Pregaria.cat

Entrada

La pregària contemplativa

Durant la pregària contemplativa el jo resta silenciós i amatent en relació senzilla, fonda i interior. Deixa que el Misteri que s'amaga necessàriament als nostres ulls i sentits faci una certa entrada en nosaltres pel camí desconegut i poc explicable de la llibertat i l'amor que Déu ens té. Una de les millors definicions de la pregària contemplativa la va formular sant Joan de la Creu: tenir els ulls oberts amb un advertiment d'amor.

La contemplació és una de les formes de pregària de major transformació personal i comunitària, la que mou i ha mogut a estimar més Déu i el proïsme: font de saviesa, d'estimació, d'humilitat, de goig i creativitat apostòlica.

La pregària contemplativa es centra molts cops en els relats evangèlics de la vida de Jesús. Aquells fets tenen a veure amb la nostra vida. Van ser inspirats per l'Esperit Sant, i és aquest mateix Esperit que els actualitza.

La imaginació orant pot ser un mitjà tan o més bo que la reflexió per accedir a Déu. Els artistes han deixat infinites mostres de fe i pietat en obres que encara que no eren fotos reals diuen molt dels valors i els sentiments de Jesús. Contemplem amb la nostra ment imaginativa el que estimem i el nostre amor creix precisament per la contemplació.

Procés per ajudar a la pregària contemplativa:

a.- Ambientació. Lloc tranquil, recolliment físic i psíquic. Respiració pausada. Evitar interferències externes i internes en el possible.

b.- Ell comença. El fet de la vida de Jesús que vaig a contemplar és ja un inici de la mútua relació. Ell comença el diàleg en el moment que llegeixo o recordo un fet.

c.- Imaginació creativa. Imagino aquell fet. Començo per el més extern llocs, ambients...després contemplo les persones centrals, des de el seu exterior fins als seus sentiments, ansietats, recerques.... Escolto els mots, veig les mirades i entenc el que està passant a dintre seu.

d.- Fer-me present. Em faig com present, com si hi estigués en aquell moment. Em situo a dintre de l'escena (també va ser inspirada per a mi). Hi tinc un cert drets a ser-hi per la gràcia de Déu. El que escolto, miro i sento, m'ho escolto, m'ho miro i m'ho sento. No serà que la Paraula vol parlar-me, vol mirar-me i es vol fer sentir dintre el meu cor?.

e.- Fixar-se sobretot en Jesús. Ell és el centre, no el perdo de vista ni de l'escena ni de la meva realitat. Intento entendre es seus sentiments, emocions, dubtes, intencions i amors.

f.- Aplicacions i comunicació. Possiblement entenc que puc deduir alguna conclusió o aplicació per a la meva vida. També em comunico amb Ell amb breus mots o obrint el secret interior. Em deixo portar i, si cal, seduir.

g.- Acció de gràcies. Sempre, quan el temps de la contemplació acaba li dono gràcies, faig un breu repàs de com ha anat tot; i si cal prenc alguna nota.

Jesús Renau sj