

DIFICULTATS

PER

PREGAR

Pere Borràs, sj.

1. Per què ens costa pregar?

- 1 . Del context sociocultural
2. Del nostre ritme i estil de vida
3. De la nostra imatge de Déu
4. D'una vida cristiana "a mínims
5. Falta de mètodes per pregar
6. La pregària de petició?

2. Quines actituds hem de conrear per poder pregar?

1. Acceptar la vida
2. Reconèixer la Presència
3. Anar prenent decisions
4. Fer "addicions
5. Viure des de la comunitat cristiana
6. Viure des d'una vida unificada
7. Pregar és mirar i escoltar

3. Diverses maneres de pregar

1. Oferir el dia
2. Una mirada a la realitat durant el dia
3. Una mirada al cel
4. Presència de símbols
5. Pregaria sobre la vida
6. Oracions fetes
7. Situar-se davant de Déu
8. Lectures
9. Música
10. Escriure
11. La lectura meditada dels textos de la litúrgia
12. Les celebracions litúrgiques
13. Pregar abans i després de cada esdeveniment

1. PER QUE ENS COSTA PREGAR?

Tots experimentem dificultats a l'hora de pregar. Aquestes dificultats tenen causes diverses: societat secularitzada i tècnica, la nostra percepció de Déu o simplement les limitacions humanes. Preguar és fàcil perquè és Déu qui té la iniciativa i es tracta simplement de posar-nos a les seves mans; però, alhora, és difícil perquè estem excessivament centrats en nosaltres mateixos i això ens impedeix obrir-nos a Déu i

De vegades pensem que la vida a la ciutat amb els sorolls, les preocupacions i presses no és el lloc adient per elevar la nostra mirada al Senyor. Tanmateix, la ciutat, la seva gent, els seus goigs i les seves esperances ens poden acostar al cor d'un Déu que hi viu.

La pregària forma part essencial de la nostra vida cristiana, però en la nostra vida quotidiana ens consta pregar. De vegades és per falta de temps o bé per poca motivació real i no poder pregar ens desanima. A la pràctica, vivim la nostra pregària com una assignatura pendent. En aquestes pàgines intentarem afrontar aquest problema. En primer lloc, veurem on poden néixer les dificultats, a continuació descriurem aquelles actituds que fan possible la vida de pregària i, finalment, presentarem algunes formes pràctiques per poder pregar en la vida ordinària. I tot això des del realisme que vivim en un món accelerat, sorollós i secular.

Comencem dient que creiem que la pregària és el lloc i el temps de trobada amb el Senyor. Així ho hem experimentat i així ho experimentem. Des d'aquesta convicció, constatem condicionaments i dificultats de molts tipus. Però, malgrat tot, continuem creient que la pregària és trobada i relació amb el Déu viu que s'acosta amorosament a la nostra vida, que obre una escletxa en el nostre cor i que el va transformant.

La ciutat amb els fums, el trànsit, les tensions, el progrés tècnic, la massificació i la gent és un lloc per pregar. S'hi viu la relació humana juntament a l'aridesa i la lluita, el bullici i el desert. És lloc de trobada amb els altres que els percebem com a amics i, de vegades, com a competidors. Des de la nostra fe podem parlar de germà o germana a les persones que ens trobem en el nostre camí, als nostres veïns o companys de treball. També a les coses que manegem en la nostra vida ordinària podem anomenar-les: germana agenda, germà telèfon, germà autobús, germà carrer, germà ordinador perquè són criatures al servei de l'home. La ciutat pot ser un lloc de revelació o, per contra, un lloc d'opacitat de Déu i de la persona. Tot això depèn de la nostra mirada creient. Però creiem que, en l'entramat de relacions, l'Esperit de Déu és presenten les persones i en els esdeveniments, inspira el nostre camí i ens mostra el rostre viu de Jesús.

Començarem reflexionant sobre quines són algunes de les causes que fan que trobem dificultats en la nostra pregària i, en general, en la nostra relació amb Déu.

