Pregar amb la respiració



Per DavidG el dt., 12/09/2017 - 09:00

Ningú ens va ensenyar a respirar. Vam respondre així quan ens vam trobar envoltats d'aire. Des d'aquell moment, milers de vegades al dia, estem connectats a la vida gràcies a la nostra respiració.Tanmateix si que podem aprendre una nova manera de respirar que ens disposi a la quietud, a l'atenció, al respecte... A la pregària, en definitiva.

El primer que et proposo és escoltar la teva respiració: la inspiració que sona diferent que l'expiració, el ressò en el frec amb les foses nassals, el subtil xiulet del teu aparell respiratori, altres sons del teu cos, que es mou suaument amb el ritme de l'aire que aculls i exhales.

En segon lloc, palpa la teva respiració, aplica-hi el sentit del tacte: sent la frescor o l'escalf de l'aire que circula dins teu; et fas conscient de la dilatació i la contracció del teu tòrax o del balanceig del teu cos al ritme del cicle: subtilment et mous endarrera a l'inspirar i endavant a l'expirar.

A continuació silencia encara més la teva ment, associant la teva respiració a una frase. Per exemple, "Tu ets la meva vida". A l'inspirar et prepares a dir interiorment la primera paraula: "Tu". Quan treus l'aire, la pronuncies suaument, posant tota la intenció en el mot. Com si el descobrissis i t'hi anés la vida en copsar el seu sentit més pregon. Reprens la inspiració que et portarà a pronunciar la següent paraula "ets". I de nou, en expirar deixes ressonar en el teu cor el seu significat.

Continues amb cada paraula de la resta de la frase per tornar-la a començar en acabar-la. A cada nova volta, se't pot donar un nou significat, un nou coneixement, el coneixement intern del Senyor.

A Déu li agrada escolar-se en la quietud. Quan et desacceleres estàs obrint la porta a aquell qui truca perquè vol sopar amb tu aquest vespre (Ap 3,20).