

ASSUMPCIÓ CORTÈS



GRATITUD

El privilegi d'acompanyar un malalt de càncer

Edita



GRATITUD

EL PRIVILEGI D'ACOMPANYAR
UN MALALT DE CÀNCER

Assumpció Cortès

Primera edició en català: juliol 2018

Foto portada: Alba Bibiloni. Flor de lotus en el jardí de la casa de l'autora.

Edita: ©Associació Zen Danaparamita

fundacio.vhee@gmail.com

ISBN: 978-84-09-03649-3

DL: B-22028-2018

Impressió: A.T. - Tordera 38, 08012 Barcelona

*A en Macià, que va fer el Cim amb la mateixa força
i coratge que l'acompanyaren tota la seva vida.
Als nostres quatre fills per ser com són, cada un d'ells.*

*A totes les persones que estigueren al nostre costat
tant amb la seva presència, quan les necessitàvem,
com enviant-nos la seva bona energia quan volíem estar sols.*

*Gràcies per la seva disponibilitat desinteressada
i gràcies també per la seva sensibilitat i empatia.*

ÍNDIX

Presentació	9
Pròleg	13

PART I

Ens trobam sense cercar-nos	19
Viatge a l'Índia	22
De la ciutat al camp	24
Cercant respostes	28
Si el Senyor no construeix la casa	30
Quatre fills, quatre joies	33
Cooperació	37
Estabilitat i temps per a nosaltres	39

PART II

Quan tot s'enfonsa	43
No pot ser mai	46
Els angelets	50
Compartim la notícia	53
Cercant solucions més enllà de la medicina oficial	57
Accepta aquest moment com si tu l'haguessis triat	60
La químio	63
Present a present, la vida es manifesta	65
Entrebanca	68
L'aventura més arriscada	70
L'ego mai no es rendeix	73
Sanació i amor	75
Rangolí	78
Tu ets cos de Buda	84

La doctora menys humana	88
Una altra sessió i un aniversari	90
Verd amarat de verd	93
Esboldrec	95
Terratrèmol al Nepal	101
Darrera químio i un altre aniversari	104
Entre la desesperança i l'esperança	106
Ja no hi ha res a fer?	108
No hi ha gràcia més gran que acceptar l'innacceptable	111
El malalt com a persona	116
Decepció	119
La mar és tan lluny de nosaltres... ..	122
La nit obscura de l'ànima	124
Assimilant la rendició	128
Tot es precipita	131
La darrera estança	134
La vida de debò	137
El comiat	145

PART III

La trencadissa	153
Dates assenyalades i somnis	158
Solitud i dolor	163
Del dolor a la compassió	167
El primer aniversari	170
No et deixis atrapar	174
L'acceptació	177
La llavor que germina	179

PRESENTACIÓ

No saber, però no ignorar: abraçar la incertesa, transcendir la ignorància, estimar.

Autobiografia i testament espiritual: aquest és el llibre que tens entre les mans. Es tracta d'una biografia a dues veus que, en alguns moments, es converteix en coral a la qual fills i amics se sumen per expressar les vivències d'aquesta vida excepcional i alhora senzilla, com la del pagès que tranquil·lament i pacientment espera el fruit del seu camp. Aquest llibre és alhora la profunda vivència compartida amb una persona entusiasta i creativa, en què la bellesa i la bondat d'alguns moments fan impossible l'oblit; un relat sobre la supervivència de la consciència, fins i tot en els moments de màxima fragilitat, i també un llibre sobre espiritualitat, sobre religió, sobre medicina, sobre psiquiatria, sobre el sentit de la vida i de la mort.

En aquest llibre se'ns mostra na Xunxo (nom familiar amb què es coneix l'autora) contemplant la 'vida viscuda' al costat d'en Macià des de la perspectiva que crea el final de la mateixa vida. Reflexiona sobre allò que és important, allò que oblidem de fer en la vida de cada dia, les pors i les oportunitats, posant l'èmfasi en el que realment pot proporcionar-nos una vida 'plena', així com un comiat 'en pau' per a tots, ja que pas a pas es van desgranant les llavors que han estat sembrades i conreades al llarg dels anys compartits.

Fa molts anys que vaig conèixer en Macià. Sempre recordo la seva presència alegre i vital, la seva mirada directa i comunicativa, la seva actitud compromesa, i la simplicitat i autenticitat de la seva comunicació. Els records dolorosos, els sentiments molestos i altres 'assumptes pendents' que ens acompanyen en tota vida viscuda en plenitud tenien en Macià un lloc profund i clar on restaven absorbits i clarificats. Així, la seva pràctica meditativa era una trobada en un espai de calma i serenor on l'Esperit roman en silenci, on es desvetlla la consciència en la mesura que la ment va alentint les seves incidències i la calma abasta nivells més i més profunds, difícils de comunicar, on 'tot està bé' i on s'instaura la pau.

Les converses sobre la seva activitat diària, els elements d'inseguretat sobre els fills en aquest espai de serena solitud, deixaven de ser un pes, les emocions s'endinsaven i els sentiments preniën una nova mesura i profunditat, i, amb el temps, tot quedava integrat, i així els moments es revelaven com a eternitat.

En la malaltia, tots estàvem esperançats i confiats que farien front a la seva rotunda agressivitat; però ella no en va fer cas, estava dissenyada com el corriol que cal recórrer per poder experimentar amb més claredat encara la vida com un tot, un llarg camí vers la plenitud en l'Ésser.

Percebo diàriament que la por de morir impedeix tancar la vida des de la llibertat. No és fàcil deixar morir algú a qui estimem. No obstant això, no és la consciència de la mort d'en Macià el que ens separa d'ell. Des d'un sentit real, la persona està tan viva en el moment de la seva mort com ho va estar en el seu naixement.

Per a nosaltres, la mort és també precursora d'una nova vida. Aquest és el llegat que hem experimentat tots els que hem conegut en Macià —els fills, la dona, els familiars, els amics—: al mateix temps que sentim la pena de la separació, també experimentem la

seva Presència, on l'Esperit ens fa u i on el dolor i el sofriment desapareixen sobtadament per donar pas a un elevat estat de consciència. És una consciència més àmplia, que inclou tota la realitat, no només l'experiència concreta d'un moment, sinó l'experiència més enllà del temps on tot és u, on el dolor i l'alegria han acompanyat els infinits moments viscuts. Aquesta és la veritable experiència de resurrecció, perquè en molts moments la Presència és tan clara que arribem a comprendre què és la resurrecció.

Lleó Tolstoi (1828-1910), el novel·lista i filòsof social rus, en una carta publicada dos anys abans de la seva mort diu:

Ara bé, tota la nostra vida, des del naixement fins a la mort, amb tots els seus somnis, no és al seu torn un somni que prenem per la vida real? Aquesta realitat de la qual no dubtem només perquè no coneixem altra vida més real? Els somnis de la nostra vida present són l'entorn en el qual manifestem les impressions, els pensaments, els sentiments d'una vida passada. En la nostra vida present, vivim a través de milers de somnis, i aquesta vida no és més que una dels milers de vides a les quals vam entrar des de l'altra vida més real. La nostra vida no és més que un dels somnis d'aquesta vida més real, i així interminablement, fins a arribar a l'última, l'autèntica vida, la vida de Déu.

Aquesta és una de les afirmacions fonamentals en el zen i fa referència al somni de les nostres percepcions. És difícil afirmar que la realitat que perceben els nostres sentits és l'única realitat que existeix, només el despertar a la nostra naturalesa essencial ens deslliura d'aquest somni que no ens la deixa veure, alliberats dels vels a què ens agafem. I això només és possible si sabem que aquesta vida, aquesta percepció de la realitat, és només un somni, i cal despertar de tot somni.

Els poetes Antonio Machado i Màrius Torres ens obren el cor i amoreixen les ferides amb aquestes meravelloses paraules poètiques.

*Cuando llegue el día del último viaje,
y esté a partir la nave que nunca ha de tornar,
me encontraréis a bordo ligero de equipaje,
casi desnudo, como los hijos de la mar.*

Antonio Machado

*Dels sofriments passats tinc l'ànima madura
per ben morir.
Tot allò que he estimat únicament perdura
en el meu cor, com una despulla de l'ahir,
freda, de tan pura.*

Màrius Torres

Berta Meneses

PRÒLEG

He llegit amb molt d'interès les pàgines que segueixen, les quals, paradoxalment, tot parlant d'una mort, la d'en Macià, són pàgines que comuniquen vida: la bellesa d'una vida comuna que porta en Macià i na Xunxo a conèixer-se, a estimar-se i a crear una família realment especial —per bonica—; a viure un procés duríssim per a tots de malaltia i mort, i a haver de superar i d'acceptar la nova situació, més que amb resignació, amb consciència de l'oportunitat de créixer i madurar, malgrat i a través del mateix dolor.

Aquestes serien les tres etapes que el llibre ens descriu amb una gran riquesa de matisos, de sentiments, d'emocions.

Jo he tingut la fortuna i el regal de la Vida de poder seguir de prop aquestes seves etapes. Ens vam conèixer l'any 1984, tot just arribats simultàniament, ells dos i jo, d'una estada llarga a l'Índia, i això ja creà una mena de vincle, de complicitat, que mai més no es trencà sinó que, ben al contrari, es va anar reforçant fins a esdevenir una profunda comunió d'ànimes, que es materialitzà en molts moments compartits. En la major part, van ser agradables; d'altres, més marcats per les incerteses i dificultats que la vida ens planteja per ajudar-nos a créixer, tant en el seu camí com en el meu, però sempre compartits i viscuts, per totes dues bandes —en dono fe—, amb una grandíssima honestedat i autenticitat.

Això pot donar ja al possible lector una certa idea del que va suposar també per a mi la partença d'aquest membre tan cabdal del que sempre he anomenat 'la meva família a Mallorca'. En Macià ha estat, i ho continua sent, un 'germà d'ànima' que mai no agrairé prou d'haver conegut. Em va fer el regal de la seva amistat, expressada en una confiança que jo he viscut com a total i a la qual he intentat correspondre de la mateixa manera.

Quan dues o més persones comparteixen no sols les situacions exteriors i les paraules, sinó també els silencis, el vincle mutu esdevé molt més profund i connectat amb la Realitat que ens manté i ens guia. I aquest és el vincle que he tingut la gran sort de poder viure amb na Xunxo i en Macià. Regularment, les nostres trobades estaven marcades per estones de meditació compartida. Aquest referent no ens va deixar en cap moment. Ben al contrari, com es descriu tan bé en l'escrit, la connexió amb l'Ésser, amb la Realitat, s'aprofundí, durant la malaltia, fins a dimensions fins llavors desconegudes que el dolor, a manera de pedagog, anà despertant en la consciència i el cor d'en Macià, de na Xunxo, dels quatre fills preciosos i de tots els qui estiguérem a prop seu. I quan hom connecta amb el més profund d'un mateix, com va ser tota aquesta darrera etapa, l'Amor que apareix és inexpressable.

Per això la lectura de la descripció tan detallada de tot el procés de malaltia d'en Macià remou i d'alguna manera retorna, en els qui el visquérem ben de prop, les emocions i els sentiments d'aquells dies, però també ens connecta novament amb tot l'amor, l'harmonia i la comunió profunda d'on, malgrat tot, el goig autèntic no és exclòs.

No deixa de meravellar-me com poden coexistir simultàniament una profunda tristesa —la que prové de captar tot el dolor, físic i emocional, que la persona estimada i els seus estan vivint— amb

un goig i una pau en el fons del cor que costa de poder expressar. Aquestes dues dimensions foren una constant en tot el procés que el llibre descriu.

La tercera etapa d'aquest procés, en què tots ens hem hagut d'adaptar a la nova situació, cadascú des del rol en el qual participava —com a parella, com a fill o filla, com a familiar o amic— ha continuat tenint aquesta doble dimensió: d'una banda, l'immens buit físic i emocional que la partença d'en Macià ha deixat i que, a la seva manera en cadascú, ens ha produït una profunda nostàlgia; i, d'altra banda, una nova manera de presència, de vincle, de comunió, que ens obliga i ajuda a connectar un cop i un altre amb la realitat de l'existència, on perceps, intueixes, saps dimensions que els sentits no abasten però el cor —el centre profund de la persona— sí.

Això és el que l'Amor desvetlla. Això és el que na Xunxo transmet en tota la darrera part del seu llibre, on en Macià ja no hi és físicament.

Si la narració del procés de malaltia i mort d'en Macià a mi em va arribar carregada d'emoció, la del procés posterior m'arriba sobretot carregada de saviesa, la saviesa que és el fruit d'un cap intel·ligent que és capaç de tenir una perspectiva objectiva i global de les situacions, i d'un cor que ha après a acceptar del tot, a rendir-se plenament a la realitat, amb aquella rendició que no és mera resignació, sinó acceptació lliure i plena del que és, del que s'esdevé.

Penso que és en la lectura d'aquesta tercera etapa que el lector, hagi o no viscut pèrdues similars a la de na Xunxo, podrà identificar-se més amb ella i enriquir-se amb tot el que comparteix, perquè ¿qui no ha hagut de superar dificultats o contrarietats que l'han posat en el desafiament de resistir-s'hi des de la negativitat, la queixa o la por, o d'acceptar-les i sortir-ne molt més madur i pregon?

Agraeixo, doncs, profundament na Xunxo que hagi compartit amb tots nosaltres vivències i records tan personals, tan íntims, amb la discreció de qui, essent protagonista, no vol semblar-ho i deixa el protagonisme a la Vida, a l'Ésser. Per això aquestes pàgines tenen 'flaire de Transcendència', per això deixen en el lector pau i serenor d'ànima, més enllà de totes les emocions que la seva lectura hagi suscitat. I agraeixo infinitament a en Macià que hagi passat per la vida de molts dels qui les llegim deixant-nos una petja tan profunda i rica.

Gràcies!

Esteve Humet

PART I

ENS TROBAM SENSE CERCAR-NOS

En Macià i jo ens vàrem conèixer en un curs de ioga a Lluc, l'any 1983. Jo m'hi havia apuntat perquè m'ho va proposar una companya de feina just quan m'havien diagnosticat un principi d'úlcer a l'estómac i estava començant a fer una vida més sana. Vaig pensar que era, precisament, un bon moment per introduir-me en aquest món del ioga i la relaxació, fins llavors totalment desconegut per a mi.

En Macià sempre contava que, en arribar una mica tard al curs, mirà des de la finestra la sala plena de gent i només em va veure a mi. Però no va ser fins al final del curs que vàrem parlar una estona i ell em suggerí d'anar algun dia a dinar a l'únic restaurant vegetarià que hi havia aleshores a Palma, el *Bon Lloc*, que havia muntat ell amb el seu germà, la seva cunyada i un amic.

No hi vaig arribar a anar mai perquè no havíem concretat res i perquè no tenia ganes d'encetar noves relacions que, tanmateix, pensava jo aleshores, sempre acabaven malament. Però sí que em vaig apuntar a classes de ioga amb un professor, en Joan, que també era al curs i que tenia un centre obert a Palma, molt a prop de ca meva.

Uns mesos més tard, en Joan, un home d'una cinquantena d'anys de qui admirava el cos tan flexible i en forma, va organitzar un sopar al centre de ioga, que també era ca seva, per introduir-nos en el menjar vegetarià, i allà em vaig tornar a trobar amb en Macià, que —jo

no ho sabia aleshores— també era professor de ioga i substituïa en Joan quan el necessitava.

Així, *casualment*, tornava a coincidir amb aquella persona amb qui, malgrat la poca estona que hi havia parlat, havia tingut la sensació de connectar-hi tot d'una i amb una gran facilitat. Sense cercar-ho ni esperar-ho, ens tornàvem a trobar. Aleshores no ho vaig pensar, però ara veig clarament que la Vida, en aquell moment, com ara, ens anava portant cap allà on volia.

Quan el sopar vegetarià es va acabar, vaig dir que tenia pressa perquè volia anar a veure una pel·lícula al cinema, *Messidor*, d'Alan Tanner. En Macià em va dir que ja l'havia vista, que li havia agradat molt i que, si volia, m'hi acompanyaria perquè no li importava tornar-la a veure. La pel·lícula em va resultar una mica estranya perquè es repetien les escenes en què un jove netejava cotxes abandonats i ho feia amb una gran perfecció, perquè si no l'home major que el dirigia s'enfadava molt, malgrat que després els cremava tots. No hi veia gaire sentit a tot plegat, encara que la pel·lícula, en general, em va agradar. Llavors en Macià m'explicà que es podia contemplar com la relació entre un mestre i un deixeble i l'exigència de fer qualsevol feina sense aferrissament i sense esperar-ne cap recompensa ni cap resultat concret, tan sols la satisfacció de fer bé allò que et toca fer a cada moment de la teva vida, per arribar així a assolir la realització espiritual.

Aquella interpretació, que no encaixava gaire en la meva visió materialista de la realitat, em va semblar, si més no, original. En Macià estava totalment immers en un món alternatiu i de vivències espirituals que jo desconeixia i que, fins i tot, rebutjava després d'haver patit una educació catòlica molt tradicional que em feia identificar la religió amb l'avorriment i amb les obligacions absurdes, amb el pecat, la culpa, la repressió i, en definitiva, la por. Feia anys que havia decidit apartar-me de tot allò.

Tot i això, podia sentir que el que deia i transmetia en Macià era molt diferent del que havia conegut fins aleshores, i aquesta sensació em va permetre obrir-m'hi, encara que amb una certa resistència. Per la seva banda, en Macià també anà amarant-se de la meua visió i de les meues vivències més pragmàtiques i més mundanes, que el connectaven més de peus a terra i li permetien fruit també dels plaers de la vida.

Fer compatibles els nostres mons, aparentment tan diferents, va ser un dels reptes més importants en els inicis de la nostra relació. Amb el pas del temps, vàrem descobrir que allò que semblava que ens separava resultava ser més complementari que contradictori, i ara ja no podria dir qui dels dos va aprendre i adoptar més coses de l'altre.

VIATGE A L'ÍNDIA

Allò que em va produir un canvi intern de veritat i va començar a unir-nos en la nostra prioritat de creixement personal va ser el nostre viatge a l'Índia. Vàrem fer-lo quan només feia mig any que ens coneixíem. Hi vàrem estar quatre mesos viatjant per tot el país com a turistes, però també visitant centres d'espiritualitat (*ashrams*).

Al principi, i davant de tanta misèria, em revoltava contra un Déu que permetia tot allò. Increpava en Macià demanant-li explicacions, ja que ell tenia tan clara la seva existència. Ell no deia res, em deixava parlar, i, a poc a poc, alguna cosa dins meu s'anava transformant. Seguia sense trobar resposta a les meves preguntes, però, d'una manera subtil i gairebé imperceptible, m'anava obrint a cercar des del cor i no des del cap. Aquell viatge seria molt important i canviaria moltes coses de la nostra vida.

Varen resultar cabdals dues persones que hi vàrem conèixer. Una, en Vicenç Ferrer, exjesuïta i cooperant a Anantapur, ara ja traspasat i molt conegut, però de qui en aquell moment, l'any 1984, no en sabíem gairebé res. En Vicenç ens va seduir amb el seu carisma i vàrem quedar aclaparats per l'obra tan immensa que duïen a terme allà. Ens vàrem oferir a col·laborar-hi i ens va respondre que la millor ajuda que podíem prestar era enviant-li recursos.

Per això, en tornar a Mallorca, organitzàrem els primers actes que es varen fer a l'illa per enviar doblers a en Vicenç Ferrer, després de posar-nos en contacte amb les poc més de deu persones que, en aquells moments, tenien nins apadrinats. Va funcionar tan bé que quan en Vicenç tornà a visitar la seva terra volgué venir a Mallorca. Record especialment com en aquella època havíem d'insistir als periodistes perquè venguessin a les rodes de premsa i li fessin una mica de cas, i com això contrasta amb les darreres vegades que vengué, quan, ben al contrari, no podíem atendre totes les entrevistes que ens demanaven. Així, durant molts anys, abans i durant l'existència de la Fundació Vicenç Ferrer, hi vàrem aportar tot el que poguérem, però he de dir que vàrem rebre moltíssim més del que vàrem donar.

Una altra persona que coneguérem en aquest viatge, quan ja érem de tornada, va ser n'Esteve Humet, amb qui vàrem iniciar una amistat que encara dura. El vàrem conèixer en una comunitat cristiana de Catalunya, el Mas Blanc. Ell també acabava de tornar de l'Índia i havia estat a molts dels llocs on havíem anat nosaltres. Hi vàrem connectar tot d'una. I d'ell ens arribà, molt especialment, el seu camí interior, que enllaça perfectament les nostres arrels cristianes amb tota la riquesa espiritual que Orient ens ofereix.

Més endavant, quan encara no teníem fills i havíem anat a viure al centre de l'illa, en una casa al camp en què havíem fet una sala gran per organitzar-hi activitats, n'Esteve, que és psicòleg i que en aquell temps conduïa grups de creixement personal, vengué a impartir-hi cursos. Així es va anar refermant la nostra amistat, fins que, per un seguit de circumstàncies, n'Esteve va decidir venir a viure a Mallorca. Des d'aleshores, ens hem anat veient regularment i sentim una connexió i una estimació mútues que han fet que el considerem com un membre més de la nostra família.

DE LA CIUTAT AL CAMP

Així, a la tornada de l'Índia, vàrem decidir fer un canvi de vida i deixar la ciutat per anar a viure al camp. Trobàrem una finca molt tranquil·la on ni tan sols arribava l'electricitat. Vàrem haver d'aprendre moltes coses noves i desenvolupar habilitats manuals oblidades a la ciutat. Ens interessava, especialment, el repte de ser capaços de conrear el nostre propi hort, i vàrem tenir la sort de poder contactar amb un grup d'agricultura ecològica que es reunia cada setmana a Inca, molt a prop de ca nostra.

El grup estava integrat per molta gent jove amb unes inquietuds semblants a les nostres. Les trobades a vegades també es feien en alguna de les finques dels membres del grup. Vàrem aprendre molt i, des de llavors, ja vàrem tenir sempre en marxa, a ca nostra, un hort ecològic on treballava principalment en Macià, sobretot després del meu primer embaràs.

Quan va néixer la nostra primera filla, n'Elisa, la vàrem alimentar amb la nostra pròpia collita i seguint la mateixa dieta vegetariana i higienista que fèiem nosaltres. Perquè, quan vaig conèixer en Macià, per a mi no va ser cap problema que fos vegetarià, sinó que, ben al contrari, ser-ne formava part d'una evolució que jo també havia iniciat per la meva banda. Allò que desconeixia totalment, però amb els quals vaig connectar ràpidament, eren els principis de la Higiene Vital.

En Macià els havia après de n'André Torcque, un belga establert a Mallorca després d'obtenir la baixa definitiva de la seva feina per una malaltia greu, amb un diagnòstic de poc temps de vida i que havia superat tot fent diferents dejunis terapèutics. Jo m'hi vaig implicar fins al punt de treballar fent traduccions del francès al castellà a l'associació *Puertas abiertas a la nueva era*, que havia fundat n'André.

Amb ell vàrem aprendre a veure la malaltia com una oportunitat per deixar que el cos es regeneri i recuperi la seva energia. Els plantejaments de la Higiene Vital no només ens semblaven carregats de lògica i de sentit comú, sinó que també podíem comprovar, a la pràctica, que funcionaven perfectament cada vegada que algú de la família es posava malalt. En l'alimentació diària intentàvem menjar tanta fruita i verdura crua com fos possible, i, si ens posàvem malalts, confiàvem plenament en el poder curatiu del propi cos i en la seva saviesa innata. Així, la malaltia, seguint aquests principis higienistes, no significava res més que l'expressió del cos que ens diu que necessita reposar per recuperar la salut i que, quan l'alliberem de la feina de digerir i només prenem aigua o sucs liquats, pot dedicar tota la seva energia vital a guarir-se. La Higiene Vital explica que de la mateixa manera que la natura és capaç de desenvolupar un embrió només amb la intel·ligència innata del cos, també ha previst l'autocuració sense necessitar la intervenció d'elements externs.

A nosaltres aquests principis ens seduïen, entre altres coses, per la seva gran coherència i simplicitat, però també pel fet d'atorgar-nos el protagonisme de la nostra salut. Tant era així que, no només els vàrem integrar plenament a la nostra vida, sinó que també, amb ganes de compartir tot allò que havíem après sobre la salut i la malaltia, vàrem obrir la nostra finca com a casa de repòs, és a dir, com a lloc per fer dejunis terapèutics o dietes de desintoxicació. Va ser una experiència molt interessant, però un poc massa intensa per a mi, amb

n'Elisa molt petita i en Macià que treballava fora. Comptàvem amb la supervisió d'un metge, però la feina diària i la manca d'un espai per a nosaltres sols va fer que només es mantingués durant un estiu.

De tota manera, vàrem seguir aplicant la teoria i la pràctica higienista en nosaltres i en els nostres fills, sobretot a l'hora de curar una malaltia sense utilitzar medicaments ni remeis naturals tot i reconèixer que, en algunes ocasions, aquests remeis i la medicina poden ser d'una gran ajuda per conèixer el diagnòstic, quan el cos ens diu que no es troba bé i no sabem què ens passa, o en casos d'accidents, atacs de cor, dolors intensos... El nostre vegetarianisme, però, es va anar flexibilitzant al mateix temps que els nins creixien i ens demanaven, els uns més que els altres, menjar altres coses. Tot i això, la nostra voluntat era de viure en un entorn saludable, d'alimentar-nos més o manco bé i de no prendre gairebé mai productes tòxics. Sabíem perfectament que tenir cura de l'alimentació no ens assegurava, de cap manera, gaudir d'una llarga vida o no ens alliberava d'haver de patir cap malaltia, però el recurs de saber com superar les malalties ens donava confiança sobre la nostra salut i ens feia sentir que el nostre benestar era, en part, a les nostres mans.

És per això que la malaltia d'en Macià ens va sorprendre doblement. No ens ho esperàvem, com ningú no s'ho espera. Però encara ens impactà més que el seu cos ens avisàs quan ja estava tan afectat i havia perdut tot el seu poder d'autocuració. En molt poc temps, la gran vitalitat d'en Macià va desaparèixer, ràpidament va perdre molt de pes i començà a patir un dolor intens, que ens obligà a cercar remei en la medicina convencional. En primer lloc, per conèixer la causa de la malaltia i, en segon lloc, per pal·liar aquell dolor que esdevingué insuportable. La vida, llavors, ens mostrà clarament que hi ha tants factors que incideixen en la nostra salut que, en qualsevol moment, tots som susceptibles de perdre-la. Mai no podem acabar

de tenir res sota control ni tancar la porta a tot allò que, segons les circumstàncies, també ens pot ajudar. Per això, malgrat seguir confiant en el poder curatiu del cos quan no es troba en una situació extrema en què ha perdut gairebé tota la seva energia vital i, per tant, el seu poder de regenerar-se, en Macià i tots nosaltres vàrem agrair molt especialment tots els recursos mèdics que li varen facilitar un final més confortable.

CERCANT RESPOSTES

Tornant als primers anys de la nostra estada al camp, a Llubí, voldria destacar un fet que, poc després de tancar la casa de repòs, ens colpí profundament: la mort sobtada d'un amic, en Biel Serra, l'ànima del grup d'agricultura ecològica i una persona plena d'aquesta humanitat i saviesa que sovint trobem en els pagesos, en les persones que viuen en contacte amb la terra i amb la natura. En Biel acceptà amb una serenitat admirable la seva malaltia, un tumor al cap, just uns dies abans que l'operassin i que ja no es tornàs a despertar. Tenia poc més de quaranta anys i assumí la seva situació donant gràcies per tot el que havia viscut fins llavors, alhora que parlava de la seva possible mort des de la perspectiva del pagès arrelat a la terra que contempla amb tota naturalitat el nostre cicle vital.

Aquell fet va revifar la nostra recerca espiritual, que les múltiples ocupacions feien que tenguéssim una mica oblidada i sense cap pràctica definida. Així, el primer que vàrem conèixer va ser el budisme tibetà, a través d'un germà d'en Macià, en Nofre, i de la seva dona, n'Aina, que freqüentaven el centre budista tibetà de Palma. Hi vàrem escoltar els ensenyaments d'alguns lames i rimpotxés que sovint visitaven l'illa i que ens varen ajudar a descobrir una cultura amb una espiritualitat i una saviesa mil·lenàries. També ens iniciàrem en la lectura de llibres budistes, que ens varen servir per aprofundir en

el tema i alguns dels quals ens han acompanyat sempre. Però, tot plegat, ens arribava més com una filosofia de vida que com una pràctica espiritual concreta, perquè els seus rituals ens resultaven llunyans i estranys, malgrat sentir que allà es respirava una gran sensació de pau i d'alegria.

Poc temps després, continuant amb la nostra actitud de recerca i amb la sensació de no haver trobat encara allò que ens marcàs un camí i una pràctica clares, vàrem conèixer na Berta Meneses i la meditació zen. Des del primer moment, tant en Macià com jo vàrem experimentar una profunda sensació de *tornar a casa*. I és que na Berta, monja cristiana i mestra zen, ens ofería l'oportunitat de tornar a connectar amb les nostres arrels cristianes, encara que des d'una perspectiva totalment renovada, i, alhora, ens obria un camí d'alliberament, el camí del despertar. Aquest camí ens ha acompanyat sempre des d'aleshores, amb el guiatge savi i pacient de na Berta, que viu a Barcelona i que ve a Mallorca unes quantes vegades l'any per dirigir recessos de meditació (*sesshin*). Són dies intensos i a vegades durs, de trobada amb un mateix, que netegen l'ànima i deixen sempre un pòsit de calma i, en paraules del Dalai Lama, "d'aquesta felicitat que mai no es perd", perquè ningú no et pot prendre aquesta força interior que, a poc a poc, et va configurant. Vàrem poder comprovar-ho, malgrat els dubtes i els alts i baixos inevitables, quan la Vida ens exposà a la prova més difícil de superar.

En Macià seguí la pràctica zen fins al final, i, a més, na Berta i tota la *sangha* —els companys que també practiquen zen— el varen tenir ben present durant tota la malaltia i ens varen omplir de benediccions que mai no podré agrair prou.

