# Pregaria.cat

**Entrada**

## Pregària i ritme respiratori

Una tradició de segles, i que pràcticament està en totes les religions, relaciona el ritme de la respiració amb la pregària, que va repetint una breu expressió, una jaculatòria o un mantra. La forma més coneguda en la tradició cristiana, és "la pregària de Jesús", en la qual anem repetint seguint el compàs de la nostra respiració: "Senyor Jesús, tingueu pietat de mi".

La respiració consta de tres moments ben diferenciats: la inspiració, la quietud i l'expiració. En el primer moment entra en el nostre cos el necessari oxigen, que ens arriba com a element absolutament imprescindible per viure. Després, en uns instants que anomenem quietud, l'oxigen realitza una missió purificant que es va distribuint pel nostre cos. Finalment expirem: traiem a fora l'anhídrid carbònic. I així dia i nit, conscients o inconscients, anem revitalitzant el nostre organisme de forma continuada.

Hi ha evidentment una analogia entre el ritme respiratori i la invocació a Déu en la qual demanem que entri en nosaltres, ens renovi i ens purifiqui. És una imatge de l'alliberament personal gràcies a la presència d'Aquell que, estant en nosaltres, ens comunica vida i ens ajuda a superar els nivells negatius del nostre cor i de la nostra conducta.

Analogia i imatge, però, resten curts per explicar la realitat. El do de la presència, el do de la nova vitalització i de la purificació són de tal qualitat i gratuïtat, que tenen la seva explicació en l'amor. Déu en nosaltres és Amor rebut, és Amor alliberador i és Amor transformador. Ens estima, ens purifica i ens vitalitza.

La pregària de Jesús no resta dins de l'àmbit personal: és una força expansiva. El mateix ritme d'entrada, presència, alliberació i vitalització, tendeix a expandir-se cap enfora de nosaltres. L'Amor rebut ens porta a un amor donat que es vol fer present, alliberador i vitalitzador vers altres persones, vers la nostra societat i, de forma molt especial, vers tots aquells que estan patint la intoxicació d'una societat injusta, discriminadora, un sistema que destrueix i mata. Exercitar la pregària de Jesús o qualsevol altra forma de pregar segons el ritme de la respiració mai pot esdevenir una forma de teràpia personal, que ens tanca sobre nosaltres mateixos. Si realment és pregària, pel seu propi dinamisme, ens obre a l'expansió de l'amor envers l'Altre i els altres.

Jesús Renau sj