veces, las que más, por el miedo que conlleva el fracaso de lo nuevo, de lo desconocido, de lo incierto, de lo inexplorado. Todo por la sencilla razón de que nos horroriza, por lo general, la transformación, y aceptar las nuevas situaciones que de ella se desprenden con la dignidad que nos hace, por necesidad, humanos.

Muchas veces he tenido el presentimiento de que los acontecimientos difíciles han significado para mí un reclamo para continuar corriendo cuanto más mejor, y hacer lo posible para seguir trotando aunque sea para perseguir al sol. Pero no es menos cierto que la ilusión ha tenido su origen en todo lo que he sabido compartir.

He aprendido de nuevo lecciones que ya creía sabidas. La primera, y para mí más importante, ha sido que siempre he encontrado personas maravillosas dispuestas a ayudarme. Desde escoger unas zapatillas devoradoras de kilómetros a cómo hacer un blog; a darme su opinión sobre lo que hacía. No creas, soy un maratoniano mediocre, del montón, de esos que emplean una hora más que los de élite en cubrir la misma distancia. Mi físico no tiene nada de especial. Me asemejo más a un corredor vocacional que ocasional, aunque de lo único que estoy seguro

es que nada de esto tiene que ver con mi profesión. Pero correr me ha permitido vivir nuevas experiencias. De ellas y su posterior reflexión, escribir. La otra lección aprendida, mientras preparaba la carrera y transcribía mis sentimientos y pericias acaecidos a esta suerte de diario, ha sido conocer que los objetivos cambian con el paso del tiempo y que por ello los hemos de reexaminar constantemente; la decisión que hoy escogemos para algo en concreto tal vez será diferente de la que hubiéramos tomado hace, por ejemplo, cinco años. Para muestra un botón: empecé a prepararme para correr no sé qué distancia, acabé persuadiendo un maratón, y aquí me tienes escribiendo algo que tal vez se haya convertido en otra cosa proyectando, de nuevo, algún que otro sueño. Tal vez un suspiro muy sutil de mi brevedad.

Aprendí muchas cosas más, nada que tú no conozcas, como por ejemplo que todo comienza en un sueño. También que no existen gigantes que no tengan los pies de barro. Y una frase que leí hace pocos días: “Crea tus sueños, vive tu vida”.

Pero comprender ese paso, comprender el cambio, es ácido y difícil porque comprender en parte es reconocer, descubrir, y cuando levantamos el envoltorio de alguna característica no demasiado loable de nuestro “yo” puede significar un buen revés para nuestro amor propio, confianza y seguridad. Para mí, haber comprendido la carga de impulsividad e inquietud que arrastraba cuando era niño me ha permitido encontrar la paz ya de mayor, y lo que no es menos importante: me ha facilitado poder levantar lentamente, con paciencia de hormiga, todo el armazón necesario para facilitar la construcción del sosiego cimentado en la paciencia, pues como recojo casi al final del libro: la paciencia, y la constancia que deriva de ella, nos brinda ese impulso y fuerza para hacer evolucionar a mejor lo que depende de nosotros, pero, a la vez, nos aporta serenidad para aceptar lo que de nosotros no depende e irremediablemente, un día, nos sobreviene. Un milenarismo principio budista lo expresa de una manera más breve y certera, así: “Lo que resiste, persiste; lo que se acepta, se transforma”.

Ahora conozco mejor a lo que me enfrento y lo que carga, en parte, mi persona. Comprendo mejor la sombra que proyecto y caigo en la cuenta de que no estoy solo. Siempre está a mi lado como fiel compañera.

¿Sabes? Después de acercarse me susurra al oído que todo va según lo establecido por ahora, pero que los humanos necesitamos irremediablemente una pizca de suerte para alcanzar lo que nos propongamos, y que eso lo controla solo el destino.

