Respirar



Per DavidG el dv., 16/10/2020 - 00:00

La respiració és el sherpa de la meva pregària, el gos pigall que guia l'invident que soc cercant Déu. Fent-me conscient de les inspiracions i les expiracions, sentint la frescor i l'escalf de l'aire, associant cada alè a una paraula o a una pregària que se m'inspira, em vaig endinsant en la conversa orant.

En l'atenció sobre la respiració, m'adono que cada alenada és diferent segons el meu estat d'ànim. Ara hi expresso enyor; ara, agraïment; ara, confiança. Parar esment a com respiro em fa entendre el que estic sentint en la pregària, quan em disposo davant Déu.

Sovint hem associat l'anar i tornar de l'aire per les narius com un procés de purificació: entra en nosaltres el que necessita el meu cos i em desprenc del que és superflu. Però respirar no és sols acaparar vida per despendre'm d'impureses. Es que sols això, impureses, és el que puc aportar al meu entorn? O altrament, és que potser pretenc apropiar-me de la bondat que m'envolta com si la pogués contenir en dipòsit? El que es produeix en la respiració és un intercanvi de gasos en el que el cos humà incorpora oxigen i allibera diòxid de carboni. La paraula intercanvi, per tant, resulta més adequada que la de purificació, car això segon donaria a entendre que el nostre interior està bàsicament contaminat i sols pot ventilar-se amb la bondat que li és aliena.

Més aviat, quan respiri, deixaré que flueixi el moviment de donar i rebre. En efecte, inspirar i expirar és com conversar amb Déu. Inspirar seria escoltar i expirar, assajar paraules. Inspirar seria abraçar i expirar, deixar-se abraçar. Inspirar seria contemplar admirativament i expirar, ser reconegut deixant-se fer amb confiança. L'amor consisteix en totes dues coses, en donar i en rebre, comunicació de les dues parts –diria Sant Ignasi. Respirar és, en definitiva, el primer acte d'amor que es produeix entre tu i Déu i el que, en darrer terme, ens obrirà a la comunió definitiva.