SI EL SENYOR NO CONSTRUEIX LA CASA

A Llubí, hi vàrem viure deu anys fins que, després del naixement del segon fill, en Lluc, vaig tenir ganes de continuar al camp però més a prop de Palma, on teníem tota la família i els amics més propers. D'altra banda, en Macià havia canviat de feina, havia deixat de treballar en una sucursal d'estalvis, a prop de casa, i s'havia convertit en alliberat sindical, fet que implicava haver d'anar cada dia a Palma a treballar i partir sovint de viatge. A més, com amb tot el que feia, en Macià s'hi abocà en cos i ànima, i sovint no tornava a casa fins al vespre. Jo, que estava d'excedència per maternitat, vaig començar a pensar que, més endavant, seria molt complicat fer compatible la cura dels nins amb la meva tornada a la feina, que també era a prop de Palma. En Macià al principi no ho veia gens clar, i jo també pensava que no seria gens fàcil trobar, a prop de Palma, un altre lloc com aquell, en plena natura, però, finalment, ho vàrem voler intentar.

Mentre ens ho acabàvem de pensar, vàrem decidir visitar de nou l'Índia, amb n'Elisa, que tenia cinc anys, i en Lluc, que en tenia tres. Va ser un viatge més turístic que l'anterior, però vàrem tornar a visitar en Vicenç Ferrer, de qui ens havíem desconnectat bastant d'ençà que vivíem al camp. Ell ens demanà que el tornéssim a ajudar, perquè amb l'ONG que l'havia patrocinat fins aleshores ja no podia aconseguir tot el finançament que necessitava i volia crear-ne una de nova.

Va ser llavors quan ens hi vàrem comprometre de veritat. Al principi, era en Macià qui anava a reunions a Barcelona per mirar de donar forma a la nova entitat que esdevindria la Fundació Vicenç Ferrer. Després, vaig ser jo qui m'hi vaig implicar més en el dia a dia, aprofitant l'excedència de la feina.

En tornar de l'Índia, ja teníem ben clar que volíem continuar vivint al camp, però més a prop de Palma. Sabíem que era difícil, però no impossible, i vàrem posar-nos a cercar pensant que no només era important la feina de contactar amb immobiliàries i de passejar per les zones on volíem viure, sinó que també calia fer un treball interior de demanar allò que volíem. Vàrem posar per escrit totes les característiques que desitjàvem per a la nova finca i això ens va servir no només per treballar en la línia de les afirmacions, que en aquell moment s'havien posat molt de moda i que nosaltres pensàvem que veritablement funcionaven, sinó també per veure que estàvem tots dos d'acord i teníem la mateixa idea al cap. Era una manera de sumar les dues energies cap a un projecte comú, i, segurament, la confiança que això ens generava va ser el que va fer possible que, contra tot pronòstic, trobàssim un terreny assequible a set quilòmetres de Palma, en un lloc que pensàvem que estava fora de les nostres possibilitats i que a mi m'atreia especialment perquè hi havia passat tots els estius de la meva infantesa.

Quan vàrem començar les obres, en Macià va escriure una citació d'un salm al panell on havia inscrit el permís de l'ajuntament: "Si el Senyor no construeix la casa, és inútil l'afany dels constructors". Sort que el constructor era una persona molt especial de qui ens vàrem fer molt amics i que no es va prendre la frase al peu de la lletra. Amb ell compartíem el mateix interès de construir una casa seguint els principis de la bioconstrucció, que aleshores es començava a conèixer i que no és res més que un retorn a la construcció tradicional, amb

materials naturals i una bona orientació, que aprofita els avenços tècnics per estar ben aïllada i estalviar energia. Aquest constructor ens assessorà i ens donà confiança en molts moments en què era difícil no seguir els patrons establerts. D'altra banda, la citació del salm que vàrem penjar a l'entrada de la finca no era sinó l'expressió d'allò que, en aquell moment, ja sabíem: que, més enllà dels nostres propòsits, hi ha quelcom que no podem controlar, i que per això mai no podem saber amb seguretat quins seran els resultats finals. Tot i ser evident, no acostumam a tenir-ho gaire present, això, distrets amb els nostres plans i les nostres cabòries.

QUATRE FILLS, QUATRE JOIES

A la tornada del segon viatge a l'Índia, i durant els quatre anys que varen passar mentre cercàvem un nou lloc on viure i construïem la nova casa, en Macià insistia a tenir un altre fill. Deia que dos era un nombre massa dual i que sempre es compararien l'un amb l'altre. Jo no ho acabava de veure clar, però ell continuava insistint. Al final, li vaig proposar que ho intentàssim durant mig any i que, si no em quedava embarassada, no en parlàssim pus. Era una manera de deixar-ho en mans de la Vida perquè, veritablement, jo no tenia ni un sí ni un no clars.

Així va venir el tercer fill, en Joel, que encara va néixer a Llubí i, com els seus germans, a casa, amb un part natural assistit per un amic nostre que exercia de llevador. Per a mi, poder viure tots els parts a casa, acompanyada d'alguna persona estimada i, per descomptat, tenint en Macià tot el temps al meu costat, ha estat una de les benediccions més grans de la meva vida. És cert que actualment els parts als hospitals s'han humanitzat molt i que les mares hi han agafat protagonisme, però, en aquells moments, poder-los viure en la intimitat de ca nostra va ser una gran sort. Si s'haguessin complicat, estàvem preparats per anar a l'hospital més proper, però, per sort, en cap cas va caldre anar-hi. No hi va haver sorpreses i vàrem poder viure intensament aquell moment màgic en què el nadó

treu el cap i el llevador agafa l'Infant per posar-lo damunt la mare. Aquest és un dels records més emotius i més intensos de la nostra vida.

Més endavant, quan en Joel ja tenia més de dos anys, n'Esteve ens va parlar d'una santa hindú que donava el seu *darshan* (la seva gràcia) abraçant la gent. Ens vàrem atrevir a deixar tots els nins per primera vegada i vàrem marxar cap al sud de França a veure l'Amma, que en aquells moments encara no era gaire coneguda, però a qui actualment va a veure molta gent quan visita el nostre país. Per a nosaltres el viatge significava també una gran oportunitat de gaudir d'un temps per a nosaltres. Hi vàrem anar en cotxe des de Barcelona fins a Bordeus, amb uns amics de n'Esteve. El lloc de trobada era una gran carpa prop d'un castell, envoltat d'una natura exuberant. L'ambient, ple d'aquells cants hindús i dels seus instruments tan característics, ens transportà a l'Índia i ens ressonà profundament. Tot plegat va fer que visquéssim uns dies fantàstics amarats de la sensació de tornar-nos a sentir lliures després de tants anys dedicats als fills.

A la tornada, tot i que fèiem el viatge amb cotxe per autopista, vaig estar molt marejada i vàrem haver d'aturar-nos sovint perquè tenia l'estómac molt remogut. Allò no era normal, i intuïa els símptomes, però no m'ho podia creure. A la farmàcia de l'aeroport de Barcelona em vaig comprar un *Predictor* i el primer que vaig fer en arribar a Palma va ser fer-me la prova. Donà positiu. Em vaig quedar una bona estona observant-lo a veure si tornava a canviar de color, però evidentment no s'equivocava. Estava sola, en Macià havia sortit una estona, i quan va tornar i l'hi vaig dir es quedà sense paraules. Quatre fills! Mai de la vida m'hauria imaginat tenir-ne tants. És cert que en Macià, mig fent broma, deia a vegades que volia tenir una família ben nombrosa, però jo sempre li responia que no passaria de dos. Ell mateix, després del tercer fill, ja no n'havia tornat a parlar,

de tenir-ne més, ni fent broma. No em podia creure que, després de pensar-m'ho tant amb el tercer, ara en vendria un altre, i se'm feia molt costa amunt pensar en tot el que m'esperava, per quarta vegada. Malgrat tot, sabia que, més prest o més tard, l'acceptariem i l'assumiríem amb alegria.

Uns dies més endavant, després de meditar junts, vàrem agafar una carta dels angelets, unes petites cartolines de la comunitat de Findhorn que mostren una paraula i la imatge d'un angelet que en representa el significat. Són cinquanta-dues cartes, cinquanta-dues paraules, que expressen el potencial que hi ha dins de cada un de nosaltres o allò que necessitam escoltar en un moment determinat i que ressona en el nostre interior de manera especial. Les cartes s'estenen girades cap per avall i es tria aquella que, intuïtivament, es vol agafar. Acostumàvem a mirar-les quan cercàvem resposta a alguna preocupació concreta o, també, en alguna celebració que fèiem amb els nostres fills en alguna data especial. Per a ells, era com un joc que els feia molta gràcia i no es conformaven amb una sola volta. En volien seguir agafant perquè, sovint, els coincidia allò que llegien amb alguna inquietud seva. D'altra banda, també els agradava comentar la carta que sortia als altres i així, entre rialles i d'una manera informal, podíem aprofitar allò que sortia a les cartes per parlar de temes que els interessaven. A més, a vegades ens donaven pistes del moment en què ens trobàvem i de la manera com resoldre'l. Era com veure-ho clar amb una sola paraula. Aquesta vegada, la paraula que ens sortí ens il·luminà més que mai: *confiança*.

Estava ben clar que no podíem fer altra cosa que rendir-nos a l'evidència. Tot aniria bé, tot seria fàcil, i, si havíem pogut criar tres fills, per què no quatre? *Confiança* era el que necessitàvem per obrir el nostre cor a aquella personeta que havia volgut venir a compartir la seva vida amb nosaltres. Amb un embaràs plàcid i un part sense

problemes, ella ja va néixer a la casa nova, quan encara no havíem acabat de triar-li el nom. N'Esteve ens suggeria “Alba”, però nosaltres no n'estàvem del tot segurs. Com que va néixer a les sis de la matinada, a l'alba, ja no ho vàrem dubtar pus.

Va ser a partir del naixement de n'Alba que vaig experimentar la certesa que no sempre el millor que ens pot passar és poder dur a terme els nostres plans o que s'acompleixin els nostres desitjos. En realitat, sabem molt poc del que és veritablement bo o del que és dolent per a nosaltres. Perquè, quan la vaig tenir entre els meus braços, em vaig adonar de l'immens regal que la Vida m'havia fet. Un regal que continuu agraint cada dia que passa.

COOPERACIÓ

Al cap d'uns anys, vaig tornar a la meva feina a l'aeroport i em vaig anar deslligant de la Fundació Vicenç Ferrer, on havia treballat deu anys, primer com a voluntària i després com a delegada a les Illes. Va ser una època plena de satisfaccions, i va ser apassionant col·laborar-hi en els inicis i veure com anava creixent. Tot es desenvolupava amb una fluïdesa extraordinària, que en Vicenç Ferrer sempre atribuïa “a la força de la Providència”.

Més tard em varen proposar dinamitzar una altra associació. Va ser a través d'en Macià, que havia contactat amb n'Enric Benito per parlar en una conferència que s'emmarcava en un cicle dedicat a la mort i de la qual en Macià era un dels principals organitzadors. N'Enric és un oncòleg reconegut, aleshores director de la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital Joan March. És també una de les persones que més ha lluitat per l'acompanyament digne als malalts al final de la seva vida. Per a mi era tot un món desconegut i m'atreïa el fet de conèixer-lo més a fons. Poder-ho fer de la mà de n'Enric era tot un repte i un gran privilegi.

L'associació es deia Amics de les Cures Pal·liatives i englobava tot un grup de professionals il·lusionats a donar resposta a les necessitats i mancances que presenta la nostra societat en aquest àmbit. Per això no es conformaven amb la seva feina diària als hospitals, sinó que

també estaven interessats a fer-ne difusió i a formar voluntaris per oferir acompanyament als malalts que ho necessitaven. Vaig suggerir canviar-ne el nom, que em semblava massa llarg, per una sola paraula, *Ara*, carregada per a mi del do més preuat que té una persona enfrontada a una mort imminent: viure el present intensament per poder alleugerir-ne el sofriment i l'angoixa. Quan el futur és buit de contingut i el passat ja no té cap importància, només queda l'ara, i viure'l amb total consciència és l'única manera de transformar el patiment d'aquell instant en un tast d'eternitat.

Malauradament, per un seguit de circumstàncies, després del primer curs de formació de voluntaris l'associació no va poder tirar endavant. Així, la meva experiència va ser breu, tot i que molt intensa, i em va quedar l'empremta d'una realitat que desconeixia, així com del contacte humà i invaluable amb n'Enric, que, incansable, ha continuat amb la seva tasca de difondre una nova visió de l'atenció als malalts al final de la vida i de conscienciar de la necessitat que, a tots els hospitals, es generalitzin les unitats de cures paliatives, que fan possible que es tractin, amb una especial sensibilitat, els malalts i els familiars.

ESTABILITAT I TEMPS PER A NOSALTRES

Després d'aquestes experiències, els anys passaren a bon ritme: l'educació dels fills, les nostres feines, l'hort i les estades a Betlem —un lloc que vàrem descobrir gràcies als nostres amics Pep i Elisenda—, on començàrem a anar tots els estius des del naixement de n'Alba. Després, quan els nins ja eren més grans, aquest lloc es va convertir en el nostre cau de molts caps de setmana d'hivern. Des d'allà i amb el bon guiatge d'en Pep, que és un gran excursionista, vàrem recórrer les muntanyes de la serra de Llevant. A vegades, en Macià se n'hi anava sol a córrer o a descobrir nous racons. Deia que les muntanyes que hi ha entre el cap de Ferrutx i el Bec de Ferrutx, mirades des d'una certa distància, tenen la forma d'un buda ajagut. S'havien de mirar molt per veure'l, però, al final, tots l'hem acabat veient, perquè va ser en un dels seus punts més elevats, el pas dels Porcs, on vàrem llençar les seves cendres.

Pocs anys abans de complir els seixanta, la meua empresa i la d'en Macià varen obrir un expedient de regulació i ens varen oferir deixar la feina. De cop, ens vàrem trobar tots dos a casa amb tot el temps per a nosaltres. Era el que sempre havíem desitjat. En Macià deia que, en acabar de cobrar l'atur, començaríem a fer viatges llargs i que, allà on anàssim, ens hi quedaríem molt de temps, com en el nostre primer viatge a l'Índia. Al mateix temps, afirmava que no ho

acabava de veure clar, perquè ja es veia a venir que jo enyoraria els fills (i segurament ell també). Jo no deia res i pensava que ja en parlàriem en arribar el moment perquè, d'altra banda, ell tampoc no tenia una idea gaire concreta de què volia fer. Allò que sí que tenia ben pensat era com seria la festa dels seus seixanta anys, perquè li encantava organitzar-ne. En aquells moments no ens podíem ni imaginar que moriria divuit dies abans del seu aniversari.

Quan vàrem començar a tenir més temps lliure, també vàrem comentar que ja no hi havia excuses per no dedicar-lo, més intensament, a la nostra pràctica espiritual. A partir d'aquell moment, es va convertir en una rutina més regular meditar junts a primera hora del matí. Era una estona molt íntima i molt especial per a nosaltres, i reconec que és un veritable privilegi coincidir amb la parella en aquesta pràctica. Tot i això, a vegades jo li deia que hi dedicàvem massa poc temps, que si realment pensàvem que era tan important i ja no teníem cap obligació externa, hauríem de dedicar-hi més estona. Ell hi estava d'acord, però el dia a dia sempre ens feia estar massa ocupats i el temps passava de pressa. Tanta feina a l'hort, a casa, amb els quatre fills... Tots dos pensàvem que hi hauria temps per a tot, que ens quedaven molts anys per endavant.

Per descomptat que sabíem, com ho sap tothom, que la vida i la mort són un gran misteri davant del qual no hi ha normes fixes i que va més enllà del nostre enteniment i de la nostra voluntat, però, amb tot, vèiem la mort molt llunyana, tot i que formava part, intrínsecament, de la nostra pràctica espiritual. Diria que, com a pensament, tots sabem que ens podem morir en qualsevol moment, però és com una teoria que no arriba a traspassar el cor fins que ens arriba la situació real i ja inevitable.

PART II

QUAN TOT S'ENFONSA

Què en treu l'home de tot el seu esforç? Tot és en va.
(Eclesiastès 1, 2)

Vanitat i esforç inútil com el del constructor que, per molt que s'afanyi, no pot construir la casa si aquesta no és la voluntat de Déu. O que, quan ha aconseguit construir-la, una forta tempesta la tira a terra davant la mirada atònita i impotent del constructor.

*La vida de l'home dura com l'herba,
la seva florida és com la dels camps;
desapareix quan hi passa la ventada
i ni es coneix el lloc on era.*
(Salm 103, 15-16)

Tal volta per oblidar que no som aquí per quedar-nos-hi, omplim el nostre dia a dia d'activitats i d'obligacions. No volem recordar la nostra impermanència i la impermanència de tot el que ens envolta. I no ho volem saber, fins i tot, quan seguim un camí espiritual. Feim la nostra pràctica més o menys diària, però això mateix, a vegades, ens fa sentir especials, com escollits per la Vida, que ens protegirà de tot mal. I segur que ho fa, però no de la manera com nosaltres volem o esperam.

Llavors es presenta el moment de ser capaços d'integrar, de veritat, totes les teories que havíem anat forjant amb la lectura de tants llibres de creixement personal, de filosofia budista i d'espiritualitat. També, cosa que encara és més important, la pràctica del silenci, el contacte íntim amb el nostre Jo profund. Ara toca, més que mai, ser capaços de respondre des d'aquest àmbit i creure'ns de veritat allò que ens havíem dit moltes altres vegades: "Tot és bo i allò que ens passa sempre és el millor que ens pot passar", i que "El més important no és el fet en si, sinó la nostra actitud davant d'allò que ens passa, la nostra capacitat d'acceptació".

Ho teníem clar, sabíem ben cert que aquesta era la millor manera de viure tot el que intuïem que ens venia al damunt. No seria fàcil. Com pots creure't de debò que allò que t'està passant, allò que enfonsa aquella vida plàcida en què estàvem instal·lats, és el millor que et pot passar en aquell moment?

En Macià comença a sentir molèsties unes setmanes abans de les festes de Nadal, però com que aquesta situació només es produeix esporàdicament, i sovint coincideix amb els dies de celebracions pròpies d'aquelles dates, no els donam gaire importància i les atribuïm a una causa circumstancial.

La nit de Cap d'Any, quan la festa ja s'ha acabat, és una de les pitjors. Tot i això, no vol anar a Urgències. Uns dies més tard, tot i que per sopar només menja una poma, tampoc no pot dormir en tota la nit. Té la sensació que el menjar no li acaba de passar i que no el pot pair. Per això, després de tornar a passar una molt mala nit, anam cap a Son Espases.

A l'hospital li fan una analítica i una radiografia. Tot sembla normal, excepte un cert restrenyiment. Li donen hora, per a dos mesos més tard, amb l'especialista de l'aparell digestiu perquè li demani una ecografia. Però a en Macià el dolor que sent després de les men-

jades li va en augment i està clar que no pot esperar tant, així que demanam hora per a una ecografia a través de l'assegurança privada, però no resulta gaire millor que la sanitat pública i ens la donen per a un mes més tard. En Macià decideix provar sort a Urgències de la privada per demanar directament que li facin una ecografia. Al principi li diuen que no l'hi poden fer perquè això no és una urgència, però, davant la insistència, accepten de fer-l'hi. En Macià se n'hi havia anat tot sol perquè pensàvem que només es tractava d'això, de fer-se una ecografia i aclarir d'on venien aquells dolors. Les nostres sospites no anaven més enllà de pensar que tal volta podrien ser pedres a la vesícula o alguna cosa semblant, mai no ens havíem esperat el que ens cauria al damunt a partir d'aquell moment.

NO POT SER MAI

Una vegada feta l'ecografia, li diuen a en Macià que ha de quedar ingressat, perquè no la veuen clara i volen descartar que tengui un limfoma. I això mateix és el que em diu en Macià quan em telefona, després d'intercanviar whatsapps sobre què dinariem i si trigaria gaire a tornar a casa. De cop, el gir que pren la situació és tan bèstia que no m'afecta gaire. No pot ser, és el primer que pens. S'estan equivocant.

Mentre conduesc cap a la clínica, però, se m'entelen els ulls i sent una forta punxada a l'estómac. I si fos veritat? I si la telefonada d'avui em resta a la memòria com el dia en què la meva vida va canviar per sempre? Quan arrib a la clínica, ell ja és en una habitació; ens abraçam i això ens tranquil·litza, i fa que continuem instal·lats en el "No pot ser, s'estan equivocant".

Però no només pot ser, sinó que és. Aleshores comença el calvari de les proves que pateixen tants malalts de càncer, i que no ho és tant per les proves en si, com per l'angoixa de cada espera dels resultats. Li fan dos tacs que no detecten res, i després una gastroscòpia que detecta uns ganglis a l'estómac però que no se sap d'on venen. Finalment, una colonoscòpia troba el causant dels ganglis i ens donen el diagnòstic: càncer de còlon.

Tot i això, seguim sense adonar-nos de la gravetat de la malaltia i pensam que només serà qüestió d'operar-se per extreure el tumor,

com li havien fet a la mare d'en Macià gairebé quinze anys enrere i se n'havia sortit sense cap complicació.

Una vegada conegut el diagnòstic, ens deixen tornar a casa a l'espera d'una visita amb la digestòloga, que ens ha d'explicar millor els resultats de les proves.

Llavors, quan ja fa més de quinze dies que en Macià menja molt poc, em fix especialment en les seves mans i m'impresionen, tan primes i tan fredes, així com l'alè fort, penetrant i diferent del seu alè de sempre. Ja fa alguns dies que el notava, però ara, amb la notícia del càncer, em resulta, a més de desagradable, terriblement inquietant i, per primera vegada, sent ben a la vora la por d'un empitjorament sense remei.

La visita amb la doctora, perquè ens acabi d'explicar què ha vist a la colonoscòpia, suposa per a nosaltres un nou cop de realitat. Hi ha ganglis escampats per tot el cos que poden ser dolents, i ens diu que s'ha de fer una ressonància per veure com està el fetge i que és possible que s'hagi de fer quimioteràpia abans i després de l'operació.

Ens miram desolats, atònits. Només en quinze dies la nostra vida quotidiana s'ha esquinçat. A partir d'ara, tot el nostre temps, tots els nostres esforços i tots els nostres pensaments giraran entorn de la malaltia, la resta de coses perden importància. És llavors quan vivim intensament aquesta por que sorgeix quan comproves, amb tota claredat, que la vida et porta, inexorablement, per un lloc on no voldries anar de cap manera. De sobte, el teu món, el teu petit món, fa un gir totalment inesperat i incontrolable.

Record perfectament la cara de circumstàncies de la doctora, que va mostrar molta empatia amb nosaltres, i record especialment com ens miràrem en Macià i jo, i com, sense dir-nos res, sabíem que ens unia un mateix sentiment: enfrontar-nos amb totes les nostres forces

a la malaltia, cercar-hi solucions i viure-la junts i de la forma més positiva possible. Ens havíem enfrontat a molts reptes, però aquest era el més difícil, amb moltíssima diferència.

Una de les coses que ens deixa més descol·locats és el fet que el cos no hagués avisat amb més temps, que en Macià no patís cap símptoma fins que ja era massa tard per posar-hi remei. Nosaltres, ja ho he dit abans, sempre havíem confiat en la intel·ligència del cos i estàvem molt tranquils en aquest sentit. El càncer, però, ens romp tots els esquemes. Tot i això, després d'haver comprovat tantes vegades el poder d'autocuració del cos, ens plantejam la possibilitat de fer un dejuni, però en Macià està molt feble i ja ha perdut molt de pes durant els quinze dies d'espera d'un diagnòstic definitiu.

L'estiu anterior, el darrer que en Macià va passar a Betlem, havíem fet com sempre una activitat física notable: nedar, córrer, jugar a tennis, anar d'excursió... No paràvem. Sobretot en Macià, que molt sovint deia que se sentia molt content de tenir un cos tan sa que sempre li responia físicament. Tot i això, es feia una revisió mèdica anual perquè començava a tenir problemes de pròstata. Irònicament, vàrem rebre'n els resultats d'aquell any quan estava ingressat a la clínica. "Tot està bé", constava a l'informe mèdic de la revisió.

Ben aviat, un nou entrebanc ens fa pensar que no tenim cap altre remei que posar-nos en mans de la medicina oficial. Els dolors esporàdics de les digestions es converteixen en un dolor intens durant tot el dia i tota la nit. Les primeres prescripcions d'analgèsics fan un cert efecte, però cada vegada resulten menys efectius. En Macià passa molts dies i moltes nits amb dolors intensos, fins que accepta prendre morfina. Això no impedeix que segueixi patint mal en moltes ocasions, perquè, realment, la qüestió del dolor no s'acaba de resoldre mai del tot.

En general, trobam a faltar una major atenció dels oncòlegs per controlar el dolor. Quan està ingressat, els remeis solen ser més efectius, però en tornar a casa sovint ens trobam que allò que ens havien prescrit resulta insuficient. A vegades, el pas de medicació en vena a pastilles s'experimenta abans de sortir de la clínica, però molt sovint no es fa així i, quan torna el dolor, ens sentim ben sols i ben perduts.

És cert i és d'agrair que a la sanitat pública donen un número de telèfon al qual poden trucar els malalts de càncer en qualsevol moment, però també és una llàstima que els coneixements dels qui l'atenen siguin molt limitats, i sovint el màxim que pots aconseguir és que et donin hora per al metge l'endemà. En canvi, l'acompanyament en el dolor millora sensiblement quan ens posam en mans de l'atenció a domicili. A qualsevol hora del dia, pots parlar amb un metge per telèfon, i això ens dona molta tranquil·litat, però la veritat és que ens arriba una mica massa tard. Per descomptat, també a la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital General el dolor està totalment controlat.

ELS ANGELETS

Malgrat que tant en Macià com jo teníem molt clar que dedicar-nos a la pràctica de la meditació i al creixement espiritual era una de les nostres prioritats, sovint ocupàvem la major part del nostre temps amb moltes altres activitats que anaven sorgint. Crèiem que ja arribaria el moment de tenir menys ocupacions. I, efectivament, aquest moment arriba, però no de la manera com ens pensàvem que ho faria. En tot cas, l'impacte i el canvi de vida que suposa la malaltia fa que, ara sí, intensifiquem la nostra pràctica diària. Com a mínim, comptam amb una bona base i, des del primer moment, sentim un gran agraïment pel fet de conèixer aquest camí que ens nodreix i ens consola. No es tracta només de dedicar més o menys temps a meditar, sinó també del fet que la malaltia transforma el nostre present en allò que veritablement és, un present, un regal de veritat, i, així, cada moment de la nostra vida es converteix en una gran oportunitat per centrar-nos en la mirada interior.

Un dia, després d'una estona de meditació, agafam les cartes dels angelets —les mateixes que ens havien portat el missatge de confiança quan estava embarassada de n'Alba— tot desitjant que, com havia passat moltes altres vegades, ens doni la paraula clau per seguir endavant. A en Macià li surt la paraula *força*. Exactament allò que més necessitava, molta força per afrontar aquella inesperada situació. I a mi

em surt *gratitud*. Justament? He de començar a donar gràcies per tot el que ens està passant? Racionalment resulta difícil d'encaixar, però, en el fons del meu cor, sé que aquesta paraula no ha sortit per casualitat.

A poc a poc, anam descobrint que, barrejada amb el patiment, també sentim una gran joia interior, una pau que mai no havíem experimentat abans d'una forma tan intensa. La consciència de tenir poc temps dona a cada moment un valor incalculable. La relació amb la parella adquireix la vitalitat que la rutina i l'aparent seguretat a vegades li resta. Ens adonam de l'immens privilegi de poder estar tota la família reunida i ja no ens preocupen gens moltes de les petites coses que abans ens molestaven o ens feien enfadar. Així, el nostre dia a dia entra en una altra dimensió més amorosa, més pausada i més conscient.

Diu Ken Wilber al seu llibre *Gracia y coraje*, que va escriure amb la seva dona, Treya, malalta de càncer: “Treya comprenia perfectament la gravetat de la situació i, malgrat tot, la seva equanimitat o la seva alegria de viure semblaven augmentar dia rere dia. La seva alegria era autèntica i estava veritablement contenta de viure el present. A vegades la seva alegria era contagiosa i, veient-la jugar amb els gossos, sembrar l'hort o treballar en les seves vidrieres, descobria que la mateixa serena alegria formiguejava a la meua ànima, la de viure aquest moment, l'únic moment realment valuós. Em sentia molt feliç de viure aquest moment, més feliç, en certa manera, que en aquelles altres ocasions en què sentia que tenia al davant tot un seguit interminable de moments i la meua alegria, en lloc de concentrar-se en el present, semblava diluir-se i abocar-se sobre tota la meua vida. Aquesta és una de les lliçons que m'ensenyà Treya quan convivia diàriament amb la mort”.

Efectivament, no poder ni haver de fer plans, perquè saps perfectament que allò que et depara cada dia no depèn en absolut dels teus desitjos o dels teus projectes, et deixa despallat davant la Vida.

Només resta el moment present i, encara més, l'acceptació d'allò que passa a cada instant. Aleshores, el nostre cor s'omple de la presència d'allò que és. Els nostres pensaments i el nostre petit jo queden araconats.

COMPARTIM LA NOTÍCIA

En Macià escriu al nostre amic Esteve, que en aquell moment és a l'Índia: “Ens hem quedat una mica glaçats, però ara toca afrontar-ho i tirar endavant, així com agrair tots els dons que ens acompanyen”.

Jo li envii un correu a na Berta, que aquells dies és a Mallorca impartint un *sesshin*: “De sobte, la nostra vida s’ha capgirat i es centra, per una banda, a fer front a tot allò que la malaltia comporta en el terreny físic i, per una altra, a intentar viure des de la llum tota aquesta experiència. Ara és el moment de posar en pràctica, més que mai, tot allò que hem après amb tu. La meditació ens tranquil·litza i ens dona molta força, i els amics amb qui podem compartir aquesta inquietud espiritual són els que més ens ajuden. Per això també volem que tu i tota la *sangha* [persones que comparteixen la pràctica de meditació zen] participeu d’aquesta experiència nostra, desitjant que ens feu arribar l’energia sanadora i la força per acceptar les coses tal com són”.

Els nostres fills tenen entre 17 i 27 anys. La major, n’Elisa, és a l’Índia fent un voluntariat de dos mesos a la Fundació Vicenç Ferrer. Ja no falta gaire perquè torni i l’anam informant d’algunes coses, però no li parlem de la gravetat que es desprèn de cada una de les noves proves a què es va sotmetent en Macià ni que, com diu ell, “tot són males notícies, no en rebem ni una sola de bona”.

El qui ho viu més intensament des del principi és el tercer fill, en Joel. Té 20 anys i, com que viu amb nosaltres, és el que ens ajuda quan la feblesa d'en Macià fa que necessiti algú amb més força física que no jo. En Joel, el mateix dia que sabem que el seu pare pateix un càncer de còlon, i quan encara no l'hi havíem explicat, ens diu que s'ha passat tot el dia molt trist perquè no es podia treure del cap la padrina, que havia mort feia dos anys.

