Entrada

CONTEMPLACIÓ I PREGÀRIA UNITIVA. 6

Per pregaria.cat el dl., 13/04/2015 - 09:00

La contemplació. Tal com passa amb la meditació, i potser encara més, la paraula *contemplació* pot significar una gran varietat de vivències, experiències i formes de pregar.

1.- Hi ha meditacions en què, en un moment determinat, una paraula o una frase agafen una importància gran per a la persona que medita. El millor que es pot fer quan això passa és restar en quietud en aquella paraula o frase, com degustant la densitat de valor i de sentit que ens suscita. Aquesta quietud i rumiament, acompanyats moltes vegades d'un nivell afectiu superior al normal, és contemplació. Es va comprenent certa significació una mica al marge de la comprensió de la nostra lògica deductiva i comparativa. Es va sentint novetat, generalment de forma suau, i algunes vegades amb forta emoció, però experimentant que el que es viu és més donat que cercat, més rebut que conquerit, més d'Ell que no pas nostre.

2.- Una segona modalitat de contemplació parteix de la bellesa, l'harmonia, l'ordre i la grandiositat de la natura. No ens referim a qualsevol moment vibrant davant de la natura, el mar, el bosc frondós. El silenci pot ser un camí per deixar-nos impactar per l'espectacle que mirem. Massa habituats a fer, a rendir, a programar i a dominar, no sabem massa com reaccionar. De fet, el que ens cal en aquestes circumstàncies és obrir-nos perquè el que veiem i escoltem entri dins nostre i deixi el missatge que porta. Per entendre'ns, quan diem *bellesa* ara ens referim a tot un conjunt de dimensions de colors, formes, qualitats, proporcions, harmonies, etc. La bellesa desperta la possibilitat de contemplació.

És possible que la contemplació de la natura sigui llarga. El temps té una nova velocitat i finalment el cor asserenat i feliç deixa el lloc contemplatiu sabent que porta a dintre no sols imatges, sons i bellesa, sinó la llavor vibrant que ha rebut i que en altres moments provocarà no sols el goig de la memòria sinó el desig de seguir contemplant en altres indrets d'un mateix món. L'univers, que és un, i quasi infinit per a les nostres possibilitats tan limitades, ens convoca a la contemplació.

3.- Dintre de l'àmbit dels recessos, dels exercicis espirituals i fins de les estones que diàriament dediquem a la pregària, molts cops se'ns proposa la contemplació de textos bíblics, en especial dels Evangelis. Com sempre, una estona de contemplació necessita el repòs de la ment, la quietud de l'esperit i la recta intenció. Potser més que en altres formes de pregar, per a la contemplació que ara esmentem, són importants la postura del cos -ni massa tensa ni massa relaxada- i l'atenció al ritme de la respiració: com entra l'aire carregat d'oxigen vital, com penetra en els pulmons i vivifica el cos, i com per la potència del cor surt de nou havent purificat el nostre organisme i llançant a fora l'anhídrid carbònic.

Situats ja en unes condicions mentals, físiques i espirituals favorables, i que per a molts són ja oració per la presència de Déu en nosaltres, entrem en la contemplació llegint lentament el text. Un cop llegit, convoquem la nostra capacitat imaginativa i ens anem fem presents al relat, primer d'una manera més general i ambiental, fins a centrar-nos en les persones, contemplant la seva figura, el que fan, el que escolten, el que miren... i des de la contemplació exterior entrem a la contemplació interior, és a dir, el que senten, els moviments afectius, les sensacions, les vivències, etc.

A la contemplació de l'Evangeli no cal dir que Jesucrist ha d'ocupar un espai i temps primordial. Quan des de la figura externa anem entrant en els seus sentiments, en les seves motivacions i en les seves relacions, de forma especial amb el Pare, és quan ens apropem a la fondària de la seva Persona. Jesús, imatge visible del Déu invisible, es va mostrant proper, present i unit a nosaltres. Ell revela Déu.

4.- La contemplació pot també tenir altres formes al marge de les tres esmentades, que són: assaborir i contemplar les paraules carregades de sentit, la contemplació de la natura i la contemplació evangèlica. La contemplació pot portar a una pregària molt simple i fonda que podríem anomenar pregària unitiva.

La pregària unitiva, com a gràcia i do de Déu, ens relaciona amb Ell i, des d'Ell, abasta certa totalitat.

TEXTOS PER A LA REFLEXIÓ

"La nostra pregària no es pot limitar a un hàbit convencional: actituds corporals, silenci, genuflexió... Cal tenir molta cura sobre el nostre esperit, tot esperant el moment en què Déu es faci present a la nostra ànima, visitant tots els seu camins, totes les seves portes, tots els seus sentits. Quan l'esperit està fermament unit a Déu no és necessari callar, ni cridar, ni clamar. L'ànima s'ha de buidar plenament per a la súplica i per l'amor a Crist, evitant distraccions i divagacions en els seus pensaments."

Atribuït a Macari el Gran (Filocalia)

"Procurad luego, hija, que estáis sola, tener compañía. Pues ¿qué mejor que la del mismo maestro que enseñó la oración que vais a rezar? Representad al mismo Señor junto con vos y mirad con qué amor y humildad os está enseñando. Y creedme, mientras pudiereis no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle cabe vos y Él ve que lo hacéis con amor y que andáis procurando contentarle, no lo podréis -como dicen- echar de vos, no os faltará para siempre, ayudaros ha en todos vuestros trabajos... ¿Pensáis que es poco un tal amigo al lado?"

Santa Teresa de Jesús. Camino de perfección. C.26

PER A LA REFLEXIÓ PERSONAL

1.- Recordo moments contemplatius de la natura, potser algunes contemplacions d'exercicis o recessos que són referències espirituals? Actualment com visc aquesta dimensió de la pregària?

2.- Contemplo en pregària situacions viscudes, persones, celebracions, moments de joia o de tristesa, que corresponen a la meva missió, i els contemplo des del Senyor, pregant després?

3.- Tinc desig espiritual i profund d'anar-me relacionant amicalment amb el Senyor mitjançant la pregària contemplativa? Mitjans possibles.

(Jesús Renau sj)