Estamos inmersos en un mundo vivo, dinámico, en continuo cambio y evolución. Sobrevivimos adaptándonos al medio y aprendemos sabiendo escuchar tanto a los demás como a nosotros mismos.

Poca importancia tiene adónde vamos ni de dónde venimos. Lo importante es el camino; todo lo que en él compartimos, con quién coincidimos en nuestra ruta, aunque, ese quién, sea la sombra que nos acompaña. Me refiero a esa figura que se desvanece al quedarnos a oscuras. En ese preciso instante ambos formamos una unidad como por arte de magia, y es también el símbolo volátil del sueño utópico, como vida y como nada.

La Madre Teresa de Calcuta fue, probablemente, la maratoniana indiscutible de la caridad durante el pasado siglo xx. “No busquéis cumplir acciones espectaculares”, dijo. “Lo importante es daros a vosotros mismos. Es el grado de amor que imponéis en vuestros actos.” Realmente esta frase podemos aplicarla a cualquier acto de la vida que requiera esfuerzo; desde luego, también tiene que ver con el sacrificio de cualquier deportista, y más si este es *amateur*.

Se me antoja que todo el que se ha preparado más o menos intensamente para recorrer una larga distancia, o qué sé yo, también habrá puesto, a su manera, su grano de amor. No se comprendería todo ese esfuerzo sin este sustantivo.

Un antiguo compañero de estudios, que la casualidad quiso que reencontrara, también corrió el maratón. Llevó otro ritmo y tenía otros objetivos si hacemos caso del tiempo que empleó. No era su primer maratón; es un veterano curtido en kilómetros. Acabó agotado; pero cuando me explicó sus 42,195 km lo hizo con humildad, con tanta que se reía de sí mismo. Había entrenado poco pero se inscribió. Pensaba, inicialmente, recorrer tan solo los trece primeros kilómetros y participar de esta manera un poco en lo que tiene de acontecimiento que una ciudad

organice una carrera de larga distancia. No había, siquiera, desayunado. En los dos últimos kilómetros empleó poco más de diecisiete minutos. Terminó exhausto. Pero esa fue también su carrera, fue su maratón particular y fue así como cambió su objetivo mientras corría; como se dio a sí mismo y cómo puso su grado de amor en lo que estaba haciendo. Los tiempos no importan, las marcas son relativas. Él, como todos nosotros, también quería dar caza a su sombra.

Y tiene esto, lo vivido, algo de oculto, de magia, que hace que sienta como corre mi sombra.

Batalla de Maratón

Corría el verano del año 490 a.C. La antigua Persia luchaba por expandir su dominio hacia Europa, mientras que Grecia lo hacía para salvarse de la perdición persa.

Atenienses y aliados se batían contra persas en los campos de Maratón, a pocos kilómetros de Atenas, en la antigua Grecia, para defenderse del ataque. Milcíades, político y general ateniense, junto a otros nueve estrategas griegos, encabezó la batalla. Fue un enfrentamiento armado que definió el desenlace de la Primera Guerra Médica.

Cuenta la leyenda que Filípides, soldado y heraldo ateniense, obedeciendo al propio Milcíades, recorrió el camino desde el campo de batalla en la ciudad de Maratón hasta Atenas (unos 42.000 metros) para anunciar la victoria.

Al llegar a Atenas, sus últimas energías le sirvieron para comunicar a los ciudadanos atenienses: “*Nenikéamen*” (‘hemos vencido’), para poco después desfallecer debido al esfuerzo.

NENIKÉAMEN!