Després, l'hi contam a en Lluc, el segon fill, de 24 anys, que ja no viu a casa i que, malgrat saber que el seu pare no està bé, no s'imaginava que fos res de tan greu. Quan se'n va i diu adeu al seu pare, not com els ulls de tots dos traspuen tendresa. En Macià no pot parar de plorar, diu que en Lluc el remou per dins. Amb ell, durant l'adolescència, havia tengut forts enfrontaments. Semblava que la seva relació sempre seria conflictiva, però ha estat tot el contrari: quan en Lluc ha crescut i ha madurat, es percep clarament que s'estimen molt i que en Macià està ben orgullós de com en Lluc ha evolucionat i ha sabut superar tants entrebancs d'adolescència.

Finalment, ho parlam amb n'Alba, la petita, de 17 anys, que es queda sense paraules malgrat que, al principi, no es fa a la idea de la gravetat de la situació. Més endavant em comentarà que sempre havia pensat que el seu pare es curaria.

Aquests dies retrobam una antiga amiga que havia tornat a Mallorca després de fer el recés de gairebé quatre anys que fan els budistes tibetans per esdevenir lames. Na Mireia, que ara també s'anomena lama Drölma, es convertirà en un referent molt important per a nosaltres durant tota la malaltia. És una persona que ens encomana la seva alegria, així com la seva seguretat i saviesa, davant la vida i davant la mort, de la mateixa manera que ens la transmeten, molt especialment, totes les persones que ens acompanyen des de la seva vivència espiritual. En Macià em comenta que, més enllà de les pa-

raules, en la seva situació, especialment sensible, nota allò que pensa la gent i s'adona de com és cadascú de veritat. A mi també em passa alguna cosa semblant i, malgrat les paraules aparentment tranquil·litzadores i la bona intenció de qui les diu, he de procurar no deixar-me contagiar per l'angoixa i per la por que, moltes vegades, hi ha al darrere d'un "tot anirà be, no passarà res...". En canvi, és curiós com unes paraules aparentment dures, com les de na Mireia abans de conèixer el diagnòstic definitiu: "Siguin quins siguin els resultats, s'hauran d'assumir", em tranquil·litzen i m'encomanen força.

En el terreny físic, són ben característics del procés de càncer, o almanco ho varen ser per a nosaltres, els alts i baixos i els canvis sobtats. Sovint, després d'una petita treva, la malaltia torna a mostrar-se amb tota la seva virulència.

En Macià continua tenint dificultats per digerir el menjar. El que millor tolera són la fruita i les verdures, però és alarmant el ritme com es va aprimant i un migdia, intentant que agafi un poc més d'energia, li afegim dues cullerades de lletilles a la sopa, que li provoquen un malestar molt gran, que no li fuig fins a les cinc de la matinada. Està molt fluix i ens preocupa que, si continua amb dificultats per pair bé el menjar, ens trobem amb una davallada en picat. A mi em xapa el cor veure'l patir tant. Intent ajudar-lo amb algun massatge, sobretot a mitjanit, quan el trob plegat de dolor, però, tanmateix, em sent impotent. Tot i això, en Macià no es queixa i desborda tendresa cap a mi i cap a tothom.

Una ressonància per saber com està el fetge significa una nova angoixa a l'espera dels resultats. Si va bé, dèiem, serà la primera bona notícia després de totes les dolentes que hem tengut fins ara.

Ens telefona na Catalina, amiga del grup de meditació i infermera de Son Espases, que estarà ben present amb nosaltres durant tot el procés. Ens diu que tots els amics de la *sangha* estan molt sorpre-

sos, però que estan amb nosaltres i ens envien la seva bona energia. Ens emociona i ens agrada molt poder sentir aquesta força que ens encomanen totes aquestes persones amigues, que, silenciosament i discretament, ens acompanyaran durant tota la malaltia.

CERCANT SOLUCIONS MÉS ENLLÀ DE LA MEDICINA OFICIAL

Contactam amb el nostre amic Eneko Landaburu, metge i gran coineixedor dels fonaments de la Higiene Vital, que havia vingut a Mallorca per aprendre amb André Torcque quan nosaltres també treballàvem i apreníem amb ell. N'Eneko actualment viu a l'Argentina, on dirigeix una casa de repòs i des d'on es dedica a divulgar temes relacionats amb la salut. Feia molts anys que no parlàvem amb ell i ens alegra retrobar-lo.

N'Eneko ens dona molt bons consells, però no els podem seguir del tot perquè el cos d'en Macià ja està molt feble i va perdent pes molt ràpidament. En un dels correus que ens intercanviàrem, en Macià li diu: “Els primers dies varen ser durs, però ara em sent tranquil, faig molta meditació i molt de pensament positiu. Crec que gràcies a aquesta situació, visc el present com mai l'havia viscut. Cada dia té la seva novetat i la vida em dona allò que necessit tenir i allò que necessit saber a cada moment. No només el cos és savi, sinó també la vida entera, i, en ella, hi descans amb confiança”.

A només quinze dies que li han diagnosticat el càncer, rebem una altra de les pitjors notícies. Havíem intentat localitzar la digestòloga, ja que encara no l'havien derivat a oncologia, perquè en Macià tenia molt de mal. Ens telefona ella a l'horabaixa i ens diu que prengui un paracetamol i que si no li fuig el mal que anem a Urgències..., o

sigui, que no ens soluciona res en aquest sentit, però el pitjor és que ens diu que encara no tenen els resultats definitius de la ressonància que li havien fet al fetge, si bé tot sembla indicar que també està tocat.

La mala notícia ve acompanyada d'una porta que s'obri. Contactam amb en José Luis, un professional de la salut que viu a Castelló i amb qui havíem coincidit a Barcelona en algun *sesshin*. Ell tracta, amb suplementos vitamínics i concentrats naturals, molts malalts de càncer a qui la medicina ja no pot oferir cap remei. En el nostre cas, però, la seva ajuda es fa especialment present a través de les llargues converses que manté amb nosaltres. La seva experiència ens inspira confiança i ens anima sovint amb les seves paraules calmades. Ens parla de les possibles causes emocionals que hi ha darrere un càncer i que en el de còlon, especialment, hi ha la sensació de sentir-se maltractat, preocupat, aïllat... Afirmar que la vida et dona allò que tu vols viure i ho explica amb el fragment de l'Evangeli que diu que a qui té poc, el poc que té se li traurà, i a qui té molt, encara se li donarà més. I ho interpreta en el sentit que si un s'instal·la en la queixa, encara se li donaran més motius per queixar-se i que, en canvi, si ens situam en l'amor o en l'alegria, aquests aniran creixent. En José Luis també parla de no anar de víctima i d'agrair a la malaltia tot allò que ens ensenya. Ens telefona sovint, en Macià i ell es passen llargues estones parlant i en José Luis li encomana força i positivitat. És una de tantes persones amb qui tenim el privilegi de contactar gràcies a la malaltia.

El pitjor d'aquell moment és no poder arribar a dominar el dolor. Hem d'anar a Urgències més d'una vegada i allà les esperes són llargues i doloroses. Poques vegades en Macià aconseguim dormir tota una nit de tira. Necessita, a més, molts coixins a l'esquena com a preludi de l'impediment de dormir estirat, que s'anirà agreujant a mesura que passi el temps.

El nostre amic Esteve, en tornar de l'Índia, ens telefona des de Barcelona i ens parla de na Teresa, una dona que practica la sanació des de la seva vivència espiritual. Parlar amb ella ens transmet també molta confiança i ens sentim molt agraïts de poder comptar amb tanta gent que viu connectada a la Vida de veritat.

Ens diu que enviem llum verda a la zona digestiva, cada dia mitja hora com a mínim, perquè és com una gimnàstica, així que fer-la poc temps no serviria de res. I també ens recomana no visualitzar allò que volem eliminar. Ens posa l'exemple d'aquell que fa parapent en un camp immens i hi veu un sol arbre: si només pensa a esquivar-lo, és molt probable que hi caigui al damunt.

“ACCEPTA AQUEST MOMENT COM SI TU L’HAGUESSIS TRIAT”

Al meu correu, hi rep periòdicament i des de fa temps frases d’Eckhart Tolle, l’autor de dos best-sellers de lectures espirituals, *El poder de l’ara* i *Un nou món ara*, divulgador del camí espiritual d’una manera molt clara i molt directa, i sense definir-se per cap religió. Les seves xerrades per internet i aquestes frases que arriben al meu correu ens inspiren en molts de moments de la malaltia. La primera frase que m’arriba just després d’haver començat sembla que hagi estat escollida expressament per a nosaltres: “Accepta aquest moment com si tu l’haguessis triat”.

Però es fa difícil, especialment per a en Macià, acceptar tanta feblesa i tant de mal sense treva. Tornam a Urgències i aquesta vegada ens atén una doctora que justament és oncòloga, i ens explica molt bé com els ganglis que té escampats pel cos ofeguen l’intestí i deixen un orifici molt petit perquè hi passi el menjar. Li posen un ènema, se sent molt alliberat i torna a casa com nou. Li don brou de verdures i comença a prendre els complements vitamínics que li ha receptat en José Luis. A la nit, sent un dolor intens a la part esquerra del baix ventre, un dolor que mai no havia sentit abans. Al mateix temps, però, li fa la sensació que, per primera vegada, alguna cosa es mobilitza. Pateix tota una altra nit de dolor i constatam que serà pràcticament impossible seguir el tractament natural; el seu cos no

tolera res, tot és imprevisible excepte el dolor que torna una vegada i una altra.

L'endemà, després de la meditació, cercam una lectura de l'Evangeli a l'atzar i, justament, topam amb la mateixa que en José Luis ens havia citat la primera vegada que parlàrem amb ell, Mateu 13, 1-23: "Als qui tenen, Déu els donarà encara més i tindran a vessar; però als qui no tenen, els prendrà fins allò que els queda".

En Macià en fa broma i diu que amb això no hi estarien gens d'acord els seus amics del sindicat on ell havia fet feina durant molts anys.

Un dels dies que es troba millor, seim junts al sofà i miram un partit del Barça amb els nostres dos fills petits, en Joel i n'Alba, com ho havíem fet moltes altres vegades, i a mi em ve al cap el pensament que tant de bo la malaltia només fos un malson i que tot tornàs a ser com abans, quan en Macià feia pizzes i ens les menjàvem tots plegats mentre miràvem els partits del Barça. Però el temps no es pot aturar i, malgrat tenir encara esperances de curació, ja sé del cert que res no tornarà a ser com abans, perquè aquella malaltia ens està canviant a tots per dins.

És en una nova visita a la doctora que, per primera vegada, sortim més contents de com hi havíem entrat. El fetge no està tan tocat com pensàvem. Lesions microscòpiques sense importància, diu, però sí que hi ha molts ganglis entre el fetge i el pàncrees que ofeguen l'intestí i que li causen el dolor i la dificultat per menjar. A la nit, en Macià té una crisi feréstega i es pren, amb moltes reticències, la primera pastilla de morfina. Li costa decidir-se, perquè té la sensació que s'inicia un camí de no retorn i perquè, malgrat que ara, vist en perspectiva, pugui semblar ridícul, li preocupa fer-se'n addicte.

L'endemà contactam amb n'Enric, un altre luxe d'amic de qui he parlat abans. Ens tranquil·litza i ens explica que el dolor absorbeix tots els efectes de la morfina, i que no hi ha cap perill que creï cap

addicció si es consumeix per aquest motiu; que ha de beure molta d'aigua i així la morfina s'anirà eliminant per l'orina. Les explicacions clares de n'Enric i les seves paraules tranquil·litzadores fan que, a partir d'aquell moment, en Macià perdi tota l'aprensió a prendre morfina. El que no ens esperàvem, però, era que ni amb aquest medicament en Macià deixaria de patir mal —tot i que amb alts i baixos—, perquè, al mateix temps que incrementàvem les dosis de morfina, la seva metàstasi s'anava fent més punyent.

LA QUÍMIO

Mai no ens hauríem pensat, contemplant-la de lluny i teòricament, que un de nosaltres se sotmetria algun dia a sessions de quimioteràpia. Sabíem que és un tractament massa agressiu i que sovint el resultat final no és gaire positiu. Però davant d'uns ganglis que anaven creixent i que ja oprimien gran part dels òrgans del cos, ens decidim a fer-la, tot i les reticències de saber que es tracta d'injectar un verí al cos que, per descomptat, no només fa mal a les cèl·lules cancerígenes. Davant la proposta de fer-ne quatre sessions i comprovar-ne després els resultats, pensam que val la pena provar-ho.

Na Teresa ens escríu: “Jo sí que veig clar el tractament inicial amb químio. No passa res. Cada cop els tractaments són més respectuosos. Una cosa és quan tens un tumor que no causa molèsties i et permet fer vida normal; llavors és millor deixar que el cos faci el seu procés i ho resolgui sol (o amb ajudes naturals). Una altra cosa és quan la molèstia afecta tot el nostre sistema, també l'emocional. El malestar no ens permet alliberar-nos del pensament tòxic i la pròpia por ens acosta a un mal desenllaç, al sofriment i a la desesperació. No hi patiu més del compte, la gràcia està a avançar cap al retrobament de la salut i no pas a vèncer la malaltia. Sempre la mirada cap a la SALUT. I salut és HARMONIA, és seguir en el ‘tot està bé’ malgrat que, a vegades, ens costi d'entendre-ho”.

En els nostres pensaments més optimistes ens imaginam que la químió redueix els ganglis i que després ens podrem dedicar a fer remetre el tumor amb un dejuni, o que el podran extirpar amb una operació. D'altra banda, pensam que és imprescindible disminuir la mida dels ganglis per poder reduir així les dosis de morfina, ja que, segons ens comenta en José Luis, amb els calmants el cos rep el missatge que tot està bé i que no ha de fer res per curar-se. Aleshores aquest és també, per a nosaltres, un argument a favor de la químió. Una més de les contradiccions i dels reptes que ens presenta aquesta malaltia.

“PRESENT A PRESENT, LA VIDA ES MANIFESTA”

N’Esteve ens regala aquesta frase, que ens ajuda a no angoixar-nos pel futur. D’altra banda, estam vivint un dels moments més optimistes. La notícia que el fetge no està tan afectat com ens pensàvem i la confiança que la químio farà minvar els ganglis i, en conseqüència, el dolor, ens fa viure amb un cert conhort malgrat la certesa de ser arrossegats per un corrent imparabile que ens porta allà on vol. Sembla que, al cap i a la fi, només podem decidir com viure-ho, tot plegat, perquè fins i tot la decisió de fer químio ve tan mediatitzada per les ganas de pal·liar el dolor que tampoc ens sentim del tot lliures quan decidim fer-la. És la tria d’una cosa dolenta per evitar-ne una de pitjor.

La nostra filla gran, n’Elisa, que torna després d’un viatge al Nepal i d’una estada a l’Índia, regala al seu pare un petit buda beneït per un lama del Nepal. En Macià li diu que sempre el tindrà a la vora, i, efectivament, l’acompanya fins al final.

“El millor d’aquestes situacions és que generen molt d’amor”, ens diu també n’Esteve. I ho podem comprovar cada dia. La nostra relació de parella, la relació amb els fills, amb la família, amb els amics es va tenyint de tendresa i es manifesta, molt més a flor de pell, l’estimació que ens tenim.

Anam a la clínica perquè li col·loquin un reservori subcutani per passar-li la químio per via intravenosa. Mentre esperam, em diu que,

si es cura, ja no perdrà més el temps amb bajanades i que es dedicarà a anar al gra, en la línia de l'Evangeli de Marta i Maria (Lluc 10, 38-42): “Marta, Marta, estàs preocupada i neguitosa per moltes coses, quan només n’hi ha una de necessària. La part que Maria ha escollit és la millor, i no li serà pas presa”. M’ho diu amb una enorme tendresa, mirant-me, però, amb uns ulls que darrerament tenen un color groguenc que no presagia res de bo.

Com que està tan feble, aquesta petita manipulació i l’anada i tornada de la clínica ja basten perquè es quedi abatut i li tornin les molèsties i els dolors, a l’espera de començar la primera sessió de químió uns dies més tard.

Per a aquest dia, demanam a tota la gent del nostre entorn que visualitzi com la químió es dirigeix directament a les cèl·lules dolentes i no ataca les bones. Igualment, seguint una proposta de na Teresa, demanam a tothom que, sempre que puguin, enviïn a en Macià llum verda sanadora. Mai no sabrem si això té cap resultat efectiu sobre la malaltia, però el que sí que és ben segur és que aquest propòsit ens fa sentir especialment units a tots aquells que responen encantats a les nostres convocatòries i ens obri, en certa manera, la possibilitat d’anar més enllà de la impotència que s’experimenta en aquests casos.

També, el dia anterior a la químió, establim el costum d’ajuntar-nos a casa, n’Esteve i els nostres fills, per transmetre a en Macià la nostra millor energia. Des del silenci i des de la paraula, es crea una complicitat i una tendresa fora de sèrie. Tot plegat, ens dona força i coratge, alhora que teixeix una potent teranyina d’amor entre tots nosaltres. A més, en Macià sent que no està sol i que tots ens unim per acompanyar-lo en aquests moments tan delicats.

Així, la seva malaltia ens va fent a tots més conscients de la nostra fragilitat, perquè, malgrat saber que som fràgils, mai no ens ho aca-

bam de creure. Ens obri, a més, el camí d'aprendre a escoltar la vida i a acceptar-la tal com és. És un moment únic, doncs, per abastar de veritat la porta a la plena realització d'allò que som.

ENTREBANCS

El dia que començam la químió, sabem que molts dels nostres amics i familiars estan concentrats i pendents de nosaltres, però ens espera un altre contratemps. No es pot començar a fer químió perquè el fetge està inflammat i no pot drenar la bilis. Ara entenc perquè té els ulls tan grocs. Cal col·locar-li un drenatge urgentment. Quan ho comunicam al grup familiar de whatsapp, en què anem informant de la malaltia i que, generosament, anomenaren *Tots amb en Macià*, no hi ha cap comentari i podem percebre la preocupació i el desànim general, que també ens envaeix a nosaltres, juntament amb la sensació que no hi ha manera d'avançar cap a una certa millora, ben al contrari, es van presentant problemes que no podíem ni sospitar des del nostre desconeixement absolut d'aquesta malaltia. Tan poques ganes que teníem de fer químió i ara resulta que és el que més desitjam fer per intentar millorar una situació tan complicada.

Coratge

Acceptació

Naturalesa

Curació

Esperança

Resurrecció

Ho escriu en Macià en el seu quadern de notes amb les inicials de la paraula “càncer”. I és que, malgrat totes les dificultats, tots tenim encara una gran esperança que es curi i veim la malaltia com una oportunitat de donar un caire més profund a la nostra vida, com una resurrecció, en certa manera, que vendria a partir del coratge i de l’acceptació.

L’operació per al drenatge biliar va molt bé i aviat podem tornar a casa. El dolor està força controlat, però continua la seva feblesa extrema. Cada dia i cada nit són una sorpresa, hi ha dies bons que, sobtadament, es transformen en dolents o al contrari, i els nostres ànims també van i venen, bastant en funció d’aquests estats físics.

Un dels darrers diumenges de febrer, ve en Lluç i ens fa una pael·la. En Macià el contempla amb admiració i em comenta: “En Lluç, més que un cuiner, és un artista”.

Després comentam com s’han fet grans els nostres fills i quantes coses hem viscut plegats. I, així, mirant la vida globalment, ens agafa una mica de vertigen.

L'AVENTURA MÉS ARRISCADA

A l'horabaixa feim tots plegats una meditació per enviar energia positiva i sanadora a en Macià. Després ens donam les mans i treim els angelets. A en Macià li surt *delectació* i *aventura*; a mi *poder* i, per segona vegada, *gratitud*.

L'endemà anam a la clínica per repetir l'intent de començar la químio. Li fan l'analítica corresponent i esperam. Mentrestant pens, una vegada més, que aquestes llargues esperes per saber els resultats de les moltes proves que es van fent són una de les situacions que més angoxen d'aquesta malaltia. Però quan ve la doctora a comunicar-nos el resultat, en Macià comença a contar-li tranquil·lament com ha passat la setmana. Jo el mir nerviosa, però ell continua xerrant. "Es pot fer la químio, sí o no?", l'interromp, inquieta i admirada que en Macià estigui xerrant tan tranquil d'altres coses. "Sí", respon la doctora. I mai no ens hauríem pensat que sentiríem tanta alegria per poder fer una cosa que sempre havíem rebutjat.

Mentre li entra la químio a l'hospital, ens mantenim concentrats i demanant que ataqüi directament les cèl·lules cancerígenes. Ens emportam a casa la motxilleta amb la resta de la químio, que li seguirà entrant durant les 36 hores següents. L'endemà té molt de mal de panxa i després mal d'esquena. Li faig un massatge amb oli de coco que li dona molt de consol. Diuen que va bé hidratar el cos durant

la química. Al migdia li agafen arcades, però no arriba a vomitar, i aquests dies sí que aplicam els nostres coneixements de la Higiene Vital i posa en pràctica el dejuni hídric o menja molt poc, perquè el cos es centri en la curació i per eliminar millor el verí que li va entrant. Pensam que segurament és per això que, en general, passa les sessions suaument i sense cap gran malestar.

Després de la primera sessió, comença a necessitar dosis més baixes de morfina. Jo li coment que això deu ser senyal que els ganglis ja pressionen menys —després sabrem que era, en tot cas, una conseqüència del bon drenatge de la bilis, després de l'operació que li havien fet—. El canvi és espectacular i jo penso, ingènuament i amb tot el meu interès que sigui cert, que, si amb una sola sessió de química tot ha canviat tant, potser no caldrà ni arribar a les quatre sessions. Res més lluny de la realitat, però tampoc em sap greu haver compartit amb ell aquells moments d'alegria i d'intensa unió en aquella tremenda lluita a vida o mort.

*Reconduïm-la a poc a poc, la vida.
A poc a poc i amb molta confiança.
No pas pels vells topants ni per dreceres grandiloqüents,
sinó pel discretíssim camí
del fer i desfer de cada dia.*

El nostre amic Jordi de Barcelona ens envia aquest poema de Miquel Martí i Pol. Ell, malgrat la distància, també serà un punt de referència molt important per a en Macià i sovint ens nodrirà amb frases, poemes i pensaments plens de saviesa.

Fins aleshores, i pel fet que les dues vegades que havíem anat a fer proves a través de l'assegurança privada en Macià s'havia hagut de quedar ingressat a la clínica, no havíem pogut seguir el dia a dia

de la malaltia a través de la sanitat pública, malgrat considerar que és on millor podríem estar. Finalment, anam a fer la primera visita amb l'oncòleg de Son Espases, amb la intenció que atengui en Macià a partir d'ara. Mentre el metge va escrivint a l'ordinador l'historial d'en Macià, la infermera li demana com es troba i ell respon: "Encantat de ser aquí". Ella es sorprèn i li diu que seria millor trobar-se en un altre lloc, però en Macià insisteix i diu que, quan pensa en com viuria la seva malaltia en qualsevol lloc del Tercer Món, se sent un privilegiat. Es crea així un clima molt distès amb un metge molt jove, que tornarem a trobar en altres ocasions, i, com moltes altres vegades, en Macià sorprèn els qui l'atenen amb la seva especial filosofia i el seu peculiar sentit de l'humor.

Passam uns dies tranquils a casa sense morfina i sense dolor. Prenem un poc el sol, passejam, meditam, li prepar menjars saludables i rebem visites dels familiars. No dura gaire. Uns dies més tard, al matí, torn a sentir en el seu alè aquella olor fètida que havia notat els primers dies, però no dic res, no li vull donar importància. A la nit no es troba bé i diu de tornar a prendre morfina, una dosi petita, perquè creu que potser els ganglis el tornen a oprimir. Una vegada més, constatam que no hi ha una evolució lineal i que és una malaltia plena d'alts i baixos. Quan li pos el pegat de morfina, em fa la sensació de tornar a una situació que m'havia fet la il·lusió de tenir ja superada. De fet, ja ens deien els metges que no féssim tanta via a treure la morfina, però teníem tantes ganes de tirar endavant que, malgrat l'evidència de la gran quantitat de males notícies, sovint ens deixàvem endur per qualsevol indicatiu positiu.

L'EGO MAI NO ES RENDEIX

El dia que anam a Son Espases per fer les analítiques prèvies a la segona sessió de químiu, em sent amb molt d'estrès acumulat per la gran quantitat de feines que hi ha a casa i que no em deixen passar tranquil·lament amb en Macià tot el temps que voldria, i, sobretot, per la mateixa situació que estam patint.

Quan arribam a l'hospital, em pas un aparcament sense voler i en Macià em demana de mala manera que què faig. Ell també està nerviós perquè, després de la primera visita a Son Espases, aquest dia en Macià comença el primer tractament a la sanitat pública. Ho entenc, però ja estic una mica al límit i m'agafen ganes de plorar.

A dalt, mentre esperam el nostre torn, ens trobam amb la diferència fonamental entre la sanitat pública i la sanitat privada: la imatge, l'aparença. Aquí tot és més cru, més descarnat i, evidentment, més massificat. Veig passar un jove molt prim, amb aspecte d'estar molt malament, i no puc evitar que em caiguin les llàgrimes. Endevín el seu patiment i el de la seva família, ja que inevitablement el càncer d'en Macià em fa sentir molta més empatia amb tots els malalts.

La veritat és que també plor perquè estic saturada i necessit que la meua fortlesa habitual es prengui un descans. Asseguts com estam l'un al costat de l'altre, en Macià no s'adona del meu malestar, però més tard, quan el deix a casa i me'n vaig a cercar unes proves

a la clínica privada, m'envia un whatsapp disculpant-se. És just el que necessit per sentir-me millor i per recuperar forces. A la nit ho comentam, parlam de la tensió que patim els dos i com ho és de difícil mantenir-se bé en tot moment. Li dic que està més suau que mai i que m'encanta, però em contesta que a l'ego no el guanya ni el càncer.

I és cert, però crec que malgrat que no acabam mai de guanyar-li la batalla, quan veu que la seva existència està en perill, es manté una mica més apaivagat. Comenta també que, tal volta, a través del càncer, malaltia que actualment pateix tantíssima gent, arribarà a sorgir una nova consciència, més solidària i menys preocupada per les coses poc importants. Perquè aquesta malaltia transforma, inevitablement, qui la pateix i els qui l'envolten.

SANACIÓ I AMOR

Abans de començar la sessió de químió a Son Espases, la infermera ens fa una explicació molt detallada i ens sentim contents d'haver-nos passat a la sanitat pública. Com ens deia un amic, la sanitat privada és per a petites coses o, simplement, per estar en un lloc més confortable, però quan has d'ingressar per malalties importants funciona molt millor la sanitat pública.

Continua amb la químió a casa, passa una bona nit i l'endemà es queda al llit, però amb més forces i amb menys molèsties que la vegada anterior. Li torn a fer un massatge amb oli de coco; li agrada molt i a mi també em satisfà molt poder tocar la seva pell i, a més, col·laborar a minvar una mica el seu patiment.

En Macià diu que l'aparell de la químió, cada vegada que fa aquell so característic que coneixen tan bé tots els malalts que l'han hagut de fer servir, va dient preeseent, preeseent... D'altra banda, li demana a n'Alba que dibuixi uns paperets que posin *sanació*, amb color verd, i *amor*, amb color rosa. Els aferram a l'aparell i després els guardam per a cada vegada que torni a fer químió. En aquesta ocasió, es troba bé, diu que no li fa mal res i estam convençuts que els semidejunis durant els dies que rep la químió afavoreixen no tenir nàusees i patir menys efectes secundaris.

Quan acaba de posar-se la químió, tenim menys de dues setmanes fins a la dosi següent. Són dies de recuperació en què agafam una rutina diària que no ens agrada rompre per res. Ens tornam molt gelosos del nostre temps. Temps per tenir cura del cos, però també de la ment i de l'esperit. Jo repartesc el meu temps entre les feines de la casa i la tasca d'elaborar una dieta sana per a totes les menjades del dia, així com la cura i el gust d'estar el màxim de temps amb en Macià, i a les nits prenc notes d'allò més destacable de cada dia. En Macià es deixa cuidar mentre dedica totes les seves poques forces a visualitzar la seva curació, a meditar i a la pràctica espiritual, en general.

*Oh amor, pur i profund amor,
sigues aquí, sigues ara, sigues tot.
Els mons es dissolen en la teva immaculada
i infinita resplendor.
Les vivents i fràgils fulles cremen amb tu
més brillants que les fredes estrelles.
Fes de mi el teu servidor, el teu alè, la teva essència.*

Rumi

Ens commou veure tant de patiment al qual abans no paràvem atenció i compartim el gran dolor que es viu als hospitals i, en aquest cas, entre els malalts de càncer. Ens estam tornant molt més sensibles al patiment dels altres. M'impresionen les cares de la gent quan estan rebent la químió, els cossos prims d'alguns, les mirades perdudes. Ens hi sentim identificats més enllà de les paraules. Afirmar una malalta de càncer que si la por fes olor, seria la d'una sala de quimioteràpia.

Enmig de tant de dolor hi ha les més grans manifestacions d'amor. Record especialment uns pares anant amunt i avall del passadís de l'hospital amb un nin d'uns dos anys. Mentre el pare el portava en

braços, la mare, al seu costat, portava l'aparell de la químio. El distreien, el feien riure i el patiment del fill era el seu patiment. I és que només la força de l'amor és la que pot fer que hi hagi als hospitals tantes persones disposades a acompanyar el "seu" malalt fins al final, i a dedicar-s'hi en cos i ànima malgrat les incomoditats, les nits d'insomni i la vida que se'ns altera completament. Aquesta força sosté la mare que vetlla el seu fill malalt, els germans o els fills que tenen cura dels seus pares..., tantes circumstàncies diferents, però amb una característica comuna: el desig que puguin viure els seus darrers dies sentint el nostre caliu humà i la nostra estimació.

Però aquest afecte no es mou només en una direcció, sinó que tot allò que dones ho reps multiplicat, i així en Macià ens fa sentir intensament el seu amor cap a nosaltres, a més de donar-ne constantment gràcies a Déu, un Déu entès no com un Senyor amb barba extern a nosaltres, sinó com aquella part més profunda de nosaltres mateixos, el nostre propi centre amb el qual establim una mirada tendra i amorosida.

Restar aquí davant teu, Senyor, i res més.

