Pregaria.cat

Entrada

Tenir cura de la respiració

Per pregaria.cat el dc., 15/01/2003 - 09:00

Tots els experts que parlen seriosament del benestar personal coincideixen en donar molta importància a la respiració. Saber respirar bé és una teràpia per el que no en sap, i una defensa de la salut per el que en sap. Tota la vida ens la passem respirant, des de la primera inspiració inicial quan vam sortir de la mare, fina a la darrera expiració quan marxem d'aquest món. Aquí, doncs, el secret, no està en la massa, sinó en la respiració.

A cops l'estona de pregària té dificultats per causa de la respiració. Una respiració atabalada, incapaç de airejar bé els nostres pulmons, fomenta certa angoixa i porta a l'evasió. Una respiració harmònica, tranquil·la i ventilada, pot ser un ajut formidable per la pau i la serenitat. Es recomana, doncs, que abans d'entrar en pregària fem atenció al nostre ritme respiratori de forma que esdevingui tranquil, harmoniós i rítmic, en el possible. Dedicar un temps a respirar bé no és perdre temps, sinó guanyar en profunditat i fonamentar la pregària en una mena de pòrtic favorable.

Hi ha qui prega utilitzant el mateix ritme respiratori com a suport d'una paraula o una oració. Per exemple, quan inspira diu mentalment: "Senyor Jesús".... i quan expira diu: "tingues pietat de mi". És una forma; podria dir moltes altres coses, per exemple: crec en tu, t'estimo, ...etc. Aquesta pregària té una llarga tradició entre els cristians de Rússia. Està molt ben explicada en un llibre clàssic *Memòries d'un pelegrí rus*. És diu la pregària de Jesús. Tinc un amic que va passar més d'un any emprant aquesta forma de pregar, i pel que sembla n'està prou content.