Pregaria.cat

Entrada

Pregar per internet

Cada dia hi ha més gent que per pregar utilitza internet. Preguen al Senyor, evidentment, però ho fan guiant-se per les recomanacions i els textos que llegeixen a la web o que reben per correu electrònic. Són moltes les ofertes que ens arriben i de formes ben diverses.

Quan estem davant d'un text podem fer vàries coses: guardar-lo per pregar a una hora que ens vagi millor, imprimir-lo, enviar-lo a la paperera, enviar-lo a gent amiga o pregar directament amb el text tal com està a la pantalla. El que molts fan és fer-ne una mena de lectura en diagonal i segons les primeres impressions fan una cosa o altra.... o cap. Aquesta és la llibertat que dóna aquest mitjà.

Si es vol dedicar un temps per pregar i no limitar-se a una lectura ràpida que acabi en un "interessant" o "mediocre", cal abans d'iniciar la pregària seguir les pautes de tota oració personal.

1.- Relaxar-se. Internet és una mena de llibre obert, un enginy humà, una icona de la intel·ligència, un signe de comunicació, que ara s'adreça al Senyor: l'Invisible real. Cal relaxar-se, desfer les tensions musculars del cos, de la ment i dels sentiments, per centrar-se en el jo, font i consciència de la pròpia vida. Es recomana fer com a mínim unes 50 inspiracions i expiracions, i comptar-les si això ajuda a evitar les distraccions. Bona relaxació.

2.- Activar la fe en la presència inefable de Déu arreu. La seva proximitat amorosa, per dir-ho així, ens mira amb gran simpatia i ens coneix des de sempre. Moment d'adoració.

3.- Lectura pausada del text, aturant-se en les paraules o frases que il·luminem ni que sigui durant uns segons la ment: comuniquen major comprensió, mouen el cor, desperten sentiments positius o engresquen a viure amb major plenitud.

4.- Un cop llegit i interioritzat el text, preguntar-se quin és el seu missatge, el que ens vol comunicar. I si això es produeix.... estar en silenci un temps prudencial, en presència de Déu, perquè es vagi fent substància pròpia.

5.- Finalment un breu col·loqui amb el Senyor, o una pregària, o prendre alguna nota, i recomanem acabar resant lentament el Parenostre.

Jesús Renau sj.