Cloure els ulls del meu cos, i res més.

Cloure els ulls de la meva ànima

i restar immòbil, emmudit.

Manifestar-me a Tu, que ets aquí i et manifestes en mi.

Ser-te present, Infinit Present.

Pregària de Michel Quoist enviada
pel nostre amic Jordi a en Macià

RANGOLÍ

Dos dies després del Dia del Pare i un dia abans del meu aniversari. Els nostres fills preparen una festa sorpresa per a en Macià. Ell, quan veu tant de moviment, pensa que és per al meu aniversari i queda meravellat quan, amb l'excusa de fer una pregària abans de dinar, obre la porta de la sala de meditació i s'hi troba un rangolí a terra fet pels nostres fills. El rangolí és un dibuix típic de l'Índia que es fa al carrer amb guixos de colors quan es celebren festes i festivals; també es dibuixa davant les cases, com un signe de bon auguri. És semblant a allò que entre els budistes es coneix amb el nom de mandala, amb la diferència que aquest, després de fer-lo amb una cura extremament perfeccionista, es desfà immediatament per simbolitzar la impermanència, talment les nostres vides sobre la terra, queda reduït al no-res.

Entram a la sala on tantes vegades ens hem reunit tota la família darrerament. I jo, que estava assabentada de la sorpresa, penso que només es tracta de mostrar el rangolí a en Macià i de fer una pregària abans de dinar. No sabia que cada un dels fills havia preparat un escrit preciós dedicat al seu pare. És tan emotiu que en Macià es queda sense paraules i no es pot aturar de plorar. A la meitat de les lectures, en Joel i en Lluç, per restar un poc de tensió, diuen rient que aturem, que el seu pare no ho pot aguantar. Reim tots, respiram i continuen llegint.

Papa, els teus quatre fills volem aprofitar el Dia del Pare per agrair-te tot el que sempre has fet per nosaltres.

(Elisa)

Quan escric una carta no puc evitar mirar enrere i els records que tenc més vívids són els de cantar amb tu des de ben petita acompanyant-nos de la teva guitarra. Tu em vares introduir a l'apassionant món de la música: em vares ensenyar a gaudir-ne i a apreciar-la. Sempre amb la teva guitarra posant música per allà on passes. Aquest amor que sent per la música t'el dec a tu.

Però això només és una petitíssima part de tot el que he arribat a aprendre amb tu. M'has ensenyat que només a través de l'esforç i la perseverança s'obtenen els bons resultats, a no rendir-me mai. M'has inculcat tots els meus valors: viure amb alegria cada moment, ser positiva, la compassió, l'amor per tot el que faig, apreciar el cultiu ecològic, tenir cura del medi ambient, l'amor per la nostra llengua i cultura, cuidar la família i totes les persones que estimo, com tu bé has fet sempre tant amb tots els teus fills com amb la padrina. Ets incansable, sempre trobant una resposta a tot i intentant millorar diàriament. Una vegada més ens has demostrat que afrontes la vida amb alegria i positivisme, sigui el que sigui el que se't posa al davant. La teva força i actitud ens té a tots meravellats.

Tenc una sort immensa de tenir-te com a pare. Mil gràcies, papà.

(Lluc)

Recordaré sempre quan era petit i no podia entendre per quin motiu tenies un caràcter tan exagerat davant qualsevol cir-

cumstància de la vida, aquest perfeccionisme que sempre has tengut. Amb el temps, m'he adonat que les coses bones i positives amb excés mai són dolentes i que hem de cercar el millor per a nosaltres, sigui en temes de medicina o d'aliments sans, ecològics, etc. Com més passa el temps, més convençut estic que tot el que he pogut aprendre de tu és el camí que m'ajudarà a créixer com a persona i a tenir una gran exigència culinària, com a cuiner. Encara que sempre m'estigui queixant tant de la feina o de qualsevol altre tema, no puc estar més orgullós de la família que tenc, perquè si no fos per tots vosaltres jo no seria qui som ara, ni estaria on estic. He triat una professió molt dura, però alhora molt gratificant, i mai no hauria arribat on som si no fos per la força que em vares donar quan vaig estar a punt de deixar la feina sense haver ni començat. Et desig tota la força del món per a aquest moment tan delicat que estàs passant, però estic segur que en sortiràs endavant sense cap dificultat. Vos estim molt.

(Joel)

Papa: força, voluntat, temperament, saviesa, constància, perseverança, autosuperació, honestedat...

Tens una gran trajectòria personal en tots els sentits. Transmets una gran força i manera particular de gaudir de la vida. Gràcies a tu he après a ser més humil, a no jutjar els altres, a respectar íntegrament totes les persones, a ser més humà, en definitiva.

Crec que allò que més et caracteritza és la teva integritat i coherència. La teva capacitat davant de qualsevol repte, la teva saviesa, la constància i el teu bon criteri per destriar sempre allò que és realment important.

Tenim una gran sort de poder tenir com a referent una persona com tu, i no puc més que sentir-me profundament agraït de tenir-te al nostre costat i d'aprendre coses noves amb tu cada dia. Gràcies a tu he pogut descobrir el món de la meditació i sentir el goig de gaudir per viure aquest samsara sempre lligat al nirvana. Per tant, gràcies i mil gràcies!!! Tenir-te a prop ens fa els més afortunats del món.

(Alba)

Per a mi sempre has estat, ets i seràs un exemple a seguir, una persona plena d'alegria, plena de vida, plena de positivitat i d'esperança. De tu és molt el que he après i ara mateix el que més destacaria és el fet de poder veure la part bona de les coses: he après a veure la vida des d'una altra perspectiva, he après que si un dia tenc els ulls vermells o els estudis no m'acaben d'anar bé, no és la fi del món perquè amb voluntat, esperança i paciència tot té solució. Aquestes són virtuts que sens dubte tu tens i, de cada dia, ens ho demostres més. Tenc moltes coses a agrair en aquesta vida: la principal és tenir-vos als dos sempre al meu costat, me sent molt afortunada i, cada vegada que ho pens, l'alegria que sent me desborda. Sempre heu estat disposats a ajudar-me per petit o gran que fos el problema, sempre ho heu fet d'una forma especial que poca gent pot entendre, i d'una forma que m'ajuda a reflexionar i canviar les coses quan no em van bé. Gràcies per tot, de tot cor. Vos estim molt!!!

I acaben els seus escrits dirigint-me a mi aquest paràgraf:

Mama, també volíem escriure't a tu perquè tot el que hem dit del papa també ho pensam de tu. A més a més, sabem que el cuidador també pateix, d'una manera diferent de la del

malalt, però, en definitiva, pateix. Desprems amor per tots costats, per nosaltres aquest és l'adjectiu que més et defineix: AMOR en majúscules. Tan pacient, desvivint-te sempre per tots nosaltres, el teu amor generós, abundant i detallista sempre ho ha impregnat tot, aconseguint una pau i harmonia que només hem vist a ca nostra. Ara la vida et posa a prova i a tu, com un arbre centenari, no s'et mou ni una branca per molt que bufi el vent: allà ets, disposada a superar tots els reptes de la vida amb l'amor, la vitalitat i el positivisme que te defineixen. Cuides el pare amb tanta dolçor, tendresa i amor que gran part de l'èxit de la curació també serà mèrit teu. Vos estimam moltíssim!!!

En Macià em comenta més tard que aquest escrit l'ha omplert de joia i que se sent molt orgullós dels nostres quatre fills. També em diu que la definició que fan de mi, com un arbre centenari, és talment com ell també em descriuria. A mi m'agradaria que fos així i hi acudesc mentalment en els moments en què sent que el vent no mou les meves branques perquè ja no en tenc i que l'arbre està a punt de perdre les arrels. Són estones de foscor pel que està passant i per la incertesa d'un futur que no vull mirar de cara.

D'altra banda, també em parla de com se li fa de difícil, a vegades, mantenir-se animat, però que aquests escrits li han suposat una injecció d'energia fora de sèrie. I és que cada un dels fills són tot un món ple de vida que ens dona força i ens esperona a tirar endavant. Són el nostre gran tresor en aquest món.

Pensar en la possibilitat que perdin el seu pare em posa molt trista, tot i saber que no depèn de nosaltres evitar-los aquest patiment, ni molts altres que aniran vivint. Només podem acompanyar-los perquè visquin aquest repte de la millor manera possible. I allò que

més els servirà no són tant les paraules com tot allò que han respirat, vist i viscut cada dia de la seva vida i tot el que compartim en aquesta situació tan especial.

*Els vostres fills no són els vostres fills,
són fills i filles de la vida
desitjosa de si mateixa.
No venen de vosaltres, sinó a través de vosaltres
i malgrat que estiguin amb vosaltres
no us pertanyen.
Podeu donar-los el vostre amor,
però no els vostres pensaments,
perquè ells tenen els seus propis pensaments.
Podeu abrigar els seus cossos,
però no les seves ànimes, perquè elles
viuen a la casa del demà,
que no podeu visitar
ni tan sols en somnis.
Podeu esforçar-vos a ser com ells,
però no procureu fer-los semblants a vosaltres
perquè la vida no retrocedeix
ni s'atura en l'ahir.
Vosaltres sou l'arc amb el qual els vostres fills
són llançats com fletxes vives.
Deixeu que l'arc,
dins la vostra mà d'arquer,
apunti cap a la felicitat.*

Kahlil Gibran

TU ETS COS DE BUDA

En Macià li envia un correu a na Berta per explicar-li com va vivint tot aquest procés.

Bon dia, Berta!

Em trob en el bell mig de les meves sessions de quírmio, n'he fet dues i me'n queden dues més. Passat Setmana Santa serà la darrera, si Déu vol.

De moment tot va bé. Estic suportant bé la quírmio. Fins ara, les anàlisis posteriors han sortit molt bé i sense efectes col·laterals significatius.

La meua malaltia m'ha permès el millor dels regals, com és poder viure amb aquesta intensitat el moment present. De cop et quedes sense futur i la ment automàticament reposa en el present. Un present ple d'energia i joia. És la comunicació amb el Pare que sempre està esperant que despengem el nostre telèfon i escoltem el que ens vol dir. Que sempre és allò que justament necessitam saber en aquest moment ... “Que n'és, de clara i deliciosa, la lluna de la quàdruple saviesa! En aquest instant, què et falta? Se't manifesta nirvana, el lloc on ets és la terra pura. Tu ets cos de Buda.”

Què fàcils i entenedors es tornen els textos!

Ara me n'alegro, d'haver cuidat el meu cos i d'haver pogut superar tantes proves físiques.

També agraeisc tots els sesshins i el treball interior de tot el temps passat, que m'està ajudant molt, encara que ben bé, en aquestes situacions, t'adones que per molt que pensem que havíem fet, sempre és poc.

Com dic, no tenc plans de futur i, per descomptat, com tot-hom, no sé què passarà, però ara tenc la ferma resolució de dedicar el temps que em quedi a reconèixer la veritable naturalesa de la ment.

Com dic a algunes persones que em visiten: Pot haver-hi objectiu més interessant que aquest? Quina aventura, quin projecte pot ser més engrescador? Si realment el que vols és divertir-te, si vols de veritat la felicitat..., viatja dins de tu mateix.

Com veus, no puc estar més agraït a com estic, a la meva malaltia, només haver pogut arribar fins aquí ja s'ho val.

Des del primer dia, quan els metges feien aquelles cares i diagnòstics, jo ja estava centrat en allò que anomèn “la part més gran de nosaltres mateixos”; la part petita —els diagnòstics, la malaltia, els entrebancs— no m'interessa.

Oi que triar per triar és millor el més gran i positiu? “Ajuda'ns a no confondre allò que és amb allò que no és, i no estenguis sobre l'esplendor de l'existència real el vel de les aparences mundanes...”.

Berta, t'agraeisc de tot cor el teu guiatge i acompanyament de tots aquests anys, la teva paciència, la teva dedicació i la teva lucidesa, gràcies de veritat.

Quan la meva ment escapa, em trob en els propers sesshins i veig la mà estesa del Pare que m'estima i que encara em vol donar una altra oportunitat.

Res perquè tots els éssers retrobem el camí de tornada a la casa del Pare.

Amb tot el meu afecte i agraïment.

Els dies en què el mal físic està controlat, són dies de veritable joia per a tots dos. És com si les limitacions del cos eixamplassin la ment i la incertesa de futur ens atorgàs el privilegi de poder viure en el present i amb un ego silenciats. Sense plans, cada instant es viu com un regal etern i preciós. “L’aparició del sofriment no és un bé, però sí un bon senyal, una indicació que un comença a adonar-se que viure fora de la consciència d’unitat és, en darrera instància, dolorós, pertorbador i trist” (Ken Willber a *La consciència sense fronteres*).

Estimat Macià.

No volia molestar-te preguntant-te com et trobes, però he pensat moltes vegades en tu, i he demanat l’energia de Déu, de l’Univers perquè t’il·lumini i et doni la salut.

Estic contenta de veure com estàs portant el tema difícil de la malaltia. En el zen sempre es diu que el signe més clar de la il·luminació és el sentiment d’agraïment, i el teu correu n’està ple. Realment, la malaltia ens allibera de la gran ignorància en què vivim. Per tot el que em dius, crec que has fet i estàs fent un camí que et permet ser protagonista de la teva vida. No és deixar que la vida ens visqui, sinó viure el que tenim amb plena consciència, i solament les situacions que creiem decisives, com la d’una malaltia, ens situen justament en la proximitat i la intimitat amb la Vida, amb el miracle de viure desperts.

Espero que tots els que t’acompanyen facin també el camí del savi que tu estàs fent.

Berta

Continuant amb el costum de reunir-nos amb els fills i amb les seves parelles abans de cada químio, ens tornam a trobar abans de la tercera sessió; meditam i visualitzam, com sempre, que la químio es dirigeix directament a les cèl·lules cancerígenes i que no perjudica les sanes. N'Esteve també és amb nosaltres, com hi serà en tot moment, encomanant a en Macià una gran força i una gran serenor. Estam asseguts a terra fent un cercle i en acabar ens donam les mans. En Macià ens mira i ens dona les gràcies a cada un de nosaltres, pronunciant el nostre nom i mirant-nos als ulls. Són moments inoblidables que ens transmeten energia a tots plegats i que fan sentir a en Macià que tots estam amb ell, ben presents i oferint-li un suport incondicional, que l'estimam i que la seva lluita és la nostra lluita. Així, tots experimentam que aquests rituals ens enforteixen com a persones i uneixen, encara més, el nostre nucli familiar.

LA DOCTORA MENYS HUMANA

Em sap greu haver-ho de dir, però crec que cal parlar-ne perquè, malgrat que a nosaltres ja no ens afecta, no puc deixar de pensar en tots els malalts que també hauran de patir el tracte que vàrem rebre per part de la nostra oncòloga de l'hospital de Son Espases. Ens varen dir que ens havia tocat una de les millors especialistes en càncer de còlon, i segurament és cert, però la seva manera de tractar els malalts és veritablement inhumana. Quan ho he comentat amb algun professional de la medicina, ha resultat que tots saben a qui em refereixo, ja que és tan famosa per la seva vàlua professional com per les seves limitacions emocionals.

Estic convençuda que no deu ser gens fàcil enfrontar-se cada dia amb tant de patiment, haver de donar males notícies, confrontar els ulls de qui et demana una llum d'esperança i no l'hi pots donar, i, a més, també és cert que els metges no reben cap formació en aquest sentit. Com poden transmetre tranquil·litat a un malalt si ells no han superat les seves pròpies pors? Tot i això, la gran majoria saben oferir una mica de calidesa i una certa empatia. Només en el cas d'aquesta doctora vàrem sentir-nos veritablement maltractats.

Així, quan anam a l'hospital a fer la primera visita amb ella, en Macià ha de començar a empassar-se els seus comentaris optimistes, que ella rebutja amb unes formes prou desagradables —tot i que sem-

pre es diu que és molt important que el malalt de càncer tingui una actitud positiva.

Com que els resultats de l'anàlítica assenyalen que les defenses estan molt bé, en Macià expressa la seva alegria i ella ens amolla: "Que estiguin bé les defenses no vol dir res. Tothom les hi té a les primeres sessions". Ens diu que segurament haurem de fer més de quatre sessions de químio abans de fer el TAC, perquè les dues primeres sessions es varen fer amb una dosi menor pels problemes amb la bilis. Jo, ingènuament, com tantes altres vegades, li deman si tal volta no ens arriscam a fer més sessions de les necessàries i em contesta, sense cap mirament i amb en Macià al davant: "Amb el quadre que presenta aquest (ni tan sols es digna a dir el seu nom), s'hauran de fer vuit mesos de químio com a mínim". Ens quedam d'una peça. Tota la composició que ens havíem fet de passar per unes poques sessions de químio i després dedicar-nos a reduir el tumor se'n va per terra. No és que volguéssim viure enganyats, però, en tot cas, si els altres metges no ens havien parlat prou clar o nosaltres no ho havíem volgut acabar d'entendre, no crec que aquesta manera de dir-ho fos la més adient. En sortir, li dic a en Macià que, a partir d'ara, quan tornem a la consulta d'aquesta doctora, és millor que no faci cap comentari que no sigui estrictament mèdic i necessari i, sobretot, que no digui res de positiu per no exposar-nos tant als seus exabruptes i al seu mal humor. D'altra banda, però, m'irrita pensar en tanta gent que els deu haver de suportar en uns moments en què tots ens sentim tan vulnerables. I pens també en aquesta doctora, a qui segurament deu apassionar l'estudi i la ciència, però que no sap com gestionar el tracte directe amb el malalt. És jove i crec que, si segueix vivint la seva professió amb aquest estat d'ànim tan negatiu i tan agressiu, té un mal panorama per endavant.

UNA ALTRA SESSIÓ I UN ANIVERSARI

L'endemà anam a l'hospital per iniciar la tercera sessió de químio. En tornar a casa, pos una gandula dins la sala de meditació i en Joel instal·la l'ordinador amb la reproducció de mantres i de càntics espirituals. A en Macià no li fa mal res i s'està allà encantat. A l'horabaixa li faig el massatge amb oli de coco i amb els mantres de fons. Visc com un gran regal el poder compartir aquests moments amb ell. Els mantres i el nostre silenci creen una atmosfera de meditació que es barreja amb el plaer de tornar a sentir la seva pell, malgrat els ossos que sobresurten tant.

Una vida de goig no es basa a cercar la felicitat, sinó a experimentar i simplement estar en les circumstàncies de la nostra vida tal com són; no a satisfer desitjos personals, sinó a satisfer les necessitats de la vida; no a evitar el dolor, sinó a ser aquest dolor quan sigui necessari. És massa? És molt difícil? Ben al contrari, és el camí fàcil.

Charlotte Joko Beck

Gaudim de la pau i de la quietud del moment. Tothom qui ens acompanya en aquest procés sap que els dies que toca químio volem estar més tranquils que mai. I per això no hi ha res que interrompi la

nostra intimitat. Són estones privilegiades en què l'únic que ens surt dels llavis és la paraula *gràcies*. Potser és ara quan començ a entendre perquè tantes vegades m'ha sortit la paraula *gratitud* a les cartes dels angelets.

Un dia, em despert de nit perquè tenc fred, vaig a cercar tapament però ja estic desvetllada i m'assec al llit a meditar una estona. Quan ja duc un temps respirant, em ve una visió impressionant i molt clara: la imatge d'uns minerals punxeguts, com immensos prismes de color blanc, que desprenen una gran fredor i que estan sobre un gran abisme o forat negre. Tot plegat fa por i encomana l'efecte d'una gran desolació. A poc a poc, les punxes es van cobrint d'una onada de color groc verdós i, tot seguit, una onada de color verd ho cobreix tot completament. Aquest procés es repeteix tres vegades. Després, quan vull tornar a provocar la mateixa visió, no ho aconseguisc. A mi em costen molt les visualitzacions, no veig mai colors i ben poques vegades veig imatges clares. En canvi, aquesta vegada, les imatges han estat molt intenses i m'han deixat un record inesborrable durant tot el dia.

Després de la tercera quíimio, celebrem el 18è aniversari de n'Alba. En Macià li escriu:

Tu saps i jo també sé que avui fas molt més que la teva majoria d'edat. Avui comença la nova etapa on aviat quedaran enrere aquests anys de patiment per al cos: els ulls vermells, les al·lèrgies, les pors...

Tot allò que ens passa és per alguna cosa positiva i, amb el temps, ho arribam a entendre, però a partir d'avui s'ha acabat! Canviaràs el prudent pel xerraire, el matís per la rialla (recordes, de petita?), la docilitat per l'insurrecte, vendrà la claror a la teva mirada i els teus ulls esdevindran dos fars en què

tothom voldrà emmirallar-se.

La teva sola presència crearà mons desconeguts fins ara! Seràs absolutament feliç i tothom voldrà estimar-te, pendents de saber quan te'n vas o quan t'apropes, pendents dels teus anhels, afanyant-se per poder sentir la teva flaire.

Ja pots baratar el patiment, la disciplina i la moderació per la lloança, l'entusiasme i la joia.

Mai t'estarem prou agraïts per tot el que ens ensenyes cada dia. T'estim amb una força incommensurable! Molts d'anys!!!

VERD AMARAT DE VERD

Vaig a caminar. És el mes d'abril i la primavera ha esclatat. El verd, tots els diferents tons del color verd, inunden la meua vista mentre passeig pels camins de vora casa nostra. “M’he carregat de verd-cura-ció per a tu”, li confés després a en Macià.

Na Teresa és qui ens ha acostumat a visualitzar el color verd com el de l’energia curativa que volem transmetre a en Macià perquè l’ompli i transformi tot el seu cos.

El ritme de cada dia ens recarrega de joia i de pau. Horari regular per a les menjades, meditar al matí i al vespre, fer estiraments, caminar, prendre un poc el sol i algun massatge. Aquests dies es troba millor i a vegades s’està amb mi a la cuina i m’ajuda una mica. Avui hem fet panades junts. Ha estat molt agradable, però ha acabat cansat, jo li deia que s’aturàs però ell em volia ajudar i no volia deixar la feina a mitges.

La major part dels dies vivim en una atmosfera de serenitat i de felicitat difícils d’explicar. No és la felicitat que sents per algun esdeveniment concret, sinó que és quelcom més intern, deslligat dels nostres desitjos i de les nostres expectatives. No haver de fer plans, estar oberts a allò que ens porta cada dia i seguir un horari, una rutina, com si visquéssim en un monestir, és com interrompre el temps, viure cada moment al ritme que et marca la Vida i deixar-se

embolcallar per aquest present tan ple d'amor i de tendresa que es manifesta entre en Macià i jo, amb els nostres fills i també amb totes les persones disposades a donar-nos el millor d'elles mateixes de manera incondicional.

En Macià escriu a la seva agenda una cita del llibre *Un curs de miracles*.

Res que sigui real pot ser amenaçat.

Res irreal existeix.

En això resideix la pau de Déu.

ESBOLDREC

Quan estam instal·lats en aquesta rutina plàcida que ens fa creure, fins i tot, que ens trobam en un camí ascendent, en Macià, que a la nit s'aixeca sovint per anar al bany, torna tremolant i m'abraça per agafar escalfor, però no ho aconsegueix. Vaig a cercar més tapament, però segueix tremolant. Jo continuu donant-li escalfor i energia amb el meu cos. M'agrada poder-lo acollir i abraçar, però m'impresiona tant de tremolor i em preocupa el seu malestar.

Al matí, comprovam que té febre i sabem que això és un mal símptoma. Com que és el dia que ens toca fer les analítiques per a la quarta químio, anam cap a l'hospital. Els resultats de les anàlisis evidencien que la bilirubina li ha pujat. Una altra vegada pateix obstrucció de la bilis, malgrat el drenatge que li havien posat fa només dos mesos, i torna a quedar ingressat mentre ens quedam a les portes de la quarta sessió de químio i a l'espera de la intervenció per desencallar la bilis.

Esperant que el cridin d'un moment a l'altre, arriba a estar tres dies sense menjar, tan sols amb sèrum. Finalment, tot arriba i se l'enduen al quiròfan. Torna de la intervenció amb molt de mal i tremolant i ens diuen que no han aconseguit desembossar el conducte i que encara haurà de patir dues intervencions més. En Macià apuntarà després, a la seva agenda: *operació dolorosa*. Són dues set-

manes en què el patiment físic intens s'intercala amb les estones en què aconseguim reproduir algunes de les rutines que teníem a casa: massatges, lectures, meditar, parlar...

A mi el temps a l'hospital em passa ràpid i no tenc ganes d'anar a casa per a res. Estic molt més tranquil·la al seu costat i veig que a ell tampoc li agrada gaire que me'n vagi, malgrat que, quan es queda amb algun dels fills, sempre em comenta que el cuiden molt bé i es nota que se sent ben orgullós de tots ells. Sortim de la clínica el dia de l'aniversari de n'Elisa; ella ens diu que aquest és el millor regal d'aniversari i a nosaltres ens emociona molt. I és que tot aquest procés ens fa experimentar, molt més a flor de pell, una sensibilitat extrema, i qualsevol petit detall ens arriba directament al cor.

Abans de sortir de l'hospital, li fan una transfusió de sang. No ens fa gaire gràcia, és una sensació estranya si penses que t'està entrant l'energia d'una altra persona. Mentre està assegut a l'habitació, amb la sang que li penetra a les venes, la beneïm i agraiem la generositat de la persona que l'ha donada. En Macià pensa que li vendrà molta força, però jo dubt que faci tant d'efecte o que sigui tan ràpid. De fet, és tot el contrari, arriba a casa amb una gran debilitat.

Troba forces, però, per escriure aquesta carta a n'Elisa:

*Si el Senyor no construeix la casa,
és inútil l'afany dels constructors.
Si el Senyor no guarda la ciutat,
és inútil que vigilin els guardes.
És inútil que us lleveu tan de matí
i aneu tan tard a reposar
per menjar el pa que us guanyeu a dures penes.
Fins quan dormen, Déu el dona als seus amics.
La millor herència són els fills, do del Senyor,*

*els descendents són la millor recompensa;
els fills que heu tingut quan éreu joves
són com les fletxes en mans d'un guerrer,
feliç l'home que se n'omple el buirac:
si discuteix amb algú davant la gent,
no haurà de retirar-se avergonyit.*

Salm 127

He volgut treure força de la debilitat per escriure't uns petits mots, inspirats en la carta de Sant Pau: "És quan som feble que som fort."

I és que alguna cosa fa el patiment, les malalties que afebleixen el cos però alhora afebleixen el nostre personatge, aquest amb qui, lentament, durant els anys ens anam identificant i que, si no anam alerta, acaba agafant una força extraordinària i embolicant tota la nostra existència.

Així, quan el personatge perd protagonisme, podem adonar-nos que darrere d'ell hi ha una força molt més autèntica, gens egoica, que és tota amor, compassió i tendresa i que ens uneix a tots els éssers de l'univers.

Potser per això els mestres de totes les tradicions, cada un a la seva manera, ens fan aquesta pregunta: Qui ets tu? Ets el teu nom? El teu cos...?

És molt consolador quan passes per les sales d'operacions repetir-te: "Jo no som el meu cos", desidentificar-te, per intentar aconseguir allò que recitam en el zen: "no confondre allò que és amb allò que no és".

He volgut compartir amb tu aquests meus pensaments, justament en el dia que fas 28 anys, l'edat de quan ens coneguérem la teva mare i jo i que, en un amor apassionat i passional, te-

niem ben clar que volíem una nineta, i la vida ens va premiar amb la teva venguda a casa aquell lluminós 22 d'abril.

La teva sola presència ja omple de sentit tota la meua vida, per això he volgut encapçalar aquest escrit amb el salm 127, perquè n'estic molt orgullós, de tu, perquè quan hagi de passar comptes, podré dir... sí, és la meua filla!

I després de tu encara hem pogut acollir a ca nostra els teus tres germans, ens hem omplert el buirac, i em fa sentir molt feliç.

Tot el bé que ja has fet i tot el que faràs dona sentit a tota una vida.

Record vívidament cada un dels parts que hem tengut a casa.

Tu arribares a les 9 del matí i a mi em semblava que aquella llum que entrava per la finestra mai no l'havia vist abans...

Et vaig estimar des del primer moment i aquesta estimació ha anat creixent i creixent dins meu, sense que sembli que res pugui aturar aquest amor infinit.

Deman amb totes les meves forces que romanguis per sempre dins la felicitat inegotable i que puguis conèixer el camí del despertar.

La tornada a casa ens fa recuperar aquesta sensació d'anar avançant cap a la curació i que ens costarà abandonar del tot. L'endemà, en Macià es desperta animat i amb energia, però uns dies més tard em diu que torna a sentir el mateix mal que al principi, el mal que li oprimia el pit; pensa que poden ser els ganglis que, en lloc de disminuir amb la químiu, segueixen creixent.

El cap de setmana de l'1 de Maig venen na Teresa i la seva família des de Barcelona per conèixer-nos i tractar en Macià personalment. Amb total generositat, li dedica diverses hores al dia. A en Macià li fa molta il·lusió la seva vinguda i hi diposita tota la seva confiança.

Na Teresa té el do de percebre l'altre a nivell profund i treballa la seva curació des d'aquest estat de connexió. Una de les coses més interessants que diu a en Macià és que la seva vivència espiritual resulta molt positiva per encarar la malaltia, però que, al mateix temps, també pot actuar com un impediment per curar-se perquè, en el fons, també li fa pensar que tampoc no és tan greu morir-se. És com si, alhora que vol curar-se, també hi hagués una altra part seva que té ganes de deixar aquest cos que tant el fa patir. Una part, tal volta més inconscient, que li diu que no val la pena fer aquest gran esforç per continuar vivint. Ell reconeix que, en segons quins moments, ho pensa, perquè la mort tampoc li sembla tan terrible. Continua parlant amb na Teresa i, finalment, en Macià conclou que, si es cura, escriurà un llibre titulat: *Mil raons per viure*.

Més tard, quan acompany na Teresa i la seva família a l'aeroport, aprofit per anar a fer una passejada per devora la mar. És un dia festiu i hi ha una gentada passejant o asseguda als bars. Em sent perduda i amb una profunda tristor enmig d'aquella multitud. Puc percebre un món que no m'agrada, amb gent que em sembla avorrida i molt poc interessant. Pens en la possibilitat real de quedar-me sola, sense la persona amb qui ho compartesc tot des de fa tant de temps, i quan arrib a casa li deman a en Macià que visqui, que no em deixi, que el vull amb mi.