1. Del context sociocultural

Vivim en una societat secularitzada on Déu no es ni evident ni rellevant. Tampoc no es copsa com la causa ni la conseqüència de res del que passa, tot i que la nostra història vingui d'un món on la referència a Déu era clara. Avui, tanmateix, veiem com les realitats humanes i socials s'organitzen independentment de Déu i es valora en gran mesura la tècnica, l'eficàcia i el consum. També observem noves espiritualitats que, de vegades, resulten molt desconegudes per nosaltres i no sabem vincular-les al que anomenem transcendència, encara que a algunes persones els obren camins de relació amb Déu.

I quan ens relacionem amb els nostres amics no creients vivim amb dificultat la nostra expressió religiosa. Ens sentim diferents, antiquats i no ens sembla prudent dir allò que portem dins per por de no ser comprensos. Vivim a la nostra terra com en terra estranya, on ens sembla sentir dels nostres contemporanis la pregunta "on és el teu Déu?" Hem de pregar en un món on la fe no és plausible. Aquesta absència de Déu, de vegades, se'ns contagia i vivim com "si Déu no existís".

És el món on ens ha tocat viure: un lloc de noves presències que apareix davant nostre com un repte apassionant de recerca i de purificació. Des d'ell hem de dir, podem fer-ho, que creiem en Jesús ressuscitat.

Pregar, per tant, no és col·locar-se fora del nostre món real, sinó enmig d'ell. La nostra aproximació a la realitat, des dels ulls de la fe, ens apropa al mateix Déu que "treballa en les seves criatures" en l'avui de la nostra vida. No podem oblidar que el present és un temps de gràcia de contacte amb Aquell que ens parla i que vol entrar en relació amb nosaltres.

El context en el qual vivim, ciutadà i secular, ens recorda que el cristianisme va néixer i es va desenvolupar en un ambient indiferent i de vegades hostil. I que moltes comunitats cristianes van créixer en ciutats pròsperes econòmicament i culturalment com Antioquia, Corint o Roma.

2. Del nostre ritme i estil de vida

Som fills del nostre temps: eficaços, ràpids, poc gratuïts amb un pobre sentit de transcendència. Alhora, experimentem sovint una certa ansietat que neix de la sensació que hauríem d'estar en un altre lloc i ens perdem la possibilitat de mirar el nostre present i tot el que tenim al voltant. Quan un comença a pregar es recorda de la quantitat de coses que ha de fer i quan fa coses li vénen ganes de pregar. El nostre ritme apressat i accelerat aparta, sense adonarnos-en, les referències a la gratuïtat, volem controlar-lo, fins i tot, a les persones amb les quals ens relacionem.

Tanmateix, no podem oblidar que el que ens acosta al Déu de Jesús no és una vida tranquil·la i plàcida sense més ni més. En efecte, sant Ignasi advertia a una comunitat d'estudiants jesuïtes que volien dedicar més temps a la pregària, que l'estudi era una manera molt adequada d'agradar a Déu i que s'havia d'anar buscant Déu en totes les coses. Els recordava que el que era important era agradar-hi, fer la seva voluntat i posar-nos a la seva disposició. Perquè el que importa és saber que la nostra existència com a creients es basa en una relació d'amor en la qual la pregària és una manera privilegiada de viure-la i d'expressar-la. No es tracta, doncs, de fer una experiència de balneari espiritual sinó d'un intercanvi d'amor i, per tant, de voler agradar a Aquell que ens estima.

D'altres dificultats neixen de les circumstàncies de temps, es a dir, de quan preguem en un dia en què tenim l'agenda plena d'activitats a la feina i a casa. El lloc on preguem és un espai ple de persones, d'objectes i de soroll. O les dificultats que provenen de la matèria amb la qual preguem, si seguim un llibre, si fem servir la Bíblia o fem servir oracions ja fetes, en una societat plena de missatges i de publicitat.

