

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Veure-hi clar

Ja fa uns quants anys, vaig tenir l'oportunitat de provar per primera vegada unes ulleres reticulars. Aquestes ulleres no porten vidres graduats però permeten llegir o veure detalls que a una persona amb certes deficiències visuals li resultarien impossibles sense l'ajuda d'una lent correctora. Va ser francament sorprenent. Fent honor a la dita *si no ho veus no ho creus*, puc assegurar que jo ho vaig veure i ho vaig creure. D'alguna manera, aquelles ulleres opaques i farcides de petits forats a la superfície em van animar a indagar una mica més en tot allò que podia ajudar-me a reduir la meva hipermetropia.

El primer pas va consistir a anar a un taller intensiu de cap de setmana on vaig adquirir una nova

perspectiva pel que fa a la manera de veure moltes coses. Amb poques paraules, tot i que no m'ho van dir de forma explícita, la principal conclusió que en vaig treure va ser que tot allò que no veiem a fora té relació amb el que no veiem dins nostre. No n'hi ha prou de fer els exercicis de mobilitat dels ulls fent recorreguts verticals, horitzontals i circulars. Tampoc és suficient practicar l'enfocament variable mirant objectes a diferents distàncies de forma repetitiva, ni els massatges a les zones que envolten els ulls. El més important de tots aquests exercicis i alguns d'altres és l'estat en què ens trobem quan els executem. Si som capaços de relaxar-nos i respirar de forma compassada ja tindrem la meitat de la feina avançada. Quan ens tapem els ulls amb els palmells de la mà durant deu minuts per donar un respir a la nostra vista també hem de saber buidar la nostra ment i relaxar-nos adequadament si volem tenir èxit en el nostre propòsit.

Recordo que el segon dia del taller iniciàtic vam sortir a passejar pel carrer sense les ulleres mirant tot el que ens envoltava sense forçar la mirada en cap moment. Simplement havíem d'acceptar el que vèiem encara que es mostrés desenfocat o borros. Rebre un bany de llum natural, respirar de forma conscient i acceptar la falta de definició en tot el que vèiem va ser tota una experiència. Sense ser-ne massa conscients, durant tota aquella jornada vam substituir l'habitual llum blava de les nostres inseparables pantalles per la llum càlida del sol. I no només això, quan caminàvem vam aprendre a aixecar la mirada, deixar enrere la nostra dialèctica mental i ser una mica més conscients del nostre entorn i del moment present.

Han passat cinc anys i encara no m'he desprès de les ulleres. Això em recorda la importància de ser més constant amb els meus propòsits i menys rígid amb les situacions de canvi. És possible que tal com diu la dita *els arbres no em deixin veure el bosc*, però almenys ja he après que en el procés de veure-hi clar el primer pas és reconèixer la pròpia ceguesa.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 30/04 al 06/05

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
No tot es pot canviar, perquè no tot depèn de tu. Si deixes d'entossudir-te amb impossibles, podràs passar pàgina abans. Practicar l'altruisme et pot resultar alliberador.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
Si vols recuperar la bona relació amb algú, hauràs de suavitzar les formes. Els assumptes judicials poden estar presents ara. Practica l'honestetat i tot anirà fluint.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
S'activen assumptes que es trobaven en *stand by*. Deixes enrere un període inactiu i comences a moure fitxa i, a més, ho fas amb més bon humor. Despertes alguna passió...

CAPRICORN (Del 22/12 i al 20/1)
En assumptes sentimentals sents que tens el control de la situació i això et dona certa seguretat. Pots tendir a la desconfiança i tens les teves raons, però no exageris.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Sents necessitat de reservar certes opinions o de mantenir-te al marge de qüestions que intueixes que no et portaran res de bo. Vols contactar amb una persona del passat.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Finalment has entès que només amb paciència i organització aconseguiràs alguns avenços. Potser no és el que més et ve de gust ara mateix, però més endavant ho agrairàs.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Si normalment ets una persona més aviat tranquil·la, en aquest període experimentes la impaciència i vols fer més activitats del que és normal en tu. Vigila amb l'estrès.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
Finalitza un període de grans aprenentatges. Aviat Urà entrarà al signe de Taure i podràs descansar una mica. Ja toca gaudir del que hakis sembrat en els darrers anys.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
El teu discurs està ple de raons, però entra en conflicte amb algú que veu les coses de manera oposada. Mantens la teva individualitat i vols fer les coses a la teva manera.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
Una entrada de diners que creies segura pot variar o desaparèixer. Tot són etapes i potser és moment de pensar en alguns canvis. Ets enginyós i aviat hi posaràs solució.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Augmenta la teva capacitat física. Et sents més fort, amb més resistència per afrontar circumstàncies. Si ets esportista, compta amb l'obsessió i posar el cos al límit.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
Si darrerament t'havies tancat una mica en tu mateix i no et venia de gust comunicar el que passa per dins, ara tens la possibilitat de sentir-te més escoltat i acompanyat.