L'endemà, vaig a caminar sola pels camins de sempre, els de devora casa nostra, i la sensació és totalment diferent: aquests camins solitaris em treuen totes les pors. El silenci que s'hi respira i el contacte amb la natura fan que em senti pletòrica.

Després de la partida de na Teresa, en Macià torna a patir un episodi de febre. Tot d'una pensam que és un nou problema d'obturació de la bilis, però li passa amb poc temps. Quan ho comentam amb na Teresa, ens diu que segurament és un efecte de la neteja que li havia

fet i que ella, com que no havia tengut temps de netejar-se després de la sessió, per les presses d'anar a agafar l'avió, s'havia emportat el mal a casa i havia estat unes quantes hores sense poder-se moure. Poc temps després, a en Macià li ve una energia extraordinària, tanta que recupera el costum de fer pizzes quan juga el Barça. Venen tots els fills i tornam a estar com quan érem joves, dic jo, volent dir, en realitat, com quan ho teníem tot sense ser-ne tan conscients. És una vetllada entranyable i alegre i tots vivim en la il·lusió de pensar que en Macià veritablement s'està recuperant.

TERRATRÈMOL AL NEPAL

Fa unes setmanes que hi ha hagut un terratrèmol al Nepal. N'Elisa, que hi havia estat feia poc temps, organitza un acte de solidaritat. En Macià no hi pot assistir, però fa aquest escrit per ser-hi també present:

Jo també estic ara amb vosaltres i enviant la meva llum al Nepal [aquest era el lema de l'acte, que havia suggerit en Macià] a aquests germans nostres als qui el destí ha portat a viure en el bell mig d'aquestes plaques tectòniques que ara, justament, estan en el màxim de la seva fricció. Entre l'Índia i l'Àsia, als peus de l'imponent Himàlaia, tenen els nepalesos el que queda de les seves llars.

Els, que són un poble just, pacífic, obert, amable i que viuen la transcendència en la seva vida diària, enmig de la cultura hinduista, la budista i la desafortada vida pragmàtica xinesa. Ells que són dels més pobres del món, els toca rebre la fúria desenfrenada de la natura, i això ens colpeix el cor i fa que, una vegada més, no entenguem de què està feta la vida.

No només som injustos els humans entre nosaltres mateixos, sinó que també ho són els fenòmens naturals. Ens adreçam al cel en un intent desesperat de trobar alguna explicació, i el silenci del cel encara ens desespera més.

Però, en canvi, què ens diuen els nostres cors?: “Hem d’ajudar”, i, de seguida, ens organitzam en actes com aquest d’avui, perquè la força de la compassió és més forta que la de l’odi i la violència. Perquè l’amor sempre acaba guanyant totes les batalles.

I vet aquí que, de sobte, sí que hem trobat la resposta, que no era al cel sinó dins de nosaltres mateixos: no podem delegar a fora les nostres responsabilitats, som tots i cadascun de nosaltres responsables dels nostres actes, els nostres pensaments i les nostres decisions. És per això que l’acte d’avui vos honora com a persones i ens esperona a seguir en aquesta senda, perquè intuïm clarament que només la solidaritat, el respecte i l’amor als altres són la font autèntica de la felicitat. Ens submergim dins d’aquesta roda de la vida que tantes vegades no entenem, però allò que sabem segur és que els nostres cors s’ompliran d’autèntica alegria dins d’aquesta temperància del donar i del rebre. Enhorabona a tothom!

En acabar l’acte, me’n vaig a caminar amb na Dolors, la meua companya de tots els anys de feina a la Fundació Vicenç Ferrer i una amiga incondicional que serà a prop meu sempre que la necessiti. Em fa molt de bé aquesta combinació de caminar i de poder xerrar amb algú que m’escolta i que està per mi. Ella, n’Elisenda, na Marga, na Jindra... són les amigues que em fan costat durant tota la malaltia i amb qui podré compartir tota la meua tristesa posterior. Sempre amatents i respectuoses.

Així mateix, la relació amb la majoria d’amistats i de familiars s’intensifica i ens fa sentir ben propera la seva preocupació i la seva disposició a ajudar en tot el que faci falta. Ens omplen de detalls que ens fan els dies més agradables, i quan ens venen a veure, tot és més

íntim i més emotiu. Comentam sovint que és una llàstima esperar que passin aquestes situacions tan extremes per ser capaços de dir-nos coses positives i maques.

DARRERA QUÍMIO I UN ALTRE ANIVERSARI

L'analítica surt millor que mai i en Macià comença la química amb més força que les altres vegades. A Son Espases, ens hi hem trobat algun conegut que també pateix càncer i parlem de com es veuen, de canviades, algunes persones que, abans de patir la malaltia, eren molt dures o molt fredes i que ara són molt més càlides. El patiment ens agermana a tots.

Quan acaba la sessió i anam a tornar la motxilleta de la química, encara no sabem que aquesta serà la darrera que podrà fer i que només podrà seguir mantenint les anotacions a la seva agenda una setmana més.

Abans, però, encara tindrà temps d'escriure una carta a en Lluç per al seu 25è aniversari:

Sempre parlem de tu. És un incert el dia que no parlem de tu. Si bé és veritat que hi ha hagut temps que parlàvem de tu amb preocupació, ara ja fa molt de temps que en parlem amb gran orgull, que, a vegades, hem de contenir per no semblar els típics pares que enalteixen els seus fills tothora. I és que parlem de tu amb orgull perquè el teu procés de vida és admirable, tu ja ho deies de ben jove: "Jo ja sé el que vull", i quan encara aquesta frase no fructificava, nosaltres ja creïem allò que tu

deies perquè, això sí, Lluç, sempre hem confiat en tu.

La teva personalitat és inigualable, amb la teva rialla encomanadissa, la teva veu segura i potent i, especialment, la teva infinita sensibilitat. Ets el prototip del que es demana a un home: fort per fora, tendre per dins.

Ets fidel, honest, fiable, puntual, atent, simpàtic, modest, llest, feiner, discret, inescotable. Amb principis, els teus principis, i, alhora, flexible per canviar-los, però això sí, només si una altra cosa t'ha convençut.

Coneixes la teva energia que, si no vas viu, devasta tot el que es posi pel davant; per això has après a respirar i a tenir la paciència de la contenció. "És que el mataré!", exclama aquest Lluç energètic i assolador..., tu que ets d'una bondat infinita que no mataries ni una mosca!

La teva saviesa et fa copsar de seguida allò que és bo. Per això, deixam acabar amb set petits consells sobre set emocions, que de ben segur et serviran en els moments difícils:

- 1. Canvia l'orgull per la humilitat.*
- 2. Canvia la peresa per la claredat.*
- 3. Canvia la insatisfacció ignorant per la plenitud.*
- 4. Canvia l'enfrontament per la fraternitat.*
- 5. Canvia la ira per la serenitat.*
- 6. Canvia la por per la confiança.*
- 7. Canvia el voler tenir pel voler ser.*

I, sobretot, no oblidis mai que tots t'estimam d'una manera esbojarrada perquè n'estam molt orgullosos, de tu.

Gràcies per ser com ets!

ENTRE LA DESESPERANÇA I L'ESPERANÇA

A principis de juny, s'inicia una caiguda en picat que fa que en Macià ja passi la major part del temps ingressat a l'hospital. Tot comença amb una pujada de febre que en poc temps desapareix, i que pensam i desitjam que sigui una falsa alarma. És la una de la nit i als dos ens fa tanta peresa partir i tanta por pensar que pot tornar-hi a haver complicacions amb la bilis que no li volem donar gaire importància. Però, com sempre, la realitat s'imposa. A l'horabaixa, torna la febre, juntament amb una gran tremolor. Ens envien una ambulància i, de nou, traslladen en Macià a Son Espases.

L'analítica i una ecografia ens confirmen el pitjor. Torna a tenir problemes amb el drenatge de la bilis i cal tornar a repetir, per tercera vegada, tot el seguit d'intervencions doloroses per intentar desembossar el conducte.

En Macià es queda ingressat a boxes i jo al vespre, en arribar a casa, no tenc gens de son. Per primera vegada, intent aclarir per internet alguna cosa sobre aquesta complicació. És desolador, es parla d'una esperança de vida molt curta entre les persones que duen drenatges, un màxim de dos anys en el millor dels casos, i que, moltes vegades, no és possible fer químio. Sobre les causes, s'apunta el mateix tumor o les metàstasis que impedeixen el pas de la bilis cap a la vesícula biliar i cap a l'intestí prim. Així, si aquesta és la causa de tantes

obstruccions, vol dir que es manté la metàstasi o que, fins i tot, ha crescut. A principis d'aquest mes, li varen fer un TAC per conèixer els efectes que han tingut les sessions de químió que ha rebut fins ara, però encara no en sabem els resultats.

Aquesta nit l'he viscuda sense esperança, sentint la probable pèrdua d'en Macià, amb tota la seva cruesa. Han passat pel meu cap tota mena de detalls tristos, desagradables i inquietants. L'endemà, quan torn a urgències, em trob amb la nostra amiga Catalina que surt del seu torn de vespre com a infermera d'oncologia i que m'estava cercant perquè havia sabut que en Macià tornava a estar ingressat. Anam a berenar juntes i parlar amb ella em tranquil·litza, tot i que no em pot dir res de positiu perquè ella coneix, millor que jo, la gravetat de la situació. Però em basta la seva calidesa per trobar una mica de conhort. La mateixa calidesa que ens transmet totes les vegades que en Macià està ingressat a Son Espases.

Ens alegrem molt cada vegada que sabem que na Catalina està de torn. La record especialment entrant a l'habitació, de nit, sigil·losament i amb la seva llanterna, per no molestar. N'Elisa em comentà en una ocasió que, quan entra na Catalina a l'habitació, és com si vengués un àngel a visitar-nos, i té tota la raó. No es pot descriure d'altra manera tot el seu suport i tota la seva acollida incondicional. En un dels moments més foscos, aquesta amiga que també és companya del grup de meditació zen ens envia al whatsapp: "Déu anomenà la llum dia i les tenebres, nit. Hi hagué un vespre i un matí i fou el dia primer" (Gènesi 1,5). Així, des del principi dels temps, després d'una nit, ve un dia, per molt espesses que siguin les tenebres.

JA NO HI HA RES A FER?

Quan en Macià surt de l'hospital, amb el problema de la bilis més o manco solucionat, tenim la sensació que cada vegada tot és més complicat, malgrat que, en aquesta ocasió, en Macià se sent més fort i es recupera més ràpid que en les operacions anteriors. Però torna a patir molt de mal, ja que és una d'aquestes vegades que passa de prendre la morfina en vena a l'hospital a prendre-la amb pastilles a casa, sense haver provat de fer el canvi amb la supervisió dels metges. La dosi que ens recomanen no li serveix per a res i, una vegada més, malgrat que l'anam augmentant, el dolor es torna a descontrolar. Tot és molt canviant i reconec que és difícil encertar la dosi adequada, però crec que tampoc li paren una atenció especial, ja que els oncòlegs se centren molt més en el tractament de la malaltia. Tal volta faria falta que també hi intervinguessin especialistes en el dolor, no ho sé, però la realitat és que en Macià va patir molt de mal.

Fa més de tres setmanes que li varen fer un TAC, però encara no en sabem els resultats. Els metges ja no parlen de químiu i en José Luis ens diu que continuï prenent tots els complements naturals que li havia receptat, però en Macià no té forces ni per prendre'n la meitat. Estam una mica desanimats, tot i que no li he comentat res de tot el que he llegit per internet sobre la bilis. Esper que allà on no pot arribar la medicina i el seu propi cos ens ajudi la nostra força

mental i la nostra confiança. I ara també hi afegesc la fita d'un metge de Barcelona que aniré a veure i de qui parlaré més endavant.

Fins aleshores escrivia les meves notes a l'ordinador, però a partir d'ara les escric en un quadern per poder estar més temps devora en Macià, tot i que són notes telegràfiques, preses ràpidament i quan ell ja sol dormir. Seguim sense trobar el punt amb la morfina d'ençà que hem sortit de l'hospital. A vegades en pren massa i li fa ganes de vomitar i d'altres no li basta. En aquests moments, però, les nàusees constants comencen a ser un gran problema. Li venen sovint quan veu el menjar i això fa que es vagi afeblint cada vegada més.

Un d'aquests dies que es troba malament, decidim que vagi jo sola a Urgències d'Oncologia perquè en Macià està massa feble per anar-hi i només es tracta d'explicar els símptomes i de demanar si ens poden donar algun remei per a aquestes nàusees constants. Llavors, per una d'aquestes "casualitats" de la vida, m'atén la nostra doctora, la que no ens agrada gens i que, una vegada més, farà honor a la seva fama de manca d'humanitat. Tanta sort que en Macià no hi ha vingut!

Per fi té el resultat del TAC. Les notícies són molt dolentes: el tumor s'ha fet més gros, ha aparegut un altre gangli al costat dret i el fetge està pitjor. La doctora em parla d'ingressar-lo perquè estigui més controlat. Li dic que volem intentar que ens visiti l'equip d'atenció domiciliària i em respon que no serà suficient, i que a mi no em coneix i que no sap com reaccionaré si un vespre he de marxar cap a l'hospital (com si no ho hagués fet ja més d'una vegada). Jo insistesc i li dic que si aconseguim ajustar bé la dosi de morfina i miram de controlar les nàusees, no caldrà ingressar-lo. Llavors em diu una de les seves frases memorables: "Heu de triar entre morir a casa o morir a l'hospital". Després de dir-me això, no em torna a mirar a la cara.

Jo surt de la consulta tota trasbalsada. Telefon a n'Esteve. Necessit parlar amb algú i esplaiar-me una mica abans de tornar a casa. En arribar-hi, li cont a en Macià tot el que m'ha dit la doctora, excepte la darrera frase. La químió no ha funcionat, el tumor ha crescut. Des del punt de vista de la medicina oficial, ja no hi ha res a fer. L'abraç i em pos a plorar però ell no plora, es queda pensatiu i com atordit. Més tard venen tots els fills i els ho contam. Ens deim més coses amb els ulls que amb les paraules. Quins comentaris es poden fer en uns moments com aquests? Pens que cada un dels nostres fills haurà d'anar integrant, amb el temps, totes aquestes circumstàncies a la seva vida i que, per a ells, ja hi haurà sempre un abans i un després de la mort del seu pare. Experiment una gran tristesa per ells, per mi, però sobretot per en Macià.

“NO HI HA GRÀCIA MÉS GRAN QUE ACCEPTAR L'INNACCEPTABLE”

(Eckhart Tolle)

L'endemà ve n'Esteve a dinar i, parlant tots plegats sobre què podem fer a partir d'ara per continuar a casa i que en Macià no pateixi, decidim demanar consell a n'Enric Benito. Ell ens diu que ens vendrà a veure l'endemà, el mateix dia que, al matí, tenim visita amb la doctora de Son Espases. L'analítica està molt bé i en Macià també i ella no entén que s'hagi posat bé d'un dia per l'altre. Jo tenc ganes de dir-li que hi ha moltes altres coses que tampoc no entén, però no dic res, li deman una còpia de l'analítica i ella em demana per què la volem. Li responc que som amics del doctor Benito i que la hi volem mostrar, i llavors és ella qui no diu res. Al final, i volent posar una mica d'humor a la situació, alguns dels seus comentaris encara ens serveixen per riure una mica, però em revolta pensar en tota la gent que l'ha patida i que l'haurà de patir.

A l'horabaixa, ens ve a veure n'Enric. Ens transmet molta força i ens explica moltes coses del càncer i de la químió. Diu que a ell no li estranya que no hagi funcionat, que en casos de càncer tan avançats com el d'en Macià, la químió només té una probabilitat d'èxit del 40% i que, en tot cas, no serveix per curar, sinó tan sols per allargar la vida unes setmanes o uns mesos. Ningú ens havia donat mai una explicació tan clara com aquesta.

Parlam també dels interessos econòmics que hi pot haver moltes vegades per oferir tractaments innecessaris, però que, en general, els metges actuen de bona fe i que tant el malalt com el metge necessitam que es faci alguna cosa. Dir, d'entrada, que no es pot fer res o que no val la pena fer res és molt dur. N'Enric ens facilita el contacte amb l'atenció domiciliària i ens anima a agafar les regnes de la malaltia i a no deixar que el protagonista sigui el metge. Ens sentim profundament agraïts de poder gaudir de l'acompanyament d'aquest metge i amic, que mira en Macià com una persona i no com si fos només un cos malalt.

En certa manera, l'alliberament de la química i de la doctora de Son Espases, així com la perspectiva de l'atenció domiciliària, ens dona la sensació d'una major qualitat de vida, tot i ser conscients que no hi ha curació possible. Comunicam els resultats del TAC a la família i als amics. Se succeeixen missatges d'ànim i converses telefòniques, però, en un moment donat, quan escolt en Macià explicar per telèfon les darreres notícies de la seva malaltia, em ve al cap que és absurd que perdi el poc temps que li queda repetint a un i a un altre la descripció dels símptomes del seu cos. Ho parl amb ell i hi està d'acord. Llavors demanam als nostres familiars que ens deixin mantenir una major distància, perquè, tanmateix, ja no té gaire sentit anar fent el seguiment detallat d'un procés que ja sabem com acabarà.

Intent explicar-ho en un whatsapp general que tothom accepta amb total generositat:

Els mals resultats del TAC ens han impactat a tots de valent. Començam una nova etapa en què el temps, si abans ja era molt important per a nosaltres, ara ho és encara més. Volem intentar viure amb tranquil·litat i amb la major joia possible aquesta darrera etapa, concentrats especialment en el nucli fa-

miliar estricta dels nostres fills. No tenim ganes de gastar el poc temps que ens queda explicant les anècdotes diàries de la salut d'en Macià (si hi ha alguna cosa important, ja us la farem saber). Volem normalitat i, sobretot, necessitem molta intimitat. Quan sigui possible, mirarem de reunir-vos a tots plegats, perquè la immensa riquesa de tenir una família tan nombrosa ens impedeix dedicar a cadascú el temps que voldríem.

Ara desitjem destinar tot el nostre temps a assimilar aquest nou estat fent silenci, tant interior com exterior. Deixam, a partir d'ara, de fer tot allò que no sigui imprescindible per tal d'obrir-nos al Ser.

Sabem que hi sou ben presents i vos agraïm de veritat la vostra comprensió tan generosa.

Uns dies més tard, ens venen a veure els dos germans d'en Macià i les seves famílies. És una trobada molt agradable i molt emotiva, com també ho és la que tenim més endavant amb la meua nombrosa família. En Macià es posa a parlar dels beneficis del creixement espiritual; de la mort, que no existeix; de l'acceptació i del fet d'anar deslliurant-se de l'aferrament per les coses d'aquest món. Tots fem un cercle improvisat al seu voltant i es crea un gran silenci per poder escoltar el seu fil de veu. Quan se'n van, molts l'abracen pensant que segurament és la darrera vegada que el veuran. És una situació estranya, amb una barreja d'alegria per tenir-lo encara entre nosaltres i de tristor per tot allò que ja veim com a inevitable. Curiosament, a la nit, no necessita morfina per dormir, és com si aquell bany d'amor li hagués donat vida.

Al cap d'uns dies, ens ve a veure en Nando, un amic budista, i quan l'acompanya a la sortida aprofit per demanar-li les instruccions dels budistes sobre el que s'ha de fer amb el cos, perquè sé que reco-

manen manipular-lo al menys possible i no enterrar-lo ni cremar-lo fins que hagin passat tres dies de la seva mort. Ell, que havia perdut una germana feia poc temps a conseqüència també d'un càncer, em comenta que no hi ha cap problema a guardar el cos tres dies al tanatori, i que els budistes ho aconsellen perquè aquest és el temps que necessita l'ànima (o el nom que li vulguem donar) per abandonar el cos del tot. Parlam del tema amb tota naturalitat malgrat que fer-ho, referint-me a en Macià, m'escarrufa i em fa sentir, amb tota la seva cruesa, la ineludible realitat que, pas a pas, ens anam acostant al final.

Rebem la resposta al correu electrònic que en Macià havia enviat a na Berta informant-la dels darrers esdeveniments. Ens cita l'Evangeli que parla de l'actitud d'una dona que tenia una malaltia incurable i que confia que, tocant el vestit de Jesús, ja n'hi haurà prou per curar-se. Na Berta ens diu que mantenir aquesta arrel de fe enriqueix el procés i ens permet viure'l de la millor manera possible. Ens recorda que tenim allò sagrat ben a prop i que necessitam la fe per tocar-lo i per confiar més enllà de tota lògica. "Tot procés passa per llums i per ombres, i sovint són les ombres les que obren espais inèdits en el nostre interior."

Nosaltres també havíem llegit aquest mateix Evangeli amb n'Esteve. Pensàvem que ell l'havia triat expressament, però no, era el que tocava llegir aquell dia: "Filla, la teva fe t'ha salvat. Ves-te'n en pau i queda guarida del mal que et turmentava" (Marc 5, 21-43).

Sabíem que no hi podia haver cap possibilitat racional de curació, però, al mateix temps, ens resistíem a acabar-ho d'assimilar. Encara manteníem una petita espurna d'esperança. Ho vaig comentar amb en Joel, el nostre tercer fill, i li vaig dir que em semblava una mica contradictori treballar mentalment per a la sanació i, al mateix temps, haver de preparar-se per a la mort, i ell em va respondre, amb

la seva calma habitual, que no hi veia cap contradicció: “La qüestió és lluitar, però sense por i acceptant allò que vengui”. Aquest raonament expressava ben bé el sentit real del nostre dia a dia. Més enllà dels resultats i del desenllaç final, tot allò que fèiem tenia una raó de ser, perquè ens donava pau i serenitat a tots i aquest era el veritable sentit de la *sanació* d’en Macià i de tots els qui l’acompanyàvem.

En anar a cercar una recepta de morfina a un centre de salut de Palma, pas per davant del nostre cinema preferit. Els meus pensaments evoquen aquelles bones estones fruïnt de bon cinema i gaudint després d’un temps per a nosaltres que, sobretot quan els nins eren petits, resultava especialment valuós. No hi tornarem mai més, vaig pensar, i “mai més” era una expressió massa definitiva, massa terrible, però era real. “Mai més” eren les dues paraules que em desmuntaven quan les aplicava a qualsevol record. Però sovint no les podia evitar i així, una setmana més tard, quan agaf l’avió per anar a Barcelona, em ve al cap la idea que mai més pujaré a un avió amb en Macià, ni tornarem a viatjar plegats. Mai més... Sabia que persistir en aquest pensament no servia per a res més que per fer-me mal. Hi havia tantes coses que ja no serien igual que enumerar-les una per una era com anar-me colpejant el cap amb un martell.

D’altra banda, els moments dolents es barrejaven amb molts altres de bons. Estones compartides amb una gran alegria i intensitat, com quan va venir en Lluç a passar l’horabaixa amb nosaltres. Ens vàrem asseure a fora a la fresca i s’hi varen sumar en Joel i n’Alba. Més tard arribà n’Elisa. I allà estàvem tota la família al complet parlant i rient. Jo els vaig fer notar que no recordava haver estat mai tots junts a mitja tarda, asseguts i no fent res més que parlar sense cap pressa. Quina llàstima estar sempre tan ocupats i no saber gaudir dels millors moments que ens ofereix la vida!

EL MALALT COM A PERSONA

L'endemà tenim la primera visita de l'ESAD, l'atenció a domicili. La doctora, na Mercè, parla amb nosaltres sense presses. Vol conèixer no només les dades de la malaltia d'en Macià, sinó també les del seu entorn. La sentim molt propera i quedam encantats amb el seu tracte. I no tan sols pel temps que ens dedica, sinó sobretot perquè ens mira als ulls, ens escolta i ens parla amb delicadesa i afecte. Pens que, en realitat, quan ja no cal preocupar-se per prescriure cap tractament per combatre la malaltia, el metge es pot permetre estar més relaxat i fixar-se més amb el malalt com a persona. Tot i això, la conversa no només serveix de consol psicològic, sinó que la descripció detallada dels símptomes del dolor que fa en Macià a petició de la doctora fa possible que, per primera vegada, s'elabori un pla personalitzat de control del dolor que funciona molt millor que tot el que s'havia fet fins aleshores. La malaltia ja no ens dona treva i ara que el dolor es controla millor, s'intensifiquen les nàusees. El gran avantatge és que, amb aquest servei, es pot parlar amb un metge a qualsevol hora del dia i això fa que, en poc temps, puguem aconseguir que ens receptin unes gotes per apaivagar aquest símptoma.

Un dia que en Macià es troba bé, ens demana a tots que ens assegum devora ell i comença a parlar de com ens vàrem conèixer ell i jo, i explica que, si no hagués estat per aquella *casualitat* de tro-

bar-nos en un curs de ioga al santuari de Lluc —per això el nostre segon fill porta el nom de Lluc—, ells no serien aquí, i que no es pot imaginar la seva vida sense nosaltres. Els explica també la història de com vàrem saber que estàvem *embarassats* de cada un d'ells. Passam així, tots plegats, una intensa i preciosa vetllada.

L'endemà ens toca visita a l'hospital per tornar a intentar resoldre el problema del drenatge de la bilis. En Macià torna a passar mal, durant el dia i la nit, dolor i més dolor que es combina amb les nàusees que van i venen. Ha perdut la xerrera i no està per a res. A mi només em queda demanar a Déu una treva, un temps de benestar que sigui el més llarg possible —i que sé que sempre em semblarà massa curt— i que li permeti a ell preparar-se per al pas definitiu i a nosaltres seguir gaudint de la seva presència.

Ens reunim tots per donar-li força, excepte en Lluc, que està fent feina. Ens concentram en el cos d'en Macià. “La bilis flueix fins a l'estómac i fa que també flueixi l'evacuació. Tot flueix i funciona correctament.” Visualitzam una llum sobre el seu cap que li va cobrint tot el cos, el purifica i l'omple d'energia curativa. En cada respiració, li enviam el nostre alè, tot desitjant que li doni consol i que l'ompli de vida. I feim extensiu aquest desig a la resta de malalts que també estan patint en aquest moment. És un desig veritable cap a totes les persones desconegudes que ens anam trobant als hospitals perquè ara podem entendre, millor que mai, el seu patiment i sentir-lo també com a nostre.

Després passam uns pocs dies relativament tranquils, però de sobte en Macià viu una altra nit de dolor, aquesta vegada amb un mal horrorós que no se'n va ni prenent fortes dosis de morfina. Al matí, continua el dolor i en Macià em diu que ja tot li és igual, que està molt cansat de lluitar. Ho coment a en José Luis i em demana si això ho diu des de l'acceptació o des de la derrota, i jo li responc que

el mal que té tan intens és molt difícil d'aguantar i que, segurament, ho està dient més des de la derrota. Em suggereix de recordar-li que la situació és la que és i que, com menys s'hi resisteixi, millor la podrà viure. Em demana com estic jo i em recomana un llibre autobiogràfic d'Antoni Blay en què parla del sobreesforç: "Quan penses que ja no pots més, segueix amb alegria i això et donarà força".

DECEPCIÓ

En general, a la nostra societat, es veu com a positiu el fet de no rendir-se, mentre que en altres cultures la rendició pot tenir també una connotació positiva d'acceptació de la realitat. Se sol elogiar algú que ha mort, a conseqüència d'una llarga malaltia, dient que ha lluitat fins al final i que no s'ha rendit. A les persones ens costa donar-nos per vençudes i supòs que és per això que nosaltres tampoc no ens rendim i, malgrat tantes evidències d'empitjorament, jo, en el fons del meu cor, encara mantenc viva una llum d'esperança. Em costa claudicar tot i que la realitat em diu tot el contrari.

És en aquesta circumstància que m'arriba el llibre *Entre dos agüas* del doctor Barnusell. El doctor hi explica que, malgrat ser un metge tradicional, va entrar en contacte amb diferents teràpies alternatives, lligades sobretot a sanadors filipins que extreuen tumors amb les mans i sense intervenció quirúrgica. Ho explica amb tot detall i jo, que fa molts anys ja havia sentit a parlar d'aquests sanadors, decidesc que visitaré la seva consulta a Barcelona esperonada per la lectura del llibre, que m'ha resultat molt interessant perquè dona a conèixer tot un món de sanacions fora de tota lògica i per la confiança que m'ha inspirat l'autor del llibre, un metge que, fins feia poc, aplicava una medicina totalment convencional. Pens que ha de ser una ment molt oberta pel fet d'haver estat capaç d'acceptar i de voler divulgar

aquests mètodes tan diferents. Vull demanar-li si tenim alguna possibilitat de contactar amb algun d'aquests sanadors filipins i si pensa que encara podem fer alguna cosa. És evident que aquest viatge representa el nostre darrer intent de propiciar un *miracle*.

A principis de juliol, ens n'hi anam n'Alba i jo. Ens espera, però, una gran decepció, i no precisament pel fet que no es produeixi cap classe de miracle, perquè sabia perfectament que les possibilitats eren molt llunyanes i està ben clar que tot es troba ja massa avançat. En aquest sentit, agraeisc la sinceritat del doctor. La decepció ve quan no trobam en ell ni la capacitat d'escolta ni la calidesa que, precisament, recomana en el seu llibre. El detall que es cobri una quantitat elevada abans d'entrar a la consulta ja no hi ajuda gaire. Després, passam a una habitació petita on només hi ha dues cadires i una llitera. A mi em toca seure a la llitera i, quan començ a explicar la malaltia d'en Macià, el doctor m'interromp ràpidament amb preguntes per anar al gra. Diu coses interessants com que quan un ja ha fet els deures, és a dir, ha tengut cura del seu cos tota la vida, es fa més difícil acceptar la malaltia i apunta com a possible causa l'aspecte emocional. Tot plegat dura uns escassos vint minuts i ens acomiada després de donar-nos alguns telèfons de contactes a Mallorca que potser ens poden ajudar. Ens parla molt de pressa, com si ja no poguéu perdre més temps amb nosaltres.

A la sortida, la meva filla i jo ens miram astorades i frustrades. Com ens havia pogut dedicar tan poc temps? Em resulta molt difícil relacionar aquesta persona amb la que diu, en el seu llibre, que els metges haurien de dedicar més estona als malalts i que haurien d'aprendre a escoltar-los. Nosaltres no érem el malalt, però el representàvem, i també patíem l'angoixa d'un empitjorament inevitable. No vàrem rebre cap gest ni cap paraula de consol per part seva. Ni tan sols el conhort de sentir-nos escoltades dins un ambient tranquil i acollidor.