Nacer

Leí una vez que para nacer de nuevo hay que estar predispuesto a reconocer el pasado sin juzgarlo, y que lo más oportuno es que este reconocimiento se dé en el tramo justo de nuestro camino, de nuestra carrera, cuando no somos excesivamente jóvenes ni demasiado mayores. En las carreras de fondo sucede algo similar. También escuché que los rabinos judíos no estudian el Talmud hasta que rebasan la edad de cuarenta años. Y es que, cuando somos jóvenes, estamos firmemente anclados en el presente, flirteando todavía con imágenes deslumbrantes demasiado recientes del pasado. Estas nos ilusionan y nos encadenan. No tenemos miedo a nuestro futuro. Queda muy lejos. Al anciano, en cambio, se le considera un sobreviviente afortunado a punto de agotar el tiempo que le ha sido concedido, y entonces, para él, el pasado se convierte en tabla de salvación. Casi ha completado el círculo.

A veces he equivocado el camino, y lo que me pareció que aportaba más atrevimiento a lo que escribo era adentrarme en la memoria, en los recuerdos y en lo que ya, en parte, tenía anotado. Percibí, entonces, que la vida era como una carrera de larga distancia; un circuito casi infinito de encuentros y despedidas. Un circuito de ida y vuelta. Solo el simple acto de nacer conlleva decir adiós al vientre materno. No había empezado y ya me parecía encontrarme trotando en algún lugar del itinerario que da cobijo al maratón. Imaginaba que pasaba por delante de alguno de los puestos de avituallamiento que encuentras a lo largo de todo su perímetro, a lo largo de toda nuestra vida.

Nacemos. Aprendemos. Caminamos. Nos disponemos a viajar. Cogemos nuestro paso, nuestro ritmo, contentos de experimentar, tras mirar por unos instantes a nuestro alrededor, que la vida es movimiento y que por eso nos apresura, primero al nacer, y, más tarde, en la carrera; lo hace tras dar la salida por cierta.

Lanzo una piedra al cielo y ya no la puedo detener. Vuela hacia delante con trayectoria ascendente. Ya no la puedo alcanzar. Me arrepiento de haberlo hecho, aunque haya sido yo quien tomara la decisión solo para demostrarme que volverá. Vuela en lo alto cual extraña ave. La trayectoria libre que sigue el tiempo que sobrevivimos se asemeja al de la piedra lanzada. Traza una leve línea curva; casi un círculo como el de nuestro itinerario; como el de cualquier carrera, incluida la de la vida. Es el círculo que vamos completando como el que dibuja, a medias, la piedra tras ser lanzada hacia el cielo, sin blanco fijo. Sale despedida casi a ras de suelo, para ser el mismo suelo el que la tome en sus manos, un poco más allá, después de su arqueado viaje. Ya no está allá arriba, en el cielo. Ha vuelto.

Un corredor de fondo percibe como los controles de paso y avituallamiento que va dejando atrás se desvanecen a sus espaldas tras rebasarlos; y si se detiene en uno para siempre, no para descansar recobrar el aliento y seguir, posiblemente será el último que verá y se dará cuenta al mismo tiempo que sus compañeros de carrera se alejan para dejarlo, de nuevo, solo. En cada uno de ellos, en la vida, abandonamos algún recuerdo: el colegio, algún amigo, el primer amor, un enfado, una alegría, la muerte, el desprecio, la enemistad, la amistad, la vida, un descuido y en carrera cubrimos alguna necesidad vital: la sed, el hambre, el frío, el calor. Al partir, aparece un rótulo que reza: *Salida*, y se desea al corredor, por los altavoces de la organización: “¡Buen maratón!”, “¡Adiós!”, “¡Suerte!”. Y es cuando tú y yo decimos adiós a todo lo que hemos vivido hasta ahora. Y ya en la meta, o en cualquiera de esos lugares de registro de paso o de abastecimiento en el que nos apeemos, diremos: “¡Adiós a la carrera! ¡Se acabó!”; pero estoy sereno, sé que existe un camino de vuelta, un camino que, seguramente, es curvo, circular, y que nos devolverá a la misma línea de salida que resultará ser ahora la meta como por hechizo. Así es como juega la mente a ser inmortal. Habremos completado el círculo. Cualquier carrera de larga distancia o la todavía más larga que representa la vida, con todo su esplendor y aventura.