3. De la nostra imatge de Déu

Em sembla que aquí hi ha una de les claus principals de les nostres dificultats per pregar. Hi ha alguna cosa en el nostre interior que fa que no estiguem en pau amb Déu, i moltes vegades amb nosaltres mateixos, perquè sabem moltes coses teòricament però no les hem elaborat interiorment. Diem, per exemple, que Déu és Pare/Mare; però els nostres sentiments reals davant d'Ell tendeixen a allunyar-lo de la nostra vida corri si la nostra filiació no ens donés dret a posar en Déu la nostra esperança. Volem creure en el Pare però rebutgem, de fet, la seva manera de presentar-se davant nostre.

Vegem algunes actituds que vivim davant de Déu:

a) Experimentem, de vegades, una certa culpabilitat. No em sento digne d'estar davant d'Ell perquè la meua vida no dóna la talla. ¿Com em puc posar a pregar si sóc incoherent en tantes coses i tinc la impressió, basada en la realitat, que porto una doble vida? En el fons em vull posar excessivament "guapo" davant de Déu, i per pregar es necessita tan poc! M'oblido que la pregària em guareix. És veritat que no sóc digne que Ell entri en la meua vida. Això no obstant, el centre de la qüestió no és la meua dignitat sinó la seva presència alliberadora atès que, precisament perquè no en sóc digne, m'apropro a Déu i aquesta proximitat em dignifica i em fa persona. No és el fariseu el qui surt justificat del temple sinó el publicà perquè el Pare guareix aquell qui reconeix el que és.

b) Constato la pobresa de la meua vida, no únicament la incoherència. Noto que puc oferir poc a Déu i visc aquesta pobresa com una pèrdua, em torno agressiu, conservador i em situo a la defensiva. Però Déu, que em coneix, em demana que sigui jo mateix, que m'obri a Ell i que conegui el seu do, com deia Jesús a la samaritana. El do de Déu no són coses o regals sinó que és Ell mateix.

c) Una certa decepció en experimentar que Déu no em concedeix allò que li demano i quan li ho demano, aleshores considero que és inútil demanar i suplicar. No m'adono, tanmateix, que la gran petició és l'Esperit Sant que mai no se'm nega. En el fons, no m'acabo de creure que Déu actua en la història a través del "sí" de tantes persones com Abraham, Samuel, David, Maria i jo mateix.

d) Pensar que pregar vol dir automàticament experimentar la presència i quan no l'experimento, o crec que no l'experimento, ho deixo córrer. D'aquesta manera no prenc consciència que la pregària seca, avorrida, sense sentiments especials pot augmentar l'esperança i l'amor. Així, visc de l'estímul resposta, del plaer immediat, del camí ràpid i fàcil. La "nit tosca" de l'ànima ha estat i és el pa nostre de cada dia dels grans pregadors.

f) Una percepció d'un Déu estàtic i avorrit que de vegades sembla que m'escolta i de vegades no em fa cas, com qui està a d'altra banda del fil telefonia i va dient: sí, sí..., esperant que acabi una avorrida tirallonga de paraules. Aquesta manera de copsar Déu em fa oblidar que Ell està als meus peus (Jn 13), o que sempre m'espera per abraçar-me com el pare que tenia dos fills (Le 15).

En efecte, el llenguatge de Déu és el de la donació incondicional i únicament podré connectar amb Ell si intento que la meua vida i la meua pregària parlin aquest llenguatge. Si la persona humana ha estat creada per "adorar, fer referència i servir Déu Nostre Senyor", tal com ens diu sant Ignasi a l'inici dels Exercicis Espirituals, és perquè el fonament últim de la nostra relació amb Ell és que ens estima.

Dit d'una manera més senzilla: si adorem Déu és perquè ell ens adora. En el llenguatge corrent diem: "adoro el meu marit, el meu fill..." i seguint aquesta lògica ens atrevim a dir que adorem Déu perquè Ell "ens adora".

El Pare ens estima i ens adora en el Fill i d'aquí sorgeix el nostre desig d'adoració.