Mentre som a Barcelona, en Macià ha quedat a casa amb n'Elisa i amb en Joel. Jo li havia demanat a n'Elisa que tractàs d'ajudar el seu pare a fer un escrit per a en Joel, ja que l'endemà era el seu aniversari. Però en Macià ja no té forces ni per pensar, i al dinar de la celebració gairebé no pot tastar res i s'aixeca de la taula perquè sent unes fortes nàusees. Fa molt mala cara. És un dia trist i em sap greu que en Joel es quedi sense aquesta darrera carta del pare. En tot cas, segur que guarda dins el seu cor tantíssimes converses en què en Macià contestava a la seva curiositat sempre tan desperta.

Uns dies més tard, contactam amb una de les persones que ens havia recomanat en Barnusell: en Benet, un sanador que s'interessa tant per en Macià que s'ofereix per venir a casa quan li dic que ell no té forces per desplaçar-se fins a la seva consulta. La seva metodologia és també molt poc convencional i, guiat per la seva intuïció, apunta com a causa de la malaltia l'obsessió d'en Macià amb el temps, la seva creença que la vida és molt curta i que el temps s'ha d'aprofitar al màxim. Ens explica que aquest estrès encongeix les cèl·lules. Tots ens quedam molt sorpresos perquè a tots això ens ressona com a cert i ens fa entendre moltes impaciències d'en Macià, que no suportava que li fessin perdre ni un minut. Llavors li posa com a deures escoltar una gravació on es va dient tot el contrari. Quan en Benet se'n va, en Macià vomita unes quantes vegades, com si li haguessin remogut alguna cosa per dins.

LA MAR ÉS TAN LLUNY DE NOSALTRES...

Més tard, torna una altra nit de molt de dolor. Pren el doble de morfina que els altres vespres, però el mal continua igual. Em diu que ja està fart d'aquesta malaltia i a partir d'aquest moment tot és una mica més agre. Hi ha poques estones de tranquil·litat, i el malestar físic rebaixa l'ànim d'en Macià i fa que aparegui la cara contrària dels primers mesos: la resistència, el sentir-se estafat i enfadat amb la Vida. Telefon a urgències; venen i li posen una injecció de morfina que tampoc no li fa efecte. Anam amb una ambulància cap a l'hospital. El cansament, el dolor, els boxs i les llargues esperes sense poder estar al seu costat fan que tot plegat sigui com un malson. Feia poc que m'havia dit que tenia ganes de sortir de casa, de veure la mar... Des del mes de gener, només havia sortit per anar de casa a l'hospital, res més. I la mar, malgrat viure en una illa, és lluny, molt lluny de nosaltres.

La nit anterior tampoc havia estat gaire bona, perquè al dolor que tractam amb la morfina s'hi afegeix el mal d'esquena, ja que la majoria de vespres en Macià no es pot tombar i ha de dormir recolzat en un coixí gran. A mitja nit, li feia tant de mal l'esquena que vaig intentar calmar-lo fent-li massatges fins que va aconseguir adormir-se, però jo ja m'havia desvetllat. Per això, l'endemà me'n vaig a dormir molt cansada i demanant tenir una nit tranquil·la. Els meus precés no

són escoltats en absolut i, quan en Macià encén el llum i em diu que necessita més morfina, veig que la Vida m'obliga a continuar endavant tot i que em pensava que ja era al límit de les meves forces. Al final, veus que encara pots donar un poc més de tu i que, en realitat, no tenim ni idea d'on són els nostres límits.

“I ara en Macià sortirà somrient pel seu propi peu, i ens agafarem de la mà i anirem a casa i dormirem abraçats... Tot això només ha estat un malson.”

Tantes hores d'espera a urgències em fan volar la imaginació, els minuts són espessos, envoltada de gent amb un posat seriós i absent. Ningú ha triat ser allà a aquelles hores de la nit. Hi ha un jove anglès que va parlant amb tothom i ens demana perquè som allà; la gent li respon de mala gana, però educadament. També s'asseu al meu costat i em diu que està esperant un amic a qui han ingressat amb un coma etílic. A mi em fa ràbia pensar que els metges han de perdre temps amb els qui es provoquen la malaltia i pens que, sovint, no sabem valorar el gran regal que és tenir salut. Al mateix temps, però, crec que aquesta persona també es mereix assistència, perquè l'avorriment i la solitud que porten a destruir el propi cos són també una casta de malaltia. Quan li cont, al jove anglès, perquè som allà, s'aixeca sense dir res i ja no torna a demanar-me res més.

Després em criden per passar a boxs i hi entr pensant que en Macià ja deu estar totalment sedat i adormit, però no, me'l trobo inquiet i encara amb molt de mal. Em diuen que li han posat morfina i relaxants musculars però que el mal no se'n va, i d'aquesta manera passarà dos dies més, a boxs, amb dolor constant i sol la major part del temps. Jo em deman i els deman si, veritablement, no poden provar amb alguna cosa diferent, perquè tal vegada el cos està massa habituat a la morfina. Però no em fan gaire cas.

LA NIT OSCURA DE L'ÀNIMA

De sobte, i sense haver fet canvis en la medicació, el mal se'n va i pugen en Macià a l'habitació. El seu cos està atupat i amb molt poca energia. Tot i això, observo que quan ve algú a veure'l sempre treu forces i xerra sense parar. A mi m'agradaria parlar amb ell d'alguna cosa més que del dia a dia. Veig que internament continua mantenint la idea de curació, però és evident que el seu físic es va deteriorant més aviat del que ens pensàvem. Havíem parlat de la mort quan encara semblava llunyana, però ara em defuig. Quan intent insinuar algun tema delicat, sempre em diu que està cansat o que té mal. Un dia li ho faig notar i em diu que, al principi, acceptava bé la malaltia i que la veia com una oportunitat de créixer i de fer-se més fort i millor persona, però que ara està molt cansat de patir tant de mal, de veure que tot va empitjorant, i que li costa molt acceptar-ho. En definitiva, que té por. Jo li dic que tenir por és el més natural del món, que no se n'ha d'avergonyar, i que som afortunats perquè en podem parlar, perquè ens tenim l'un a l'altre i perquè comptam amb un acompanyament privilegiat que l'ajudarà a tenir un procés tranquil i sense por.

En aquell moment pens en n'Esteve, que és sempre al nostre costat; en na Berta, a qui, malgrat trobar-se lluny aquells dies, a l'Amèrica Central, sentim també amb nosaltres; en na Mireia i amb tots els qui ens encomanen confiança en aquests moments.

En qui no pens és en n'Enric, que ens havia dit que se n'anava fora de vacances, però que acaba de tornar i es posa en contacte amb nosaltres precisament en aquest moment en què la seva presència ens resultarà especialment valuosa. Quan ve l'endemà al matí a Son Espases, algunes infermeres ens comenten que farien falta més persones com ell per humanitzar tot el procés que han de patir els malalts de càncer i els malats terminals, en general. Aquest col·lectiu és el que està devora el malalt cada dia i el que, en molts casos, fa prevaldre el seu sentit comú i la seva empatia quan el veuen patir. La majoria ens tracten amb delicadesa i sovint amb molt d'afecte, i me n'ha quedat un molt bon record.

Quan n'Enric entra a la nostra habitació, a en Macià se li il·lumina la cara i, una vegada més, constata que les persones, per sobre de tot, encomanen allò que viuen. La seva serenitat i la seva seguretat ens reconforten, malgrat que parla ben clar i sense embuts.

Per començar, li demana a en Macià si vol que n'Elisa i jo, que som allà en aquell moment, ens hi quedem o ens n'anam. Ell s'estima més que ens hi quedem. La tendresa i la confiança que es desprenen de les paraules de n'Enric m'emocionen. Li demana com es troba i el deixa parlar, l'escolta amb atenció i empatia, però el confronta amb les seves pròpies paraules. Quan li parla del dolor, li pregunta: "I on és en Macià? Ja només ets dolor, quan no en tens, ja l'esperes".

Quan en Macià s'escapoleix i continua parlant de restrenyiment i d'altres problemes físics, el talla i li diu que el que ara li interessa és saber com està de pors i d'angoixes. En Macià li comença a contar les seves sensacions des que va començar la malaltia i a mi em fa la impressió que continua sense voler entrar en el bessó dels seus sentiments actuals. Em pos una mica nerviosa perquè pens que està desaprofitant una ocasió única d'expressar-los i que ja no cal fer-se el valent tothora. Però n'Enric té molta experiència i, malgrat que el deixa parlar, no el deixa fugir.

Finalment, el fa entrar en la realitat de la malaltia en el moment present. Li diu clarament que el cos ja no l'aguanta i que això ja no té volta de full, que serà molt difícil tornar a casa i que hauríem de demanar el trasllat a l'Hospital General per poder rebre una millor atenció en les cures pal·liatives. També li diu que cal treballar l'angoixa, perquè amb menys angoixa també minvaria el dolor. En Macià li demana: "Com es fa per passar de la teoria a la pràctica, de la ment al cor?". N'Enric li respon que, en aquests moments, ni l'intel·lecte ni les teories serveixen de res, i que l'únic que cal és una rendició total.

En Macià li parla de les dues frases a què s'aferra. La primera, d'Eckhart Tolle: "Pot semblar que la causa del sofriment és la situació exterior, però finalment no és així. La causa del sofriment és la teva resistència". La segona, la pregària de Jesús a Getsemaní: "Pare, si és possible, aparta de mi aquest calze, però que es faci la teva voluntat i no la meva".

N'Enric li diu que poden ajudar molt, però que de la frase de Jesús ja es pot estalviar la primera part, i que digui només: "Que es faci la teva voluntat i no la meva".

"La resistència a la malaltia, l'aferrament a la vida, a les persones que estimam, el dolor físic i tantes altres coses que es desprenen d'aquesta situació creen angoixa i patiment, però tot això passarà", ens diu n'Enric. "En canvi, el que no passarà és la nostra vivència d'allò que ens transcendeix, del nostre jo profund i etern. Per això, el més important és estar ben preparat davant la mort."

Per acabar, ens explica el conte del savi oriental Rumi sobre el naixement d'aquell nin que no vol sortir del ventre matern, malgrat que és fosc i humit, perquè allà s'hi sent segur i té por del canvi. No es pot imaginar que a fora l'esperen la llum i els braços amorosos de la mare. N'Enric ho compara amb allò que li passa a qui no vol morir.

Cal deixar-se endur pel corrent de la Vida i així el trànsit resultarà molt més fàcil.

ASSIMILANT LA RENDICIÓ

Després d'aquesta llarga i fecunda conversa, en Macià es queda pensatiu i silencios, però també tranquil. Notam com assimila ràpidament i amb una gran serenor tot el que han parlat. De cop, em diu: "Això s'acaba, això s'acaba". Jo l'abraç i plor; ell ja no té ni forces per plorar. Diu que el pitjor de tot és estar en aquest estat de sopor provocat pels calmants, passar-se el dia sense estar ni despert ni adormit, amb la impotència de no poder aprofitar el poc temps que li queda vivint-lo amb una major consciència.

Més tard parlam per telèfon amb na Mireia i li comentam que en aquest estat és molt difícil poder dur a terme una pràctica espiritual, precisament en el moment que més en sent la necessitat. Ens suggereix una visualització en què es desdobla del seu cos de dolor i, des de la seva part més profunda, l'acull i l'omple de llum. Jo el vaig guiant i es relaxa força. Després parlam de les moltes coses positives que hem viscut plegats i ens donam les gràcies mútuament. És un horabaixa força intens en què experimentam una unió especial i un gran goig interior.

L'endemà torna n'Enric i diu que el troba molt millor, molt més serè. És cert, la feina d'ahir ja està fent efecte. La conversa és més distesa, i aprofit la seva visita per demanar-li si l'aferrament és més difícil de superar quan has de deixar tantes coses bones o quan no

tens res que et lligui a aquest món, i em contesta que és molt pitjor afrontar la mort quan penses que no has fet les coses bé, que no has pogut trobar la felicitat i que ja no et queda cap possibilitat d'aconseguir-la.

En Macià li dona les gràcies de tot cor perquè se sent veritablement agraït que ens vulgui acompanyar. N'Enric li contesta que ell només és un canal i que, en tot cas, hem de donar gràcies a Déu.

Ara que en Macià ha expressat la seva angoixa i la seva por, se sent més alliberat i, d'altra banda, podem tornar a fer camí junts sense defugir cap conversa. Parlam del difícil camí de l'acceptació incondicional per part de tots dos, però, sobretot, per part d'ell, perquè jo ja tindrè temps de treballar-hi més endavant.

L'endemà, continuant amb aquesta ratxa de vivències amb bona energia, passam un horabaixa de pau amb n'Elisa i n'Esteve. Meditam i pregam junts, i n'Esteve diu a en Macià que sempre serà amb nosaltres, malgrat que no hi sigui el seu cos. De cop, una visita trenca tota aquesta energia i jo m'enfad internament. M'agradaria haver pogut viure tot això a casa, sense tantes interrupcions i també sense tantes entrades i sortides del personal sanitari. Enyor la nostra intimitat de quan podíem viure la malaltia a casa, i sé que això ja no tornarà. És cert que estar a l'hospital ens dona tranquil·litat i seguretat, sobretot pel que fa al tema del dolor. Les interrupcions sobtades són el preu que hem de pagar. Tot i que, veritablement, no ens podem queixar, perquè per sort la majoria dels nostres amics i familiars saben i entenen que volem aprofitar el poc temps que ens queda per estar junts i perquè en Macià es pugui preparar per al gran salt.

Més tard, en Macià expressa els seus dubtes. "I si tot això de l'espiritualitat només fos un invent?". A mi em sorprèn, però al mateix temps entenc que, en una situació tan extrema, tot pren un altre matís i tot es qüestiona. La resposta que em ve al cap per a ell —però

també per a mi mateixa— és que trobam un indicatiu bastant clar que el món espiritual té un veritable fonament en constatar com ens sostenen les persones que viuen la transcendència, com ens encomanen pau i ens ajuden a superar la por, només amb la seva presència, sense necessitat de paraules ni de grans raonaments. Per a mi, el sentit primordial de l'espiritualitat és el de fer-nos capaços de viure la vida i la mort sense por i connectats a la nostra realitat més profunda.

Això no vol dir, tanmateix, que no sigui també molt important la companyia i l'alè de totes les persones estimades. Així, en els moments més foscos en què en Macià patia per tantes coses que pensava que havia fet malament, en aquesta espècie de recompte que acostumam a fer quan ens adonam que la nostra vida s'acaba, jo l'intentava conhortar recordant-li que, si hi ha tanta gent que l'ha estimat, és perquè no ho ha fet tan malament i que, indubtablement, la seva aportació a aquest món ha estat molt més positiva que negativa.

En tot cas, aquests moments de dubtes, de sinceritat mútua i de parlar amb el cor a la mà són vivències inesborrables que després em donaran molt de consol. M'encomana tranquil·litat pensar que, durant tot el procés, vàrem compartir intensament i íntimament tots els dolors i totes les alegries, tots els desànims i totes les esperances. La riquesa d'aquest compartir incondicional m'ha deixat una inextingible petjada.

TOT ES PRECIPITA

Un dels dies més durs per a nosaltres és a finals de juliol, quan traslladen en Macià a l'Hospital General. Ell està tot el dia neguitós i necessita més morfina que els dies passats. És evident que el dolor de l'ànima es reflecteix en el mal al cos. La nostra sensació és d'una profunda —i la paraula es queda molt curta— tristesa. Jo pensava que amb l'atenció domiciliària seria possible tenir-lo a casa fins al final, però amb el dolor tan descontrolat que té ell és el primer que no es vol arriscar a tornar passar uns dies tan terribles com els que patí, la darrera vegada, a Urgències. Sabem que és la millor opció, però no podem evitar l'afflicció de pensar que estam a punt d'encetar la darrera etapa de la malaltia.

El dia es fa molt llarg perquè no ens venen a cercar fins a les 9 del vespre, després de sopar. És un dia en què parlem de moltes coses i en Macià em torna a comentar tot allò que pensa que ha fet malament. En parlem una llarga estona i jo li dic que l'únic que em sap greu és haver perdut el temps en preocupacions o en baralles per coses que, vistes des del punt de vista de la gravetat del moment, no tenien gaire importància. I em faig el propòsit d'aprendre la lliçó i de no perdre mai més el temps en maldecaps provocats per aquest ego que ens vol mantenir capficats en les seves pròpies maquinacions. Sé que no serà fàcil recordar-ho i, encara menys, posar en pràctica

tot el que estic aprenent en cada una d'aquestes valuoses estones al costat d'en Macià i amb l'ombra de la mort ben a prop. Tal volta és per això que escric, amb la intenció de mantenir ben viva la memòria d'aquests dies en què la vida es manifesta amb total intensitat en confrontar-nos amb la ineludible realitat de la impermanència. “Tot passa de pressa; estigueu tots molt vigilants, ningú no sigui descuidat, ningú oblidadís”, diu un text zen.

Aquest darrer horabaixa a Son Espases ens venen a veure en Xim i en Jaume, uns amics d'en Joel amb qui anaven a esquiar plegats. En Macià inicià aquesta gran passió quan tenia més de 50 anys, superant totes les dificultats d'aprendre'n tan tard. Jo ja no m'hi vaig veure amb cor, però ell s'hi va dedicar amb el seu entusiasme habitual, i tots els qui anaven a esquiar amb ell s'ho passaven molt bé i em contaven que es transformava en un nin que fruïa intensament i que contagiava la seva vitalitat a la resta del grup. Els dos amics i en Joel li transmeten una gran tendresa, i quan se'n van en Macià no es pot aturar de plorar.

Els esdeveniments es precipiten sense treva. El matí anterior, amb un gran esforç de l'ànima, havia contactat amb els serveis funeraris per saber com ho havíem de fer si volíem una incineració i per demanar-los si, després de la mort, podíem esperar tres dies a incinerar-lo, tal com ho recomanen els budistes, per no destorbar el procés del cos subtil manipulant el cos físic. Em costa molt fer aquesta passa i no ho comento amb ningú. No som capaç de parlar-ne.

El mateix dia, amb en Macià, intent aclarir on vol que llencem les seves cendres. Per treure el tema, li record un comentari que havia fet l'any passat en aquest sentit, un dia que n'Esteve ens havia vingut a visitar a Betlem amb un amic seu. En Macià havia comentat que aquelles muntanyes eren màgiques i que volia que s'hi llençassin les seves cendres quan morís. A mi em va sobtar aquell comentari

—malgrat que ja n' havíem parlat alguna vegada entre nosaltres— davant d'algú que acabàvem de conèixer, però tampoc li vaig donar gaire importància. Amb tot, aquelles muntanyes tenen molts racons i en Macià mai no havia acabat de concretar a quin es referia exactament. Quan en parlàrem, em va dir que volia que les llençàssim en el pas dels Porcs, un lloc preciós des d'on hi ha una vista espectacular. En Macià hi volia anar sovint perquè és un punt de connexió ideal entre casa nostra i moltes excursions de la zona, però a mi no em feia gaire gràcia, per la seva dificultat. Em va sorprendre que justament triàs aquest lloc, una mica controvertit entre nosaltres, però vaig notar que no li agradava gens parlar-ne i vaig canviar de tema.

LA DARRERA ESTANÇA

En arribar a l'Hospital General, tots dos estam especialment abatuts. A la recepció em donen algunes indicacions pràctiques, però ningú ens acompanya a l'habitació ni venen a parlar amb nosaltres. És tard i el silenci, que sempre ens agradava tant, en aquelles circumstàncies ens resulta més aviat inquietant. El nostre estat d'ànim no hi ajuda i, d'entrada, ens trobam a l'hospital ben sols i ben perduts.

L'endemà ja començam a sentir l'escalfor d'aquestes persones que dediquen tot el seu esforç i tots els seus coneixements a pal·liar el patiment de tots aquells que són al final de la seva vida. La sola presència del metge, en Toni Amengual, que ens dedica tot el temps que necessitam i més, per escoltar-nos i per intentar suavitzar el neguit que ens produeix aquell moment fa que en Macià —i segur que també tots els malalts— se senti important i molt ben acompanyat. A mi m'admira com és capaç d'explicar-nos-ho tot d'una manera tan detallada i de preocupar-se per cada petit detall en un moment en què la frase més repetida és: “Ja no hi ha res a fer”. Ell ens diu, amb el seu somriure, que sí, que encara hi ha molt per fer, i em recorda la premissa de la doctora Cicely Saunders, fundadora del Moviment Hospice, els predecessors de les cures paliatives. “Tu m'importes per ser tu, importes fins al darrer moment

de la teva vida i farem tot el que sigui al nostre abast no només per ajudar-te a morir en pau, sinó també per viure fins al dia en què moris”.

En Macià i el doctor van parlant tots els dies i aquest li diu que ell, com a persona, també està aprenent molt en veure la seva manera d'enfrontar-se a la mort. Per la seva part, ens dona tota mena d'informació de com s'intentarà pal·liar el dolor i fer possible que tot el procés resulti tan confortable com sigui possible. Tant a l'Hospital General com a l'assistència domiciliària, constatam que el tema del dolor es pren molt seriosament, se n'estudien els símptomes i es proporciona un tractament personalitzat que es revisa cada dia. La perspectiva és totalment diferent perquè el metge ja no es centra en la malaltia i en la petita porció del cos que forma part de la seva especialitat, sinó en la persona com un tot, amb necessitats físiques, emocionals i espirituals. Per aquest motiu també és molt important tot l'equip que forma part de la plantilla de pal·liatius: infermers, psicòlegs, assistents socials...

Per desgràcia, a la nostra comunitat només tenen accés a les cures pal·liatives una tercera part dels malalts que ho necessitarien. “L'atenció que ofereixen els hospitals d'aguts no és la més adequada per als pacients amb una malaltia terminal. Les necessitats de les persones, en el darrer tram de la seva malaltia, són de confort, mitjançant el control del dolor i d'altres símptomes, i de poder disposar de calidesa humana i d'un ambient apropiat més semblant al d'una llar que no a l'entorn agressiu i tecnificat que ofereixen els hospitals d'aguts”, en paraules del doctor Enric Benito.

Ho corrobora Marcos Gómez Sancho, expresident de la Societat Espanyola de Cures Pal·liatives (SECPAL), en una entrevista sobre l'eutanàsia en un programa de *La Sexta* titulat “La buena muerte”, on afirma que “els malalts arriben a pal·liatius amb una medicació

inadequada”. I es demana: “Per què no ens hauríem de preocupar també del dolor abans d’arribar a pal·liatius?”. Afirma que amb un major control del dolor no caldria parlar d’eutanàsia.

Nosaltres vàrem ser uns dels privilegiats que hi vàrem poder tenir accés, i sent un profund agraïment cap al doctor Amengual i tot l’equip que varen acompanyar-nos tots aquells dies tan difícils i tan durs. En algun lloc vaig llegir la frase: “Un malalt no pot morir curat, però sí sanat”. Aquest és per a mi l’objectiu de les cures paliatives i la manera com va morir en Macià. Sanació en el sentit de morir tranquil, sense neguit, en pau amb un mateix i amb els altres. Curiosament, és el que portava escrit a l’aparell de químio, com ja he esmentat abans —*Amor i Sanació*—, i és el que va tenir en abundància, en Macià, al final de la seva vida.

Un migdia, els nostres fills ens duen un menú sorpresa de part de na Mercè, una de les meves germanes, i de la seva família. És del restaurant *Es Pati*, de Sant Llorenç, un dels llocs on solíem anar quan en Macià i jo celebràvem alguna cosa especial; un lloc molt íntim i amb uns menús molt originals. Ens duen fins i tot els plats del mateix restaurant perquè la propietària hi ha insistit quan ha sabut que era per a nosaltres i que en Macià està tan malalt. I no vol cobrar res. Més tard, ve na Nuri, una de les nebodes que havia organitzat la convidada, a recollir els plats i a veure en Macià. Sabem que és la darrera vegada que es veuen, com també sabem que és la darrera vegada que en Macià podrà gaudir d’aquell menjar —que gairebé ja només tasta.

Aleshores em ve al cap el contrast de com estam ara i de com ens sentíem feia menys d’un any, quan havíem anat a aquest restaurant per celebrar el 59è aniversari d’en Macià. Indubtablement, la impermanència de tot el que ens envolta és una de les veritats budistes més inqüestionable.

LA VIDA DE DEBÒ

Molts vespres sortim a sopar a la terrassa de l'hospital i gaudim de la vista privilegiada sobre la Palma antiga. A mi em recorda l'àtic que teníem llogat, al centre de Palma, al principi de la nostra relació. Les mateixes teulades i campanars i l'inigualable encant de la ciutat vella de sempre. Un d'aquells vespres, hi sopam amb en Lluc, la seva al·lota, na Marlyn, i n'Esteve.

Després, quan se'n van i tornam a l'habitació, en Macià em diu que sent una immensa tristor i que, abans, no en tenia ni idea del que és la vida, en realitat, perquè, tot i saber que ens podem morir en qualsevol moment, sempre vivim d'esquena a la mort. Que se sent cansat de la densitat tan pesada del seu cos adolorit i d'aquesta llarga espera sense esperança. Jo pens que a mi ja només em resta l'anhel d'alguna petita millora perquè en Macià pugui passar aquest darrer temps sense dolor i amb més consciència, però aquest afany no s'arribarà a complir mai. El dolor està força més ben controlat, però el seu cos no es troba còmode enlloc perquè ja està massa prim i experimenta un constant malapler.

En la mort, aquest ésser que anomenem "jo" ho perd tot. Tu pots estar perdent algú a qui estimes molt, però la persona que s'està morint està perdent tot el que estima i tots els seus éssers

estimats. L'experiència de pèrdua s'inicia en el moment del diagnòstic. Tot canvia, especialment la relació de la persona amb el seu cos i amb el seu funcionament. És fins i tot freqüent sentir-se traït pel propi cos.

El simple fet d'ingressar en un hospital ja fa que la seva vida canviï enormement. De cop, es troba en un llit desconegut, ningú no pica a la porta. Entra gent a l'habitació dia i nit. El pacient no només està separat de la seva família i els seus éssers estimats, sinó que tampoc té cap privacitat. Un altre gran canvi és que el seu cos ja no li pertany.

El cos es converteix en un objecte a examinar i curar. La persona que hi ha en el seu interior pot ser oblidada.

Un diagnòstic terminal transforma immediatament totes les relacions que es tenen amb els altres. D'aquesta manera, una persona pot passar en un instant de tenir una vida plena i activa a sentir-se molt aïllada, espantada i sola.

Estar con quien va a morir

Sarayu, monja budista i voluntària a cures pal·liatives

L'endemà, aprofitant que hi ha n'Esteve, me'n vaig a fer una volta, per caminar una mica, però també per deixar sols els dos amics que, des de fa més de vint anys, comparteixen una profunda estimació. Per a en Macià, n'Esteve és el seu company de l'ànima. Parla amb ell amb total confiança i sap que sempre n'obtindrà la resposta justa, des de la saviesa i la serenor que el caracteritzen.

Jo feia dies que no sortia i, quan som al carrer, experiment una estranya impressió en veure tant de moviment i tanta gent que va i ve, i que contrasta, clamorosament, amb la calma i el silenci que es viu a l'hospital. M'envaeix una sensació d'irrealitat i pens que és allà, entre els malalts, on es presenta la vida de debò, sense disfresses,

descarnadament, i que en el fons, tantes presses, tants neguits i tants plans inconsistents no tenen gaire sentit i no són més que una manera de voler oblidar el drama de la mort que, inexorablement, haurem de viure cada un de nosaltres. Roland Barthes, a *Diario de un duelo*, explica que, després de la mort de la seva mare, totes les persones del carrer i dels cafès es convertiren als seus ulls en individus que han de morir, ineluctablement, i que actuen com si no ho sabessin.

Una vegada més, contemplant amb tristesa els carrers i els llocs on havia anat amb en Macià, pens en tots els projectes que ja no es duran a terme i em deman què passarà amb la meua fortalesa quan ja no hagi de ser forta per donar-li suport.

Més tard, quan torn a l'hospital i en Macià descansa, aprofit per mirar l'agenda i planificar algunes feines. Revisant les setmanes que venen, no puc evitar pensar quin serà el dia de l'adeu definitiu i com el viurem tots plegats. Però ben aviat m'adon que el pitjor que puc fer és anticipar esdeveniments. "Ja en té prou cada dia amb la seva pròpia malícia", diu l'Evangelí. Torn a l'ara, a aquest ara intens i vital, malgrat o justament per l'ombra de la mort.

Després, parlant amb en Macià, em ve al cap que el moment de la mort podria tenir alguna similitud amb l'esquí, perquè quan un és dalt del cim també ha d'abandonar la por per ser capaç de llançar-se i deixar-se anar. En Macià somriu, li agrada la idea, però em diu que ja està molt cansat, tant físicament com anímicament, i que costa molt morir-se. Mesos més tard, m'assabent que en Macià, quan començava a esquiar, havia escrit a en Josep Maria, un amic amb qui compartia aquesta afició i una profunda amistat: "La bogeria ha vençut el vertigen i la confiança ha vençut la por".

A la nit té fred —és el mes d'agost i fa molta calor— i té el rostre blanc. A mi em ve al cap una cala que vàrem descobrir només feia un any i també el mes d'agost. Jo ja no tenia forces per seguir caminant i

ens aturàrem a nedar en unes roques amb una aigua blava i profunda on, de sobte, vàrem ensopegar amb una espècie de penya-segat submarí. Els dos vàrem sentir vertigen i una mica de por davant d'aquella profunda foscor. Després en fèiem broma, no hi havia cap perill real, però aquella visió era veritablement impressionant. Aquesta imatge em feia pensar que, davant la mort, és possible que es tenguí una sensació semblant. La por de ser engolit, irremeiablement, per un gran forat negre.

El fred prové d'una infecció i ha de prendre antibiòtics, que el deixen molt afeblit. A mi, una vegada més, em sorprèn agradablement la preocupació del metge, que tracta la infecció com si fos de vital importància. La seva humanitat fa molt més confortables els darrers dies d'en Macià.

Una vegada, li vaig sentir a dir a n'Enric Benito que el pitjor que ens pot passar és morir sols, amb dolor i amb por. Just al contrari de com ens feia sentir el doctor Amengual, amb el seu do tan extraordinari per generar empatia amb els malalts, així com tota la resta del personal que es dedica a les cures paliatives.

Ens venen a veure uns amics de Catalunya, en Josep Maria —que he esmentat abans— i na Pilar, i també n'Esteve i n'Elisa. Feim una meditació de devers una hora al voltant del llit, un dia en què en Macià ja quasi no parla ni ha obert els ulls per saludar els amics. A poc a poc, comprovam com, embolcallat per aquell silenci, li canvia la cara i, com si alguna cosa s'hagués transformat dins seu, somriu i l'ensopiment del principi sembla esvaït.

