

Xènia Ros: “Abans d’entrar a l’aigua, sempre li demano permís”

Dg, 17/05/2020 per Catalunya Religió



(Josep Gordi -CR) Dona curiosa i apassionada per la natura i, sobretot, per la mar. “Nedar també es pot convertir en una pregària”, explica **Xènia Ros**. Acompanyar els altres a tenir cura de la salut d’una manera holística ha estat una constant al llarg de la seva vida. Actualment, es dedica tant a donar suport a dones en el seu embaràs, part i postpart, així com a fer de terapeuta i guia a la natura. Amb ella publiquem una nova conversa de la col·lecció [Natura Sagrada](#). En temps de confinament, l’entrevista s’ha fet de forma telemàtica.

Nascuda a Alemanya, quan tenia dos anys la família es va traslladar a Barcelona. En concret, al barri de Gràcia. La curiositat de Ros l’ha portada a viatjar molt i a acostar-se a persones coneixedores dels remeis naturals. A l’Índia i a Tailàndia, va entrar en contacte amb Orient i les seves propostes espirituals i medicinals. A Catalunya, va formar-se com a professora de txikung i [terapeuta Gestalt](#).

Quin contacte tenia amb la natura de petita?

Quan estava a la ciutat m’encantava anar al Parc Güell. Ara bé, els caps de setmana i, sobretot, a l’estiu sortíem fora de Barcelona i anàvem a visitar l’estimat mar. D’altra part, ja des de petita, si trobava qualsevol animaló, com un gat o un ocell ferit, sempre desitjava portar-lo cap a casa. Davant de la meua insistència, lameva mare em va permetre tenir un ocelllet. Ara bé, tingues present que el que més m’agradava era obrir-li la gàbia i deixar-lo volar lliure per casa.

Què passava a l’estiu?

Al llarg d’alguns anys, la meua mare i el meu germà treballaven els tres mesos d’estiu en un càmping que estava a prop de Sant Pere Pescador i aquell era un temps de gaudir del mar.

Va viure molts anys a Barcelona?

Fins als divuit.

I com era la seva vida d'adolescent a la ciutat?

Passava moltes hores ballant. Era el llenguatge en què em sentia més jo. Per altra banda, quan podia, anava a cercar el contacte amb la natura i molts caps de setmana marxava amb els amics a caminar per les muntanyes de la Garrotxa i el Pirineu de Núria. Potser aquest contacte amb la muntanya va fer néixer dins meu el desig de ser pastora. Aquesta força em va portar a marxar de la ciutat als divuit anys i l'Empordà va ser un dels primers espais on em vaig instal·lar, ja que vaig aconseguir entrar a treballar com a guia al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà.

Com va entrar a treballar de guia al Parc?

Necessitaven algú per portar els grups de mainada i jo coneixia bé els ocells i les plantes medicinals. M'hi vaig estar tres anys al Parc, apreciament la diferència entre ensenyar a identificar espècies o acompanyar a enamorar-se de la natura.

Com va aficionar-se als ocells i les plantes medicinals?

A partir dels catorze anys m'estava al càmping amb la meua mare i el meu germà i ajudava al *xiringuito* de la platja. I amb els diners que guanyava em podia pagar viatges per conèixer espais naturals. El primer viatge que vaig fer amb la màxima senzillesa, motxilla i tenda, va ser a Islàndia i em va copsar molt conèixer una terra de natura tan salvatge i indòmita. L'atracció cap als ocells va iniciar-se per la trobada amb un corb: un dia estava en una cinglera asseguda a terra i un corb se'm va plantar a davant i va anar fent salts al meu voltant fins que em va picar la sabata i va marxar. Encara ara quan sento un corb a les muntanyes sento agraïment i complicitat.

Però a Islàndia pocs arbres hi ha..

Certament, però pots apreciar com les plantes són les mestres de l'adaptació al medi. A tot arreu on anava m'agradava conèixer si hi havia alguna dona entesa en plantes medicinals. És a dir, demanava per una remeiera. D'elles en vaig aprendre molt.

Quins altres països va visitar?

L'Índia, Tailàndia, Mèxic...

Com va ser la seva experiència a l'Índia?

Molt gratificant, perquè vaig practicar, en diferents centres, ioga i meditació. Ràpidament em vaig fer amiga d'una família que em van acollir com una més d'ells. En total, van ser quatre mesos transformadors. Vaig viure molts moments de quietud, gaudint de les pregàries i ofrenes que fèiem amb les primeres llums del dia al sagrat riu Ganges.

I no vas acostar-se a la muntanya?

Sí, vaig pelegrinar a Langtang, al Nepal i vaig ascendir fins a un coll de quatre mil

metres. Amb vint-i-dos anys, conèixer aquelles muntanyes de l'Himàlaia em va impressionar. A part de les muntanyes, la gent també em va colpir amb el seu respecte, presència i senzillesa.

