

2. Ara i aquí

Els nens i les nenes de segon esperaven aquelles colònies des de feia setmanes, els de tercer només n'explicaven meravelles!

Els va rebre el Ramon, que seria el seu guia a la muntanya. Tan bon punt van arribar, van deixar les motxilles a la casa i se'ls va endur d'excursió.

Quan feia una estoneta que caminaven, el Martí va preguntar:

—Sílvia, quan arribarem?

—Com vols dir? Però, si acabem de començar! —va dir la mestra, sorpresa.

—És que fa molta pujada! —es va queixar la Laia—. Tant de bo haguéssim seguit el camí i no aquesta dreuera!

—Ui, ja veig que no sou aquí... —va somriure el Ramon—. La Laia s'ha quedat allà on començava la dreuera i el Martí ja és dalt de tot de la muntanya!

—Ja m'agradaria a mi! —va exclamar el Martí.

—Ei, que jo sóc aquí, eh? —va rondinar la Laia.

—Si fóssiú aquí, hauríeu sentit el cucut que està cantant ara mateix —els va dir el guia.

Atrets per la curiositat, van parar l'orella en silenci, era el primer ocell que escoltaven en tot el matí.

—Em sembla que el vostre cos està aquí, però el cap el teniu en un altre lloc —els va dir el Ramon—. Haurém de posar-hi els 5 sentits, m'acompanyeu?

Mentre caminaven, van aprendre a sentir la terra flonja sota els peus, i també, les pedretes del camí, l'herba fresca i l'espetic d'algun branquilló. Podien notar com el sol els escalfava la cara i un ventet suau els feia voleiar els cabells.

De sobte, la flaire del bosc els arribava de tot arreu. Feia olor de farigola florida, de resina, de fullaraca humida... Hi havia olors que venien de lluny i d'altres que arribaven de prop. N'hi havia de suaus, de tèbies, d'intenses i de fresques, n'hi havia de dolces i també, de picants...

Van obrir bé les orelles i a més a més del cucut, van descobrir molts altres ocells, que junts, sonaven com una orquestra. Amb l'ajuda del seu guia, van aprendre a distingir els xiulets aguts del pit-roig de la cantarella de la cadenera. Una mallerenga emplomallada refileva bosc endins, i una merla despistada cantava prats enllà. Podien escoltar els xisclets dels falciots voleiant sobre els seus caps i l'aigua d'un rierol que corria més avall.

—Heu vist quines formigues més grosses? —va exclamar, de sobte, l'Ahmed—. Quina filera més llarga, travessa tot el camí.

—Són enormes! —va exclamar la Laia.

—Mireu, allà hi ha el formiguer! —va cridar la Berta—. N'hi ha milers!

Es van aturar davant la muntanyeta de terra que les formigues havien construït al costat del camí, estava plena de forats per on entraven i sortien a centenars. S'hi van apropar fascinats.

—Aneu amb compte, si us hi acosteu massa, les formigues soldat sortiran a defensar el seu niu —va avisar el Ramon—, i mosseguen, eh? —va riure.

El Martí i l'Alba van començar a saltar i a espolsar-se les formigues que els pujaven pels camals dels pantalons. Sobresaltats, corrien d'aquí cap allà mentre la resta s'apartava corrents d'aquella munió d'insectes atrafegats.

—Ara sí que sou aquí! —va dir el Ramon, satisfet—. No hauríeu vist les formigues si no fos així!

Van dedicar tot el matí a recollir fulles d'arbres i d'arbustos diferents, pinyes pinyoneres mig rosegades pels esquiroles, aglans, plomes d'ocells... Fins i tot, van trobar un niuet amb restes de closques d'ou a dins. Devia haver caigut a terra un dia de pluja o de vent. A la tarda, es van convertir en detectius, buscant rastres d'animals, fent motlles de guix de les petjades que trobaven, i deduint on vivien i què menjaven, només observant-ne les caques.

El dia, els va passar volant! Van sopar amb gana i després del joc de nit, la Sílvia els va proposar estirar-se a l'era de la casa per guaitar plegats, el cel estrellat.

—Avui no hi ha lluna i els estels es veuen molt millor! —els va explicar.

Feia uns minuts que observaven el firmament i la mestra els va preguntar:

—Esteu aquí? Vull dir... amb el cap i el cos alhora —va somriure.

—Jo encara tinc el cap en el joc de nit, Sílvia... —va fer el Martí— Estic una mica esverat.

—I jo estava pensant en tot el que ens ha explicat el Ramon aquest matí... —va dir la Laia.

—Què deu fer, ara, el Ramon? —va rumiar en veu alta, la Berta.

—Jo pensava en demà —va afegir l'Ahmed—, que ens banyarem al riu!

—És normal, hem tingut un dia ple d'emocions i d'experiències —va dir la Sílvia—. El cervell encara hi ha de posar ordre per fer lloc a les que viurem demà. Què us sembla si meditem uns moments? Recordeu com es feia?

—Jo sí! —va respondre el Martí—. Amb els peus a terra i el cap penjant d'un fil...

—Penjant d'un fil, dius? —va riure la Sílvia—. De fet, només es tracta de parar atenció, una atenció plena. Us sona?

Es van asseure amb les cames plegades i l'esquena ben dreta. La seva mestra els anava guiant.

—Com si del clatell us sortís un fil que estira, amb suavitat, cap amunt, i que ens ajuda a mantenir el cap i l'esquena alineats —anava dient—. Molt bé... ara, deixem reposar les mans sobre les cuixes, les espatlles relaxades, heu d'estar còmodes... Qui vulgui pot tancar els ulls. **Ara**, ens concentrem en la respiració i observem què hi passa **aquí** dins... Observeu com l'aire entra i surt del vostre cos, sense esforç... ben bé com si oloréssiu una flor.

De sobte, les olors del bosc van perfumar-ho tot.

—La nostra respiració és com una platja —va seguir la Sílvia—, les onades arriben i se'n van, arriben i se'n van... Deixarem que a poc a poc, s'emportin els nostres pensaments, com si fossin barquetes petites, que s'allunyen mar enllà... i nosaltres, només observem i respirem, mentre el nostre mar interior va recuperant la calma.

La nit els va abraçar. L'aire fresc els acariciava la cara, i el bosc entonava una bonica cançó. Podien sentir com els grills, les granotes i algun mussol cantaven al seu voltant. Quan van obrir els ulls, milers d'estrelles il·luminaven la nit.

Competències emocionals:

- Consciència i regulació emocionals
- Habilitats per a la vida i el benestar