Tanmateix, la infecció no millora i amb tants medicaments passa molt de temps adormit. Es queixa que no pot respirar bé i li posen una mascareta d'oxigen, però encara és pitjor perquè l'angoixa. Aviat, però, s'adorm i ja no hi torna a pensar. Ja no la tornarà a utilitzar.

Un dels matins que vaig a casa, trob una preciosa flor de lotus oberta en un petit llac que tenim al jardí, davant una estàtua del Buda. Li faig una foto per enviar-la a la família i als amics, i l'acompany del text: “Malgrat la tristor, sempre mantenim una llum d'esperança, com aquesta flor de lotus que ha florit dins l'aigua més bruta de la finca” (foto portada).

El dia 5 d'agost, just una setmana abans de morir, en Macià passa una nit molt inquieta. Jo no puc dormir, estic desvetllada i, per passar l'estona, llegesc un llibre de rondalles traduït a l'anglès, on justament trob la rondalla d'en Gostí lladre, que transcorre en el bec de Farrutx. Amb en Macià, havíem pujat moltes vegades a aquesta muntanya, i la descripció que la rondalla fa del paisatge em transporta a aquell cim escarpat i tan característic de la serra de Llevant. Quan aconseguisc adormir-me, en Macià es desperta per anar al bany; gairebé no s'aguanta dret i l'hi duc amb la cadira de rodes. Em torn a desvetllar, i quan aconseguisc adormir-me de nou, en Macià es desperta altra vegada. A partir de les 6 del matí, és un no parar d'anar de la cadira al llit i del llit a la cadira. Jo internament m'irrit perquè estic rebentada, però procur dissimular-ho. Més tard, menja un poc de síndria, com tots els dies, síndria dolcíssima del nostre hort. Després vol tornar al llit i s'adorm, però ben aviat es desperta de nou. Em diu que no pot més, que ja ha aguantat prou. Ens posam els dos a plorar amb una sensació que això ja és el comiat. Ell comença a parlar de quan ens vàrem conèixer i em va tocar el braç, per primera vegada, en el curs de ioga a Lluc.

El metge ja fa dies que ha ofert a en Macià la possibilitat d'una sedació permanent perquè no pateixi més, però ell diu que vol aprofitar tot el temps que sigui possible per tenir estones, encara que siguin curtes, de consciència. Després de dir-ho al metge, em mira per veure si hi estic d'acord i jo assentesc. És cert que hi ha moments

difícils, però en general la morfina el calma i podem gaudir també de moments únics en què compartim una enorme tendresa. De fet, unes hores més tard, després de dormir profundament, en Lluc se li acosta per fer-li una besada i dir-li adeu. En Macià li agafa el braç perquè no se'n vagi i li diu, a cau d'orella, que l'estima molt. A la nit, quedam n'Elisa i jo, ens dona un bon ensurt perquè intenta anar al bany sol, i cau i es fa sang al cap.

A partir d'ara ja quasi no em mouré de l'hospital. El metge ens diu que ja som a la recta final i, de fet, tots notam que s'està apagant; però de tant en tant està despert i sense mal, i es produeixen instants màgics i molt intensos.

Quan el metge ens torna a visitar i parlam de nou de la sedació, en Macià es reafirma que, de moment, no la vol. Quan el metge se'n va, li dic que estic totalment d'acord amb ell i que així encara podrem gaudir d'estones fantàstiques com les d'ahir, però veig que no m'escolta i li deman què li passa, i em diu: "Que ha arribat l'hora". He de respirar fons abans de poder expressar res. Li dic que no del tot, però que sí, que és a prop. Li faig saber que físicament no patirà i que serem al seu costat per assistir-lo en tot el que faci falta; que més enllà del cos, seguirem junts per sempre i que ell m'ha d'ajudar des d'allà i jo l'ajudaré des d'aquí. Li dic, i m'ho dic també a mi mateixa, que totes les coses que hem fet junts no ens han de fer estar tristos, sinó agraïts de tota la felicitat que hem pogut compartir.

"Encara que faci aquesta cara d'adormit, m'adon de tot", ens diu, i ens fa riure. Fa uns dies que ha fet un canvi. Està molt més serè i tranquil mentre va repetint constantment el "Sí, Pare" que li ha recomanat n'Esteve, per poder acceptar, de tot cor, aquesta situació tan dura. I percebem com es va obrint i relaxant, i com torna a fer bromes i a riure com en Macià de sempre.

A la nit, torna a estar inquiet, i quan finalment s'adorm respira amb dificultat, fa renou i s'està una bona estona sense agafar aire, sembla que li costi molt. Jo som allà amb en Joel i decidim telefonar a n'Esteve, a n'Elisa i, més tard, a n'Alba. A en Lluç no li deim res perquè té feina l'endemà i tampoc sabem si és una falsa alarma. Estam tots fins devers les dues de la nit al seu costat, meditant, preguntant i cantant-li cançons. Pensam que tot es pot acabar en qualsevol moment. L'habitació s'ha convertit en una mena de temple i s'hi crea una energia preciosa. Però, a poc a poc, la seva respiració es tranquil·litza i cada un de nosaltres s'agafa un lloc per descansar. Devers les sis del matí, els dic que se'n vagin abans que vinguin les infermeres. Ens hi tornam a quedar en Joel i jo i, més tard, li contam a en Macià tot el que ha passat la nit anterior. No s'ha adonat de res ni recorda haver tengut dificultats per respirar.

Al matí, rebem un whatsapp molt emotiu d'una neboda meva, na Marta, i del seu home, en Gustau. Ens commou i en Macià diu que té ganes de veure'ls. Els ho deim i, com tothom a qui en Macià demana de veure, venen volant cap a l'hospital. En Macià, malgrat la diferència d'edat i la gran forma física que tenen, havia anat a vegades a córrer per la muntanya amb ells. Sabia que no hi podia competir, però es mostrava molt orgullós de poder-los seguir i creia que això demostrava un cop més que el seu cos era ple de salut. En el seu missatge, na Marta i en Gustau ens deien que havien anat a córrer per Planícia, per allà mateix on havien anat amb en Macià feia uns anys, i que havien sentit la seva presència entre aquelles muntanyes. Quan vengueren, en Gustau ens va dir que pensava participar a la cursa del Mont Blanc, i que s'hi emportaria la gorra d'en Macià perquè també hi fos present (i així ho va fer). Quan se'n van, ens quedam pensatius, tots sentim aquella punxada de saber que és un comiat definitiu, però no comentam res.

Faig una bona dormida al migdia, que em permet descansar de l'atrafegada nit anterior. En Macià està molt tranquil i també hi són en Joel i n'Alba. En despertar-me, em planteig d'anar a casa una estona, però no m'atrevesc perquè el doctor ens ha dit que el moment de partida pot venir a poc a poc o de cop. No voldria de cap manera no ser-hi.

Avui fa quatre dies que no menja res, excepte algun petit bocí de síndria.

EL COMIAT

L'endemà estic sola amb ell i m'agrada, però reconec que ara sí que se'm faria molt llarg el temps si no tengués la companyia dels fills i de n'Esteve. En aquests moments de solitud, intent pensar en tot el que cal organitzar per al dia després. És dur i em costa, i ho és, especialment, triar la roba que li hauran de posar per al tanatori. També intent escriure el seu recordatori i m'emocion amb les meves pròpies paraules, així com amb la certesa que, això que escric, en Macià no ho llegirà mai: "T'has abandonat i has fet el Cim definitiu, amb el mateix entusiasme, la mateixa força i la mateixa passió que han caracteritzat tota la teva vida".

És la primera vegada que faig un escrit sabent segur que no el podré compartir amb en Macià. Aquesta realitat em resulta estranya i inversemblant, i és per això que, uns anys més tard, em sentiré molt identificada amb l'escrit de la periodista Eva Piquer quan, després de la mort del seu home, el també periodista i gran comunicador Carles Capdevila, diu: "Com ho faré sense poder-te explicar que t'has mort". Allò tan important que em capgirarà la vida no ho podré contar a qui l'hi contava tot.

Hi ha moments en què, quan pens en la pèrdua definitiva, l'ansietat es fa molt visible, però intent no deixar-me endur pel pensament, connectar amb la respiració i amb el moment present. N'Es-

teve em recomana que pensi en tot el que hem passat al llarg de tota la malaltia i que, simplement, ho hem passat. Perquè, com sempre a la vida, si no ens anticipam amb la nostra imaginació o no ens aferram al passat i vivim allò que cada dia ens porta, tot resulta molt més senzill.

Al matí, quan ve el metge a visitar-lo, en Macià li comenta que l'angoixa pensar si en algun moment ja no podrà demanar aigua o calmants. El metge li torna a oferir la sedació i ell li diu que no, al mateix temps que em mira i m'agafa la mà fort i em pregunta: "Tu què trobes?". Jo li dic que, sobretot, no ha de passar mal ni ha de patir. El metge li demana si en aquell moment té mal i ell diu que no, però tot d'una que se'n va el metge, em diu que demani un calmant. En Macià vol seguir aprofitant els pocs moments de consciència que encara té i jo l'hi agraeisc de veritat, perquè aquests petits moments són, per a tots els que estam al seu costat, veritables tresors, malgrat que, entre sedants i medicació, ara ja dorm pràcticament tot el dia i tota la nit, i les poques estones que està despert tampoc té gaires ganes de parlar.

Avui, quan he baixat a comprar en un forn que hi ha a la vora de l'hospital, he vist que, dins l'obrador, hi tenien una frase de Vicenç Ferrer que diu: "Sigues realista, espera un miracle". En Vicenç ens havia contat moltes vegades que havia trobat aquesta frase escrita en una habitació buida que li havien deixat a ell i al seu equip quan varen arribar, per primera vegada, a Anantapur, sense res i sense el suport de ningú. I, a poc a poc, el miracle s'havia produït. Veure-la escrita en aquell precís moment, en què només un miracle pot transformar la situació, m'impacta, i ho coment a en Macià.

Aquests darrers dies són per a mi els més difícils, per aquesta llarga espera i pel fet que en Macià gairebé està absent la major part del dia. Dorm malament i visc amb tant de cansament que dubt de si podré aguantar-ho gaire temps més.

L'endemà, quan torna a venir el metge, li demana de nou si vol la sedació i ell ja diu que sí. De fet, les poques estones que ara està despert ho passa molt malament, té set però no pot enviar-se l'aigua, es vol aixecar del llit però tampoc està bé a la cadira, no sap com posar-se i tots patim amb ell. Quedam que avisarem els fills per acomiadar-nos i que, després, demanarem la sedació.

Es produeix llavors el moment de l'adeu, un adeu programat, és cert, però no per això menys dolorós. Ens trobam tots junts a l'habitació de l'hospital, en silenci i observant en Macià sota els efectes del darrer calmant. Quan es desperta, li dic que hi som tots per acomiadar-nos abans que el sedin definitivament. Ho dic tranquil·la sense que se'm trenqui la veu, i no sé d'on trec les forces. En Macià només assenteix amb el cap, no pronuncia cap paraula, no sé si perquè ja no té veu o perquè està massa emocionat, però se'l veu tranquil malgrat que aquest és el moment més difícil de la malaltia i, segurament, de tota la nostra vida. Li deman si ens sent i em diu que sí, i si està tranquil i també em diu que sí. La seva cara reflecteix la placidesa d'aquell que s'ha rendit a l'evidència d'allò que és inevitable i que ho ha anat acceptant amb el pas del temps, amb el dolor de cada dia i amb el "Sí, Pare" als llavis. Cada un dels fills li fa una besada, i ell respon estrenyent-li la mà. Jo li dic que l'estim i li don les gràcies per tot el que m'ha donat. Em costa dir res més, i se'm barreja, d'una banda, la sensació que ja ens ho hem dit tot, i, de l'altra, la certesa que ens queden moltes coses per dir i moltes més coses per fer. N'Esteve li diu: "Gràcies, gràcies, gràcies pel privilegi d'haver pogut estar al teu costat".

Quan ja l'han sedat, obr la Bíblia a l'atzar cercant consol i em trob amb la frase: "En una confiança tranquil·la, trobareu la vostra força".

Un any després, quan mor un amic de n'Alba en accident de moto, pens en la seva mare i en els seus familiars, i don gràcies per

la sort que vàrem tenir de poder-nos acomiadar d'en Macià, a poc a poc, dia rere dia.

Aquesta nit hem de dormir amb la finestra oberta perquè el seu alè fa una olor molt forta que em regira. Al matí, el metge ens diu que no passarà d'avui. Tornen n'Esteve i els nins, que duen coses per dinar. Jo estic molt cansada, a la nit he tornat a dormir malament i psicològicament sent que estic al límit de les meves forces; tenc ganes de sortir corrents i m'agafa plorera només de pensar en la possibilitat de tornar a passar una altra nit a l'hospital. Potser m'he passat massa dies sense sortir-ne.

Al cap de poca estona de tenir aquests pensaments, en Macià se'n va. Ho fa sense fer renou, sense bategar-se. Estàvem mig adormits després de dinar i és n'Esteve qui s'adona que ja no respira. Ens quedam tots en silenci, envoltant-lo i enviant-li pau en una de les meditacions més intenses que he fet en tota la meua vida. També li cantam una cançó que el convida a experimentar l'Amor i a no tenir por. Tots plegats ens sentim molt afortunats de poder estar al seu costat en un pas tan transcendent. Ja no hi ha pressa i ens hi estam una bona estona. N'Esteve diu que intueix que ens està dient: "Estic bé, gràcies, vos estim".

L'endemà, quan coment a n'Esteve que em fan molt poques ganes les trobades massives que ens esperen aquests dies al tanatori i al funeral, em diu que m'ho prengui com un acte en què la gent em ve a donar amor. Pens que té raó i, veritablement, em sent agraïda de poder abraçar tots els que venen, perquè hi percep un sentiment sincer i amorós cap a tots nosaltres.

Pocs dies abans havia trobat, *casualment*, en un calaix d'en Macià, l'escrit que jo li havia dedicat l'any passat el dia del seu aniversari. Li deia, entre altres coses:

És la teva vitalitat desbordant que m'enamora i m'espanta al-

hora; que omple la meua vida d'entusiasme per la sorpresa, però també d'estupefacció per la incertesa.

És cert, quan dus l'embranzida dels coets, em costa pena agafar-te, seguir-te... Però, tot i això, et sent sempre a prop, viatjant cap a les estrelles perquè sé que plegats podem arribar encara més lluny.

N'Esteve em suggereix que continuï aquest escrit amb la vivència actual i que el llegeixi al tanatori. Jo pens que no en seré capaç, però el mateix dia de la cerimònia em ve al cap la continuació i el llegesc amb la veu una mica tremolosa, però estic contenta de poder-ho fer.

I quan deia lluny, tampoc volia dir tan lluny! Segur que voluntàriament tu tampoc tenies ganes de partir, tant com estimaves la vida!

Però, com deies sovint citant John Lennon, i vas dir precisament a la darrera festa que vares organitzar, la de la nit de Cap d'Any, dedicada als Beatles: "La vida és tot allò que passa mentre tu fas altres plans". El gran repte és acceptar tot el que ens passa i ser capaços de viure-ho amb confiança i, fins i tot, amb gratitud. Tu ho has hagut de fer durant aquesta dura malaltia, i ho has realitzat posant en pràctica les cinc paraules, els cinc missatges que ens transmeteren les cartes dels angelets al principi de la teua malaltia: "Força" (n'has tinguda molta); "Abundància" també, de recursos, d'amics, de família; "Humor" i "Harmonia" que experimentares la major part del temps i, sobretot, al final, quan veïeres clarament que era inútil qualsevol mena de resistència. Finalment, allò que va presidir tota la teua malaltia, l'AMOR en majúscules, expressat mitjançant una tendresa desbordant. "La meua força és la tendresa" havia estat la teua afirmació més preuada durant

molts anys i es va convertir en una realitat inqüestionable al final de la teva vida, deslliurat ja de totes les barreres i de totes les defenses que sovint amaguen el millor de nosaltres mateixos. Gràcies per tot l'amor que ens donares, romandrà per sempre en els nostres cors, perquè estic ben convençuda que la força de l'amor és molt més poderosa que la força de la mort.

PART III

LA TRENCA DISSA

Fa molt de temps, a la Xina, hi vivien dos amics. L'un tocava l'arpa amb molta traça, mentre que l'altre se l'escoltava amb orella experta.

Quan el primer entonava una cançó sobre una muntanya, el segon deia:

—Puc veure la muntanya davant nostre.

Si la música feia referència a l'aigua, l'oïdor exclamava:

—Vet aquí el corrent del rierol.

Però l'amic que escoltava va caure molt malalt i va morir. Aleshores, l'altre va trencar les cordes de la seva arpa i no va tornar a tocar mai més.

Des d'aquell dia, a la Xina trencar les cordes de l'arpa és un signe d'amistat íntima.

Aquest conte zen expressa perfectament la sensació que t'envaeix amb la pèrdua de la parella. Quan perds la persona en qui t'emmiralles, la persona amb qui comparties paraules, rialles, mirades i, també, desavinences, tristeses i preocupacions..., sents que veritablement s'han trencat les cordes de l'arpa i que no tornarà mai més a sonar la mateixa música.

La imatge de les cordes de l'arpa trencades és similar a la del mirall romput que es descriu en molts processos de dol. A partir de la mort de la persona estimada, no podem tornar a contemplar-nos en aquell esguard que ens feia sentir especials. Ja no hi és aquell amb qui comentar el dia a dia o a qui podies demanar la seva opinió a l'hora de prendre una decisió. "Com ho faré sense poder-te contar que t'has mort?" Tot és nou i, inevitablement, les relacions amb els altres també prenen un caire diferent. Algunes s'intensifiquen i d'altres, poques, s'allunyen o desapareixen. "En el teu diari personal, ha conclòs un capítol. Un nou capítol està començant i extreu la seva essència de les pàgines que el precediren." S'obri un nou horitzó sense plans de futur perquè penses que, tanmateix, la Vida tira cap allà on vol i perquè no saps què vols ni cap a on tirar. Els teus pensaments s'han quedat ancorats en el passat. Poques coses t'interessen. T'instal·laries en els records i no sortiries de casa per res. Vius en una barreja de tristesa i d'enyorança que ho impregna tot i que, sovint, encara et colpeix més quan estàs envoltada de gent. Les feines es fan pesades i llargues, malgrat que també t'ajuden a sortir del teu ensopiment.

Al principi, no te'n saps avenir, del que t'ha passat, i l'inconscient et juga males passades. Sona el mòbil i, per un instant, penses que és ell, o sents tossir el teu fill i el sents a ell... Són mil·lèsimes de segon que t'indiquen el llarg camí que queda per recórrer fins a arribar a atenuar la seva petjada en el teu cervell i a canviar tants d'hàbits que tenies ben arrelats. I és que, malgrat que saps ben cert que ja no rebràs més telefonades seves i que ja no el trobaràs a casa esperant-te, sembla com si, d'alguna manera, aquesta informació encara no hagués arribat a tots els racons de la ment i el cos.

Al cap de pocs dies de la seva mort, quan t'asseus al sofà on s'hi havia estat ell durant tota la malaltia, perceps una forta olor. No

sabries dir de què. D'una banda et recorda en Macià, però d'una altra et resulta desagradable perquè allò que també evoca és la seva malaltia. T'aixeques i penses que hauràs d'entapissar el sofà de nou. Ho comentes als fills i ells l'ensumen i l'ensumen, però diuen que no senten olor de res. Aquesta olor que no sabries descriure perquè no s'assembla a res conegut, torna en diferents ocasions i sense motiu aparent. Llavors, deixa de ser desagradable perquè la relaciones amb la presència d'en Macià. Apareix en el moment més inesperat i, en canvi, no hi ha manera que aparegui quan conscientment la vols reproduir.

El dia abans d'escampar les cendres, obres l'urna i t'envaeix una bafarada d'aquesta olor tan especial. Li dius a en Joel que l'ensumi i et diu que no sent olor de res. Com altres vegades, només tu la sents, però a partir d'aquell dia l'olor desapareix per sempre. Quan llenceu les cendres al vent, d'alguna manera perceps que en Macià se'n va una mica més lluny. O, simplement, ets tu qui, amb aquella llarga excursió de comiat, vas amollant tot allò que el voldria retenir sempre amb tu.

No et reconeixes quan t'envaeix l'apatia i la indolència i et quedaries hores badant, recordant, plorant... Saps que et va bé, que et reconforta, i no penses obligar-te a dur a terme gaire activitat, tot i que també agraeixes que el dia a dia et porti inevitablement a moure't, per així anar assajant un equilibri entre la necessitat de solitud i l'evidència que la vida no s'atura. D'aquesta manera, tenir cura dels fills es converteix, malgrat l'esforç, en un privilegi i en un consol. De la mateixa manera que el contacte amb els amics i els familiars més pròxims t'ajuda a alleugerir el dolor.

És amb totes aquestes persones estimades que pujau al pas dels Porcs i a la creu de Betlem a espargir les cendres d'en Macià, un mes després de la seva mort. Depositau gairebé totes les cendres al

pas dels Porcs, tal com ell ho havia demanat, a la muntanya que mira es caló de Betlem, un paisatge àrid però a la vegada esplèndid i majestuós per on ell havia caminat tantes vegades. També deixau una part de les cendres a la creu que hi ha sobre la mateixa carena de muntanyes, però on és més fàcil accedir i que, a més, es veu des de casa vostra, a Betlem.

Sou més de quaranta persones en una mena de peregrinació per la serra de Llevant. En Joel porta l'urna dins la motxilla i aquest precíós escrit que regala a tots els qui sou allà:

Crec que el que més caracteritzava el meu pare, en Macià, és la paraula “entusiasme”. Etimològicament significa “en theos” (en Déu). Quan entres en aquest estat d'entusiasme, és un estat molt semblant al d'en Macià, on tot és bo, energètic i d'una gran vida i intensitat. Crec que per això li sortia aquesta vessant artística com a vàlvula del seu entusiasme. I també està molt relacionat amb la seva passió per les religions i les litúrgies, on trobava la seva essència entusiasta que feia que semblés exagerat, però que si el miràvem de prop, véiem pura felicitat i pur poder per remoure consciències. Com un huracà que fon totes les estructures de l'ego, en principi es manifesta en desastre natural, però finalment es tradueix en profund aprenentatge, pau i serenor.

Gràcies, Macià, pel teu entusiasme! Et portam dintre nostre, ens has remogut a tots els qui hem estat en contacte amb tu. Gràcies a tu el món és una mica millor.

Recordes el teu desconsol quan un dia abans t'havies avançat tu sola cap a la casa de Betlem portant l'urna dins el cotxe. Després de tantes vegades que hi havíeu anat en Macià i tu plegats, ara eres tu

qui conduïa i en Macià era allà, al cotxe, però ja només era cendra. A l'excursió, en canvi, experimentaves la serenor de sentir-te acompanyada i el conhort de la natura que tant t'ha ajudat en tot aquest procés.

Aquestes cendres que avui espargim al vent són el símbol de la nostra voluntat, i de la teva, que formis part d'aquest paisatge magnífic. Les restes del teu cos tornen a la terra i abonaran els camps, faran florir els arbres i s'escamparan al vent, acompanyant el cicle de la natura: mort-vida-mort-vida.

Els primers mesos d'absència d'en Macià són plens de pensaments tossuts que et porten, una vegada i una altra, al record i a l'enyorança, i també a reviure històries passades. Saps que, per anar realitzant el procés de dol, és imprescindible que surti tota la tristor i el desconcert que portes dins i que et deixis anar cada vegada que apareix l'emoció, tant si arriba sense cap motiu aparent com si sorgeix en trobar amagat en un racó de qualsevol calaix aquella foto, aquell poema o aquella carta d'amor que ja tenies oblidada, o també aquella vella cançó que justament sona en el moment més inesperat. Tot el teu entorn et recorda aquell que ja no hi és i, quan surts de casa, encara et resulta tant o més dur. Sobretot, si tornes als llocs que havíeu compartit. Malgrat tot, no els vols defugir i t'hi lances, a vegades seguint el ritme de les circumstàncies o, d'altres, exposant-te voluntàriament a situacions complicades amb la intenció d'obrir espais i de superar els obstacles per ser capaç, en lloc d'aixecar murs de pors covades, d'anar integrant els records dolorosos i transformar-los en companys entranyables que ja no et desbordin ni et facin por.

DATES ASSENYALADES I SOMNIS

Algunes d'aquestes circumstàncies difícils i, en aquest cas, ineludibles, són els aniversaris i les dates assenyalades, que sovint voldries esborrar del calendari perquè fan encara més evident l'absència de la persona estimada.

Al principi, una manera d'afrontar-les és intentant crear un ambient de record i d'intimitat previ a una part més festiva i alegre. Així, quan només fa 18 dies de la mort d'en Macià, és la data del seu aniversari: hauria fet 60 anys. I ell, a qui tant agradaven les festes, ja feia temps que pensava en com els celebraria. Us reuniu a casa tots els fills, n'Esteve i els familiars més propers, feis algunes lectures i parlau un poc de com heu viscut aquests dies des de la seva mort. És una estona per xerrar, per plorar i per compartir l'enorme tristesa que sentiu tots. Us sentiu més conhortats i això us permet poder després dinar plegats amb una major tranquil·litat i alegria.

Així, dedicar un espai per comunicar-vos i per deixar aflorar els sentiments permet encarar el temps de festa i els aniversaris amb molta més serenitat i amb una alegria més autèntica. En canvi, si no sentis una certa empatia dels altres amb la teva tristesa, es fa molt més difícil participar de les seves rialles.

Pocs mesos més tard són les festes de Nadal, unes dates que sempre resulten especialment tristes per a les persones que estan vivint

un dol. En el teu cas, el teu sentiment és gairebé de major abatiment per als fills que per a tu mateixa. En Macià era qui feia el pessebre; qui, malgrat que els fills ja s'han fet grans, encara amagava els regals de la nit de Nadal i qui organitzava la nit de Cap d'Any amb una nombrosa trobada familiar. També era qui col·locava els regals de la nit de Reis, cadascun devora la sabata corresponent, com ho havíeu viscut vosaltres quan éreu petits.

Per aquest motiu, en aquesta primera nit de Nadal sense en Macià, us ajunteu els quatre fills i tu i, abans de sopar, llegiu alguns escrits en forma de carta per recordar-lo. “És un instant agredolç” —en una expressió de Sílvia Soler en un article del diari *Ara* que parla del record de les persones estimades—, “a mig camí entre la tristesa de l’enyor i l’escalfor que ens acompanya sempre que hi pensem”.

N’Elisa escriu:

Avui, per a mi, és un dels dies que més et trobo a faltar, i mira que ens vàrem queixar, any rere any, per haver de cercar els regals per tota la casa i, fins i tot, ens mig barallàvem per no haver d’anar a cercar la carta a la bústia. I ara ho trobam tant a faltar...

La teva essència quedava reflectida aquest dia: les teves ganes de fer coses, i sobretot coses diferents, com passar-te hores a l’estudi escrivint targetetes o cartes per fer que aquests dies fossin encara més especials. Avui, com tants altres dies, eres el protagonista de la festa: ho tenies tot planificat fins a l’últim detall. La teva energia era tan potent, com bé diries tu, que deixaves tothom enlluernat. No puc estar més orgullosa de tu cada vegada que algú parla de tu i tot són lloances. I això és fantàstic perquè és només amb el nostre record que et feim present.

Tu llegeixes també la teva carta dirigida a en Macià, amb la sensació que en aquell moment tan íntim també és present entre vosaltres.

La nit de Nadal de l'any passat encara vares amagar els regals per als nostres fills i els escrivies dedicatòries, sense tenir ni idea que ho faries per darrera vegada. Sembla increïble. Vares ser tu qui inicià aquesta festa del Pare Nadal.

Va ser un dia 24 que tornares de Barcelona i et vares inventar que havies trobat el Pare Nadal a l'avió, per donar emoció als petits regals que havies comprat per a n'Elisa i per a en Lluç, que encara era molt petit. N'Elisa t'escoltava encantada amb els seus ulls tan negres i tan expressius. Des de llavors, cada nit de Nadal t'havies d'empescar una nova història, i així associàrem el Pare Nadal a uns regals senzills però plens de joc i de misteri. Enguany ets tu el regal amagat, no et veiem però et sabem ben present en els nostres cors, que, malgrat el dolor i l'enyorança, se senten lligats a tu en aquesta teranyina d'amor que uneix tota la família. Tenim la certesa que ets irremplaçable i que la teva pèrdua ens deixa una ferida profunda. Però també sabem que no som els únics que patim, i unint-nos a tant de dolor que es viu al nostre món, voldríem transformar-lo en un cant d'agraïment per tot el temps que vares estar amb nosaltres, pel teu somriure, la teva mirada. Gràcies per tot el que vàrem aprendre amb tu i gràcies pel que encara ens estàs ensenyant. Però, sobretot, gràcies per estimar-nos tant. Voldria tornar-te a dir, com al tanatori, que estic convençuda que la força de l'amor és més forta que la força de la mort.

El mateix dia que feia sis mesos que en Macià havia mort, també hauria fet 33 anys que estàveu junts, i això fa que el dolor es barregi

amb l'agraïment pels aniversaris viscuts plegats. No deixa de ser curiós i sorprenent que morís justament un dia 12, i exactament mig any després d'una data tan significativa per a vosaltres. Però aquesta va ser tan sols una més de les “coincidències” que envoltaren les circumstàncies de la seva mort.

Aquest mateix dia, en Joel et comenta que ha somiat amb el seu pare i tu li dius que, justament, tu també. Et conta que en el somni es troba en un lloc amb molta gent i que també hi ha en Macià. En Joel està enfadat per alguna cosa i el seu pare es posa a parlar amb ell i li transmet molta serenor.

És la segona vegada que en Joel i tu somieu amb en Macià la mateixa nit, i això que, tant ell com tu, no hi somieu gaire sovint.

En el teu somni, el veus al carrer i vas cap a ell per abraçar-lo, alhora que penses que serà una abraçada inconsistent. Però no, sents una forta abraçada. Després parla, reis i us tornau a abraçar fins que desapareix.

En Joel diu que després del somni s'ha despertat. Tu no, però al matí recordes el somni perfectament i penses que, justament en aquella data tan especial, en Macià ha volgut venir a fer-te una abraçada.

Ho interpretes com un somni de consol, tal com els anomena una neboda teva, na Sandra, que de molt jove va patir la mort de la seva millor amiga. És cert que són només somnis, però tenen un caire molt més clar i deixen una petjada molt més profunda que els somnis habituals i, fins i tot, poden modificar l'estat d'ànim.

