# Pregaria.cat

**Entrada**

## Oració i respiració

És comú a les grans tradicions religioses, donar molta importància al paper que juga el ritme de la respiració en la pregària. En el fons hi ha una gran intuïció: la respiració és essencial per a la vida; la va possibilitant amb el seu ritme.

Hi ha en primer lloc una atenció especial a la respiració com a mitjà de serenitat, d'anar guanyant espais de pau interior, de centrament i de silenci. Moltes persones per entrar en la pregària, es fixen durant una estona en la seva respiració; inspirar i expirar l'aire a fons com una vivència directa, al marge de qualsevol consideració, i que els serveix de trànsit entre el neguit diari i el temps destinat a la meditació, a la pregària o a la contemplació.

També hi ha qui d'entrada seguint la respiració en els seus dos moments d'entrada i sortida de l'aire hi ajunten una breu expressió o jaculatòria que van repetint pausadament. Aquesta és, per exemple, la famosa oració de Jesús; aquella del pelegrí rus que cercava el modus de pregar sense interrupció. *Fill de David, tingueu pietat de mi, Jesús Senyor...etc.*

La respiració conscient i buida de mots, reflexions i, fins i tot, de sentiments pot esdevenir vehicle d'un silenci especial en el qual es dóna una veritable relació amb el Senyor. Es tracta d'una pregària en la qual Ell té la iniciativa. Ell que essencialment és Paraula va més enllà de les paraules; Ell que essencialment és Amor va més enllà dels sentiments. Ell és Presència, i per part de la persona orant s'expressa aquesta presència en el silenci més absolut. Respirant, la vida es manté i el silenci n'és possible resposta.

Moltes són les formes com el Senyor es manifesta, i una d'elles és precisament en el nostre viure més radical i senzill. Hi ha qui explica que quan inspira se sent com amorosit per Déu que se li dóna, i quan expira és ell qui s'obre al seu Senyor. Aleshores el respirar és un autèntic camí de trobada i d'amor.

Jesús Renau sj