

# OPINIONS

*Col·labora l'Ajuntament de Tornabous*

*Nº 7 - Maig 2009*

## **Sabem ser feliços?...**

*Què és la felicitat...? On la podem trobar...? Cadascú té un concepte diferent del que representa aquesta paraula. Tots sabem que és una emoció que ens proporciona alegria i satisfacció i com altres emocions, és inherent a la persona; però que degut a molts condicionants que ens creem en anar per la vida, la mandra, la rutina, pors, o al estrès de cada dia, ens oblidem de la seva existència, no sabem gaudir-la. Ben segur que si es vengués a les botigues, faríem cua per poder-la comprar. Però en no ser així, som nosaltres que hem d'esbrinar on és... on la podem cercar...*

*Algunes vegades, pel sol fet de sentir-nos enamorats, amb el que això comporta, d'exultació, d'entrega, inclús de sacrifici... ens sentim tan bé prop de la persona estimada, tenim el cor tan ple de joia, que ens fa pensar que ja l'hem assolit. També l'associem als punts culminants d'afecte o de passió en que diem o pensem "¡¡Em sento tan feliç que m'agradaria que aquest moment durés tota la vida!!". O ens convencem a nosaltres mateixos que trobaríem la felicitat: si tinguéssim més diners per emprar-los en un munt de coses... o si acabéssim uns estudis... o si arribéssim a conquerir l'estima d'algú molt especial per nosaltres... o si aconseguíssim una feina... o si canviéssim el cotxe... o si féssim un viatge... o el esperar i poder educar un fill, propi o adoptat... i tantes i tantes coses més....*

*Cada cosa, amb la seva individualitat, ens pot ajudar a mantenir una il·lusió; cosa molt necessària en el nostre tarannà diari, ja que serveix de bàlsam a tants cops que anem rebent... però ella, encara que s'hi assembli, no és la felicitat. La il·lusió, al ser un repte a llarg termini fa, que durant el camí, puguem trobar els condicionants negatius que tenen les coses d'una llarga durada; fins i tot, quan ja hem arribat a aconseguir el motiu de la nostra il·lusió, ens podem adonar que... la parella no és com l'havíem imaginat en moments de gran enamorament, que el cotxe nou no ens acaba de satisfer, que el viatge no va ser tot el bonic que esperàvem, o fins i tot, els fills, no són tan faci'ls d'educar com ens pensàvem.*

*També es pot creure, que la felicitat es troba en l'adquisició de béns, de glòria, d'èxit.... que la nostra categoria anirà pujant graons, a mida que anem acumulant diners o el que ens pot semblar són èxits personals de qualsevol tipus... però tan bon punt hem aconseguit pujar un graó, anem de seguida a pujar-ne un altre... i l'escala és molt alta... no s'acaba mai.*

*Si poguéssim endinsar-nos en el cor dels qui fonamenten la seva felicitat solament en la adquisició de béns, o en el diner, fins i tot en la possessió d'una persona, veuríem que no estan mai satisfets, sempre necessiten més, no s'adonen que tot això és un cercle tancat de servituds que esclavitzen, viuen la vida amb un neguit i un desassossec tan gran, que ni són ni sabran mai ser feliços. Estan tan ocupats rumiant la manera de conquerir les seves ambicions, que no els queda temps per esbrinar on rau la veritable felicitat i al mateix temps poder gaudir-la.*

*Ara bé: les persones que han descobert que tenim un gran ventall de possibilitats per ser feliços, que la veritable felicitat és aquest sentiment de placidesa interior que es pot assolir mirant una bonica posta de sol, o donant o rebent l'acaronament d'un menut... o escoltant amb placidesa la interpretació d'una bona música.. o fen una pregària... o amb el tacte de la mà d'un ser estimat...*

