

ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE



Belleça i dolor

Tot i que Henri Matisse era quasi trenta anys menor que Auguste Renoir, els dos grans artistes eren amics entranyables i amb freqüència gaudien de la seva companyia. Quan, en l'última època de la seva vida, Renoir ja no sortia de casa, Matisse el visitava quasi a diari.

Renoir, quasi paralytat per l'artritis, seguia pintant. Un dia, mentrestant observava al vell artista, al seu estudi, lluitant penosament per donar cada pinzellada, Matisse va exclamar:

Auguste, per què segueixes pintant patint tant dolor?

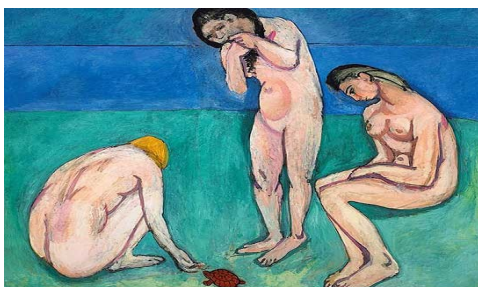
Benvolgut amic- va respondre Renoir amb senzillesa-, el dolor passa, però la bellesa perdura.

Una de les pintures més famoses, *Los Bañistas*, la va acabar dos anys abans de morir, als catorze anys d'estar sofrint la seva debilitant enfermetat.

Contingut:

Belleça i dolor	1
Qüestió de preu	1
Ets una meravella	2
Les frases inspiradores	2
Entrevista amb Vicenç Alujas	3

Soler, J.- Conangla, M.M.- Soler, L. Emocions: les raons que la raó ignora.



Quina és la millor obra d'art de la teva vida?

Quan tens clars els teus objectius. Lluites fins al final o et cansas a meitat del camí?

Quan va ser l'últim cop que vas aconseguir allò que volies? Què vas sentir?

Qüestió de preu

L'avi d'un amic meu, va arribar d'Estats Units a Europa, i després de fer els tràmits a la Illa d'Ellis, es va dirigir a una cafeteria de la ciutat de Nova York amb l'intenció de menjar alguna cosa. Va seure a una taula buida i va esperar que algú vingués a servir-lo. Finalment, va arribar una persona que portava una safata plena de menjar i va seure al davant seu, explicant-li com funcionaven les coses:

Comenci per aquell costat -li va dir- i cal que continuï a la fila agafant tot allò que desitgi. Quan arribi a l'altre extrem li diran quan ha de pagar.

Aquest va ser el comentari de l'avi del meu amic: Aviat vaig a aprendre com funcionaven les coses.

La vida és com una cafeteria. Pots prendre el que desitgis sempre i quant estiguis disposat a pagar el preu. Pots fins i tot tenir èxit. Però mai ho tindras si esperes que algú t'ho porti. Has d'aixecar-te i anar cap allò que vols aconseguir.



Per donar-te d'alta o baixa del butlletí, envia un mail a

fundacio@fundacioambit.org

Soler, J.-Conangla, M.M La vida viene a cuento

Ets una meravella

Cada segon que vivim és un moment nou i singular en l'univers, un moment que mai més es repetirà. I què ensenyem als nostres infants?. Els ensenyem que dos i dos són quatre i que París és la capital de França. Quan els hi direm qui són?

Hauríem de dir a cadascú d'ells:

Saps qui ets?. Ets una meravella, ets únic. En tots els anys que han passat, no ha existit un nen com tu. L'agilitat de les teves cames, l'habilitat dels teus dits, la teva forma de moure't. Tu pots arribar a ser un Shakespeare, un Miguel Àngel o un Beethoven. Tens la capacitat per a qualsevol cosa. Ets una joia. I, quan creixis, podràs fer mal a un altre que sigui com tu, una meravella?.

És precís que treballis- tots hem de treballar- per fer un món digne dels nostres infants.

Inspirat en les paraules de Pau Casals

Soler, J.-Conangla, M.M *La vida viene a cuento*



Les frases inspiradores

Els contes parlen del que hem viscut, d'aquell lloc on alguna cosa es va perdre o a on no varem poder penetrar mai. El seu regne no és el regne del probable, sinó del possible. És a a dir, el regne de l'ànima.

Gustavo Martín Garzo



Crec en mí perquè un dia seré totes aquelles coses que estimo.

