Mans juntes



Per DavidG el dv., 04/10/2019 - 10:27

A la catequesi amb els nens, en dir “ara anem a pregar”, gairebé tots, de seguida, ajunten les dues mans a l’alçada del pit amb els dits mirant al cel. I em pregunto: d’on vindrà aquesta espontaneïtat?, ho han vist en altres?, serà innat?

El fet és que posar les mans d’aquesta manera afavoreix una millor respiració. La pressió dels dits uns contra els altres transmet a traves dels braços una facilitació toràcica que ajuda a una respiració quieta, profunda, serena, ampla.

L’exercici que et proposo avui s’arrela en tradicions orientals. A la India, la Xina o el Japó, tenir cura de la respiració és l’entrada certa a la meditació.

En primer lloc frega’t durant uns vint segons les mans, com si tinguessis fred.

Ara col·loca-les una en front de l’altre, separades entre sí una distància d’uns cinc centímetres. A continuació la teva ment es focalitza en l’escalf que la ma dreta projecta sobre l’esquerra. Restes així durant un minut. T’imagines que del centre del palmell de la ma dreta surt un feix d’energia i amb aquest feix dibuixes un cercle sobre el palmell de la ma esquerra. Ressegueixes aquest cercle amb la ma dreta deu vegades, mantenint la ma esquerra fixa. A continuació, canvies el sentit del gir i tornes a resseguir aquest cercle deu vegades mes.

Ara repeteixes l’exercici amb la ma esquerra: visualitzes el calor que es projecte, realitzes cercles en un sentit i en un altre.

Estàs prenent consciència d’allò que hi és i no veus. D’allò que t’afecta tot i semblar desconnectat. Esdevé, doncs, una metàfora de la vida espiritual.

Ara sí, prens consciència de la teva respiració amb els seus dos moviments: inspirar i expirar. Amb la inspiració, eixamples la distància entre totes dues mans, mentre t’adreces a Déu invocant-lo, dient, per exemple, “Senyor meu”. En treure l’aire, les mans tornen a la posició inicial, mentre la teva ment completa dient: “ ...i Déu meu”.