4. D'una vida cristiana "a mínims"

El seguiment de Jesús no es fàcil atès que demana una resposta total a partir d'una donació total. Per això una fe viscuda a mínims no omple la vida ni és un testimoni per a ningú. Algunes vegades em deixo portar per una vida fàcil i còmoda i, d'altres, en canvi, vull seguir Jesús i caic en la trampa de "Ter coses" sense que la meua acció augmenti la confiança en Aquell que la inspira. I així es va tragant un camí de mínims de tendresa, d'amor i sobretot de confiança en els altres i en Déu. Hi ha preguntes molt senzilles que potser m'hauria de fer de tant en tant, per exemple: estimo Jesús, estimo Déu?, em vull deixar estimar per Ell?, vull fer el bé?, m'acosto a aquella persona que ningú no vol?, em dispenso per veure Déu en els pobres?, crec que l'Esperit Sant treballa en mi i en els altres?

Sant Ignasi, al final de la seva vida i recordant la seva història, deia en la seva biografia que Déu l'havia portat com un mestre acompanya i ensenya un nen. Aquesta expressió demostra amb senzillesa com el senyor entra en la vida i condueix suauement la història. En el fons es tracta de l'experiència del poble d'Israel quan, mirant enrere, va reconeixent com Jahvé el portava i segellava amb

ell una aliança. Aquest pacte no és aliè a la nostra vida ja que nosaltres com a persones i com a comunitat estem en Jesús, l'home nou, immensos en aquesta aliança. Vivim, doncs, en un procés d'Història de salvació que hem de cuidar. Per això hem de buscar concrecions que expressin aquesta fidelitat que, sovint, es tradueix a ser fidels a les petites coses de cada dia, en un amor compromès amb el present, en una estimació renovada per les persones i per les causes que portem entre mans. És a dir, suposa estar a l'escolta d'un Déu que parla i va envaint la nostra vida, suposa, també, fer silenci en el nostre interior i saber-lo escoltar. Aquesta actitud ens fa relativitzar els nostres ídols, sentir-nos més lliures perquè "només amb Déu n'hi ha prou".

Si no tinc cura de la meua vida cristiana, aquesta s'omple de pols i es va assemblant a un moble que fa temps que no es neteja, que es va envellint i no deixa aparèixer l'home nou". Aleshores Déu es va fent petit i es va convertit en un objecte més per al meu consum personal.

5. Falta de mètodes per pregar

Pregar no és un mètode sinó que és un estat d'obertura a Déu. Però per pregar es necessita mètode. De vegades ens desanitem perquè no adequem la nostra manera de pregar al moment en què vivim. Quan un estudiant està en època d'exàmens no és oportú que la seva pregària sigui posar-se a meditar ja que el seu cap està ple de fórmules, definicions o raonaments teòrics. Aleshores pot ser el moment per recolzar-se en unes oracions fetes, en un cant o en un salm. D'altra banda, quan estem enfadats o disgustats hem d'expressar-ho a Déu sense cap tipus de censura ja que sempre està al nostre costat. Hem de comunicar-li amb senzillesa i claredat allò que ens preocupa o que ens omple d'il·lusió, com un amic parla a un altre amic. De les diverses maneres de pregar ja en parlarem més endavant, però queda apuntada la necessitat de tenir petits recursos per aplicar-los segons els moments vitals que es viuen. En qualsevol cas, no hem de ser maximalistes, sempre és millor pregar deu minuts que no pas gens.

6. La pregària de petició?

Finalment, vull dedicar unes línies a la pregària de petició (5) perquè és una pràctica molt corrent en la nostra vida de relació amb Déu. Molts creients l'han abandonada perquè no li troben sentit i per a d'altres és l'única manera de pregar. Què n'hem de pensar?

