

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Kotodama’

Cada paraula que pronunciem, escoltem, escrivim o llegim té una repercussió en nosaltres i en el nostre entorn. La cultura japonesa ens ho recorda amb el seu costum d’honorar el llenguatge a través de les paraules amb un significat profund i que va més enllà de la seva simple traducció literal. Paraules que ens parlen sobre la bellesa de la imperfecció, del fet que tots som únics o de la importància d’honorar els aliments i les persones que els cultiven i cuinen són les primeres que em venen al cap. No obstant això, existeix una àmplia llista de paraules amb significat que es poden fer servir d’ànchora en un moment donat per tal d’activar un recurs intern o com a recordatori de moments i situacions viscudes. Totes elles, d’alguna manera, ens poden ser útils en el nostre moment present.

Per posar-ne algun exemple diré que la paraula

shoganai m’ajuda a acceptar una situació irreversible fent que no dediqui més temps a la lamentació i m’enfoqui a buscar alternatives. La paraula *seijaku* també em recorda que en els moments de més caos soc capaç de trobar un equilibri i una calma que eviti caure en la malaltia o l’estrès. De totes, però, amb la que més m’identifico és *tegawa* o l’art de fer que les coses siguin simples. Tinc per costum dedicar temps a simplificar coses que sé que tindran una repercussió el dia de demà i així inverteixo en un estalvi d’esforç per al futur.

Miguel Ruiz, a través del seu llibre *Els quatre acords, un llibre de saviesa tolteca*, ens recorda que cal ser impecable amb les paraules, ja que tenen el poder de crear o de destruir en funció de com les utilitzem. Si a més de triar paraules constructives i encoratjadores sabem trobar el seu sentit més profund obtindrem un doble benefici. Felicitar a algú per l’èxit aconseguit en una competició pot generar una felicitat immediata però momentània, ja que un cop passat l’efecte del premi obtingut necessitarà continuar guanyant. En canvi, ensenyar a algú a apreciar el so de la pluja (*amaoto*) pot activar-li un seguit de mecanismes interns que l’ajudin a entendre la importància de posar l’atenció en el moment present i gaudir així de les coses simples que li ofereix la vida.

El valor d’aquestes “paraules amb ànima”, que els mateixos japonesos identifiquen amb el nom de *kotodama*, és que no només defineixen coses, sinó que descriuen situacions, sensacions i tenen la capacitat de despertar emocions en funció del moment i l’estat en el qual ens trobem quan les pronunciem o recuperem mentalment. Ben mirat, *kotodama* pot esdevenir la clau que obre la vertadera caixa del tresor. Cada vegada que ens trobem en una situació que cal ajustar o millorar podem obrir-la i servir-nos de totes les joies verbals que hàgim anat recollint en el nostre recorregut vital, acostant-nos d’aquesta manera al nostre propòsit de vida (*ikigai*) i per tant a la nostra alegria interior.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 08-03-2024 al 14-03-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

Emocions exaltades. Pots reaccionar massa ràpid. Connectes amb les necessitats dels altres. Creativitat que podràs expressar mitjançant l’art, l’escriptura o la música.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

Estàs acostumat a tenir-ho tot ben lligat, però ara mateix tens la sensació que hi ha alguna cosa que se t’escapa. Podries fer una nova amistat en un mitjà de transport.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Pot incrementar la teva intuïció i podries prendre alguna decisió sense saber molt bé per què. Si has de signar algun acord o document legal, llegeix bé la lletra petita.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

La Lluna Nova a Casa IX porta més optimisme. Tens més fe en les teves capacitats. T’interesses per la pràctica d’un nou esport. Possible atracció amb una persona més jove.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

Si poses atenció als teus somnis, podries entendre millor què és el que et preocupa. El passat dona voltes pel teu cap i t’agradaria tornar a connectar amb una vella amistat.

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

T’agrada tenir les coses ben lligades, però pots caure en un excés de control. Gaudeix més del present, res torna. Una persona més gran que tu et fa la vida més fàcil.

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

Plantes una llavor al sector laboral. Si tens una vocació frustrada cerques la manera de treballar del que t’agradaria. Una antiga parella pot posar-se en contacte amb tu.

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

La Lluna Nova al teu sector afectiu pot portar sorpreses romàntiques. És un moment fèrtil i no solament pel que fa a engendrar fills, també des del punt de vista creatiu.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Poses energia a millorar la teva qualitat de vida en general. Si pateixes algun problema de salut i la via convencional de la medicina no et convenç, cerques alternatives.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

En l’amor pots estar una mica decebut i aprofites per dedicar-te més temps a tu mateix. Reps el suport inesperat d’algú i et sorprèn gratament. S’amplien els contactes.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Si amb la família les coses estan molt tenses, potser és hora de posar distància. En l’àmbit laboral ja has superat una fase i ara entres en un temps de més tranquil·litat.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

La Lluna Nova al teu signe indica que millores la teva gestió emocional i que deixes de perdre temps en objectius obsolets. Pots donar-te un caprici que fa temps que desitges.