Focus



Per DavidG el dv., 26/10/2018 - 05:55

Baixo la intensitat de la llum a l'habitació i tot queda en penombra. Encenc una petita llàntia on reposo la mirada. La seva flama fa ballar les ombres sobre la icona. Com un vespre vora el foc mentre plou a fora, focalitzo la meva atenció.

Tanco la porta i les finestres. M'aïllo. Poso una música suau o trio el silenci com l'estímul més adequat per a les meves oïdes. Rebaixo el meu estat d'alerta habitual. Difícilment algú em trobarà aquí, per això puc focalitzar la meva atenció sense por.

Desconnecto el mòbil, decideixo alentir la velocitat de la meva jornada. Prescindeixo d'allò perifèric per fixar-me en Qui és al centre: allà on vull posar tot el meu cor, tot el meu pensament, tota la meva ànima i tot el meu ser. En Ell sols la meva esperança. En ell, focalitzo la meva atenció.

Sóc al transport públic. Em revolta la cara de pomes agres que fem tots plegats. Tampoc vull deixar-me atrapar per la pantalla del mòbil que em fa fugir d'aquest moment i d'aquest espai. Em queda la respiració. Em poso a comptar cada inspiració i expiració. Ella esdevé el meu rellotge quan sembla que res no passa o quan tot va massa de pressa. De cop, em trobo còmode on sóc, sent qui sóc, perquè he focalitzat la meva atenció.

En la tensió, em vindria de gust dur-me qualsevol cosa a la boca. Necessito calmar l'ansietat i sé, per altres vegades, que el menjar ha estat la sortida fàcil. També recordo que després em sento culpable, perquè aquest aliment no em sacia la gana d'autenticitat que m'habita. Em sento mes ple i més buit a l'hora. Per això, avui decideixo estar-me de la llaminadura. Ella no serà aquesta vegada el caprici que em distregui de l'essencial. Cercaré aliments menys sofisticats i gaudiré de la simplicitat focalitzant, de nou, la meva atenció.