Presentar-nos davant de Déu tal com som i, per tant, tenir la necessitat d'expressar els nostres desigs és una cosa tan elemental com veritable. Una pregària en la qual no diguéssim a Déu que ens preocupa tal o tal assumpte o persona

i no demanéssim per ella seria simplement mutilar la nostra relació amb Aquell que "ens sondeja i ens coneix". La queixa, la súplica, la petició i el desig comunicat són actituds humanes que expressen la nostra veritat, la nostra humanitat, la nostra debilitat i la nostra impotència. Aquestes expressions són profundament humanes i no es pot ser creient si no s'és humà. El "clam" del poble que pateix, sempre és escoltat pel Déu Alliberador.

El problema que se'ns planteja és creure en la resposta automàtica o no. No podem creure en un Deu "màquina" que automàticament respongui als nostres desigs per bons que siguin. La seva acció desborda els nostres esquemes i la seva resposta no la podem mesurar. Però no podem negar que hi ha una resposta i que, moltes vegades, es manifesta quan nosaltres no l'esperem.

De tota manera, de part nostra, la importància de la pregària de petició prové del fet que ens apropa més al Senyor i a la persona o realitat per a la qual demanem. Si preguem per tal persona, quan ens trobem amb ella la nostra relació ha canviat atès que ens sentim més propers i més germans. O quan demanem per la pau ens fem més pacífics i pacifistes. En qualsevol cas, ens fa prendre consciència dels problemes del nostre món i, per tant, ens sensibilitza respecte al sofriment humà que és el sofriment de Déu en els seus fills i filles. Sempre ens obre al Misteri de solidaritat des dels pobres, que és més gran que les realitats humanes.

Però hi ha alguna cosa molt central en la pregària de petició. El Pare donarà l'Esperit als qui l'hi demanen (Lc 11, 13). No podem entrar en relació amb Déu si no se'ns ha donat l'Esperit. L'Esperit de Jesús i l'Esperit del Pare. Demanar

lo és demanar la força de Déu, el seu amor, la seva misericòrdia, la seva bondat i la seva fraternitat. És a dir, ser alguna cosa de Jesús i alguna cosa del Pare per als altres. No podem oblidar que el dinamisme cristià ens porta a ser homes i dones per als altres. I aquesta és la perspectiva de la vida cristiana i, per tant, de la pregària cristiana.

Quan sant Ignasi proposa 44 contemplar la vida de Jesús en els Exercicis Espirituals "com si m'hi trobés present, ens fa entrar en el "misteri" de Jesús, per qui ens transformi, perquè anem adquirint el tarannà del Déu-amb-nosaltres, el to i l'aire de família de Jesús. I quan aquesta realitat es va vivint, la persona es torna més tendra, més solidària, més humil, més lliure i més creient.

2. QUINES ACTITÜDS HEM DE CONREAR PER PODER PREGAR?

Les dificultats de fons per pregar no vénen fonamentalment de la falta de mètode o de com pot resultar de sorollosa la ciutat, encara que aquestes realitats són importants, sinó més aviat de no col·locar-nos amb confiança a les mans de Pare, d'un cristianisme viscut a "mínims" per un pobre desig de seguir Jesús i l'Evangeli.

Estar oberts al món i als seus problemes, reconèixer la presència de Déu en la nostra vida són, alhora, fruits de la pregària i de les actituds prèvies que ens han d'acompanyar quan volem pregar.

L'acte de pregar suposa el conreu d'unes actituds evangèliques que són comunes a la pregària i a l'acció, i formen un teló de fons de la vida de pregària. Vegem-ne algunes:

1. Acceptar la vida

Per pregar convé acceptar la vida amb les seves limitacions i les seves possibilitats, amb les se

ves Llums i les seves ombres. Acceptar la vida vol dir assumir allà que no podem canviar de nosaltres mateixos: edat, tarannà, estat de vida, salut, i un sens fi de limitacions que ens constitueixen, que fan que siguem nosaltres mateixos. Alhora, suposa conèixer les nostres potencialitats, els nostres valors i talents que, en definitiva, són un do rebut per posar-lo al servei dels altres, és a dir, de Déu.