Què recorda d'aquelles muntanyes?

El silenci. Quan estàs a quatre mil metres i davant teu només hi ha neu i cel, el cor queda despullat, ben obert, com les ales d'una àliga. Aquell silenci anava més lluny d'altres vivències de silenci que havia viscut.

Quan va entrar en contacte amb el txikung?

Des dels sis anys feia dansa clàssica i contemporània i, per tant, tot el que fos moviment m'atreia. I un dia, a Sant Martí d'Empúries, vaig veure una noia que practicava taitxí. M'hi vaig acostar i li vaig preguntar què feia i, així, aquella noia es va convertir en la meva primera professora. Ràpidament, em vaig adonar que hi havia una mística en aquells moviments. Al cap d'un temps vaig conèixer qui ha estat el meu principal mestre, en **Tew Bunnag**, que transmet d'una manera molt singular la pràctica de Metta, l'amor benevolent de la tradició budista, tot i que ell parla de l'espiritualitat secular. Ell viu a Madremanya i viatja sovint a la seva terra: Tailàndia.

El txikung ha estat un fil conductor al llarg de la seva vida?

Sí. Ha estat el meu camí espiritual i m'ha permès unir els ensenyaments que provenen del taoisme i del budisme.

Podria explicar-nos què és el txikung?

És un art curatiu tradicional de la medicina xinesa que tant actua sobre la part corporal, com l'emocional, la mental i l'espiritual. És una manera d'interrelacionar-se amb el cosmos i, per tant, et permet aconseguir una gran integració amb la natura a través dels moviments lents i conscients, harmonitzant la respiració i, com diu en Tew, arribant a sentir que està "resant el cos". El *qi* és l'energia còsmica o de la vida i el *gong* és el treball o el cultiu d'aquesta energia per preservar la salut i el *shen*, l'esperit lluminós.

També s'ha interessat per cuidar i curar els altres...

Sí. Neix en mi aquest desig de forma espontània i sempre ha format part de la meva manera de ser. De petita, quan trobava un animal malalt o perdut pel carrer el portava a casa. És una energia que neix del cor. No crec que tingui cap altre tipus d'explicació.

Un altre fet omnipresent en la seva vida ha estat el mar. Recorda quan i com va ser aquesta descoberta del mar?

Va ser la meva mare qui em va acompanyar per primer cop al mar, ja des de bebè. Guardo molts bons records d'aquelles vivències infantils de la mar. Fins i tot, plorarava, molts cops, quan tornàvem a Barcelona.

Algun moment significatiu de les trobades amb el mar?

Hi ha un moment que em va quedar gravat: quan era adolescent i treballava al

càmping. Tot just clarejava i feia poc que havia acabat de ploure i la sorra de la platja no presentava cap petjada i, per tant, era com si fos verge. En aquell moment de solitud, davant del mar, els núvols es van obrir i vaig gaudir d'una sortida del sol que no he oblidat mai. Era tan bonic el moment que em vaig posar a dansar, va ser una dansa de gratitud.

A l'Alt Empordà, ja d'adult comença a viure de forma més quotidiana el mar...

Exacte. Vivia en una masia i treballava al Parc dels Aiguamolls de l'Empordà. Per tant, tenia el mar molt a prop i el visitava sovint. Per mi el mar és com una gran mare divina, és un espai de refugi on escoltar la profunditat. La presència i la força del mar es van intensificar quan el meu fill va emmalaltir. Per tant, el mar es va convertir en una medicina de l'ànima. En aquell moment vivia a l'Escala. Davant de les onades o dins l'aigua és on vaig trobar tot el consol que necessitava.

Quin sentiment li genera el mar?

Alegria i, fins i tot, joia.

Com es pot contemplar la bellesa i el moviment del mar?

Recomano caminar per la platja a primera hora del matí. Ara bé, el moment més especial és la sortida del sol des de dins l'aigua, adonar-se com el disc solar va canviant de color, així com canvien els reflexos de llum sobre l'aigua i el cel. No cal esforçar-se per res, només ser-hi, gaudir-ho, entregar-te, obrir-te, en definitiva, contemplar.

Com definiria la contemplació?

La contemplació de la natura és espontània quan la seva bellesa entra dins del teu cor. Només cal entregar-se, no resistir-se. Per mi, contemplar no és una acció, sinó que és, simplement, una obertura del cor.

En aquest procés la ment no hi juga cap paper?

No. Per aquest motiu et deia que no hi ha esforç, no hi ha acció, només obertura. I per l'admiració del que passa davant teu, la bellesa s'endinsa dins teu. Per mi la contemplació va molt unida a l'admiració.

Tornem a la caminada per la platja. Quins beneficis aporta?

