Pregaria.cat

Entrada

La pregària del cor

Per pregaria.cat el dv., 29/05/2009 - 09:00

Presentem avui una forma de pregar que té llarga tradició en les esglésies orientals i que hem adaptat una mica al nostre estil.

1.- La clau per a obrir el nostre cor.

Cor significa el fons de nosaltres. Obrir-lo, ajudar a ser receptiu, a estimar...a viure de debò des de dintre.

Per a iniciar la pregària el primer que hem de fer és obrir el nostre cor. La clau per obrir-lo és:

serenitat i harmonia personal.

postura corporal adequada a la pregària.

respiració harmonitzada i conscient.

2.- L'obertura del cor.

Experiència del propi jo vivent.

Arribem a un cert silenci interior i estem vius i conscients.

3.- Buidament temporal.

Cal anar buidant tensions, records, imatges, problemes, distraccions, teories.... fins a un punt zero de quietud i repòs.

4.- Experimentar la pau interior.

Experimentar-la no reflexionar sobre ella. Experiència de pau i buidor. Com un *res* conscient. Silenci.

5.- Descobrir vitalment la Presència en el silenci.

No és un silenci del res, buit, de mort.

És un silenci ple, habitat per quelcom que en diem misteri.

6.- Adoració.

Sabem per la fe que el misteri té Nom: Déu. L'adorem més enllà de les paraules. El cor en actitud d'adoració.

7.- Jesús.

Situar-nos interiorment davant Jesús, "imatge visible del Déu invisible". Pregària de Jesús: " Jesús. Senyor "

8.- Mirada al món.

Amb Jesús, units a Ell, mirar el nostre món. Tornar a obrir el cor al món. Des del més global fins al més proper.

9.- Donar pas a l'acció interior.

Pregària pel món. Restar amb el cor obert. Encarar la realitat.

Imaginar, optar i decidir la nostra acció en seguiment de Jesús

Oferir-la i desvetllar les nostres energies.

Breu adoració final..... i a moure's.

Jesús Renau sj.