Es tracta, doncs, d'acceptar la nostra vida per construir el Regne de Déu i ser construïts per ell. Veure'ns tal com som, sense artificialitat ni aparences, en definitiva, acceptar-nos i estimar-nos. A la vida hi ha etapes en què predominen les grans decisions (estat de vida, parella, tipus de treball), d'altres en les quals convé assumir amb fe i humor les decisions preses. Però cal viure des de la perspectiva que jo no sóc el centre perquè el centre de la meua vida és Déu i prendre consciència que per a Ell el centre sóc jo i aquest és un gran do.

2. Reconèixer la Presència

Quan reconec que jo no sóc el centre sinó que ho sóc per a un Altre començo a experimentar una Presència que m'envaeix en la mesura que m'hi obro. En aquesta obertura la pregària apareix com un estat de receptivitat. Preguar és, doncs, introduir-se en una Vida que és relació, acollida, receptivitat i amor entre Pare i Fill, i anar-se posant al costat d'un Fill que em fa ser germà dels altres. Així descobrim un Esperit noti que ens invita a reconèixer que Déu és do i jo sóc do. Ell sempre regala el seu do, és a dir, es dona ell mateix. Es com un got d'aigua que està inclinat donant-se, donant-nos la seva aigua. D'aquesta manera, pregar és posar-se de cara al Senyor i rebre el seu regal que és Ell mateix. I gairebé sense adonar-nos-en anem guanyant en llibertat i en autonomia. Anem essent més persones i ens disposem a ajudar als altres a ser persones, a ser fills i a ser germans.

3. Anar prenent decisions

Voler pregar suposa anar prenent decisions en la nostra vida i no viure de rutina en qualsevol àmbit de la nostra existència. La rutina és enemiga de la vida espiritual perquè ens tanca en nosaltres mateixos i ens impedeix de viure de la creativitat que suposa l'obertura a l'Altre. La presa de decisions sobre la nostra vida, en la línia del Regne de Déu, ens acosta a la relació i a la presència. És convenient continuar fent-se preguntes i anar-les responnent i així es va configurant la nostra vida cristiana: ¿Com puc millorar la meua relació amb els qui m'envolten? Què he de canviar o potenciar en el meu treball apostòlic? Què hauria de fer per tenir més sensibilitat cap als pobres i els qui més pateixen? Què m'està volent dir el Senyor en aquesta nova situació? És suficient el temps o la manera de pregar en aquesta època de la meua vida?

4. Fer "addicions"

Sant Ignasi diu que per pregar cal fer "addicions", és a dir, fomentar actes i actituds que ens predisposin, que sumin, que ajudin pedagògicament a aconseguir allà que desitgem. Hi ha, per tant, situacions que actuen com a addicions, és a dir, que ajuden i que sumen, i d'altres que no ajuden, que resten. N'enumeraré algunes:

- Fer la pràctica de posar la vida a les mans de Déu i no a les nostres. Aixà suposa alimentar interiorment el desig de moure's per petites utopies i practicar l'esperança.

- Exercitar la misericòrdia amb les persones que hi ha al voltant nostre. Aquestes o altres pràctiques s'han d'encarnar en petits gestos que en mostrin la veracitat.

A la vida ordinària hi ha situacions que ens poden ajudar o destorbar per portar una vida de pregària. Així, per exemple:

- Alimentar pensaments de bondat o entrar en la dinàmica de l'atac o la defensa.

o Acostumar-se a fer servir paraules amables o deixar-se portar per la brusquedat.

o Generar gestos solidaris o entrar en la dinàmica de l'individualisme.

- Fer servir silencis acollidors o esperar que l'altre acabi de parlar per deixar-li anar el meu "rotllo". o Acollir amb agraïment l'amor dels altres o rebutjar-lo.

- Acceptar la meua situació de do o creure que tot ho puc fer per mitjà del meu esforç.

- Practicar la soledat buscant-hi una presència gratuïta o tancant-me en mi mateix sense deixar esclatxes de gratuïtat.