*o gaudint de la verdor dels nostres camps, recordant al mateix temps fets inoblidables que ens aporten una gran placidesa... o les que dediquen un temps als altres, sense esperar rés a canvi, escoltant amb atenció i donant alegria i consol amb un somriure, una abraçada, un petó, a qui tan necessita una demostració de tendresa... o les que accepten de bon grat, amb serenitat i resignació, la solitud i els mals moments que dona la vida, sigui per enyorança dels qui ja ens han deixat... o per manca de salut pròpia o dels seus estimats... o per manca de diners... o per manca d'afecte... o les que saben perdonar el silenci i l'oblit dels fills, o de persones properes...*

*Aquestes persones que amb senzillesa, però amb el cor enriquit per experiències passades en el decurs de la vida, que han sabut trobar un equilibri i una harmonia en el fer de cada dia, i saben fer ús amb plenitud d'aquests sentiments de conformitat, o de solidaritat i d'amor... i que en arribà la nit, cansades de la lluita de tot el dia, en tancar el llum i a punt d'agafar el son, dediquen uns moments a trobar-se amb si mateixes, sense falsedats, sense haver de demostrar o fer veure a ningú el que no són... i aquests pensaments els porta a la conclusió que el seu comportament ha estat l'adequat, i que amb el seu esforç, han fet el que calia... Aquestes persones **SÍ** poden aconseguir ser felices. No tot el temps serà un punt àlgid, però dins seu, sentiran cada dia, una gran pau i una gran satisfacció... hauran descobert que és en coses senzilles... on es troba la felicitat.*

*Procurem no haver d' experimentar un sentiment d'angoixa i penediment, per no haver portat a terme un desig, material o afectiu, degut a un excés de racionalització, de pors, o de mandra, per culpa dels quals, vam sentir tenallat el nostre cor o la nostra ment, no deixant-nos gaudir d'uns bocins de felicitat.*

*Atresorem tots els moments bons que avui i ara, ens proporciona la vida, el temps passa de pressa i no espera a ningú, visquem amb plenitud, l'amor, el company, la feina, el lleure, els fills, els néts... cada moment que deixem de fer-ho és un moment perdut, no els deixem passar de llarg. Hauríem d'aprendre que la felicitat és un camí que anem recorrent cada dia, i que cada pas que fem i cada giravolt que deixem enrere, no tornarà, i amb ells, han marxat una part important de poder gaudir en el moment precís, d'una cosa tan important com és la felicitat.*

*No oblidem que...*

**LA FELICITAT ES POT TROBAR DIA A DIA FENT CAMÍ... NO ÉS UN DESTÍ.**

**M<sup>a</sup> Mercè Usón**

## **Adéu a en Ramon**

*Apunt d'imprimir aquest fulls m' assabento que ens has deixat. Per motius imponderables de la meua salut no podré assistir a la cerimònia en què tothom et donarà l'últim adéu. Serveixin aquestes lletres per demostrar-te la meua gran estima i el gran record que deixes en el meu cor.*

*Per tota la família el meu condol més sentit. Són moltes absències en tant poc temps. Però especialment tu Isabel, rep l'abraçada més forta, càlida i sentida que t'hagin pogut donar. Si t'ha de servir de consol, pensa que pare i fill s'han retrobat, i ells també s'hauran abraçat en el lloc en que ja no cal pensar en tots els condicionants negatius que patien des de feia molts anys.*

**M<sup>a</sup> Mercè Usón**  
**Tornabous, 12 de maig de 2009**



## **Poema aportat per en Jaume Capdevila – de cal Cisteller - La Fuliola**

### **Un somriure**

Un somriure costa poc, però val molt.  
 Qui el dona és feliç i qui el rep, l'agraeix.  
 Dura sol un instant i el seu record,  
 de vegades, perdura tota la vida.  
 No hi ha ningú tan ric que no ho necessiti,  
 ni ningú tan pobre que no ho pugui donar.  
 És el descans pel cansat, la llum per la vellesa,  
 el Sol pel qui està trist,  
 i un gran remei pels problemes.  
 Ell sol serveix com un regal.  
 Ningú necessita tant d'un somriure  
 com qui, en la seva llarga vida  
 ens en va atorgar tants.  
 Si de donar-vos-en m'he oblidat  
 no m'ho tingueu pas en compte,  
 perquè la meva intenció no ha estat.

