

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Boketto’

Jo no he estat mai defensor del *blanc o negre*, sempre m’han atret més els tons de grisos i la creença que gairebé tot pot ser qüestionat si ho sabem veure des del punt de vista adequat. Predicar la importància de viure el moment present amb l’*ara i aquí* està bé, i admiro les persones que han aconseguit integrar-ho en les seves vides més enllà de les pràctiques de meditació, però també cal que siguem sincers i entenguem que mantenir aquest estat de consciència plena no està a l’abast de tothom. A la que abaixem la guàrdia, els pensaments se’ns emporten i el viatge en el temps i en el lloc està garantit. Particularment, jo haig de reconèixer que visc pocs moments un ara i aquí conscient i en plenitud.

Com a consol m’ha vingut a la memòria una petita redacció que vaig escriure a setè d’EGB com a deures de la classe de llengua. Per posar-nos en context, diré que jo era un nen amb passió pels còmics d’aventures i que esperava amb delit la pel·lícula del dissabte a la tarda on hi sortien pirates, pistolers o l’Aladino volant en la seva catifa màgica.

A grans trets, la meua història explicava el següent: “En un raconet de l’Aràbia un home va rebre la visita d’un geni. Després de la sorpresa inicial va escoltar el geni i aquest li va deixar triar entre uns llibres o una bossa d’or. L’home va triar els llibres i això li va permetre cultivar-se i convertir-se en una persona important. Al cap d’uns quants anys, durant un viatge pel desert,

es va perdre i enmig de la desesperació va tornar a rebre la visita del geni. Aquesta vegada el vell conegut li va oferir la possibilitat de triar entre la saviesa d’uns llibres o una ampolla d’aigua. L’home, influenciat per l’encert de la primera tria, va tornar a optar pels llibres. Al cap d’unes hores quan s’estava morint de set al mig del desert va lamentar-se per última vegada i es va adonar que la seva ambició de coneixements en aquell context no va esdevenir l’opció més encertada.” En resum, la història ens revela que cal adaptar-se sempre a la situació que se’ns presenta i que hem de ser flexibles i oberts a totes les opcions.

Tinc clar que viure l’*ara i aquí* és molt positiu i ens ajuda a rebaixar l’estrès diari i posar distància a les situacions difícils de la vida, però també hi ha moments en què és bo evadir-se, deixar-se arrossegat pels pensaments i traslladar-se en el temps i en l’espai. Al Japó, l’acte de contemplar amb la mirada perduda a la distància l’anomenen *boketto*. Per a ells, aquest estat de somiar amb els ulls oberts i situar-se en un lloc i un moment que ens ressoni també passa a ser un acte de consciència. No es refereixen a posar atenció a les preocupacions quotidianes ni als pensaments negatius, simplement cerquen calma mental a través de pensaments plaents.

Amb mirada bucòlica diria que la pràctica del *boketto* es podria dur a terme quan estem observant el mar o un paisatge idíl·lic assentats còmodament, però personalment reconec que a mi el que realment em trasllada amb més facilitat és la conversa amb un vell amic de la infància, veure un Diane 6 circulant per la carretera o imaginar la meua vida futura després d’aconseguir els objectius que em pugui plantejar en el moment present. En aquest sentit, considero que és el mateix viatjar al passat o al futur, el que importa és el moviment que provoca dins nostre el sol fet de recuperar un moment recordat o projectat. Si com capaços d’acceptar que quedar encantats en determinats moments no és tan dolent i que el que realment ens cal és saber enfocar el diàleg mental, podem acabar descobrint que fugir del present pot ser l’ampolla d’aigua que el personatge del meu conte va rebutjar en la seva aventura pel desert. Felïços somnis deserts.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 9-06-2023 al 15-06-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

Venus a Casa V pot portar algun regal o sorpresa inesperada. Pots conèixer l’amor en una activitat del temps de lleure. Practicar més l’autocontrol t’ajudarà a relaxar-te.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

Obres a casa o redecoració. Com sigui, la llar pot ser protagonista. Amb la parella no compartiu la manera de gestionar l’economia i això pot generar una mica de tensió.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Una persona amiga pot declarar el seu amor per tu. Tens ganes de vacances i ja comences a organitzar-les. Deixar alguns mals hàbits enrere pot fer que et sentis millor.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Possibles responsabilitats familiars que has d’assumir. La Lluna Minvant pot ajudar a la presa de decisions importants que ja no pots demorar. Cerques més temps per a tu.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

Si la relació de parella s’ha estancat, s’obre una etapa per renovar la il·lusió. Fins i tot pots acabar passant pel jutjat o la vicaria. A la feina, deixa les coses clares.

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

Una persona amb la qual vas viure una relació passional sembla que vol tornar a la teua vida. Si fins ara tenies idees conservadores, de mica en mica, et vas modernitzant.

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

Pots mostrar-te neguitós. Voldries que les coses anessin a un ritme més àgil, però hauràs de tenir una mica de paciència. En l’amor hi ha oportunitats que t’anirà bé aprofitar.

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

Si esperaves uns diners que et deuen o una subvenció, ara pot arribar. Podries caure en el ressentiment vers una persona del passat i hauràs de cercar eines per gestionar-ho.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

En l’àmbit de la salut les coses flueixen. Però si no et conformes amb un diagnòstic, demana més opcions. A la feina decideixes parlar del que sents. Ja no vols aguantar més.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

T’anirà bé parlar d’emocions. Fa molt de temps que estàs callant i això pot estar generant molèsties psicossomàtiques. No deixis la gestió de la teua economia en mans d’altres.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Si estaves una mica apàtic, recuperes les ganes de divertir-te. Un assumpte pendent entre germans es podria resoldre. Intentes entendre el passat per no repetir errors.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Caldrà ser realista i gestionar algunes obligacions prioritàries respecte als fills. Al sector laboral podries viure una situació incòmoda per un excés de competitivitat.