

Pròleg

ART TERÀPIA I SAVIESA

Un matí de primavera de fa dinou anys, una de les pacients de l'hospital on jo treballava patia una greu malaltia, un ictus, afegida a la seva avançada edat. Em va dir que tenia moltes ganes de parlar amb mi, que s'havia assabentat que jo estudiava art.

Em va parlar del seu passat, de quan ella era una artista plàstica molt reconeguda, i de com es trobava ara, malalta i, per sobre de tot, molt sola, a això s'hi havia d'afegir el fet que en aquell centre li negaven la possibilitat de fer art.

Em va venir a la memòria Hildegarde Bringen, la mística del segle XI que, tancada al seu convent, arribava a la felicitat dibuixant i pintant mandales plens de llum, saviesa i molta bellesa, i com transmetia amb ells aquesta felicitat a tothom que els contemplava.

Vaig recordar, a més, al meu admirat Carl Gustav Jung, i com els mandales que pintava el van ajudar a conèixer-se millor, plasmant a la vegada continguts de gran bellesa. I això ho va aplicar als seus pacients, ajudant-los.

Vaig regalar a aquesta pacient un bloc de dibuix al qual vaig afegir cercles amb formes geomètriques i animals, a més d'uns altres cercles buits perquè hi dibuixés el que volgués. A partir d'aquí van passar coses molt boniques per a ella i també per a la meua vida, i vaig començar la recerca per estudiar teràpia artística, altrament dita artteràpia, que he continuat fins ara.

He de dir que treballava amb diferents col·lectius, entre els quals potser el més important és el de la tercera edat. I és tan bonic, perquè amb la seva saviesa aprens moltíssim. Per la seva part veuen que encara poden fer coses molt boniques, viure l'ara i poder regalar i regalar-se obres plenes de llum i bellesa.

Un dia, parlant amb l'Asha Miró, vaig intuir el seu desig de fer-los el regal d'aquests rangolis, aquesta petjada del passat plasmada amb bells colors, que actua de mirall i els penetra en el seu interior, és a dir, en el seu propi cel.

Tota vida és com un cercle, amb les seves formes i colors, i com més avançada és la vida més enriquit i experimentat esdevé el seu contingut.

Uns bonics consells per fer els rangolis més grats i especials:

- Busqueu un espai tranquil amb bona llum, tranquil·litat i una música relaxant.
- Agafeu els rangolis, doneu-los colors (pastels, ceres, retoladors de pinzell...) i formeu un sol ésser, i el sol sortirà a través seu i de vosaltres.

Carme LATRÉ

UN COMPROMÍS AMB LA VIDA

Parlar de l'envelliment és parlar d'un procés natural i progressiu que, de fet, tots comencem quan naixem. A mesura que passen els anys, el nostre cos i la nostra ment estan en un procés constant de canvi. Cal que cada persona accepti i visqui aquests canvis d'una manera positiva. Al llarg de les nostres vides passem per diferents etapes i en cadascuna aprenem a viure noves experiències personals i amb relació a l'entorn que ens envolta.

A vegades passem per experiències difícils i entrebancs, i això també ens ajuda a millorar les nostres capacitats, ja que a través d'elles haurem estat capaços d'acceptar allò que no ens agrada i de reconèixer cada una de les experiències positives que vivim.

Una cosa que cal i que podem aprendre és a gaudir de cada etapa de la nostra vida amb ànim i optimisme. Però per arribar a aconseguir-ho cal aprendre-ho a través d'estratègies i eines que ens ajudin a viure d'una manera més positiva la nostra vida.

Tots sabem que la vida és un llarg aprenentatge, fins i tot quan som grans ens cal aprendre per créixer com a persones. Tenim per davant un repte: ser capaços d'adquirir aquestes noves eines que ens permetin envellir de manera satisfactòria tot acceptant els canvis personals i descobrint els nous reptes que suposa fer-se gran.

Un altre aspecte important és la salut. És una cosa que està en les nostres mans: cal que al llarg de les etapes de la nostra vida vetllem per la nostra salut, ja que això pot afectar i condicionar la qualitat de tot el procés.

Cada vegada més el nivell de vida és més alt, i l'envelliment és un fet real. Per tant, cal que vetllem entre tots per establir accions que millorin la nostra salut, concretament el benestar psicològic de les persones grans.

Però com ho podem fer?

Vivint positivament, que és sinònim de saber mantenir un equilibri emocional, de saber donar valor a les pròpies conviccions, aprendre dels altres tot escoltant, donar importància als valors personals i compartir-ho tot per tal d'enriquir l'entorn.

L'envelliment satisfactori suposa un conjunt d'aspectes favorables que fan que la persona es faci gran mantenint un bon estat d'ànim i una bona qualitat de vida:

- Un bon estat físic i mental. El cos i la ment es poden mantenir en plena forma, encara que ens fem grans.
- No patir malaltia o incapacitat. Si al llarg de la vida hem anat adquirint una sèrie d'hàbits saludables, ens serà molt més fàcil envellir amb bona salut.
- Compromís amb la vida i l'entorn. Ser part activa de la societat involucrant-se en projectes amb un objectiu comú.