-----

### **Reflexions de saviesa...**

- Encara que la teva finestra sigui molt petita, el cel continua sent igual de gran.
- El que fa punxent el dolor de la gelosia, no és pel que l'home veu, sinó pel q. s'imagina.
- Cal saber distingir la tenacitat de l'obstinació; la primera és una virtut, la segona un defecte.
- Quan el teu cor no és capaç d'estimar, aleshores és, quan has començat a ser vell.
- La major part dels homes s'estimen més semblar, que ser.
- Hi han persones que si es mosseguessin la llengua s'enverinarien.
- Si sabéssim convertit els grans ideals de la nostra joventut en petites il·lusions de la nostra maduresa, les nostres nits no serien tan fosques. I potser esdevindrien encara més boniques que les del passat. Però malauradament, és molt curt l'interval entre el temps en què s'és massa jove i el temps en què s'és massa vell.
- Els anys no fan l'home més savi, només el fan més vell.



## **Sabies...**

- Que, la carxofa és un aliment amb un gran poder depuratiu per a l'aparell digestiu?. Estimula la vesícula biliar i elimina moltes toxines de l'organisme. És un excel·lent diürètic i també ajuda a eliminar la mucositat del aparell respiratori.

- Que, la xocolata negra, al menys amb un 50 % de cacau, té un alt contingut de ferro i de magnesi que és un mineral tranquil·litzant i antidepressiu. Diuen els entesos que va molt bé per revitalitzar els nervis, combatre la fatiga i augmentar la concentració. És al mateix temps un desencadenant en el cervell d'una immediata sensació d'eufòria i benestar mental. Compte, a vegades pot crear addicció!.

-----

## **Cuina**

### **Bacallà gratinat a la crema de mel.**

Ingredients per quatre persones:

- 4 trossos de morro de bacallà. El podeu comprar congelat, el venen a punt de sal, i no heu d'esperar que és dessali. Haureu de procurar en comprar-lo, que sigui del que no té espines.
- 100 gr. de farina
- ¼ de litre de nata líquida. (Optatiu).
- 1 tassa de mel.
- ½ quilo d'espínacs.
- 50 gr. de formatge sec rallat.
- Oli
- 1 fulla de llorer
- nou moscada, i sal.

Bulliu els espínacs amb aigua salada uns 5 minuts i deixeu-los escórrer. Talleu-los a trossos mitjans (no els feu massa petits perquè us han de servir com a fons de safata) i passeu-los per una paella amb oli. En una cassola a part, col·loqueu el bacallà cobert d'aigua i una fulla de llorer. Quan estigui a punt d'arrancar el bull, aparteu la cassola del foc i tapeu-la. Al cap d'uns 5 minuts, traieu els talls de bacallà i deixeu que s'escorrin damunt d'un paper absorbent. Agafeu els talls amb molta cura, doncs es poden esmiconar

En un altra cassola, enrossiu la farina amb una mica d'oli. A poc a poc, i sempre remenant amb l'ajuda d'una espàtula, hi afegiu ¾ de l. de l'aigua amb que heu escaldat el bacallà; incorporeu-hi també la nata líquida i la mel. Deixeu que arrenqui el bull, espoleu-hi la nou moscada i rectifiqueu de sal.

En una plata apta per anar al forn, feu un llit amb aquesta crema, els espínacs i, col·loqueu al damunt els talls de bacallà. Cobriu-ho tot amb la crema que us ha sobrat, escampeu-hi per damunt el formatge ratllat i gratineu-ho al forn.

**!..... BON PROFIT**

