

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Sukha’

Falten pocs dies perquè arribi el solstici d'estiu i encara que hagin passat molts anys des de l'etapa escolar continuo sentint que aquests últims dies de primavera són molt especials. Acabar un curs escolar i iniciar les vacances, per un nen, en la majoria dels casos, sempre ha estat una experiència força joiosa. Personalment, encara recordo el sentiment de felicitat dels primers dies de vacances quan podia passar-me les tardes llegint còmics i gravant cançons de l'emissora local amb el radiocasset que els meus pares m'havien portat d'Andorra. Encara que els matins els havia de dedicar a ajudar a casa sabia que les tardes eren meves, i això per mi no tenia preu.

Parlant de felicitat, si en aquells moments m'haguessin demanat què representava per mi aquesta paraula segurament hauria trigat poca estona a elaborar una llista farcida de coses que podria fer, objectes que podria rebre i moments que podria viure, sol o acompanyat de les persones que més m'estimava. Que em regalessin un conte d'en Tintín o sortir a jugar amb els meus cosins a buscar cuques de llum al vespre quan es feia fosc eren sens dubte la màxima expressió de felicitat, però vist amb perspectiva aquestes respostes a la pregunta sobre “què és la felicitat?” no haurien estat del tot encertades.

Tendim a relacionar la paraula *felicitat* amb coses i fets momentanis i això té la seva trampa. Quant dura la felicitat de comprar un cotxe nou? O de marxar de vacances? En què es converteix la il·lusió del nen que va a un parc d'atraccions i arriba l'hora de marxar? Ben mirat, si no sabem diferenciar entre els moments de felicitat i un estat més permanent i profund ens podem esgotar intentant omplir com sigui els buits que queden entre cadascun dels ins-



tants de plaer temporal.

A l'Índia tenen la paraula *sukha*, que escrita en sànscrit es podria traduir com a ‘bona obertura’. Aquesta paraula defineix la felicitat autèntica, profunda i duradora al marge de les circumstàncies, i cal diferenciar-la de la paraula *preya*, que precisament defineix un estat transitori de plaer.

Si al *preya* cal alimentar-lo contínuament i no hi ha manera de mantenir-lo en el temps, el *sukha*, en canvi, només cal descobrir-lo dins nostre, destapar-lo i sentir-lo de forma permanent.

Més enllà de les cabòries, dificultats i mals moments que puguin aparèixer en el nostre dia a dia cal observar el que sentim dins nostre en els moments de més calma. Si escoltem silenci interior és un bon indicador que malgrat tot mantenim el contacte amb el nostre *sukha*; per altra banda, si

ens costa agafar el son o els pensaments són molt repetitius i carregats d'una certa densitat, pot ser hora de parar i replantejar-se coses.

No hi ha una recepta màgica per aconseguir aquesta felicitat profunda, però saber-la diferenciar de la felicitat superficial ja és un primer pas. Quan tenim un propòsit de vida per aixecar-nos cada dia al matí (*ikigai*), sabem trobar la bellesa en les coses imperfectes (*wabi-sabi*), creem pensaments senzills (*tegawa*), apreciem les petites coses que ens arriben (*mevak*), connectem amb la natura, sigui a través dels banys de bosc (*shinrin yoku*) o respirant l'aire del mar, serem capaços d'anar destapant, capa a capa, un sentiment que sempre hem anhelat i que no ha deixat mai d'estar al nostre abast, la nostra alegria interior. Gràcies pel vostre temps i atenció.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 14-06-2024 al 20-06-2024

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

El futur et preocupa una mica i mires com fer-ho per tenir les necessitats cobertes dels propers anys. Reps algunes visites a casa per parlar d'assumptes del teu interès.

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

Adquireixes més seguretat en tu mateix i això no està exempt d'algunes tensions. L'economia et preocupa i mires d'estalviar. Amb la parella parleu d'augmentar la família.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Amb Mercuri i Venus per la Casa II pots rebre una bona notícia relacionada amb l'economia. Tens la sensació que alguna cosa se t'escapa i et poses a investigar a fons.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Entra la Lluna Plena, Mercuri i Venus al teu signe, et pots sentir pletòric. Tens la sensació d'haver arribat a casa. Has assolit algun objectiu després d'un bon esforç.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Si paties insomni, aquests dies pots descansar millor o com a mínim et sents més tranquil. Una persona amiga t'observa des del silenci i sembla que li has trencat el cor.

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

Mercuri i Venus per Casa XI col·laboren en una visió més positiva del futur. Hi ha la possibilitat que una amistat del passat es converteixi en una relació sentimental.

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

Tens més clar el teu futur professional i podries dissenyar un projecte en solitari. Recuperes el contacte amb una persona de la família amb qui vas deixar de parlar.

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

Si has de signar un contracte, llegeix-lo perquè podries acceptar obligacions de més. L'excés de vida sedentària pot portar dolors musculars i t'anirà bé fer més exercici.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Dies de fer balanç entre què t'agradaria fer i la realitat quotidiana amb les seves obligacions. Sents que necessites una escapada i, si pot ser, en bona companyia.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Moment ideal per fer més vida social. Podries generar enveges de persones malintencionades. Ser feliç serà el millor que pots fer. A la feina arriben reestructuracions.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Possible tensió amb la parella perquè no teniu la mateixa manera d'invertir els diners i ho parreu. T'interesses pels teus avantpassats i fas preguntes a alguns parents.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Sembla que amb la família política parreu diferents idiomes. Potser caldrà ser assertiu i deixar les coses clares. Gaudeixes d'un moment místic o d'especial sensibilitat.