No sabemos andar al nacer, de hecho nacemos indefensos y con muchas y variadas carencias. Andar no es la única, desde luego. Pero rápidamente aprendemos de lo innato para encontrar, poco a poco, el paso.

Primero nos movemos a gatas, para luego erguirnos y prescindir de las “cuatro patas”. Ya somos bípedos, llegado este descubrimiento. Tampoco en este estadio reconocemos a nuestra sombra; luego, más tarde, en la primera infancia, no sabemos nada de nada, todo lo que uno sabe es el presente y carece de sensación de tiempo. No sabe diferenciar lo que es de lo que ve. Solo experimenta y persigue con obstinada voluntad seguir, mientras crece, esa opacidad que le transportará al mundo de los adultos.

Caminar es fundamental, pero no solemos preocuparnos de cómo lo hacemos. Si con paso firme o vacilante; si con paso corto o largo tampoco pensamos en que podemos alterarlo, o mejor: que podemos cambiarlo. Pero todo es posible, y cambiar el paso también; como también lo es acelerarlo hasta llegar a correr.

Todo emana de nuestra respiración, debes buscar la que va más contigo y procurar extenderla y prolongarla más y más en el tiempo, con paciencia de hormiga, sin olvidarnos que dentro de poco seremos, ya, velocidad. Llegado ese momento te darás cuenta de que te encuentras corriendo, a tu ritmo por supuesto, pero corriendo. ¿No querías correr?

Ahora para un momento y dedícate a sentir como entra y sale el aire de tus pulmones. Ahora que conoces cómo, vuelve a emprender el paso para caminar unos instantes primero, para que sea más tarde cuando empieces el trote de nuevo.

Correr y respirar son la cara y la cruz de la misma moneda. De hecho no descubres nada nuevo, pero es tu consciencia la que le te ha regalado esa dimensión; la misma consciencia que te ha hecho notar que tu respiración variaba dependiendo del momento vivido; y es esa misma consciencia la que nos permite, si nos lo proponemos, reconducirla, cuando se altera, para calmarnos.

Inspirar es el primer acto que hacemos al nacer; poco después, casi inmediatamente, nos sobreviene el llanto; exhalar es lo último que hacemos cuando morimos. Ambos episodios transitan de la mano para darnos vida. Uno insufla oxígeno, el otro exhala los gases tóxicos que desechamos.

Ahora se trata de advertir a nuestra respiración para que se ponga a las órdenes de nuestras piernas y de que la vamos a necesitar para cumplir cualquiera que sea la expectativa que nos hayamos propuesto. Así, poco a poco, encontrarás tu paso con el tiempo y el entreno, y verás que cambia paulatinamente hasta llegar un momento en que no se parecerá en nada al original. Me refiero al que tenías antes de empezar. Notarás que tus pies tocan el suelo; que tus piernas se mueven; que los pulmones se hinchan y deshinchan como el fuelle de una fragua notarás también, con el tiempo, que lo hacen ordenadamente, no como antes.

Hagas lo que hagas, recuerda: busca tu respiración. ¿Cómo? Respirando ordenadamente, conscientemente. Cierra los ojos y visualiza cómo, al inspirar, el aire te llena los pulmones. Hazlo lentamente, hazlo dulcemente para que al expirar consigas el efecto contrario, consigas vaciarlos del todo. Date tiempo. Nadie te ha enseñado nunca. ¿Habías entrenado antes tu respiración? Posiblemente no. Empieza de nuevo, no te canses. Busca.

