

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Seijaku’

‘Serenitat al mig del caos’. Aquest és el significat de la paraula japonesa *seijaku*. El seu propòsit és el de recordar-nos la necessitat de trobar un moment de pausa quan el caos del dia a dia es converteix en una normalitat i ens arrossega. De la mateixa manera que quan portem moltes hores d'autopista conduint sabem que hem de parar per no tenir problemes de motor, la maquinària del nostre cos també necessita parar de tant en tant i recuperar-se del ritme intens que moltes vegades ens imposen a nosaltres mateixos.

Quan estem immersos en una vida estressada és fàcil que acabem justificant aquesta manera de viure com l'única via possible i no ens adonem que una part de la càrrega que suportem sigui del tot innecessària. Si almenys en prenem consciència, tot i que la nostra resistència als canvis moltes vegades ens impedeixi modificar hàbits i baixar revolucions, com a mínim podrem incorporar aquestes petites pauses o parades reparadores. Unes quantes respiracions

profundes i conscients o actes tan simples com anar a prendre un got d'aigua poden ser suficients per revifar-nos i reprendre la nostra activitat amb una nova mirada.

Si volem anar més enllà i ens agrada passar de la necessitat a la curiositat jo proposo una pràctica que sempre m'ha agradat recomanar i que es pot adoptar com un exercici d'observació i al mateix temps també d'autoobservació. El *joc* consisteix a aturar-se en un lloc molt concorregut i limitar-se a mirar el que passa al nostre voltant. Un dia de mercat en hora punta, una estació de tren o metro, passejar per una gran superfície un dissabte a la tarda o observar la cua de cotxes que intenten fer malabarismes per no portar els nens tard a l'escola, poden ser maneres de convertir-nos en espectadors dels petits moments de caos quotidians en lloc de ser-ne els protagonistes. I si mantenim aquest estat el temps suficient, fins i tot podrem experimentar un efecte d'invisibilitat que ens recordarà els nostres moments de ceguesa quan anem amb pilot automàtic.

Jocs a part, la paraula *seijaku* també em va ressonar quan vaig llegir una entrevista amb un reporter de guerra que explicava haver fotografiat la primera línia de batalla en un munt de països. Quan tornava a casa se sentia totalment desplaçat i fora de joc, ja que la intensitat de la seva professió li impedia desconnectar, incidint d'aquesta manera en les seves relacions familiars i socials. M'és fàcil imaginar-me que una persona que li van cremar la casa a l'Afganistan confós per un espia talibà quan sent les nostres queixes les trobi ridícules. Així i tot, atrapat en la necessitat de viure una vida al límit com si fos una droga, aquest fotògraf de guerra és capaç de refugiar-se a l'Àfrica de tant en tant i establir un diàleg amb els animals salvatges a través de l'objectiu de la seva càmera. Aquestes escapades són la seva raó de viure i al mateix temps és el combustible que li permet continuar captant imatges per conscienciar-nos de les conseqüències dels conflictes armats.

Crec que escoltant o llegint aquest tipus de testimonis ens hauria de ser més fàcil relativitzar els nostres problemes i fer-los més petits. Per altra banda, saber trobar el nostre raconet africà intern pot esdevenir una ajuda imprescindible en el nostre dia a dia, només ens cal parar un moment.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 13-10-2023 al 19-10-2023

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

Mart transita per Casa VIII i inclina a viure un període de contenció. Intenta gestionar el millor possible la ràbia i la frustració per evitar que es tornin contra teu.

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

La parella pot passar per un moment delicat. A la feina, venen canvis amb més responsabilitats. Si tens nens, tocarà reorganitzar l'agenda per passar més temps amb ells.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Si tens fills, gaudeixes d'activitats de lleure amb ells. Practicar un esport amb un amic o la parella, com ara el tennis o el pàdel, pot ser d'allò més divertit i alliberador.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Possibles canvis al sector familiar amb persones noves. Comences a practicar esport perquè vols deixar anar algunes emocions negatives o l'excés d'energia que bull dins teu.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Cuida les paraules al sector familiar perquè poden saltar guspires. Pren distància per no entrar en una guerra. Et plantejes invertir en borsa o comprar algunes accions.

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

Mart a Casa III pot inclinar als pensaments obsessius i a tenir una mica de mal humor. Cuida les teves relacions perquè tot és transitori i després ja no ho podràs canviar.

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

Dies de despeses extra, de cremar una mica la targeta de crèdit. Cuida la gola dels canvis de temperatura. Pel que fa a l'amor et mantens en silenci i observes el que sents.

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

Et sents actiu i amb una dosi extra de coratge per afrontar situacions difícils vinculades al sector laboral. Vols tornar a entrar en contacte amb un amor del passat.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Pots tenir la sensació que hi ha alguna cosa que no va bé. La meditació i una bona connexió amb les teves emocions t'aportarà llum per resoldre els problemes que tinguís.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

El teu futur o el de les persones que estimes pot ser el que més et preocupa ara. Algú del teu passat sentimental et troba a faltar i es posarà en contacte amb tu.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Et plantejes fer canvis perquè no acabes d'estar satisfet amb la teva vida actual. Saps que perquè entrin coses noves has de desfer-te del que ja no uses i fas neteja a fons.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Tu segueixes impulsos inconscients i la parella demana respostes concretes. Aprofiteu les diferències a favor vostre. Pots heretar un objecte que no et deixarà indiferent.