Entrada

PER AJUDAR A LA MEDITACIÓ: DESCALÇAR-SE

Avui la paraula meditació quasi està de moda. Una persona que medita en general no té cap dificultat a manifestar-ho. En canvi, dir que hom prega no és tan fàcil. La pregària és per a molta gent una acció ancestral i fins i tot rara.

Hi ha moltes formes de meditar. Si ens preguntem quin és el punt central de la meditació trobem dues respostes: per a molts el punt central de la meditació és la persona mateixa que medita, per a d'altres és la relació directa o indirecta amb Déu, que habita en la profunditat del nostre cor.

La meditació que cerca la pau, la quietud, el descans profund i el consol de l'ànima està centrada en la persona que medita. El trobament silenciós amb ella mateixa en un clima de pau, de concentració i de desconnexió ajuda molt a equilibrar-se en mig de la nostra societat, en gran part dominada per una velocitat interna i externa superior als ritmes vitals adequats per a un bon equilibri. Aquesta meditació fa un gran servei a les persones, i des d'elles a la societat.

La meditació que cerca una relació amb Déu, especialment en el nostre interior, respon a la fe, a l'esperança i a l'amor que Ell hi ha anat sembrant. El protagonisme no és tant la persona que medita sinó Ell, que convida de mil maneres a introduir-nos en el més profund del cor, com a espai espiritual d'una trobada bàsicament de fe i en molts casos d'experiència amorosa.

Si ens centrem en aquesta segona forma de meditar, la podem anomenar també pregària: meditació-pregària. La preparació és semblant a la meditació, a tota meditació: quietud, silenci, respiració, etc. però cercant la resposta del Déu sempre present. Es renova l'actitud que el Senyor va demanar a Moisès: Descalça't perquè ets en terra sagrada. Amb aquestes paraules som convidats a una mutació: descalçar-nos de nosaltres mateixos, del propi ego, per calçar-nos d'Ell i del que Ell estima. La relació d'amor es fa patent, generalment en la fe i de vegades en l'experiència inefable.

Segurament no hi ha massa diferència entre les dues formes de meditació, si ho mirem amb els ulls de la fe. La raó és molt evident. Déu és arreu i tot ho estima.

Per la seva part, aquesta relació d'amor no respon a un do del que ha rebut la fe, sinó a l'essència amorosa d'Ell i, per tant, el que medita sense pregar, encara que no ho sàpiga, també rep l'estimació d'Aquell que és Amor.

Jesús Renau sj.