# Harmonitzar-se



Per DavidG el  dv., 31/08/2018 - 13:00

Entre el desig de pregar i la pregària hi ha un espai que la dispersió fa difícil recórrer. Volem pregar però ens costa unificar-nos en aquesta única intenció. El cos no troba la posició adequada, el mòbil reclama l'atenció, el cap recorda la conversa d'ahir ... Per això, posar-se a pregar és, en primer lloc, mirar que totes les dimensions del ser apuntin cap la mateixa direcció.

Com si fos un director d'orquestra, em toca agafar la batuta, picar subtilment el faristol per reclamar atenció i, entre tots els registres del meu jo, assajar una harmoniosa polifonia orant.

En primer lloc, convé assegurar el baix continu. La respiració, en el seu anar i venir, proporciona el rerefons de la pregària. Respirar pot suggerir les ones del mar en estavellar-se a la platja. O, més aviat, la suau brisa que frega les roques dels cims. O també, si no es vol marxar molt enllà per arrelar-nos a l'aquí, ens fem conscients de les vies respiratòries sentint la frescor, l'escalf, el frec dels pèls al nas, del progressiu eixamplament de la caixa toràcica. La metàfora del baix continu ajudarà a fonamentar la pregària que estic desitjant.

En segon lloc, el batec del cor liderarà el ritme, la percussió. L'escolto. Amb la respiració de fons, cada seqüència rítmica a qualsevol recó del meu cos és una passa que em fa avançar vers l'encontre amb qui estimo.

Ara el sento a la caixa toràcica. Em poso la ma sobre el cor per guanyar en sintonia. També el sento en altres parts del meu cos. Ara a la planta dels peus, ara els turmells, les cames...i progressivament vaig harmonitzant tots els membres del meu cos en el meu sol desig de pregar.

En tercer lloc, deixo que el moviment, ni que sigui imperceptible a ulls estranys, em porti cap Aquell amb qui m'agrada estar. La meva atenció en el subtil moviment del cos diu que sóc viu, em recorda qui em fa viure i la vida que espero en Ell.

De cop, l'atenció s'unifica ben oberta al silenci eloqüent de Déu.