Pregaria.cat

Entrada

Examen del dia

Anem a suposar que avui sí, avui tens una estona per pregar. Possiblement a la nit, després d'un dia que ha passat de tot. La ment més que plena, saturada. El cor no gaire distés, carregat, i amb certa indefinible nostàlgia.

Què fer, per on començar ?.

En primer lloc mira de tenir una postura corporal que ni et relaxi decisivament vers la son, ni et tensi dificultosament vers l'entrada de nervis. Còmoda i activa, relaxada i oberta, sostenible sense tensions. Respira a poc a poc. Experimenta l'aire que entra i surt de tu. Estàs vivint. Fantàstic !. No ets una pedra, ets una persona que respira després d'un dia ple.

En segon lloc fes-te present a Déu, que habita a dintre teu. Recorda que fa uns dies per aquesta mateixa pantalla en parlàvem de situar-se " en presència de Déu". Si ho guardes en els teus "documents", ho pots tornar a llegir. Una salutació senzilla i directa a Déu: " Bona nit, Senyor, soc aquí, ja hem coneixes."

Preguntat a continuació: " hi ha alguna cosa d'avui que em neguiteja?". Quelcom que ara et resulta pesat, fet a mitges, vinculat per un egoisme més o menys espontani, abús d'altri, i coses per l'estil ? O, al contrari, quelcom de positiu, amable, generós, oblidant-te de tu, comunicatiu de joia, una dimensió responsable. "Tinc joia dintre meu, possiblement no un esclat, sinó certa suavitat indefinible que em deixa en situació més aviat positiva?".

Dialoga sobre alguna d'aquestes realitats, que només tu saps, amb Aquell que també les sap i t'ha acompanyat tot el sant dia. Tot, des de el despertar amb tantes ganes de dormir, com quasi sempre, fins ara que es tanquen les finestres de la teva casa personal.

Rectificar el negatiu, apuntalar el positiu, sempre en la Presència... aquesta és la qüestió. La forma concreta de dialogar és tan personal que no estaríem a l'altura si la posessin aquí.

I demà ?. "Déu meu, demà serà un altra dia. Podria ser una mica millor que avui ?". T'ho demano.

Hi ha alguna cosa que cal preveure? Potser per a fer o deixar de fer; encara que el més important a preveure serien les actituds, l'aire vital, el modus de relacionar-se i sentir, en el possible.

I... bona nit....un record per les persones que estimes.... un adéu al dia d'avui....una mirada al Senyor.....i... a dormir.....