Caminar meditatiu



Per DavidG el dv., 29/03/2019 - 17:30

En el sí de la tradició zen, es proposa, com a complement a les estones de quietud, la pràctica del caminar meditatiu. Caminar meditativament consisteix en fer camí al ritme d'una respiració pausada.

Difícilment passa desapercebut el qui practica aquest exercici. No sols perquè sorprèn veure qui es desplaça tan a poc a poc, sinó també pels efectes espirituals que produeix aquesta manera de pregar.

Es comença amb una presa de consciència de la respiració per asserenar l'esperit. A continuació, s'incorpora el caminar a la respiració: a l'inspirar es va alçant el peu amb el que s'emprèn la marxa. Mentre dura la inspiració, el peu traça a l'aire l'arc del primer pas i, sols quan el taló pren contacte amb el terra, s'expira. Paulatinament, el pes del cos va depositant-se sobre tot el peu avançat mentre es percep la tensió de l'altra cama que encara és al lloc de partida. Sols aixequem l'altre peu quan ja hem buidat els pulmons i reprenem la inspiració. De nou, dibuixarem a l'aire l'arc del segon pas, situant-nos més enllà d'on tenim el primer peu. Canviem el pes, sentim la tensió a la cama contrària i ens preparem pel nous pas.

Pot ajudar imaginar-se que és la respiració la que permet caminar i que, sols és possible avançar, en la mesura que l'aire entra i surt dels pulmons.

Integrant d'aquesta manera la respiració i el moviment trobem una metàfora del dinamisme de mort i resurrecció propi de la vida en Crist. La persona és atreta pel Senyor que la crida. Aquesta atracció el fa desplaçar del seu centre, el fa morir a les seves seguretats assumint la incertesa per la fe. Sols la passa atura la caiguda. La inèrcia porta a redreçar-se en un nou lloc, a renéixer dret superant el desequilibri causat pel desig. Segueix sent atret i el creient torna a arriscar-se perdent l'espai, guanyat per un nou pas que acosta més i més al que es busca.

El ser humà aprèn a caminar de forma natural al final del primer any de vida. Sovint revivim aquest aprenentatge quan una lesió interromp la inèrcia i el que donem per suposat, que som caminadors: pelegrins. En el temps de Quaresma trobem un bon escenari on posar en pràctica aquesta manera de pregar que ens fa estar a l'hora quiets i en moviment, en repòs però ben atents, desitjosos però respectant que el Senyor prengui la iniciativa i ens digui: Vine!