# Deu dits per deu actituds



Per DavidG el  dc., 30/05/2018 - 12:23

Assegut o dret, comences un temps de desvetllament davant el Senyor. La columna recta i el cap en continuïtat amb ella. Si estàs assegut les teves mans reposaran sobre les cames amb els dits lleugerament separats l'un de l'altre.

Un exercici de respiració atenta t'ha d'ajudar a fer-te més present en el regal de l'ara, amb tot el teu cos i les teves emocions que es van asserenant amb les teves presses.

Et proposo connectar cadascun dels deu dits de les teves dues mans amb cadascuna de les deu disposicions que ajuden a la pregària.

Comencem.

Aixeques lleugerament el dit petit de la teva ma esquerra mentre inspires i dius interiorment: **"Senyor".** Al treure l'aire, pronuncies en silenci **"sóc aquí"** mentre el teu dit petit, encara aixecat, baixa lentament fins a reposar-se a la superfície.

Es ara el torn del dit anular i repeteixes el mateix moviment amb l'expressió **"ben atent"** o "ben atenta" segons sigui el cas. Continues amb el del mig dient **"descansant en tu"**. Ara, amb l'índex: **"gaudint de tu".** I finalment amb el dit polze de la ma esquerra, la cinquena actitud per a la vida espiritual: **"deixant-me ajudar".**

Ara comences alçant el dit polze de la ma dreta per dir **"ben confiat".** I continues amb el següent: **"pel que vulguis".** I el dit central: **"quan vulguis**". Ara, l'anular: **"com vulguis**". I conclous fent el gest amb el dit petit de la ma dreta: **"pels altres".**

T'atures en una o l'altre expressió quan sentis que les paraules vehiculen comunicació entre Déu i tu.
Pots també provar a canviar l'ordre de les expressions aleatòriament i veuràs que la pregària no perd el sentit o en guanya d'insospitats.