Pregaria.cat

Entrada

La pregària, font de bon humor, joia i equilibri

Per pregaria.cat el dc., 16/02/2005 - 09:00

Ha sortit diverses vegades als diaris del Estats Units. Pregar és una forma de mantenir una bona salut i sanar alguns desequilibris. Donaven dades empíriques, com l'observació de què la pressió arterial en persones que la tenen alta, pregant, baixava. Recomanaven, doncs, per raons de salut la lectura meditada de la Bíblia i sobretot la serena contemplació.
No està mal. Ves per on, sembla que la pregària ajuda a la persona sencera, esperit, ànima i cos. És correcte. Hi ha poderoses raons que ho poden avalar; però amb una condició: que la pregària sigui pregària, que esdevingui una comunicació amb el Senyor, Font de vida i Llum interior. Si es prega com aquell que es pren una "aspirina" no tindrà aquest afecte secundari terapèutic.

1.- Per contemplar, el primer és fer silenci, callar el món intern tant carregat de sorolls, crits, pors i trampes. Ens va molt bé aquest silenci inicial. Ens convé força enmig del batibull ambiental.

2.- Per contemplar has de desplaçar el teu centre mental vers un text, o la teva imaginació vers una escena, o la teva memòria vers un paisatge.....és a dir, en el silenci, et descentres del teu ego. Ens convé descentrar-nos enmig del subjectivisme dominant.

3.- Per contemplar has de mirar interiorment amb el cor, mirant de que sigui capaç de vibrar, de sentir i estimar. Ens convé atendre al cor i deixar de banda el racionalisme dominant.

4.- Per contemplar has de facilitar espais d'aparent buidor per si Ell, l'Altre, vol establir, més enllà de mots i discursos, una moció interior, la seva Presència. Ens convé tant que Ell ens atrapi, es faci present en el misteri de la nostra persona.

5.- Per contemplar ens hem de deixar conduir i fins seduir per Ell. És inefable. Ens convé tant avui superar la realitat tangible per deixar-nos enamorar per la realitat no tangible. Deixar la productivitat per viure en la comunió.

6.- Per contemplar ens cal restar oberts a tot el món, persones, natura, esdeveniments... doncs som una part d'Ell, vivim, de moment, en aquesta terra. Ens convé tant anar esdevenint solidaris, també en el silenci amagat de la pregària.

7.- En la contemplació entrem en relació amb Ell, que ens comunica la seva pau, la seva harmonia, el seu amor, la seva misericòrdia, la seva forma de ser. Això sí que ens convé per humanitzar-nos i humanitzar la vida.

Podríem afegir un llarg etc. per entendre el bé que contemplar i pregar fa a la nostra salut espiritual i corporal, es a dir, personal. Però perquè la contemplació o la pregària siguin autèntiques, i no un succedani. Els estudis americans han descobert la sopa d'all.

Bé, escolta, amic i amiga, per què no ho proves?