

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Sawabona’

Antigament, quan algú estava delicat de salut i s’ho podia permetre el metge li recomanava fer el que en deien un “canvi d’aigües”. Això implicava desplaçar-se a un altre indret on la composició de l’aigua era diferent i això ajudés a enfortir el sistema immunològic del pacient. No sé si científicament és un mètode gaire efectiu o no però de ben segur que el sol fet de canviar d’aïres, aigües i alguna altra cabòria domèstica ja afavoreixen molt el nostre estat d’ànim i de retruc la nostra salut. A més a més, ara tenim la sort que ja no necessitem cap diagnòstic mèdic per sortir uns dies, esbargir-nos i recarregar piles, simplement ens autoreceptem unes “molt merescudes vacances” i ja està.

En el meu cas aquesta escapada estival ha estat en un poble de la costa. Per tant, el *canvi d’aigües* segur que ha estat en tota regla i dono testimoni que a la tornada gaudeixo de bona salut, la qual

cosa indica que dolent no ho és. De totes maneres, i bromes a part, el que més m’ha cridat l’atenció de les meves passejades amb bicicleta pel parc natural del Montgrí és que he notat que en molts moments he tingut la sensació de ser invisible. Un dia vaig fer l’experiment de saludar tothom amb qui em creuava i puc donar fe que potser em van tornar la salutació una cinquena part de les persones. Amb la majoria no ens creuàvem ni les mirades i esperar que l’altra et saludés per iniciativa pròpia ja era un acte d’ingenuïtat. Suposo que estar fora de casa i compartir espai amb gent desconeguda de diversos països és una bona justificació per desconnectar de la resta de la humanitat, però aquest fet i aquesta forma d’actuar em va traslladar a la bonica història de la salutació africana.

Es diu que ancestralment els membres de les diferents tribus d’una zona del sud d’Àfrica tenien el costum de fer una petita cerimònia cada cop que es trobaven en forma de salutació. El primer pronunciava la paraula *sawabona* i el segon responia *shikova*. Amb un to senzill i respectuós el significat de la primera paraula vindria a dir quelcom semblant a: “Jo et respecto, jo et valoro, tu ets important per mi” mentre que la resposta obtinguda seria: “Aleshores, jo soc bo, jo existeixo per a tu.”

El dia que vaig sentir aquesta història per primera vegada vaig visualitzar mentalment dues persones mirant-se als ulls i dirigint-se l’una a l’altra amb solemnitat, respecte i to de veu serè. Aquesta forma de salutació em recorda la importància de valorar els qui tenim al davant, que cal mostrar-los respecte tant cap a la seva part exterior com la interior i que cal viure cada moment amb la màxima consciència.

Anant més lluny, quan acabo de digerir el seu significat també m’adono que aquest estiu no m’he trobat un munt de persones que no em veien, sinó que m’he trobat un munt de persones que m’han recordat el munt de vegades que jo no he sabut veure, valorar i respectar els qui tenia al davant meu. Així que, estimat lector: *sawabona*.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 02-09-2022 al 08-09-2022

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

Mart per la Casa III en tensió amb el Sol, suggereix prudència verbal, sobretot pel que fa al sector laboral. Una bona xerrada amb un amic serà alliberadora.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

En l’amor pots mostrar-te una mica impacient. Voldries que les coses avancedessin, però tot demana el seu temps. Bon moment per organitzar la dieta i cuidar-te més.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

El bon aspecte Mercuri/Mart facilita que les coses es moguin i tornen les ganes d’emprendre. Una persona amiga podria manifestar el seu interès sentimental en tu.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Dies per posar la llar al dia o fins i tot per fer mudança. Li dones voltes a algunes coses i això t’estressa massa. Comença pel més urgent i tot s’anirà fent.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

L’economia et continua traient una mica la son. Et prepares per a la tornada a la rutina habitual amb el ferm propòsit de reservar un temps només per tu cada dia.

VERGE (Del 24 d’agost al 23 de setembre)

La tensió del Sol al teu signe amb Mart a la Casa X, inclina a haver de prendre decisions al sector professional. Moments de gran romanticisme amb la parella.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d’octubre)

Si ets dels que no els agrada l’esport, caminar pot ajudar-te a dormir millor i alliberar l’estrès. Podries viure un moment de tensió sexual amb una amistat.

ESCORPÍ (Del 24 d’octubre al 22 de novembre)

En un assumpte sentimental et pots veure inclinat a haver de triar si vols seguir o deixar-ho córrer. Amb el Sol per Casa XI pots ampliar el teu cercle social.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Amb Júpiter per la Casa V podria aparèixer un amor del passat. El sector laboral no està exempt d’algunes tensions, però aquesta vegada controles tu la situació.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Si cerques parella i no trobes la persona adequada, no tinguis pressa. Et plantejes què vols fer amb el teu futur professional i no descartes canviar de sector.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

La tensió Saturn/Urà inclina a un temps de deixar enrere el que ja no funciona. És una etapa d’alliberar-se del passat per estar atent a les noves oportunitats.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Amb Júpiter i Neptú retrògrads pren-te un temps abans d’actuar. Reps molta informació i hauràs de filtrar-ne el contingut per no sobrecarregar el sistema nerviós.