

## El bon passejant

Si em vols delectar i veure feliç, regala'm un llibre, des del cor, i rep el meu com el que per mi significa, un acte d'amor. La lectura és íntima, és emoció i és plaer. Hi ha alguna cosa més bonica per compartir? La poetessa polonesa Wislawa Szymborska es descrivia com "una persona antiquada que creu que llegir llibres és el passatemp més bell que l'ésser humà ha creat". Així que a mi també em pots dir antiquada.

Fa temps, algú molt especial i que em coneix la mar de bé em va regalar un petit i breu tresor il·lustrat que mitjançant tan sols vint frases aconseguia sacsejar-te per dins. Un sacseig agradable, suau; com el ball que dibuixen a l'aire dues fulles que cauen de l'arbre. En silenci, de puntetes, passant desapercebudes, però formant part d'un canvi. Des de la calma i la serenitat, Raimon Juventeny il·lustra i posa text a una petita joia: "Manual del bon passejant", una reflexió sobre l'actitud de les persones que passen de forma conscient, des del plaer i gaudi del camí, sense presses ni metes. Pots jugar a escollir-ne una pàgina a l'atzar, llegir el text i deixar-te abraçar per les il·lustracions de color de tardor, textura terrosa i olor de pinyons i pel plàcid aire fresc que es desprèn en recórrer (sense córrer) pàgina rere pàgina. El compàs del temps s'alenteix i el tic-tac del rellotge és ara un tic...tac. Ja hi ets dins. Quin és el secret? Simplement estar connectat amb el moment.

Les presses, l'afany de productivitat i l'ànsia d'assolir metes ens fan centrar en el "fer", desconectant-nos de l' "ésser" i el "sentir". De nosaltres, al capdavant. Caminem per la vida posant mecànicament un peu davant de l'altre, seguint el mateix camí una vegada i una altra, accelerant el pas, el cos, la ment. Saps que podries fer el trajecte que et porta de casa a la feina amb els ulls clucs? O sense aixecar la vista del mòbil, que ve a ser el mateix. No hi ha més cec que el que no vol veure-hi. Recordo amb nostàlgia les tardes en què ens estiràvem sobre la gespa i jugàvem a mirar els núvols per descobrir-hi formes fantàstiques: "Mira, la cara d'un lleó! Una guitarra! Un cargol que es converteix en una moto!". Sí, digue'm antiquada. Encara hi ha un joc més sorprenent: fer un recorregut habitual amb una mirada diferent. En comptes de mirar els portals, els senyals i les botigues que queden a la nostra alçada, enfila la mirada cap amunt fins a trobar-te amb façanes magnífiques i fins aleshores, desconegudes. Un canvi d'actitud requereix - simplement- una mirada diferent!

Un bon passejant no contempla la pressa ni el destí. Un bon passejant és observador, curiós de mena, es deixa seduir per tot el que l'envolta, descansa quan ho desitja i llueix un somriure als llavis. Passeja pel plaer de passejar. És un fi en si mateix. I un bon amant, què fa? Podem caminar per arribar a un destí o passejar gaudint de tot el que passa durant aquest moment, deixant-nos portar pel nostre desig, el propi ritme, la nostra capacitat de joc i fascinació, obrint els ulls i la resta de sentits per prendre consciència dels colors, les olors, els núvols, les converses agradables i les emocions que aquesta experiència ens desperta. De la mateixa manera, podem viure la sexualitat amb l'objectiu d'assolir l'orgasme -una visió molt reduccionista- o gaudir-la en tota la seva essència, escoltant-nos, despertant tots els nostres sentits, centrant-nos en el moment, en l'aquí i ara; sense presses, sense obligacions, sense metes. Una carícia, una mirada, un petó, també tenen el poder d'aturar el temps. És un passeig damunt la pell, on cada punt és una troballa, una festa dels sentits. I amb un somriure pintat als llavis. De veritat, prova-ho.

Punt vint: El bon passejant sempre dorm bé.