

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Sense esforç

Vivim en una societat sobreestimulada. Tenim molta informació al nostre abast i de forma molt fàcil i accessible. Això fa que no li donem la importància a coses que realment en tenen i que passem per alt aspectes que ens poden ajudar a avançar en la direcció correcta en el nostre recorregut vital. Tot i així, no fa gaires dies, em va arribar un missatge d'uns amics que em suggerien escoltar una xerrada d'un metge argentí que havia compartit la seva experiència a internet. Per situar-nos una mica el resum de la seva història seria el següent:

Aquest home, metge de professió, va haver de viure la mort de molts familiars propers en poc temps i això el va abocar a un estat de col·lapse intern, sobretot amb la mort del seu germà, que tenia una edat semblant a la seva. A poc a poc, els diferents episodis de tristesa profunda que

patia cada dia el van ajudar a descobrir una part seva que fins aleshores li era totalment desconeguda i com més l'acceptava i més espai li donava més el reconfortava. Descobrir aquest espai interior va ser per a ell el detonant per transformar el carreró sense sortida en el qual s'havia endinsat en una nova oportunitat per ajudar els altres. Aquest fet li va permetre entendre la mort d'una manera tan àmplia que a partir d'aquell moment va dedicar la seva professió i la seva experiència a acompanyar les persones amb malalties terminals en el tram final de la seva vida per fer-los el camí més planer.

Sens dubte, d'aquesta història se'n poden fer moltes lectures i treure'n molts aprenentatges. El sol fet que aquest home es va posar tota la comunitat mèdica en contra pel fet d'obrir una nova via que consistia a acompanyar a les persones moribundes i ajudar-les a entendre la mort en lloc de defensar la vida ja era en si mateix un acte de valentia. De tot plegat, però, el que em va cridar més l'atenció va ser la seva forma d'afrontar una situació extremadament difícil i que podria haver-lo abocat a una depressió profunda. En lloc de lluitar o refugiar-se en un paper de víctima, va deixar de fer-se preguntes que no tenien resposta i va optar per entendre la tristesa com un mitjà per construir un nou projecte que pogués ajudar els altres. Quan va deixar de remar, en molts casos contra corrent, i va permetre que el curs del riu el conduís es va adonar que podia avançar a gran velocitat i sense cap esforç cap al lloc on realment li corresponia.

La filosofia taoista té un terme per descriure aquesta forma d'afrontar les situacions difícils que s'anomena *wu wei*. El seu significat vindria a ser quelcom semblant a "no-acció" o més ben dit "acció sense esforç". En una cultura on es premien els dots competitius i els millors resultats no té sentit un concepte semblant al *wu wei*. No obstant això, quan ens veiem superats per una dificultat inesperada i totes les estratègies que hem après deixen de tenir sentit cal replantejar-se si li continuem donant el poder a la ment més analítica i calculadora o, per altra banda, considerem que ha arribat l'hora de deixar el timó al nostre guia interior. Només ens cal parar i saber escoltar.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 14-10-2022 al 20-10-2022

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

L'aspecte tens de Mercuri amb Júpiter a Àries, pot inclinar-te a posar distància entre tu i alguna persona. Si tens una relació casual, es pot convertir en quelcom més.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

Sol i Venus a Casa VI poden oferir solucions a problemes laborals. Pots adoptar una nova mascota, com ara, un gat. En qüestió de salut, agafes les regnes per millorar-la.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Lluna i Mart al teu signe, inclinen a la ràpida acció. Les emocions a flor de pell poden fer-te reaccionar de manera visceral. Compta fins a deu per conservar la calma.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Estàs molt actiu i acabes els dies una mica cansat. T'anirà bé reservar un temps només per tu i així carregar piles. Potser hauràs de posar pau en un conflicte familiar.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Amb el Sol, Mercuri i Venus transitant a Casa III, sents que has d'expressar-te i vols fer-ho bé. L'amor ocupa bona part dels teus pensaments i podries estar enamorant-te.

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

Amb tres planetes a Casa II necessites reafirmar-te i sentir-te més segur. Si has viscut una injustícia, ho poses en mans de la llei. Et dones algun caprici gastronòmic.

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

La tensió entre Sol i Plutó a Casa IV col·labora al fet que deixis algunes vivències a on corresponen: al passat. Temps de mirar al futur. Trobades familiars que et fan feliç.

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

Podries involucrar-te en una relació amb algú que ja té parella. En termes generals, caldrà ser prudent. Si somnies molt, escriure sobre els teus somnis pot ser terapèutic.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Si vens d'un temps de silenci autoimposat i en el qual t'has sentit una mica bloquejat, recuperes l'ànim i les ganes de fer coses. Noves amistats, algunes de significatives.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Et plantejes qüestions transcendents i pots mostrar-te una mica absent perquè dones voltes a les coses. A la feina poden donar-te més responsabilitat perquè confien en tu.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Estàs esperançat en un assumpte amorós que creies perdut i et disposes a cremar el darrer cartutx. Hauràs de tenir una mica de paciència amb una persona d'edat avançada.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Pots viure un moment tens amb un familiar. Compte amb el que dius perquè ho pot usar en contra teu. En l'àmbit laboral hi ha hagut algun conflicte que marca una nova etapa.