



SUGGERIMENTS PER A PREGAR

Pere Borràs, sj.

Index

Introducció

I. Suggestiments per a pregar

II. Jesús ens ensenya a pregar

III. Com pregar

IV. Algunes conclusions

INTRODUCCIÓ

Tens a les mans unes pàgines que t'ajudaran a pregar. Aquesta és la única intenció amb la qual estan fetes. Si la seva lectura personal o en grup t'ha fet més propera la pregària ja han complert el seu objectiu.

Com veuràs té dues parts. La primera ens parla de com, quan i per què feia pregària Jesús. Per ell fer pregària era quelcom tan natural com respirar, parlar o actuar. Era posar-se en contacte amb el seu Pare, "Abba", li deia. La vida de Jesús era una vida que transparentava la vida de Déu. Com devia ser aquest estil de viure que es diu a l'Evangelí que qui veu Jesús veu el Pare! La seva vida era pregària i la seva pregària era vida.

Una existència en la qual el motor era l'Amor i va "estimar fins a l'extrem" (Jo. 13,1). Això és una vida feta pregària. I el Pare de Jesús és també Pare nostre i l'Esperit que hi ha en nosaltres és el mateix Esperit de Jesús, que des del fons del nostre ésser ens fa clamar "Abba", Pare" (Rom.8) i que ens ensenya com hem de pregar.

La segona part ens parla de la pregària cristiana tal com l'entenia i la vivia Sant Ignasi de Loiola. Ell va anar, al llarg de tota la seva vida, descobrint i estimant Jesús. Se sentia alliberat, cridat i enviat per Ell a fer de tots els seus actes una donació a Déu i als homes. La pregària el portava al servei i el servei a la pregària. I el seu ideal, ja en la seva vida va ser una realitat, era: "veure Déu en totes les coses i totes les coses en ell" o com deia un dels primers jesuïtes ser "contemplatiu en l'acció".

I. SUGGERIMENTS PER A PREGAR

«Mira que sóc a la porta trucant: si algú m'escolta i m'obre, entraré a casa seva i menjaré amb ell i ell amb mi» Ap. 3,20

Sovint no sabem per on començar la nostra pregària, no sabem comunicar-nos amb Déu, ens sentim sols, desorientats, amb infinites dificultats ... Malgrat tot, allò que anomenem fer pregària, resulta tan difícil? La persona que camina ho fa d'una manera senzilla i natural, encara que en la seva infantesa va haver d'aprendre a poc a poc a restar en equilibri i fer les seves primeres passes. De la mateixa manera, pregar necessita un aprenentatge. Aquests fulls pretenen oferir alguns *suggeriments* que ens ajudin a caminar en la pregària, a fer una trobada amb el Senyor.

II. JESÚS ENS ENSENYA A PREGAR

1. QUAN EL VEIEM PREGAR?

En el moment del seu baptisme

Lc.3,21: <Després d'un baptisme del poble en massa i de batejar-se també Jesús, mentre pregava, es va obrir el cel, davallà damunt d'ell l'Esperit Sant,>

De bon matí, molt d'hora

Mc.1,35: <Es va llevar de bon matí i sortí, se n'anà en un lloc solitari, i allí pregava>

De nit, abans de quelcom important. 1 també fugint de les lloances de la gent i de l'èxit en les seves accions

Lc.5,15: «Cada vegada es parlava més d'ell, i molta gent acudia a sentir-lo per fer-se guarir de les seves malalties. Ell, en canvi, sola retirar-se als paratges solitaris per pregar»

Abans de prendre una decisió important

Lc.6,12-14: <Se n'anà a la muntanya a pregar i es va passar la nit pregant Déu. Quan es va fer de dia, cridà els seus deixebles, n'escollí dotze i els anomenà apòstols>

En la pregària litúrgica amb la gent del seu poble

Lc.3,16: <Anà a Natzaret on s'havia criat. El dissabte entrà, segons el seu costum a la sinagoga, i es va aixecar a llegir>

A la muntanya, després d'ajudar els altres

Mt,14,22: «Tot seguit obligà els seus deixebles que s'embarquessin i comencessin a passar cap a l'altra riba, mentre ell acomiadava la gent. Després, pujà a la muntanya i es retirà a pregar. Al capvespre continuava allí tot sol,>