Ahora prueba esa respiración en movimiento. Camina y percibe como respiras siendo igual de consciente. Ajústala a tu movimiento. Ya la tienes modulada. Ahora ponte a correr con la misma consciencia puesta en la respiración y acompásala primero a tu paso, y luego, más tarde, a tu zancada. Ya la tienes. Ahora no dejes de correr durante unos minutos siquiera, solo para observarte. Mantén el mismo nivel de consciencia que antes respecto a tu respiración. Ahora ya corres ajustado, es decir, en perfecta simbiosis. Respiración, pulso y movimiento se dan la mano, y se entregan totalmente a tu servicio. Ya corres. Ahora suelta a tu mente, y haz como si no tuvieras nada que ver con los pensamientos que te suceden. Déjalos libres. Tú lo eres, por lo tanto también tu carrera.

Camina o corre disfrutando siempre de este sentimiento, de este movimiento. Empieza por lo que puedas: cinco minutos, diez, un cuarto de hora, media, una hora ¡qué sé yo lo que tú puedes dar! y prolonga tu carrera hasta el infinito con la paciencia y el trabajo de una hormiga como ejemplo.

Aparca la pereza y tira sus llaves a la alcantarilla para que no arranque de nuevo. Fuera, en la calle, te espera la mañana, el mediodía, la tarde,

la noche, el frío, el calor, la sed, la lluvia, y la soledad que conlleva el ser libre.

No te canses. No tengas miedo. Te encontrarás a ti mismo cuando vuelvas a ser consciente de que tu respiración también camina o corre con tus piernas. Cuéntale como te encuentras, dile si vas ajustado o pasado. Es una compañera inteligente y sutil. Te entenderá, te comprenderá, solo hace falta que te hagas amiga o amigo de ella. Fíjate en lo desconocido, por dónde pasas. Estate alerta. Ser consciente significa estar alerta.

Piensa en lo que deseas y tienes más oculto. Muéstralo, no debe de avergonzarte. Participalo para comprometerte más con lo que deseas hacer, con tu objetivo. Oirás muchas cosas: que si esto, que si lo otro, que si lo de más allá... Algunas, tal vez, no te gusten. Déjalas simplemente pasar. No juzgues. Vuelve a centrarte en tu respiración. ¿Te das cuenta de que se ha acelerado? Lo has hecho porque has reaccionado o estabas a punto de hacerlo porque algo no te ha gustado. O si estás caminando, o corriendo, cuando ha sucedido es porque posiblemente llevabas demasiado ritmo o tus pensamientos han desviado tu atención. Ya corres. Ya eres libre.

El azar

Empecé por azar. El azar, habitualmente desacorde, me descubrió la afición por las largas distancias al permitir que un infortunio obligara al instructor de judo que tenía a abandonar esa disciplina. Corría, entonces, el año 1976.



Tras la lesión, irreversible, ensayó el atletismo y le gustó. De esta manera es como me introdujo en su práctica; y de esta forma es como cambié el quimono por unas zapatillas tragamillas. La verdad es que nunca me sentí muy cómodo vistiendo un quimono con su reglamentario cinturón de color, no porque no me gustaran esos

ropajes, sino más bien por mi poca destreza para esa práctica.

Pero, ¿sabes qué?, el azar reúne a los que las circunstancias separan. Lo seguí, y pasé a entrenar casi a diario bajo su tutela, los mediodías, en el Parc Güell de Barcelona.

Poco después participé en algunas carreras. Todavía rememoro el nombre de varias, sobre todo el de la primera: la Jean Bouin; más tarde, Els Carrilets, el cros de Granollers, Cantonigròs... Las finalicé todas siempre corriendo. Incluso mi nombre ocupó algún que otro espacio en las clasificaciones publicadas en cierto semanario deportivo de la época.

También me preparé para participar en el maratón de Barcelona. ¿Por qué? Pues porque ya había saboreado distancias medias y quería volver a tentar a mi suerte con otras más largas. Todavía no he olvidado tener que habituarme al duro asfalto en la autovía de Castelldefels durante la etapa de preparación. Eran otros tiempos, pero la recuerdo parecida, casi como lo es ahora: llana y larga. Interminable. Dura. Con muchos menos automóviles transitando por ella, pero, en definitiva, adecuada