

GR

Reprenc ara el meu espai de pregària. Avui m'hi atanso fent atenció a com ubico les mans en tres postures diferents del meu cos. Assegut/da o dempeus, poso ambdues mans, palmells enlaire, l'una damunt l'altra, a l'alçada del ventre. M'hi mou una actitud de recepció. Quan hi són, moc ambdós braços cap als costats, separant les mans banda i banda del cos. I les retorno al lloc d'inici, replegades davant del ventre. Acompanyo el moviment d'obertura de braços amb una exhalació i el de replegament amb una inspiració. Reprenc aquest moviment 5 cops. En cadascun centro la meva atenció per adonar-me d'un motiu d'agraïment pel meu cos físic, fins a cinc "gràcies". Ara enlaire un xic les mans i les situo a l'alçada del cor. Reprenc de nou el moviment d'obertura i replegament, l'una damunt l'altra, mentre exhalo i inspiro. Cinc moviments, en els que el cor s'adona de cinc motius per agrair els sentiments que s'han anat movent en mi aquests dies. Els agraeixo un per un. Tanco la roda ubicant les mans per damunt del cap, a una certa distància de la coroneta. De nou una damunt l'altra, que em dispo a desplegar i replegar, segons exhalo o inhalo. Així compasso la respiració 5 cops tot agraint 5 pensaments que he tingut aquests dies.



Des d'aquests tres centres de percepció, cap, cor i cos, recorro el meu GR, el de la meva presència física. M'hi moc travessant el GR de GRàcies.

Entro a [Lluc 17, 11-19](#). Hi he trobat els deu leprosos. Cadascun amb les seves nafres. Delerosos de ser sanats. Savis en reconèixer d'on en pot venir la sanació. El qui s'adona de ser guarit, retorna i agraeix. Cal un cop de cap, un cop de cor i un cop de cos: un cop de consciència, per adonar-se que ja és sa.

Em pregunto on cerco sanació de les meves nafres. A qui m'apropo. Em pregunto com m'adono de rebre'n cura. Em pregunto a qui atanso els qui se saben ferits, on els proposo que cerquin guarició.

Potser també em pregunto a què em mou quan me'n faig conscient, quan m'adono que he estat guarida; quan cap, cor i cos obren la seva mirada i perceben que han estat sanats. Quin camí emprenc? El d'anada o el de tornada? L'un, de seguir la ruta que venia fent, em replega sobre mi. L'altre, el que s'atura i retorna per agrair, m'eixampla la mirada, em convida a desplegar-me i adonar-me que no em guareixo sol, sola. Que és un do rebut.



"Bless the
Lord"

M'acomiedo avui del Senyor amb un diàleg d'agraïment. Reprenc el GR de Gràcies i m'adono de tot el que m'és donat, cada dia, en cada ara i aquí, sense fer-hi res per rebre-ho, sense cap mèrit. Em cal un cop de cap, un altre de cor i un de cos per adonar-me'n i agrair-ho. Enceto la conversa amb el "Gràcies Senyor per...". L'acompanyo del gest que més m'apropa a sentir aquest agraïment, sigui amb les mans, la postura, una lleugera inclinació... Em proposo a sostenir aquest petit gest al llarg de la setmana, que em recordi tants moments en els que visc de regal. Em dispenso a inundar els camins, els GR's d'aquesta setmana, amb gestos de Gràcies, a irradiar gratitud per contagiar-la.