Quan es preguntava per la seva persona i la seva missió

Lc.9,18: <Una vegada que es trobava pregant tot sol en presència dels seus deixebles els preguntà: Qui diu la gent que soc jo?>

En grup amb els seus amics

Lc. 9,28: <Aleshores prengué Pere, Joan i Jaume i pujà a la muntanya a pregar>

Abans d'ajudar els altres

Jo. 11,41: <Llavors enretiraren la llosa. Jesús alçà els ulls al cel i digué: Gràcies Pare. Jo sé que sempre m'escoltes...>

Quan prega, els deixebles se senten animats a fer-ho també

Lc.11,1: <Una vegada es trobava ell pregant en un cert indret. En acabar un dels seus deixebles li demanà: Senyor, ensenya'ns a pregar>

Quan veu en perill els seus amics

Lc.22,32: <Simó, Simó, mira que Satanàs us ha reclamat per garbellar-vos com el blat. Però jo he pregat perquè no perdís la fe>

Quan s'acosta l'hora del sofriment

Jo.12,27: <Ara em sento angoixat. Demano al Pare que em deslliuri d'aquesta hora? Però si per això he vingut, per aquesta hora! Pare, manifesta la teva glòria!>

2. QUÈ ENSENYA ALS SEUS DEIXEBLES?

Que preguin pels seus perseguïdors

Mt.5,44: <Estimeu els vostres enemics i pregueu pels qui us persegueixen>

Que demanin al Pare treballadors per al Regne, homes i dones compromesos amb ell

Mt.9,38: <Les messes són abundants i els treballadors són pocs, pregueu l'amo de les messes que envii treballadors>

Pregar per no caure en la temptació

Mt.26,41: Vetlleu i pregueu per no caure en la temptació. L'esperit es animós però el cos es feble>

Pregar perquè Déu concedeixi el seu Esperit

Lc.11,13: <Doncs, si vosaltres, dolents com sou, sabeu donar coses bones als vostres fills, com més el vostre Pare donarà l'Esperit Sant als qui li demanen>

Pregar perquè Déu implantí la justícia del Regne.

Lc.18,8: Déu no farà justícia als seus elegits si ells li criden dia i nit? Us dic que els farà justícia de seguida>

Pregar és una actitud constant de recerca amb la certesa de la fe que Déu sempre ens escolta

Lc.11,9: <Demaneu i us donaran, busqueu i trobareu, truqueu i us obriran! Perquè tot aquell qui demana rep, qui busca troba i a qui truca li obren>

Els ensenya el Parenostre

Mt.6,9-13: <Pare nostre del cel, santifiqueu el vostre nom, vingui el vostre Regne, faci's la vostra voluntat, com es fa en el cel, així també en la terra. El nostre pa de cada dia doneu-nos-el avui; i perdoneu les nostres culpes, com nosaltres perdonem els nostres deutors; i no permeteu que caiguem en la temptació, ans deslliureu-nos del maligne>,

3. QUÈ DIU QUAN PREGA

Expressa alegria per sentir-se Fill de Déu i per la preferència del Pare pels pobres i senzills

Lc.10,21: <Aquella mateixa hora s'entusiasmà en l'Esperit Sant i digué: Us dono gràcies, Pare, Senyor del cel i de la terra, perquè heu amagat aquestes coses als savis i entesos i les heu revelades als senzills. Sí, Pare, beneït sigueu perquè us ha plagut així>

Prega pels seus amics 111. com

Jo.17,9: «Jo prego per ells. Conserveu-los en el vostre nom perquè siguin u com nosaltres. No prego que els traguen del món sinó que els preserveu del maligne»

Prega donant sentit al sofriment

Jo.17,1: <Així parlà Jesús i, alçant els ulls al cel digué: Pare ha arribat l'hora»

Una pregària que expressa el dolor i la confiança en el Pare

Lc.22,39-43: Aleshores va sortir i se'n anà, com de costum a la muntanya de les Oliveres, i el seguiren també eis deixebles. Arribat al lloc els digué-. Pregueu per no caure en cap temptació. Després s'apartà d'ells, cosa d'un tret de pedra i, de genolls pregava: Pare si ho voleu allunyeu de mi aquest calze; però que no es faci la meva voluntat sinó la vostra>

