

CONSCIÈNCIA PLENA

-“Bon dia Catalunya, benvinguts al món”- a les 6:55am ens desperta la veu del Jordi Basté i la simptonia de RAC1. Badallo un parell de cops i el meu home m’abraça tot fent el ronso al llit, uns mintus més

- Bon dia amor- em xiuxiueja a cau d’orella i em fa un petó, corresponent-li amorosament. – “Bon dia, Ca”

La ràdio escup les notícies fresquetes del dia. La meva ment em pren un viatge al passat i al futur. Repasso el que em va fastiguejar del dia abans i somnio desperta el que voldria que succeís avui: entre elles que em toques la loteria. De fons la veu de les notícies alerten dels escàndols del cas Barcènas, de les novetats del cas Urdangarin i de les escoltes entre partits a Catalunya.

-“Ca”, va! Una, dos i tres; -i el meu home d’un salt em treu la nòrdica.

Es lleva d’un salt i entra al bany. Mentre espero el meu torn, engego la ràdio del menjador i l’escolto desde la cuina i com un robot poso la cafetera al foc, obro el pa, l’unto amb tomàquets de penjar i la veu interna em recorda: “Potser que fecis testament; hauries de trucar a la Lluïsa, fa dies que no saps res d’ella; truca als de Fraga a veure com estan; ostres has d’escriure a la profesora perquè no entens com va resoldre el problema de les rendes variable. Quin rotllo estudiar a distància...”

Embolico l’entrepà de truita de patata que va sobrar del sopar amb paper albal, i em resona al cap l’advertiment de la meva tieta Carmen: “No usis pape de plata, no és bó. Fes-ho amb paper vegetal o directe a la carmanyola.” Potser té raó, a veure si demà m’enrecordo. Per cert l’ he de trucar a veure com es troba. Bany lliure!! Em rento les dents, la cara i descarrego la bufeta: “Ains, que agust.” i se’m dibuixa un somriure de plaer a la cara. Aixeco la persiana del

menjador, airejo el dormitori dono de menjar els peixos i preparo les tasses de cafè. Esmortzem junts a la cuina i riem de la ocurrencia del meu marit. Als matins està fet tot un pallasso. Fa deu minuts que han tocat les vuit menys quart.

-“Adeu amor, que tinguis un bon dia”- es despedeix el Jaume mentre em fa un petó amorós. - “Adeu Ca, tu també. T’estimo” - i li faig un petó als llavis.

Aprofito fins les vuit per llegir el correu electrònic, jugar la partida al Apalabrados i respiro profundament, mentre el subconscient s’indigna escoltant com la Casa Reial, coneixia els negocis bruts del gendre del Rei: “Quina colla de poca-soltes!”. Apago l’ordinador i com un llamp preparo la carmanyola per dinar a la feina.

Avui farà fred i plourà; ho va dir ahir el Tomàs Molina a les notícies. Desde que estudio a distància em paso masa estona sentada i els quilos s’acumulen al cul, per això he decidit que com no tinc temps de fer exercici pujaré i baixaré les escales fins al parking. Arranco el cotxe i poso Catalunya Ràdio amb el Manuel Fuentes. M’agraden els debats que fa al matí, i sobretot l’economista aquell, com és diu....Bernardos? Sí, crec que sí; m’agrada com parla...”

De camí a la feina vull practicar l’exercici del llibre “Elimina l’estrés” que em va regalar la tieta: consciencia plena. Sembla fácil però no ho és. Es tracta de viure el present i ser conscients dels nostres actes en tot moment, centrant la nostra ment en el ara i no en el ahir o en el demà.

“Collons, que difícil, la ment no s’atura mai! He d’arribat a la Pineda i potser he aconseguit un minut de consciencia plena. Jajajaja! Estem fatal ¡”

La jornada laboral passa volant entre trucades, papers, visites de propietaris, reclamacions i queixes. Dinar a la feina es fa pesat, sort del programa de radio

de l'Elisenda Camps "Tot és Possible" que em fa companyia i dels watsaps de les amigues, que em fan riure una estona.

Avui ha fet fred i ha plogut a bots i barrals. En Tomás Molina ha encertat de ple. Quan arribi a casa posaré la rentadora i el rentavaixelles, i intentaré acabar el treball per institut a veure si el cap de setmana puc relaxar-me.

Camí a casa, torno a intentar l'exercici de la consciència plena concentrant-me en el color del cel, la forma dels núvols; de fons la ràdio avisa del suïcidi d'un matrimoni de 67 anys que anaven a ser desnonats; intento percebre d'on bufa el vent pel moviment de les canyes i els pins; "Ada Colau, es desllotjada del Congrés per cridar Si se puede!.."; no m'havia adonat que aquí hi havia una casa abandonada, carai ! si també hi ha un canal; "Fora esperen simpatitzants de la Plataforma d'Afectats i criden consignes contra els polítics"

- "Collons com hem pogut arribar a això? Quan ens hem deshumanitzat? Que no ens adonen que els diners són l'instrument per aconseguir el benestar de les persones i del nostre planeta i no la finalitat de la nostra existència? Ja hi som! A pendre pel sac la consciència plena. "

Un cotxe em va llums però no entenc perquè. Em sona el mòbil i el cor em va ràpid, per culpa de la indignació, frustració i angoixa que em produeix la incertesa del futur. Ningú se'n lliure de ser el pròxim aturat o desnotat. La vida dona tantes voltes. Quan arribi a casa trucaré a la Laura, se li ha mort el marit fa 6 mesos amb 44 anys. Això si és fotut.

Vet aquí perquè em feia llums el cotxe, la carretera està tallada per culpa de l'aiguat. Apa a recular i passar per la nacional!

En arribar a casa noto l'escalfor i això que apago la calefacció quan no hi som; s'ha d'estalviar. Aboco la carmanyola a la pica, deso el iogurt que no m'he

menjat a la nevera, em trec la jaqueta i vaig al wàter: “Bufff.. quin descans! Em poso a fer el treball per l’institut i estic tan absorta que quasi no escolto arribar al meu marit. Carai! si són dos quarts de nou!. Sort que la mama em va donar ahir pure de verdura i no cal fer sopar”. El Jaume em fa un petó i m’abraça amb molt d’amor: “Això és el millor del dia, Ca”. De fons en J.Mª Pujal canta el gol del Barça.

Mentre sopem ens expliquem com anat el dia i riem de les bajanades del Gran Wyoming, al menys li dona una pinzellada d’humor irònic a tanta corrupció. Sentats al sofa i abraçats em relaxo i gaudeixo amb consciència plena d’aquest moment de felicitat.

No fan res a la tele i de cop m’aturo al canal 3/24 de notícies perquè avisen que un meteòrit ha caigut a Rússia causant una gran trencadissa de vidres i molts ferits.

- “Has sentit, Ca?.Si pogues escollir t’aseguro que cauria al cap d’aquests incompetents que ens governen...” però no em respon. S’ha dormit mentre juga a la tablet. Li recolleixo i la deixo damunt la taula, dono de menjar als peixos i m’estiro altre cop al seu costat. Vull veure el Discovery Channel, perquè fan un especial Creació del Univers amb Stephen Hawing: “Com em fascina l’univers. M’encantaria saber perquè es va formar, com es va formar, que hi ha més enllà dels límits. La són en venç i somio amb la immensitat d’un món nou, tot per fer, tot per crear. Tot per nèixer!