Luís Cernuda



Vaig somiar que era una papallona que volava pel cel. Deprés em vaig despertar.

I ara em pregunto si sóc un home que va somiar ser una papallona o sóc una papallona que va somiar ser un home.

Chuang Tsu

Coneixem als Amics de la Fundació

Vicenç Aluja



La seva biografia

Vicenç Aluja va néixer a Barcelona a l'any 1962. Es sociòleg, màster en psicologia clínica i en "desarrollo personal y liderazgo" també es diplomà en criminòloga per la U.B. Professionalment és coordinador de l'Hospital Psiquiàtric Penitenciari de Catalunya.

Casat i amb una filla combina la vida familiar amb les seves grans passions: formador creixement personal, formador en meditació i centrament en diferents institucions i coach.

Te formació en meditació tradicional i Mindfulness. Es considera Facilitador Emocional i en el seu afany de facilitar i ajudar a la gent va crear la Meditació immediata, un tipus de meditació senzilla, fàcil i que es pot fer en qualsevol lloc.

Des de quan i com vas conèixer la Fundació Àmbit?

Des de l'any 2010. El meu bon amic Borja Vilaseca em va parlar de l'existència de la Fundació Àmbit i a que es dedicava. Em va agradar i em vaig fer amic de la Fundació.

Quines activitats has fet a la Fundació?

Vaig participar en un grup de creixement personal i va ser una experiència molt interessant, ja que vaig coincidir amb un grup de gent molt autèntic, i amb una facilitadora, Àngels Ferrao molt implicada. També, quan el temps m'ho permet, participo en conferències, cursos, tallers ... ja que tots són d'una gran vàlua.

Quina és la teva funció actual a Àmbit?. Què destacaries?

Actualment estic com a facilitador d'un grup de creixement personal. És la meua passió poder ajudar a la gent a treure tot el potencial que porten dins, tots tenim un tresor en el nostre interior, simplement hem de trobar-lo i gaudir-lo. Vull destacar la gran implicació dels participants del grup. Tots són increïbles i amb un altíssim grau de motivació que fa que en poc temps haguem avançat molt en aspectes com la pau interior, autoestima, acceptació... Ens reunim cada 15 dies tots els dilluns i a banda de fer creixement personal, ens estimem molt i ho passem molt bé tots plegats.

Quan vas començar en el món de la Meditació?

Vaig començar quan era molt jove, esporàdicament, i ho deixava durant temporades, després vaig tornar i des de fa anys forma part del meu dia a dia, fins al punt que ara a banda de practicar-la a diari, ensenyo meditació a molta gent.

Quins han estat els teus referents? Què t'emportes d'ells?

He tingut la sort de tenir els que, humilment, crec són els millors mestres del món en mindfulness (atenció plena) i autocompassió: el Dr. Vicente Simón que és el pare en Espanya del Mindfulness o atenció plena, ell ha estat el meu mestre junt amb el Dr. Christopher Germer referent mundial en Mindfulness i autocompassió. Actualment estic amb Antonio Jorge Larruy que segueix la línia d'Antonio Blay gran mestre de centrament i treball interior. D'ells m'emporto aconseguir l'autoconeixement i la pau interior.

Un viatge que ajudi a ampliar la nostra perspectiva espiritual.

Si es tracta de perspectiva espiritual un bon viatge podria ser a l'Índia o el Tibet, però si es tracta de meditació no cal anar a l'Índia, el Tibet o la China la pots fer a casa teua, en un parc o en la Fundació Àmbit.

Quin és el teu paisatge ideal, aquell que et convidi a la meditació?

A prop del mar, en un parc tranquil, en un espai de silenci, però posats a triar un matí de primavera en els Pirineus, és formidable!!

Una anècdota...

Ahir, em van convidar a una entrevista a la ràdio i vaig fer meditar en directe a tothom: locutora, ajudants, convidats, realitzador, responsables del so... ja, ja, ja, va ser boníssim!!!

Una pel·lícula...

"El club de los poetas muertos".

Un nom...

Alicia

Una flor...

L'orquídea.

Una frase....

El canvi que volem veure en el món comença per nosaltres mateixos.

ÀMBIT– Rocafort
Rocafort, 242 bis 3r
08029 BARCELONA

www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org
647 742 140 (De 17 a 20:30 h)

ÀMBIT– Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20