Expressa perdó i misericòrdia

Lc.23,34: «Jesús deia: Pare perdoneu-los que no saben pas el que fan»

Sentia en els moments de dolor l'experiència de sentir-se abandonat

Mc.15,34: «Jesús va exclamar amb veu forta: *Eloí, Eloí, lamà sacbataní?* Que vol dir: *Déu meu, Déu meu, perquè m'heu abandonat?*»

Però la seva relació amb el Pare és de radical confiança

Lc.23,46: <Pare en les vostres mans encomano la meva vida>

Les paraules de l'Eucaristia expressen en Jesús una pregària de donació al Pare i a la humanitat

Lc.22,16-20: <Desitjava ardentment de menjar aquest sopar de Pasqua amb vosaltres ... Prengué llavors una copa i després de dir l'acció de gràcies afegí: Preneu-la i repartiu-la entre vosaltres ... Després prengué el pa, va dir l'acció de gràcies, el partí i els el donà tot dient: Això és el meu cos que és lliurat per vosaltres. Feu això que és el meu memorial»

III. COM PREGAR?

1. NO ÉS PREGÀRIA:

- Demanar a Déu que faci el que jo vull (els meus capricis)
- Dir a Déu el que ell ha de fer
- Repetir com un autòmat certes pregàries
- etc, etc.

2. ÉS PREGÀRIA QUAN TENIM UNA TROBADA AMOROSA AMB EL SENYOR

Essencialment és:

- posar-nos davant Déu
- i amb ell, meditar i contemplar: la nostra vida i el món que ens envolta.

Sovint el nostre cor té necessitat de:

- donar-li gràcies
- lloar la seva presència entre nosaltres
- expressar-li els nostres desigs
- parlar-li com un amic
- oferir-nos a allò que ell vulgui
- sentir goig davant la seva mirada benèvola .
- oferir la nostra vida com a donació
- reconèixer davant d'ell el nostre pecat
- ...

3. COM FER PREGÀRIA?

N'hi hauria prou, simplement, a *situar-nos davant Déu*, i restar així, sense haver de fer res més, perdent la noció del temps, deixant-nos sumergir en l'AMOR.

Però com que sovint, no tenim preparat suficientment el cor, és molt bo deixar-se ajudar d'alguns criteris senzills com els que s'expressen a continuació.

Seguint algunes orientacions de **Sant Ignasi**, suggerim *tres moments* molt importants cada un d'ells, perquè ens ajuden a disposar-nos correctament en la pregària com a trobada personal amb el Senyor

1r moment: Preparació de la pregària

2n moment-. La pregària

3r moment: Examen de la pregària

Primer moment: Preparació

Abans de començar cal tenir present el següent:

a) **Seleccionar** allò que em mou per dins. Pot ser alguna cosa que em produeixi alegria, consol i pau (consolació) o bé algun interrogant o exigència que brota del meu interior. De vegades serà una frase que es repeteix, d'altres frases aïllades d'un text, una citació de l'Evangeli, una imatge mental o real, una idea, quelcom que m'ha ocorregut, el record d'unes persones, una cançó, una música, etc.

Sant Ignasi a manera d'exemple ens diu: < Si la persona que contempla el «Pare nostre» troba en una paraula o en dues bona matèria per a pensar, i gust i consolació, que no s'amoïni a passar endavant, encara que s'acabi l'hora en la qual es troba».

A partir, doncs, d'això que em commou, signe de la presència de Déu en mi, faré la pregària.

b) **Buscar un lloc adequat** per a fer la pregària evitant, si fos possible, els sorolls, les distraccions, etc. També cal *calmar-se*, asserenar-se. No s'han d'evitar únicament els sorolls externs sinó també els interns, és a dir, preocupacions immediates, enuigs, plans. Sant Ignasi diu: «Abans d'entrar en la pregària, cal que l'esperit reposi, seient o passejant, considerant on vaig i a què».

c) **Oració preparatòria:** No n'hi ha prou amb posar uns mitjans psicològics i ambientals, cal també *demanar humilment al Senyor* que m'ajudi en aquesta trobada que vull tenir amb ell. <L'oració preparatòria es demanar gràcia a Déu, perquè totes les meves intencions, accions i operacions estiguin només orientades en servei i lloança de Déu>