Aquests tres factors no sempre depenen d'un mateix. De vegades i sense que ho puguem evitar, la vida presenta dificultats que en un primer moment poden semblar insuperables. Però si estem atents a les coses que sí que podem canviar, veurem que podem fer molt per millorar la nostra qualitat de vida.

Nosaltres som capaços de canviar o modificar situacions que poden semblar inevitables i millorar la nostra qualitat de vida.

Com viure amb positivisme?

Quan envellim, apareixen una sèrie de dificultats a les quals cal adaptar-se, i no sempre és fàcil. Algunes persones grans passen moments emocionalment difícils a causa de la pèrdua d'éssers estimats, problemes de salut o altres situacions que són font d'angoixa i malestar.

Però tot depèn d'un mateix. S'ha pogut comprovar com, davant d'un mateix fet, hi ha persones que se senten absolutament afligides, mentre que d'altres són capaces de viure-ho amb més esperança i optimisme. Davant d'una situació ens sentim d'una manera o d'una altra, però tot depèn de com entenem la nostra vida i de com la vivim. Per exemple, un problema de salut es pot viure com el principi d'una gran davallada o com un motiu pel qual lluitar i aprendre a cuidar-se.

La manera de viure determinades situacions és el que farà que siguem capaços d'afrontar-les amb optimisme.

Com viure amb la ment desperta?

El cervell, de la mateixa manera que tots els òrgans del cos, també envelleix. Tot i que no tenim el mateix nombre de neurones que en la joventut, està demostrat que l'exercici mental ajuda a enfortir les connexions entre aquestes cèl·lules. A fi de poder tenir un teixit neuronal més fort i resistent, cal exercitar-la. Amb l'activitat mental aconseguirem que les capacitats que es mantenen rendeixin al màxim.

Hi ha moltes possibilitats d'exercitar la ment. El més important és que cada persona triï activitats que li agradin i en pugui gaudir.

S'ha dit i s'ha comprovat que tot acolorint rangolis la ment s'exercita fent que totes les neurones treballin establint un nexa d'unió entre la ment i la mà. En aquest procés creatiu també hi entren en joc molts altres aspectes de la persona com els sentits, la imaginació i, fins i tot, l'espiritualitat.

Per això, us presentem els Rangolis de la saviesa. I us convidem a acolorir-los i a utilitzar-los com una eina per afrontar l'envelliment positivament i de manera saludable.

L'ART DE LA SAVIESA

Un deixeble va anar a veure el seu Mestre i li digué:

—Mestre, si us plau, et demano que m'instrueixis per apropar-me a la veritat. Potser tu tens algun ensenyament secret.

Després de mirar-lo uns instants el Mestre li digué:

—El gran secret està en l'observació. Res s'escapa a una ment observadora i perceptiva. Ella mateixa es converteix en ensenyament.

—Què m'aconselles que faci?

—Observa —digué el guru—. Asseu-te a la platja, a la riba del mar i observa com el sol es reflecteix en les seves aigües. Roman observant tant de temps com sigui necessari, tant de temps com necessitis per a aconseguir l'obertura de la teva comprensió.

Durant molts dies el deixeble va mantenir-se en una completa observació, assegut a la riba del mar. Observà el sol reflectint-se sobre les aigües de l'oceà, unes vegades tranquil·les, altres encrespades. Observà les lleus ondulacions de les seves aigües quan el mar estava en calma i les onades gegants quan arribava la tempesta. Observà i observà, atent i pacient, meditant. I així gradualment va desenvolupar la seva comprensió.

La seva ment va començar a modificar-se i la seva consciència va començar a trobar una altra manera més rica de percebre les coses.

El deixeble, molt agraït, va tornar per retrobar-se amb el seu Mestre:

—Has arribat a comprendre a través de l'observació? —li preguntà el Mestre.

—Sí —li va respondre satisfet el deixeble—. Vaig estar molts anys fent tots els ritus, assistint a les cerimònies més sagrades, llegint les escriptures, però no ho havia comprès. Uns dies observant m'han fet entendre i comprendre. El sol està en el nostre ésser interior, sempre brillant, amb llum pròpia, sense que res l'afecti. Les aigües no el poden mullar i les onades no arriben mai a tocar-lo; És aliè a la calma aparent i a la tempestat. Sempre resta inalterable, en si mateix.

—Aquest és l'ensenyament sublim —va declarar el guru—, l'ensenyament que es desprèn de l'art de l'observació.

El Mestre ens diu:

—Tots els grans descobriments s'han aconseguit a través de l'observació feta pausadament i amb cura. No hi ha cap descobriment millor que el d'ésser. Per això cal observar i comprendre.

La cooperació entre les persones promou l'harmonia i la unió fent ressorgir el millor de tots nosaltres.
Coopero amb les persones de tot el món.

