# L'abc de la pregària



Per DavidG el  dt., 31/10/2017 - 08:00

Dels espaguetis a la carbonara la recepta mai serà tan gustosa com menjar-se'n un bon plat. De la pregària, una explicació mai serà tan sucosa com dedicar una estona tu a tu amb el Senyor.Els llibres, les conferències, les pàgines web de pregària, els tallers, etc han de convidar a dir-te: "Això està molt bé. Ara m'hi poso jo". Si no anessis més enllà de les ajudes per la pregària, seria com no deixar les crosses quan tu podries caminar perfectament sense elles.
Com aquell saltador d'esquí que es deixa anar amb perícia per la rampa d'acceleració, així també les ajudes per la pregària tenen ple sentit quan desapareixen. Es aquell moment on la inèrcia, l'experiència, els recursos ja els tens dins i saps com millor disposar-te pel tracte amistós amb el Senyor.
Igual que en el coneixement de qualsevol matèria parlem de l'abc com allò primer que cal saber, et proposo també un abc per a iniciar el teu proper encontre amb el Senyor.
**a**. Decideix quin serà el lloc on faràs la teva pregària. No ha de ser qualsevol lloc. Fes-te conscient de com t'hi acostes, com un pelegrí al lloc sant. Mira al voltant i arregla'l per al que pretens.
**b**. Un cop arribes al lloc, decideix quina serà la postura del teu cos. Si decideixes restar quiet, atent a l'arribada del Senyor, que no sigui sols la postura més còmoda. Que la teva espera sigui activa i així ho diguin les teves mans, els teus genolls, la teva respiració, tot el teu cos sencer.
**c**. Arribat al lloc i atent amb el cos, el següent és la teva mirada. Ella et diu abans que les teves paraules. Et fas conscient de com és el joc de mirades entre tu i el Senyor. Potser no goses aixecar la mirada. O més aviat tanques els ulls cercant obrir la mirada al teu interior on Ell habita. Davant teu hi ha la creu o la presència eucarística, i se't fa difícil apartar els ulls de tant d'amor per tu.
En les teves mans està anar més enllà de l'abc de la pregària, per crear nous sons i noves paraules, l'idioma en que tu i Déu parleu.