Segon moment: Pregària

Cal tenir present que la pregària es posar-se davant Déu i amb ell, meditar i contemplar. En la pregària estem:

a) **Davant d'Algú.** No estic sol sinó a la presència del Senyor. Per tant és bo considerar «com Déu Nostre Senyor em mira», i vol entrar en relació amb mi. D'aquí la importància de l'oració preparatòria que m'introdueix davant d'ell i que em posa en presència seva.

b) **En col.loqui,** en diàleg <així com un amic parla a un altre amic>, presentant al Senyor els meus desigs, els meus temors, les meves esperances ... tota la meua vida.

c) **En escolta.** La pregària no pot ser un monòleg on solament estic jo parlant. He de deixar-lo parlar. Més encara he de saber *escoltar* el que ell em diu en el meu interior, en els meus sentiments, en allò que brota en mi com a compromís o exigència.

De vegades sembla com si Déu no hi fos, com si no estigués per mi. En aquestes ocasions cal fer un acte de *confiança* en el Senyor. Serà un temps dur i difícil, però no per això és un temps perdut, al contrari <el qui està en desolació consideri com el Senyor l'ha deixat en prova>. També en aquest temps més fosc, Déu està present i ens porta de la foscor a la llum. Cal demanar amb humilitat i confiança que se'm manifesti.

Al contrari, mai no preocupar-nos de continuar endavant. *no tenir pressa* si en un sentiment, frase o idea, em sento unit a Déu. <En el punt en el qual trobo el que vull, allà reposaré, sense tenir ànsia de tirar endavant, fins que quedi satisfet, perquè, «No omple l'esperit saber moltes coses sinó assaborir i sentir les coses internament»>.

Tercer moment: Examen de la pregària

En acabar el nostre temps de pregària cal dedicar uns minuts a examinar com ha anat.

«Un cop acabat l'exercici, durant un quart d'hora, bé assegut o bé passejant, miraré com ha anat la contemplació o la meditació. Si ha anat malament, miraré la causa d'on procedeix i, un cop vista, penedir-me per minorar més endavant. I si m'ha anat bé, donar gràcies a Déu Nostre Senyor. Caldrà, doncs, revisar els aspectes següents:

1. Ha estat suficient i adequat el temps dedicat a **preparar** la pregària?
2. **Senyals:** Quines coses han aparegut? Idees, imatges, sentiments, frases, disigs, projectes, distraccions?
No es tracta ara de jutjar, sinó simplement de detectar tot el que ha paregut, adonar- se'n...
3. **Camí:** Com ha anat el procés? Quines coses o sentiments han aparegut al començament, a la meitat, al final?
4. **Rostre o esquena de Déu?** Què m'ha produït goig interior, pau, augment d'esperança, de fe, d'amor (consolació), o torbació, pors, dubtes, tristesa, (desolació).

IV. ALGUNES CONCLUSIONS

Tant si es fa la pregària individualment com si es fa en grup cal tenir presents els tres moments que hem anat indicant: *preparació, pregària, examen*. Es recomana d'una manera especial per a aquelles persones que fan els Exercicis Espirituals, però sempre és vàlid. En realitat responen a tres moments psicològics i humans que sovint fem amb moltes coses: preparar, realitzar i revisar. Es quelcom molt senzill.

Quan puguis rellegeix les planes anteriors. Agafa un dels textos evangèlics que més et diuen i comença a fer pregària. No tinguis por. L'Esperit de Déu t'anirà guiant suaument. Recorda que pregar no és una teoria ni una tècnica. És anar a l'encontre d'algú *que ja t'està esperant, perquè t'estima*. Cal que hi vagis amb il·lusió i amb disposició de callar, escoltar allò que vas sentint en el fons de tu mateix. Deixa'l entrar en la teva vida, comença un diàleg com un amic amb un altre amic.

“Mira que soc a la porta trucant: si algú m'escolta i m'obre, entraré a casa seva i menjaré amb ell i ell amb mi» Ap. 3, 20.

© *Cristianisme i Justícia*, Roger de Llúria 13, 08010 Barcelona
Telf: 93 317 23 38; Fax: 93 317 10 94;
espinal@redestb.es; www.fespinal.com