Amb molt de tacte



Per DavidG el dc., 04/10/2017 - 09:00

Des del moment que has decidit posar-te a pregar, el teu cos es desplaça fins arribar al lloc triat. En el desplaçament et fas conscient del desig de proximitat que vols amb el Senyor, sabent que no depèn de tu entrar a la seva presència. Serà Déu qui t'obri la porta –sabrà ell per quina raó- per tal d'estar amb Ell, parlar amb Ell.En els Exercicis Espirituals, Sant Ignasi escriu que unes passes abans d'arribar al lloc de la pregària, aixequis l'enteniment amunt el temps de dir un parenostre, com si Déu et mirés des de dalt, i facis una reverència. [EE 75]
Qui prega en primer lloc és el teu cos. Algú veient-te sabrà que estàs pregant. El llenguatge no verbal de les teves mans, del teu cap, dels teus genolls dóna forma al que vol el teu cor.
Quan estem avesats, el cos i el cor interactuen fluidament i amb facilitat l'expressió corporal transparenta el que sent l'afectivitat: desig, absència, nostàlgia, retret... I a la inversa, la nostra postura arriba a condicionar la nostra identitat davant la Font de de tot ésser.
Però quan no estàs avesat, convé fer l'exercici d'instal·lar-se conscientment a l'espai. Estem massa acostumats a quedar-nos quiets, asseguts, quan esperem. Però aquesta és una postura que pot espatllar inconscientment la pregària posant per davant la funcionalitat a la comunicació: "si m'haig de quedar una estona, més val que m'hi posi còmode".
Cal estar alerta per no silenciar el cos davant Déu. Encara que recitem moltes oracions o les escrivim en un full, la nostra postura pot posar sordina al nostre clam.
De baix a dalt, deixes que el cos t'expressi tal com ets: sense estridències ni afàsies.
Estaràs dret? assegut a terra? Estirat? Bocaterrós? de genolls? Descalç? Assegut en banquet? Postrat? Camines lentament? Dus roba còmoda? Tens les mans obertes? Entrelligades? Closes? Reposen sobre les cuixes? Suspeses a l'aire? I la columna, manté l'atenció ben dreta? O potser es postra paral·lela al terra? Es deixa anar pel cansament? I el cap, cerca continuïtat amb la columna? O s'acota humil? I els ulls? I els llavis? I tota la faç? Cerca ser en presència de Déu?