

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Ikigai



Quan sento la paraula *saviesa* fàcilment em ve al cap la imatge d'un mestre vellet que comparteix els seus coneixements amb un grup de gent més jove al seu voltant que l'escolten atentament. Sento que el respecte, les paraules justes i encertades, l'absència d'ego, la capacitat d'escolta, la senzillesa i tot un seguit de mostres de talent podrien definir el meu model de persona sàvia. També he après que la saviesa va molt més enllà de la intel·ligència o l'acumulació de coneixement i sobretot, el que és més important, és que aquesta virtut està a l'abast de tothom que la vulgui acollir.

Moltes de les persones centenàries de l'illa japonesa d'Okinawa no tenen cap inconvenient en compartir el secret de la seva saviesa. No només arriben a assolir edats molt avançades, sinó que, a més, ho fan en un bon estat de salut. Quan se'ls demana quin és el motiu de la seva longevitat ells responen que simplement segueixen el seu ikigai, o, dit d'altra manera, "la seva raó de ser".

Per entendre realment que és l'ikigai només ens cal observar els seus bons hàbits. Si ens posem a la seva pell i fem un dels seus recorreguts diaris possiblement ens adonarem que no parem la nostra activitat en tot el dia però que ho sabem portar amb un ritme adequat i sense correddisses. Dedicarem temps a escoltar les necessitats dels membres més vulnerables de la nostra comunitat i ens interessarem pel seu benestar. Cui-narem i menjarem com si es tractés d'un ritual sagrat, possiblement fent servir part dels aliments que nosaltres mateixos estem cultivant en el nostre hortet sense oblidar la part més important, menjar sense saciar-nos del tot. Al llarg del dia trobarem una estona per fer exercici moderat o alguna activitat física que no ens esgoti però que ens ajudi a renovar les idees i ens enforteixi. Salutarem i regalarem somriures a tothom que passi pel nostre davant i ens connectarem amb la natura sempre que ens sigui possible. Visitar el mar, la muntanya, el nostre raconet natural, tot s'hi val. Serem generosos amb les mostres de gratitud, i no només amb les altres persones; també donarem les gràcies als aliments, al sol, a la pluja i a tot allò que sentim que ens aporta riquesa a la nostra vida. D'aquesta manera tan senzilla prendrem consciència de tot el que ens envolta i sabrem viure en tot moment el present d'una forma més plena. Al final del dia sabrem que estem seguint el nostre ikigai, que estem complint la nostra missió de vida i que tot té una raó de ser que dona sentit a cada nou despertar.

D'alguna manera, aquesta breu pel·lícula mental m'amplia la imatge de saviesa que tenia abans. Ara ja no veig la figura d'un home savi al mig de la multitud atenta. Ara em veig a mi com a alumne a la ciutat d'Ogimi, a l'illa d'Okinawa, envoltat d'una multitud de savis.

L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 07/05 al 13/05

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)

Per estar a l'altura de la teva relació, et caldrà fer un veritable exercici d'empatia. Els altres també tenen necessitats emocionals. Millora de les condicions laborals.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Tens ganes de contactar amb un amor del passat. Pensa-ho bé. Assumptes relatius al motor s'activen. Ja sigui una avaria al cotxe, burocràcia o la compra d'un nou vehicle.

CAPRICORN (Del 22/12 i al 20/1)

Una persona que es preocupa per tu pot oferir-te el seu ajut. És possible que tu intentis treure importància al que et passa però si necessites alguna cosa, demana-ho.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Aquests dies pots veure't entre assumptes patri-moniais que et demanen atenció. Possibles notícies d'una amistat que viu a un altre país. El bon temps millora el teu ànim.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Emocions a flor de pell. Ets conscient d'errors del passat. T'has trobat a l'altre costat de la situació i l'has patit en la teva pròpia pell. Decepció vers una amistat.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Pots viure una situació sorprenent amb algú que acabes de conèixer. Deixa que les coses succeeixin, no forçis res. Reunions o trobades per parlar de recursos compartits.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Si t'has privat d'alguns plaers, ara dius prou i cerques tornar a gaudir-ne. Compte amb l'augment de pes, si és el teu cas, i posa-li remei abans no sigui massa tard.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Els records et venen a veure i remenes el passat per mirar d'entendre alguna cosa que no encaixa a la teva vida. El ball pot ser un bon aliat per apaivagar el nerviosisme.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Les mentides poden acabar sortint a la llum tard o d'hora. No tot val per sortir-te amb la teva. Millora en un assumpte de salut gràcies a la teva perseverança i voluntat.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

En un assumpte delicat, relacionat amb una amistat pots no estar actuant de la manera correcta. Com més evitis enfrontar-ho, més es complicarà. Modificacions en la dieta.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Pots sentir cert vertigen quan mires cap al futur i això t'amoïna. Tot plegat, si ho penses bé, et porta a gaudir més del moment present, ja que el futur és incert.