# Dormir-se a la pregària



Per DavidG el dg., 22/12/2019 - 17:32

Santa Teresa de l'Infant Jesús deia que no la neguitejava quedar-se involuntàriament adormida a la pregària, ni li semblava una falta de respecte cap a Aquell que en tot es dona. Igual que als pares no els molesta que el seu fill s'adormi mentre el tenen a la falda, així tampoc al bon Déu quan estem prop seu en la pregària i ens entra el son, deia ella.

Si la nostra pregària és meditativa o contemplativa i no vocal o en moviment, pot arribar que tot d'una ens adonem que la somnolència ens ha vençut i se'ns ha passat l'estat conscient. Acollim-ho amb pau i amb el mateix esperit que Santa Tereseta ens proposa. No ens hem de renyar per un malentès lleig que li hagéssim fet al Senyor. En tot cas, ens preguntarem si descansem el necessari per a desenvolupar qualsevol activitat –incloent-hi la pregària- prou lúcidament tot donant el millor de nosaltres mateixos.

Dit això, alguna tècnica ens pot ajudar a no deixar-nos dur per la somnolència i avançar equilibradament entre la quietud i l'atenció fins a unificar tota la nostra persona en vers el Senyor de totes les coses.

Comptar les respiracions ens ha d'ajudar a no perdre el fil. Cada inspiració i la corresponent exhalació poden ser comptades com una seqüència de fites que ens ajuda a travessar l'espès bosc del cansament i la dispersió.

Tenir l'esquena sense recolzar, asseguts en un seient sense respatller, ens ajudarà a mantenir l'atenció necessària per a no desequilibrar-nos. Però caldrà afegir també altres gestos útils com ara posar-nos la mà al pit sentint el batec del cor, o sostenir ambdues mans obertes a l'alçada de l'abdomen en senyal de recepció. Aquestes són postures que cerquen pregar amb el cos a l'hora que fan més difícil la desatenció. Per això es important, sempre, posar la intenció adequada en el gest: la ma al pit com qui vol oferir tot l'afecte; les dues mans a l'abdomen com qui és prest a acollir el do que es demana.