Compte enrere



Per DavidG el dv., 22/02/2019 - 19:14

La respiració és una passarel·la que mena a la vida interior. De la mateixa manera que les partícules suspeses en un líquid aturat reposen suaument al fons, així la respiració conscient ens aquieta l'esperit.

Pot ajudar-nos imaginar la remor del mar en l'anar i venir de l'aire per les narius. També ens ajuda considerar com la respiració activa cada una de les parts del cos que visualitzem i que es renoven amb cada alè. Ara el peu dret, ara la ma esquerra, ara el genoll...mentre sents progressivament que tot el cos vol ser esperit.

Hem experimentat també que comptar les respiracions ens ajuda. Un, dos, tres... Comptar cada anar i venir de l'aire, considerant com una unitat la inspiració i l'expiració, proporciona la sensació d'avançar quietament, de progressar en dins, de despendre'ns de nosaltres mateixos en l'abraçada amorosa del Pare.

Avui et proposo comptar les teves respiracions d'una forma diferent: compta-les en rere, fins arribar a 0. Posa a 0 el comptador d'allò que et pesa, d'allò que et dol, dels errors morals, de les manques d'atenció a l'altre, a tu mateix o a l'entorn. 0 mandres, 0 odis, 0 excuses per no recomençar.

Quantes en podria comptar en un dia? deu, vint, trenta coses que em pesen? Les que siguin. Posa el comptador a 0, si més no en desig. Es el primer pas.

Inicies un compte enrere amb cada unitat de respiració. Deixes que l'esperança del ser alliberat es vagi apoderant de tu com si en cada alè desaparegués aquella taca, aquell pes feixuc, el lligam que t'és llast...

L'experiència del desig de lleugeresa s'apodera de tu i et disposa, et transforma, et farà demanar perdó, et dóna forces per reconstruir... Vas descomptant fins arribar a 0 i experimentes la pau del qui es posa dret per recomençar.