De vegades ens preguntem com es que aquella persona, que sabem que fa pregària d'una manera assídua, és incapaç de comprendre els altres, de treballar en equip i que va "a la seva". La resposta no és senzilla i la consciència de cada u és un misteri. Però, en general, i sobretot per aplicar-nos-ho a nosaltres mateixos, cal dir que hi ha prejudicis que envaeixen la vida i que han de ser examinats sovint. La pregària demana abnegació, relativitzar els meus sentiments especialment sobre aquelles persones o situacions davant les quals em sento especialment crític.

Per això no podem ser ingenus perquè si ens instal·lem en la superficialitat, en la rutina, en l'activisme i en la competitivitat, no podem pregar. Però sí que ho podem fer si som autocrítics, si sabem recollir allò que els altres diuen de nosaltres mateixos, si ens sentim animats a treballar pels altres i a humanitzar la seva vida, encara que experimentem en nosaltres la debilitat, la rutina o la desgana.

5. Viure des de la comunitat cristiana

És molt important viure la fe amb aquells homes i dones que creuen que en el seu intent de fraternitat es va refigurant el Regne. La comunitat dels creients és el conjunt de persones des del qual podem dir Pare Nostre, malgrat les seves petiteses, les seves limitacions i el seu pecat. Comunitat que sap que el Regne de Déu la sobrepassa àmpliament. Però l'Esperit de Jesús és qui la condueix i la constitueix. Sempre és necessària com una petita llavor enmig del món.

L'Església que prega és la nostra mare. En ella hem après a pregar i des d'ella preguem. No sóc jo qui prega, és l'Església la que prega des de mi. En l'Església donem, rebem i posem els talents en

rendiment. En ella rebem la comunitat fraternal, la comunió de béns, l'acompanyament espiritual i els sagraments.

6. Viure des d'una vida unificada

No hi ha actituds específiques per pregar. La pregària és una activitat que no té un mètode únic però en les seves actituds de fons coincideix amb l'acció de cara als altres. Per tant, per actuar i pregar cal: escoltar l'altre, ser humil, ser pobre, ser generós, posar-se a les mans de Déu i deixar-se portar perquè la nostra vida depèn amorosament de Déu.

Així, per exemple, per treballar pels altres cal ser humil i per pregar també; per ajudar de veritat cal escoltar l'altre, i per pregar, escoltar és imprescindible; per propagar el Regne cal posar-se a les mans del Senyor, i per dirigir-se a Ell en el silenci de la pregària, també. Però el fet que les actituds de fons siguin les mateixes no exclou que busquem els mitjans pràctics adequats per a qualsevol de les dues activitats. Per pregar cal cercar temps, lloc i matèria i per actuar hem de fer servir aquells mitjans que la mateixa acció reclami.

En qualsevol cas, l'horitzó últim és anar apropant la realitat de l'existència a Déu. I així, a poc a poc, la nostra vida es fa pregària i la pregària es fa vida.

7. Pregar és mirar i escoltar

Per accedir a Déu en qualsevol forma de pregària cal que alguna cosa vagi canviant constantment en mi. No puc dir "ja sé pregar" sinó "Senyor, ensenya'm a pregar". La pregària no és una cosa que es conquereix sinó que es va aprenent en la mesura que ens obrim a Ell. La tendència dominadora i controladora que hi ha en nosaltres ens juga males passades perquè ens impedeix mirar amb ulls nets per poder veure l'acció de l'Esperit en la vida.

Pregar és obrir els ulls a les petjades de Déu. Uns petjades que només les descobreixen els senzills, els sense prejudicis, els cercadors i els pelegrins. En el nostre món hi ha un rumor de la transcendència de Déu, però per sentir-lo s'ha de callar, fer callar en nosaltres aquells sorolls que neixen del nostre "jo" autocentrat, i per tant, tancat als altres. Hi ha petjades que cal veure i rumors que cal escoltar.

