

## RECUPERANT L'EQUILIBRI

*Un relat de: [E. VILADOMS](#)*

La ciutat n'és plena: aparadors de roba de marca, bingos, pastisseries ensucrades, bars... Oh els bars! N'hi ha un a cada cantonada, et serveixen cafeïna i alcohol, t'abasteixen de nicotina per a tot el dia i tenen maquinetes amb fruites de colors per escurar el que et queda a les butxaques. La ciutat n'és plena de temptacions de tota mena. Per fugir-ne, la Júlia va acceptar la proposta de la seva amiga Remei, també separada de feia poc, i la va acompanyar al «camp» durant un cap de setmana de desconexió i recolliment. Tres-cents vuitanta euros costava l'experiència d'aprendre a meditar i a desplegar cos, ment i cor; tot adobat amb menjar vegetarià i aire pur. Però amortitzaria la despesa si arribava a millorar el control dels seus impulsos malbaratadors i addictius, agreujats després del divorci.

Van deixar l'Opel Astra de la Remei al prat que feia d'aparcament i van carretejar fins a la masia, per un camí costerut i pedregós, el poc equipatge que duien: estris de neteja, sac de dormir, roba còmoda i la tovallola i el coixí de meditació que demanaven a la web on es van inscriure. Sense cobertura al mòbil i acoblant els seus bioritmes amb la posta i la sortida de sol, la Júlia va notar com el seu esperit s'assenyava. Descalça damunt l'herba xopa de rosada, practicant les asanes reconnectava amb la seva pròpia energia i retrobava la pau interior. El líquat verd que li donaven per esmorzar, les hamburgueses de tofu del dinar i les amanides del sopar, desintoxicaven el seu organisme i la carregaven de vitalitat. Se sentia una dona nova, havia recuperat l'equilibri personal.

Abans de marxar, encara, la Júlia i la Remei van adquirir un parell de bossetes d'herbes cultivades als hivernacles de la mateixa masia. A casa en farien infusions amb una mica de llet, com les que havien pres després de cada àpat, tenien efectes relaxants i els havia agradat el seu peculiar aroma terrós, com de molsa. Definitivament, aquell cap de setmana havia resultat una bona inversió.