Pregaria.cat

Entrada

La pregària de Jesús

Aquesta forma de pregar ve de l'orient cristià. Diuen que de Rússia. Hi ha una llegenda preciosa d'un pelegrí que va passar la seva vida cercant una forma de pregar que tingués continuïtat tan de dia com de nit, que pogués arribar a pregar sempre. I la va escoltar de llavis d'un vell mestre que amb poques paraules li va transformar el cor.
És molt fàcil i es pot fer a qualsevol lloc i ambient. En diuen la "pregària de Jesús" per dos motius, en primer lloc, perquè és a Ell a qui es dirigeix, i en segon lloc perquè respon a un desig que Jesús va manifestar: " pregueu sempre".
És una pregària que poc a poc es pot fer tan normal que arribi a ser com un amable ambient en el que el cor respira la presència del Senyor. També es presta a fer un silenci d'acollida per poder rebre la seva moció.

Per practicar-la es pot seguir la pauta següent:
1.- Fixar-se en primer lloc en el ritme de la pròpia respiració. Inspirem i expirem aire, que envaeix els nostres pulmons de forma compassada i fins i tot rítmica.
2.- Mentalment i des de dintre quan inspirem li diem a Jesús: "Senyor, Jesús". També, si estem sols li podem dir baixet amb mots.
3.- Quan trèiem l'aire diem mentalment: "tingués pietat de mi".
4.- És una petició que li feien els malalts, els pobres, els necessitats i últims. És humil, pot anar esdevenint amorosa.
5.- Seguint, doncs, el ritme de la respiració anem repetint la pregària, mirant de dir-li, que no sigui una rutina.

Cal advertir algunes coses:
a.- Pots modificar la fórmula, dir per exemple: Senyor, ajuda'm a tenir fe. Senyor augmenta la meva fe. Senyor només Tu tens mots de vida eterna. Dóna'm d'aquell aigua. Jesús t'estimo.... etc. i moltes altres que són a la Bíblia o pots tu mateix inventar des de dintre teu.
b.- Sovint caldrà fer silenci. Respirant, sense dir res, ja li dius tot. Deixa espais de silenci, per si Ell també vol, a la seva manera, sumar-se al diàleg.
c.- Molt interessant a l'hora d'anar a dormir, en nits d'insomni, a primera llum del matí, en els transports públics, prenent un cafè o tot caminant pel carrer o per la natura.
d.- Compte a no badar.
e.- Per què no la proves?. Si us plau, però, que sigui de debò, es a dir res de fer experiències de laboratori. Si li dius... li dius.