És recomanable caminar descalç, i així podràs sentir la natura des dels peus, després hi ha gaudir de la cançó del mar, o el que jo anomeno la respiració de les onades. Tot plegat, afavoreix la connexió. És com si tots dos respiréssiu al mateix temps i aquesta sintonia també és curativa.

Què suposa endinsar-se a l'aigua?

Sento un gran respecte, sense gota de temença, ja que totes les experiències que he tingut amb la mar han estat positives. Abans d'entrar a l'aigua jo sempre li demano permís i aquest moment d'humilitat em fa connectar i confiar. Per mi, el mar és com una gran matriu, és com tornar a l'origen. Em sento abraçada per l'aigua.

I nedar?

Per mi, nedar, flotar o submergir-me em fa sentir part del mar. L'aigua i jo comencem a tenir una relació molt íntima, com de comunió, és com si els límits es dissolguessin. No només és una sensació corporal. Sento que l'aigua m'escolta a mi i jo l'escolto a ella, en cada braçada i en cada onada.

Creu que es pot nedar i meditar a la vegada?

Sí. Perquè en la natació un dels elements claus és la respiració i, a la vegada, estàs molt obert a l'atenció de tot el que et rodeja. Podríem dir que es pot aconseguir, amb facilitat, un estat de consciència plena en cada braçada, vivint com llisques damunt l'aigua. Jo, com que nedo amb ulleres, també visc el fons marí, a vegades gaudeixes de les algues o dels peixos. Si vols afavorir, encara més, aquesta integració dins l'aigua, pots recitar un mantra mentre nedes. Per tant, nedar també es pot convertir en una pregària.

Ha aconseguit pelegrinar dins l'aigua?

Sí, vaig seguir una crida interior a pelegrinar, és a dir, vaig sentir una necessitat espiritual. En aquell moment de la meua vida l'aigua m'aportava la sensació de neteja emocional, de purificació. Tot això va lligat a uns moments molt dolorosos que vaig viure amb relació a la malaltia del meu fill. Necessitava fer un gir per recuperar la joia de viure i sabia que entregar-me a la mar era la medicina. L'experiència em va donar pau, força i joia, i vaig poder reconèixer el mar com un temple immens. Per això sento que cal recuperar el mar com a espai de salut, de veneració i de contemplació. Amb aquesta intenció, fa un any, hem creat l'[Associació Som Mar](#) a Llançà per tal de preservar i custodiar el Mediterrani.

I dos anys enrere va fer un pelegrinatge al cap de Creus.

Exacte. Vaig iniciar el pelegrinatge a Port de la Selva, a cala Tamariua, i al llarg de quatre dies vaig nedar acompanyada d'un amic o d'una amiga que anava amb caiac. Dormíem en cales, fent bivac. Cada dia nedava uns vuit o deu quilòmetres. Normalment, començava a nedar amb la sortida del sol i nedava fins que em cansava, ja que no portava cap rellotge ni cronòmetre. A la natura aprens que cada dia, cada moment, és únic i diferent i que constantment has d'adaptar-te, ella et guia. Recordo que el primer dia la mar estava molt calmada i la nedada va ser fluida, no hi havia cap resistència, i això em va generar sentiments de pau i gratitud. El segon dia la mar estava més agitada i vaig viure la meua força i sentia com la força del mar entrava dins meu. El tercer dia va ploure, hi havia onades grosses i vaig sentir la part més salvatge de la natura i la sensació d'humilitat. Recordo que vaig veure taurons i em va impressionar molt. El quart dia, quan vaig arribar hi havia totes les persones que em van ajudar i vaig sentir l'escalf de la comunitat. Això em va portar a viure la unitat, és a dir, que el que mous tu sempre arriba als altres i a la inversa també, és clar.

També ha fet de guia en pelegrinatges per terra? Per què és important pelegrinar?

Sí. Un pelegrinatge és un espai de trobada amb un mateix i amb l'esperit d'un mateix i, al mateix temps, amb la natura. Pelegrinar et porta a venerar la natura i al llarg del pelegrinatge et pots transformar.

Quin paper té el silenci quan es pelegrina?

És essencial, però és un procés que va arribant pas a pas, durant les hores i els dies que camines, o nedes. No ens hi hem de barallar o forçar a arribar al silenci, només convidar-lo i anar-lo assaborint, fins que la seva gràcia et visita.

I el bosc, què representa?

És casa. Jo sento amistat amb alguns dels arbres que he trobat prop dels espais on he viscut. Els visito freqüentment, hi estic moltes estones recolzada en el seu tronc. Aquestes experiències em fan sentir arrelada a la terra, acollida.

La natura és sagrada?

I tant. Tota la vida és sagrada. Nosaltres també som sagrats, nosaltres també som natura.

Que se'n deriva d'aquesta afirmació?

Si tots tinguéssim clar que som natura i que la vida és sagrada seríem més respectuosos, més conscients, més amorosos.