Just ara es posa vermell!



Per DavidG el dc., 06/06/2018 - 13:01

Al nostre quotidià, de vegades, ens arriba sobtadament un temps en que ens veiem obligats a aturar-nos. Sovint l'aturada dura uns breus segons; per exemple, els que tarda el semàfor a donar pas als vianants. D'altres, l'espera és més llarga si se'ns ha escapat el transport públic que volíem agafar de retorn a casa o ens trobem cua a l'atenció al públic de l'administració. També hi ha esperes que són de dies, quan és tracta d'un problema de salut o d'alguna gestió que no depèn tota de nosaltres.

En ocasions com aquestes, la vida quotidiana sol esdevenir una llast perquè vivim el present anticipant un futur que no arriba tan aviat com ens agradaria.

Quan la vida quotidiana se'ns fa feixuga i som fora de la nostra zona de confort, tenim tanmateix una bonica ocasió de travessar el llindar cap a la vida espiritual.

Com?

En primer lloc, posant una nova intenció sobre l'inesperat instant. Desitjar que aquest ara sorprenent no deixi de ser una oportunitat per reviure el vincle que ens vivifica, especialment quan més ho necessitem.

Per a que la intenció sigui eficaç, no sols hi haurem de posar voluntat sinó que ens incorporarem, hi convocarem el cos, que, fins fa un moment, corria apressat darrera el nostre deler.

A través de la respiració conscient o del pas alentit ajustarem la inèrcia que portàvem amb el mode desaccelerat. Inesperadament, se'ns donarà una bonica ocasió per gaudir del senzill i admirar-nos de la profunditat del que semblava anodí.

Fixa't, escolta, percep, olora, tasta...

El semàfor m'ha aturat. No em neguitejaré apressant el que no puc canviar, respiraré, escoltaré el meu cos, em meravellaré del que perceben els meus sentits. Hi posaré esperança i em desacceleraré, tot cercant la integració de les dimensions de la meva persona que, fins fa un moment, pul·lulaven sense nord.