# Plexe



Per DavidG el  dv., 18/12/2020 - 13:05

Començar a pregar posant l'atenció en el propi cos és la manera segura de no deixar-se res pel camí quan sortim a l'encontre del Senyor.

Avui proposo fixar-nos en la xarxa de terminacions nervioses a l'alçada central del tors i que anomenem plexe solar. La gran densitat de terminacions que el recorren fa que les emocions ressonin immediatament en aquesta part del cos, a mig camí entre el cor i l'estómac.

Posant la mà sobre aquesta zona simbolitzo que prenc contacte amb el que Jesús anomenava el cor: el lloc on es mostra qui soc de debò. Una mà pot reposar sobre el plexe mentre l'altra es projecte cap endavant, significant el desig de rebre la gràcia, a l'hora que ofereixo el que soc. Imagino un circuit espiritual que neix del fons més últim del meu ésser, contacta amb el palmell de la mà que reposa sobre el pit i desemboca en fora per l'altre mà. El batec del cor o la respiració ritmen aquest riu d'espiritualitat que m'uneix amb el Senyor, tan present en tot, tan intern en mi. Una paraula o una pregària pot acompanyar aquest flux orant on, en acabat, es fa difícil saber si soc jo o el Senyor qui diu "preneu i rebeu".

Una altra manera de deixar que l'atenció sobre el plexe solar ajudi la pregària és situar tots dos palmells de les mans encarats cap a aquesta part del cor, però sense tocar-la. El colzes doblegats, les mans un punt relaxades. L'atenció visualitza l'espai buit entre el tors i les mans. Sento l'escalf que projecten un sobre l'altre. Imagino com el cor -on el Senyor infon el seu Esperit- disposa les meves mans al gest amorós i compassiu. I a la inversa, deixo que les obres, on hi poso les mans, estovin també el meu cor.