Així, unes setmanes més tard, quan després d'un dia ple de tristesa i de desesperança extrema veus en Macià en un somni somrient-te i sents clarament la mateixa alegria que experimentàveu quan us retrobàveu després de l'absència d'un dels dos, et despertes contenta, conhortada i totalment renovada. I l'apatia del dia anterior es

transforma en una gran energia, que fa que et posis a escriure durant diverses hores seguides i amb un gran entusiasme. Estàs convençuda que, després del teu clam de desesperança, en Macià ha vingut a donar-te una mà. Era un somni, però també quelcom més que un somni. Penses que només qui també ho ha experimentat alguna vegada pot conèixer la diferència que hi ha entre una cosa i l'altra.

Quan us reuniu per recordar en Macià en aquests sis mesos de la seva mort, li dediques un escrit com ho havies fet tantes altres vegades el dia del vostre aniversari:

Deia en Blai Bonet que recordar és apropar les coses al cor. Avui, un dia més, tornant a recordar en Macià, ens l'apropam novament al cor, malgrat que li hem continuat tenint tot aquest temps que s'ha escolat tan de pressa. Sí, ja ha passat mig any, sis mesos que, ben mirat, no han esborrat res perquè encara el sentim ben present, barrejat en les nostres vides, en el nostre camí que no s'atura i que prosseguim amb l'esperança de poder arribar a acceptar la vida tal com és, per ser capaços d'entendre que cada dia és un dia bo —encara que plorem o que, des d'una perspectiva més lògica, ens pugui semblar un dia horrorós—. Cada dia és un dia bo. Cada moment és únic i, per això mateix, és impossible retenir-lo, de la mateixa manera que no podem retenir ni les coses ni les persones. Tot el que posseïm té data de caducitat i en Macià, com ens va dir na Berta, simplement se'ns ha avançat, ens ha mostrat el camí que tots haurem de seguir algun dia. I ara intenta consolar-nos quan ens diu, també a través de na Berta, que les bufetades de la vida no tenen res d'especial, simplement són, no les podem evitar ni canviar, com un arbre no pot evitar que li caiguin les fulles a la tardor.

SOLITUD i DOLOR

Tot i això, no pots defugir trobar-te cara a cara amb la pròpia solitud i que, en molts moments, et visiti l'absència aclaparadora de la seva presència. Les seves coses que encara són als calaixos, la roba al seu armari, els llibres, les fulles d'afaitar... Tantes coses que et parlen d'ell i que ja no hi és. Les contemples com quan tornaves a casa i ell era a l'hospital, però ara saps que ja no hi ha volta de full, que mai més no tornarà a utilitzar res de tot això.

És molt dur sentir com de cop s'han romput els vincles amb el teu passat, renunciar als plans de futur que havies fet amb l'altra persona i abandonar il·lusions comunes. No saps imaginar-te el futur sense ell.

Na Berta, la primera vegada que la tornes a veure després de la mort d'en Macià, et diu: "Ets en un forat negre que has de travessar, defugir-lo seria tornar enrere. Has d'anar endavant perquè és només a través de la fosca que s'arriba a la llum". Aquesta imatge de travessar el forat t'ajuda molt. No es tracta de sortir-ne així com puguis, sinó d'anar endavant sense saber quant de temps et queda de fosca ni d'on trauràs les forces per continuar. Saps, a més, que no hi ha dreceres en el procés del dolor i que hi has de passar plenament i deixar que s'expressi, perquè si intentes omplir el buit de la seva absència amb qualsevol activitat compulsiva i ignores les reaccions de dolor o no el deixes sortir, queda latent i, a la llarga, et farà més mal.

No et queda més remei que traspassar la ferida, anar més enllà i, en tot cas, utilitzar el passat com a esperó per seguir endavant i obrir-te a la saviesa, com s'hi va obrir en Macià quan afirmava que, abans de la malaltia, no sabia res de la vida, referint-se a com ens deixam endur per totes les distraccions que ens permeten viure sense fer cas d'aquesta realitat tan difícil d'assumir: la impermanència pròpia i la de tot el que ens envolta, així com la nostra ineludible solitud primordial. Ho expressava molt bé Steve Jobs, uns dies abans de morir. “Si tens molts doblers, pots contractar algú per conduir el teu cotxe, però no pots contractar ningú perquè assumeixi la teva malaltia en lloc de carregar-la tu mateix.” Com ningú no pot viure la teva pena i aquesta mort que, en certa manera, experimentes amb la mort de l'altre.

Diu un poema de Miquel Martí i Pol:

*Ara saps que la mort no és morir-te,
sinó que mori algú estimat.*

Perquè, efectivament, experimentes la mort de tot allò que era la teva vida d'abans i, llavors, “la mort i el dol et situen en un viatge que s'ha de fer en solitud”, com afirma Alba Payás en el seu llibre *El mensaje de las lágrimas*. “No defugir-la és fonamental per anar elaborant el dol.”

Així, quan la vida perd color i tot sembla més trist, més avorrit i menys interessant, evokes aquella cançó d'Antoni Mus titulada “T'estim i t'estimaré”, interpretada també per Serrat i que sovint cantava en Macià:

*Quan no queda res a dir,
quan ja és fosa la neu,
quan girem els ulls a Déu*

*pregant pel nostre patir.
Quan els arbres despullats,
perdudes totes les fulles,
quan ens punxen com agulles
els rostolls dels camps segats.
Quan la brasa es torna cendra,
quan els gos dorm ajupit,
quan la vida ja no és tendra
i ens fa mal dintre del pit...*

Recordes quan aquesta lletra et transmetia un sentiment de dolça tristesa i et transportava a moments en què la vida t'havia fet mal i havia deixat de ser tendra, però mai com ara havies estat tan clarament conscient de la solitud de l'ànima, ni tampoc mai havies experimentat aquesta enyorança, sense cap remei possible, de qui havia estat el teu company durant tants d'anys. I no pots evitar demanar-te, en les estones de major desesperança, pel sentit de tot plegat.

És inevitable, en els moments més foscos, qüestionar-se pel sentit d'aquesta pèrdua, pel sentit del trencament d'una vida que havia anat construint amb tants d'esforços. Què vol la Vida de mi a partir d'ara? I l'única resposta que et ve és que et dona l'oportunitat d'experimentar la solitud amb tota la seva cruesa. La solitud de l'ànima que neix i mor sola i que, a la vida, malgrat tenir episodis, més o manco llargs, de companyia, sempre hi ha també aquest transfons de solitud i de certesa que allò més vital com respirar, menjar, sentir, ningú ho pot fer per mi. És una experiència estrictament personal. Ni el mestre més il·luminat pot aconseguir que s'il·lumini el seu deixeble. Ningú pot fer camí per nosaltres. Però d'això, ens

n'oblidem sovint quan estem en parella o envoltats de gent. I és segurament per aquest motiu que fem tantes coses i vivim ocupats, per no sentir la crida a experimentar aquesta solitud que és l'essència de la persona.

Quan perdem la parella, l'enyorem, trobem a faltar tot allò que ens donava, però també ens enyorem a nosaltres mateixos vivint en la beatitud del no voler saber.

Joko Beck, mestra zen. *El zen de cada dia*

DEL DOLOR A LA COMPASSIÓ

Saber acceptar aquest patiment o posicionar-te en contra és el que afavorirà que evolucionis cap a una major maduresa o que només et serveixi per amargar-te la vida.

L'arquebisbe africà Desmond Tutu, al *Libro de la alegría*, on s'estableix un diàleg entre ell i el Dalai Lama recopilat per Douglas Abrams, afirma: "Al llarg dels anys he après que, per poder créixer en generositat d'esperit, abans hem de patir algun tipus d'adversitat, alguna frustració". Tant ell com el Dalai Lama estan d'acord que el sofriment és vital per dissipar l'arrogància, per augmentar la compassió i adonar-se que tothom pateix també. Esmenten la malaltia com una de les causes més habituals de patiment i que, malgrat tot, hi ha gent capaç de trobar-hi un significat i de créixer-hi espiritualment. "Sovint és el motiu principal pel qual decidim reavaluar la nostra vida i transformar-la... Aquells que pateixen malalties mortals aprenen a assaborir cada moment i a sentir-se més vius".

Ho explica també Treya Wilber al llibre *Gracia y coraje*, on, juntament amb el seu home, Ken Wilber, descriu el seu procés de càncer fins a la mort.

Hi va haver dies en què em trobava tremolosa, no parava de plorar i estava molt inquieta, a punt d'esfondrar-me, aclaparada per la por al dolor i per les imatges d'una mort probable...

Però després em van venir a la ment les imatges de tots els qui devien estar sofrint en aquell moment al planeta i de tots els qui han sofert en el passat, i immediatament em vaig sentir inundada per una onada de pau i serenitat. Aleshores vaig deixar de sentir-me aïllada i separada, i em vaig sentir lligada molt estretament a totes aquestes persones, com si forméssim part d'una família gegantina. Vaig pensar en els nens que pateixen càncer, en els adolescents que moren inesperadament en accident de cotxe, en els que pateixen una malaltia mental, en totes les persones que moren de fam al Tercer Món i en els infants que, tot i aconseguir sobreviure, queden afectats per sempre per la desnutrició. Vaig pensar en els pares que han hagut de superar la mort d'un fill, en els que van morir al Vietnam quan només tenien la meitat de l'edat que jo tinc i en les víctimes de la tortura. El meu cor es va anar omplint a poc a poc d'afecte cap a tots els membres de la gran família humana, i em vaig sentir reconfortada en recordar la primera noble veritat budista, la veritat del sofriment: en aquest món hi ha sofriment, el sofriment és ineludible i sempre ha estat així.

Amb tot, aquesta primera noble veritat budista va seguida de tres nobles veritats més que assenyalen la causa del sofriment, la possibilitat de transcendir-lo i el camí per aconseguir-ho. Així, aquesta màxima budista que ens diu que la vida és sofriment no ens deixa en una vall de llàgrimes durant tota la nostra existència, sinó que aporta els mitjans per poder anar més enllà.

D'altra banda, no cal ser budista ni tenir coneixements especials. Tothom pot transformar el sofriment si l'accepta i se'l mira de cara. El camí no és fàcil, però et pot resultar molt més senzill si te'l prens com l'oportunitat que et dona la vida per créixer i per viure més con-

nectada amb els altres i amb el teu propi món interior, i, d'aquesta manera, ser capaç d'anar transformant aquest dolor en l'esperó per superar-te i per sortir-ne enfortida. “Un cor romput és un cor obert.”

Segons el monjo budista Thich Nhat Hanh, el sofriment i la felicitat interactuen. No pot existir l'un sense l'altra.

No hi ha flor de lotus sense fang.

No hi ha felicitat sense sofriment.

No hi ha vida sense mort.

EL PRIMER ANIVERSARI

Quan fa un any de la mort d'en Macià, tornau a un dels llocs on havíeu escampat les cendres: a la creu de Betlem. Us hi ajunteu un grup reduït en una recordança molt íntima i entranyable que, amb la mar de fons i els sentiments estovats per les dues hores de caminada, fa que compartiu paraules, plors i tendresa que us agombolen a tots. Sou dalt d'un dels cims que més agradaven a en Macià, ara ja fos en la natura i en Déu, com ens ho recorda en Joel en el seu escrit per a aquesta celebració.

*Papà, fon-te amb la natura,
sigues u amb tot,
uneix-te al goig
i roman intemporal
fins que ens unim a tu.*

Totes les trobades i commemoracions que anau fent durant el primer any us fan sentir en Macià prop de vosaltres, i també us serveixen per apropar-vos a tots els qui les compartiu. És una manera d'obrir un espai en què resulta més fàcil expressar allò que sentiu.

*Pots plorar perquè ha marxat
o pots somriure perquè ha viscut;
pots tancar els ulls i resar perquè torni
o pots obrir-los i veure tot el que ha deixat.
El teu cor pot estar buit
perquè no el pots veure
o pot estar ple de l'amor que compartíreu.
Pots plorar, tancar la teva ment,
sentir el buit i donar-li l'esquena
o pots fer el que a ell o a ella li agradaria:
somriure, obrir els ulls, estimar i seguir.*

Poema popular escocès

El temps passa de pressa, molt més ràpidament del que et pensaves que passaria, i t'adones, una vegada més, que és molt pitjor imaginar-te el futur que viure allò que et porta el dia a dia. "Allò que es tem mai no és tan terrible com ens ho imaginàvem. El temor que s'acumula a la ment és molt pitjor que la situació que es viu", diu na Berta.

Arribau així a l'any i mig de la mort d'en Macià, que, per descomptat, torna a coincidir amb la data del vostre aniversari. N'Elisa li escriu aquesta carta tan entranyable:

Realment crec que la música ens uneix amb el més enllà, és quelcom màgic que surt i toca l'ànima directament. Et record cada dia, però et not especialment a prop quan estic connectada a la música. Em pos aquesta cançó i és com si et veiés a tu tocant-la i cantant-la amb la guitarra. Te record cada dia, però avui especialment, i et vull dedicar unes precioses paraules que vares escriure tu quan va morir un dels teus referents musicals, Pete Seeger, i que ara jo escriuria per a tu:

“Són d'aquells dies en què m'agradaria ser budista i, com un tulku tibetà, cercar on t'has reencarnat, estimat Macià, perquè malgrat accept i és bo que tots ens n'anem per deixar espai als qui venen, necessitam que els qui venen duguin el teu esperit”. Aquest esperit teu lliure, bo, idealista, tendre... Vares marxar als 59 anys i encara aquest món et necessitava... Quants Maciàs necessita aquest nostre món per adonar-se que és l'amor qui ho cura tot. Amb tu ara també record que l'educació i les cançons poden canviar el món. Ara agafaré la guitarra i pel teu record cantaré aquest preciós “Rainbow Race”.

Em costa de creure que ja faci un any i mig que no hi ets. Jo no sé ben bé quines són les suposades etapes que es passen en un dol, però com més temps passa més tenc la sensació com quan som fora de casa i pens: ‘Bé, ara ja pots tornar a casa, ja fa massa temps que vares partir’. T’enyor moltíssim: hi ha tantes coses que voldria compartir amb tu, tants consells que voldria que em donassis, tantes coses que et voldria explicar i en voldria conèixer la teva opinió...

Però, per no acabar amb tanta tristesa, acabaré amb una citació d'Eckhart Tolle, d'aquelles que estaven apuntades a la teva agenda i que en aquell moment t'ajudaven a mantenir-te serè i ple d'esperança, i que ara m'ajuden a mi: “El sofriment s'esdevé quan esperem que la vida sigui quelcom diferent del que és en el moment present. Quan amollem tota expectativa, llavors hi ha pau”.

Al Japó es practica una antiga tècnica de reparació de ceràmica trencada amb resina mesclada amb polsina d'or, el *kintsugi*. D'aquesta manera, allò romput es torna més fort i més formós. Es pensa que les fractures i les reparacions formen part de la història dels objectes i que,

en lloc d'amagar-se, s'han d'incorporar per transformar-los i aconseguir embellir-los i fer-los més resistents. Aquesta és una metàfora perfecta de com ens cal tractar els nostres cors romputs i saber utilitzar la fractura per deixar-nos omplir de la llum que, com si fos un preuat fil d'or, ens farà més forts i ens permetrà unir els bocins trencats.

NO ET DEIXIS ATRAPAR

La mestra zen Charlotte Joko Beck ens parla també de la diferència entre dolor i sofriment, alhora que ens interpel·la a viure intensament i amb confiança qualsevol experiència que la vida ens porti: “La llibertat està estrictament lligada a la nostra relació amb el dolor i el sofriment. El dolor ve d’experimentar la vida tal com és, sense afegits. Podem fins i tot anomenar *felicitat* a aquesta experimentació directa. Però quan intentem evadir i escapar-nos de l’experiència del dolor, sofrim. Per por al dolor, elaborem una estructura amb l’ego, per escudar-nos, i tot i això patim. La llibertat consisteix a estar disposats a córrer el risc de ser vulnerables davant la vida; és l’experimentació de tot el que sorgeixi a cada moment, dolorós o plaent. Això exigeix un total compromís amb la nostra vida. Si som capaços de lliurar-nos completament, sense retenir res i sense pensar a fugir de l’experiència del moment present, no hi ha sofriment. Quan experimentem completament el nostre dolor, hi ha felicitat”.

A poc a poc, constates la certesa d’aquest pensament i vas experimentant alguna espurna d’aquesta felicitat que emergeix després de les llargues estones de tristesa, perquè quan una persona estimada mor, la pena ve a onades. Plores i això t’allibera fins que arriba una altra onada i veus que deixar-te amarar per aquest desconsol et proporciona també moments de calma i de plenitud, que lentament

van creant un corrent subterrani de pau que et permet no sentir-te totalment atrapada per aquesta emoció.

L'angoixa no pot durar per sempre, encara que no n'hi ha prou que passi el temps. Allò que de veritat ajuda és el que fas amb el temps, i, en aquest sentit, t'ajuda a ser cada vegada més conscient dels pensaments que t'ocasionen tant de sofriment, a ser capaç de veure'ls amb una certa distància, intentant no identificar-t'hi. Observar el dolor que et produeixen els records per procurar no deixar-te enredar pel passat. Comproves llavors que la millor estratègia és connectar-te a la respiració per tornar al moment present i, així, anar-te desidentificant dels pensaments que et fan mal. Tu no ets el teu pensament, ni el teu passat, ni la teva tristesa... La Vida va molt més enllà de tot això, si nosaltres no li posam límits.

Ara bé, tot i estar convençuda que aquest és el millor camí que pots seguir, no pots evitar viure moments foscos i que tot allò que abans no suposava cap esforç representi ara un repte i un aprenentatge constant. El més important és anar fent passes en aquest sentit, perquè assimilar i acceptar la realitat et permetrà trobar el teu lloc dins la teva nova circumstància vital i establir una nova rutina, que t'ajudarà a aconseguir més pau interior.

Saps que hi ha molts factors que influeixen en el teu benestar, però n'hi ha alguns que et resulten especialment importants: d'una banda, la meditació, el contacte amb la transcendència i el món espiritual, una experiència de vida que vares seguir amb en Macià durant tot el temps que vàreu estar junts i que a tots dos us ha resultat especialment valuosa en tot aquest procés. I, també fonamental, la relació amb les persones que estimes. Els amics i amigues que et van acompanyant, els familiars i, molt especialment, els fills, la font inesgotable de tantes alegries. També el contacte amb la natura, caminar, fer excursions, contemplar la mar i sentir el silenci penetrant

dels espais naturals. Totes aquestes vivències et donen força i Vida. Cada una té el seu espai al llarg del dia, però també interactuen i s'enriqueixen mútuament.

Així, cada vegada vas sentint amb més força que estar sense parella no significa estar sola. Només cal que t'obris a compartir el dolor, la joia i tot el que estàs vivint amb tots els qui t'estimen. Això resulta especialment entraniable amb els fills i és una gran font de joia comprovar com el nostre nucli familiar n'ha sortit enfortit. Agraeixes també viure en una casa en plena natura, des d'on pots fer passejades tranquil·les, i, d'altra banda, saps, malgrat la tristesa i la impotència d'alguns moments, que ara tens la millor oportunitat de la teva vida per explorar el teu món interior. Amb això també et sents privilegiada perquè, a més de n'Esteve i de na Berta, que t'acompanyen en aquest camí, sents l'alè de tots els amics de la *sangha*, aquestes persones amb qui comparteixes el silenci i que t'aporten un afecte molt especial.

Quan l'existència fa mal, va bé fer llargues passejades per la natura, sense pressa i en silenci. Els arbres, els núvols, el sol, l'aigua i el vent són terapèutics. També va bé estar-se a casa callat i sense fer res. La quietud i el silenci ens connecten amb la nostra fortalesa i ens ajuden a recordar que realment som valuosos i extraordinaris.

És més fàcil sintonitzar amb l'esperança, la confiança, la paciència i l'amor centrant-se en un mateix, perquè és en el nostre interior —i no fora— on es troben de veritat.

La transformació lenta i profunda que s'empren durant la travessia de qualsevol dol personal requereix portar una vida pausada i senzilla.

Revista *Cuerpomente*

L'ACCEPTACIÓ

Diu Eckhart Tolle que la vida només és difícil quan tens l'expectativa que no ho sigui. “Quan saps que és difícil, deixa de ser-ho, perquè deixes de resistir-te a les coses, a les persones i als esdeveniments. Quan acceptes que la dificultat és una part essencial de la vida, quan apareix dius: ‘Ah, això és la vida’. Si en lloc d’anomenar-ho problemes en dius desafiaments, sona millor, són oportunitats per al nostre despertar”, i Eckhart ho compara amb una pel·lícula. Sense dificultats no hi hauria film, i en una bona pel·lícula, els personatges canvien després de les dificultats, desenvolupen noves habilitats i aprenen alguna cosa com a resultat de tot el que els ha passat.

No és el temps el que cura les ferides, sinó el procés d'acceptació que es fa dia a dia, vivència a vivència, perquè tanmateix, com afirma Anthony de Mello: “Si tu les acceptes, les coses són com són; si no les acceptes, les coses són com són”.

Diu Willigis Jäger, mestre zen, al llibre *Adonde nos lleva nuestro anhelo*, que, quan mor algú, si en lloc de parlar nosaltres deixàssim parlar la persona morta, el primer que ens diria és que no el cerquem entre els morts, ja que la vida només entra en una nova existència. Si li poguéssim demanar què canviaria si pogués tornar a viure la seva vida anterior, segurament ens diria el mateix que responen la majoria de les persones quan tornen d'una experiència propera a la mort. Diria: “Estimaria més i donaria molta més importància a la

Realitat transcendent”. I també ens diria, segons Jäger: “Estigueu disposats a amollar. Allò que retenim impedeix la vida. Si retenim l’alè, ens asfixiem. Si retenim l’aliment, ens enverinem. Únicament la persona capaç d’amollar madurarà. L’estancament no existeix. La nostra vida és el nostre gran joc i el despreniment en forma part. És el joc de Déu en el qual se’ns permet jugar. Qui reté és un mal jugador. Obstaculitza el desenvolupament del joc i impedeix el seu propi desenvolupament i la seva pròpia maduresa. La mort és la festa del retorn al nostre origen. Amb tot el dolor que estem sentint, vegem-la també com el retorn i l’alegria de la vida, la vida que no pot morir”.

En Macià, durant tota la malaltia i abans de les menjades, repetia aquest vers, aquest cant al goig incondicional:

*A nosaltres que, sense copa ni vi,
estem contents.*

*A nosaltres que, menyspreats o lloats,
estem contents.*

*A nosaltres, que ens demanen:
“En què acabareu?”.*

*A nosaltres que, sense acabar en res,
estem contents.*

Mowlana Rumi (1207-1273)

La depressió existeix quan insistim en el passat. L’ansietat hi és perquè insistim en el futur. En canvi, podem assolir una força il·limitada quan vivim en el moment present.

Diu el pare d’un al·lot mort en accident de trànsit: “Si pogués triar no ho voldria viure, però agraeixo els dons rebuts amb la teva mort”.

“Alegra’t de viure. Alegra’t de morir. Fes la teva tasca i passa a millor vida” (dita zen).

LA LLAVOR QUE GERMINA

Quan fa menys de dos anys de la mort d'en Macià, els quatre fills i tu viatgeu a Panillo (Osca) per inaugurar un stupa dedicat a en Macià al centre budista de Dag San Kagyu, seguint un desig expressat per ell mateix. Ens és de gran ajuda el contacte amb la nostra amiga lama, na Mireia, que viu en aquest centre.

Un stupa és un monument budista que té els seus orígens a l'Índia, però que pren especial rellevància entre els budistes com a lloc de cerimònies i de culte. És a la vegada una representació del Buda i un monument en commemoració de la seva mort. Dedicar un stupa a algú és establir un recordatori per a l'oració i per a les pregaries dedicades a aquesta persona. L'stupa té una forma rodona i sol contenir relíquies beneïdes pels lames, però no s'hi dipositen les cendres del difunt perquè, segons els budistes, cal desenganxar-se de les restes del seu cos, que ja no tenen cap importància, per així facilitar la necessitat d'amollar i de no voler retenir la persona que se n'ha anat.

Assistiü a la inauguració d'aquest stupa que celebren alguns lames en una llarga cerimònia. Després, llegiu alguns escrits dedicats a en Macià i els cremeu al mateix foc que ha presidit tot el ritual, seguint les indicacions del lama Drubgyu, el director del centre.

Tu, en el teu escrit dirigit a en Macià, recordes tot un cúmulo de circumstàncies que, si no s'haguessin produït, segurament no hauríeu fet l'stupa ni hauríeu anat a Panillo a acomiadar-lo. La *casualitat*, una vegada més.

Panillo va ser el darrer viatge que férem tu i jo. Com una premonició, em digueres que volies començar la teva jubilació visitant el temple budista. Si no hagués estat així, potser ara no seríem aquí, perquè possiblement tampoc hauríem sabut que na Mireia tornava a Palma i, segurament, tampoc se'ns hauria acudit dedicar-te un stupa. Tot ha anat encaixant, fins i tot abans que nosaltres poguéssim sospitar que el nostre viatge a Panillo tindria una continuïtat i que tu ja no hi series.

Quan arribau als dos anys de dol, sentiü, en major o menor mesura, la necessitat d'anar desdramatitzant i els textos que llegiu ja tenen un altre caire:

*No et quedis plorant davant la meva tomba.
No hi som, allà. No estic dormint.
Jo som el vent que bufa,
el diamant que brilla a la neu,
la llum del sol sobre el gra madur
i la suau pluja de tardor.
Quan despertis enmig de la remor matinal,
jo som l'impuls ascendent i lleuger
dels ocells silenciosos que volen en cercle.
No et quedis plorant davant la meva tomba.
No hi som, allà. No som mort.*

Hopi

Dos anys és la data mínima que se sol fixar per a la superació d'un dol. Jo diria que el primer any és ple d'estupor i de tristesa, i el segon, de continuar plorant, però també d'anar refent la teva vida, de pensar-te i de trobar-te en la nova situació que ja no és tan nova. A poc a poc, tornes a fruit i a valorar tot el que tens en el moment present, mentre que el futur ja no et sembla tan fosc. Tornes a dormir bé i la seva absència ja no et resulta tan punyent. Vas aprenent a tornar a estimar la vida malgrat que t'ha fet tant de mal i encara et sents adolorida. És cert que ha desmuntat tots els teus plans, totes les teves expectatives de viure la vellesa acompanyada de la teva parella. Però també és cert que ara has après a mirar-la com una aventura en la qual no has de tenir expectatives. En tot cas, només preferències i algun pla a curt termini. Veure la mort tan a prop ha canviat la teva escala de valors i han deixat de tenir importància moltes coses, al mateix temps que t'adones que has perdut moltes pors, i això et fa sentir veritablement alliberada.

*Ho veus? No s'ha aturat un rellotge
ni s'ha estremit la seda de la cala;
el vent, que desconeix la teva absència,
ajup les herbes del record...*

Descansa.

*Nosaltres sols, amb tota la mort teva,
reprenem el camí.*

Josep M. Llompart

N'Alba és la que dedica un escrit a en Macià en el segon aniversari de la seva mort.

Dos anys sense veure el teu rostre, amb aquell somriure ple de felicitat i vida. Sense escoltar el teu dolç cant, acompanyat de la guitarra, i sense veure aquella profunda i sincera mirada.

Hi ha moltes coses que m'agradaria contar-te, molts detalls amb els quals sé que m'ajudaries i molts moments que voldria seguir compartint amb tu. Són moltes les coses que enyor. Tot i això, tenc una gran sensació de felicitat i gratitud, gran part d'ella gràcies a tu, papa.

Et record i et duc tan endins que m'omple de vida el dia a dia. Com diu el poema, em costa imaginar-te absent per sempre, degut a la gran quantitat de bons records i d'energia que has deixat en nosaltres.

Uns mesos més tard, quan l'hivern ens porta tantes hores de fosca, trobes el gust a aixecar-te a l'alba, abans que el Sol comenci a guaitar, per poder contemplar l'explosió de colors que tenyeix el cel i començar a meditar amb una espelma percebent com va entrant la llum a l'habitació. Ho vius com si cada albada et volgués recordar que, després de cada nit, sempre arriba el dia.

Al cor de tots els hiverns, hi viu una primavera palpitant i darrere de cada nit, hi ve una aurora somrient.

Khalil Gibran

Penses que, sense saber que algun dia l'alba seria per a tu una de les millors hores del dia, vàreu encertar de ple posant-li Alba a la filla petita que va néixer, precisament, en aquesta hora que ara et resulta tan especial i que fa que comencis el dia amb la paraula *gratitud* als llavis, entenent el veritable significat d'aquella carta dels angelets que se't repetia una vegada i una altra: *gratitud*. Agraïment per la gran quantitat de recursos externs i interns que t'ofereix la vida. Gratitude per cada una de les petites coses que et porta el dia a dia i pel gran miracle de poder continuar vivint i experimentant la certesa que tot

té un sentit que va molt més enllà del que pot percebre la teva visió sempre parcial i limitada. Gràtitud perquè ara sí que vols capgirar de debò aquella frase de Buda: “Vivim com si mai ens haguéssim de morir. Morim com si mai haguéssim viscut”. I és que, paradoxalment, integrar la mort a la vida et permet viure cada moment com un *regal*, i agrair aquest present et permet deixar de contar les càrregues per passar a contar les benediccions. Deia Vicenç Ferrer, citant l’Evangeli, que quan Jesús diu als deixebles que Déu, si li demanes un pa, no et donarà una pedra, ens convida a creure que allà on potser nosaltres hi veim una pedra, en realitat hi ha un pa. I aquesta interpretació d’allò que ens és donat només depèn de nosaltres mateixos.

Tots els sofriments i proves, fins i tot les pèrdues més importants, són com llavors que més tard ens ajudaran a créixer, i aquesta és l’única raó de la nostra existència.

Elisabeth Kübler-Ross

I les llavors germinen quan som conscients que, a cada instant, hem de triar entre viure del record i de com voldríem que fos la nostra vida o la realitat.

No saber, però no ignorar: abraçar la incertesa,
transcendir la ignorància, estimar.

Berta Meneses

No deixa de meravellar-me com poden coexistir
simultàniament una profunda tristesa amb un
goig i una pau en el fons del cor que costa de
poder expressar. Aquestes dues dimensions foren
una constant en tot el procés que el llibre descriu.

Esteve Humet



ISBN 978-84-09-03649-3