Sempre s'ha dit que Déu és a tot arreu i és veritat: a la natura i a la ciutat, a la muntanya i al mar, en les persones i en la història. Però la seva presència no és evident, ens calen ulls per veure-hi i orelles per escoltar. Podem veure i escoltar les espurnes de glòria, bondat i bellesa de Déu a la ciutat, perquè hi habiten milers i milers de germans i germanes. Allà pateixen, riuen i ploren, allà s'organitzen, lluiten, treballen, neixen i moren. A la ciutat es manifesten els prodigis tècnics, les bellesa culturals, els actes solidaris i, alhora, les injustícies, els desenganys i el sofriment. Allà hi ha l'home i la dona com un reflex especial del Déu de la història en la seva bellesa i el seu sofriment, en la seva marginació, en els pobres, els vells que estan sols, els drogoaddictes, les prostitutes, els sense sostre, els emigrants. L'experiència de la creu i de la resurrecció del Senyor se'ns fa present en una gran quantitat de situacions que vivim cada dia...

3. DIVERSES MANERES DE PREGAR

A continuació presentaré diverses maneres de fer pregària en la vida de cada dia. Són maneres senzilles perquè es puguin practicar enmig de les ocupacions de la nostra vida. Es tracta de mantenir la consciència d'una Presència en una història en la qual sembla que Déu s'amaga. Però és el Senyor que ens anima a viure, a estimar, a lluitar i ens crida a seguir-lo mentre mirem els seus diversos rostres en les persones. La pregària sempre ha d'estar tenyida d'acció de gràcies i de recerca de la voluntat de Déu sobre la meua vida concreta. En aquest sentit, sempre hi ha un cert grau de discerniment espiritual: anar cercant, trobant i realitzant allò que el Senyor vol per a la meua vida.

Hi ha una opció pròpia i absolutament obvia: per fer pregària cal voler-ne fer. Es necessita la nostra voluntat, esforç i decisió que cal renovar sovint. Vull trobar-me amb el Senyor, per això s'ha de sortir d'un mateix i posar-se en marxa. Pregar és un pelegrinatge cap al meu interior i cap al procés de la història dels homes i les dones de; meu món.

És molt possible que el lector reconegui en els suggeriments pràctics que proposo a continuació formes de pregària que el; ja practica, d'altres potser li poden resultar noves. La llista podria ser molt llarga, ja que en el fons no hi ha maneres de pregària sinó persones que pregunten i aprenen les unes de les altres a través de les mediacions concretes que ens ajuden a dirigir-nos al Pare.

1. Oferir el dia

Es tracta del que tradicionalment se'n diu "oferiment d'obres" o sigui oferir a Déu tot el meu dia: les meves obres, els meus sentiments, les meves ocupacions, les meves relacions. En el fons és un posar-se a disposició del Senyor durant una unitat de temps, com pot ser un dia, perquè ens ajudi a passar per la vida "fent el bé" *

És com l'ofertori d'una eucaristia que "celebro" en el món durant el dia. Un espai de temps que s'obre com una gran possibilitat d'incorporar-me al seguiment de la persona de Jesús. Caminar "fent el bé" és conèixer i viure la mateixa experiència del Senyor entre la gent. Amb Ell, que es parteix a trossos per donar-se als altres, ens anem oferint al Pare per ser aliment i vida. Aquest tipus de pregària es pot fer en un moment de recolliment, però també caminant pel carrer, a l'ascensor o a la dutxa, amb oracions dites de memòria o amb expressions espontànies.

2. Una mirada a la realitat durant el dia

Durant el dia passen al nostre voltant un sens fi de petites i grans coses. Situacions d'alegria, de goig, de dolor, d'injustícia, cares, relacions, moments d'amistat i de companyonia, de marginació i de comunió. Tot això ens ofereix un "material" molt valuós per entrar en comunió amb el Senyor. Pot ser bo retenir (o potser anotar) algunes d'aquestes situacions i, així, demanar perdó, donar gràcies, oferir, etc.

3. Una mirada al cel

El creient convé que, de tant en tant, miri més enllà d'ell mateix i de la realitat present i entri en comunió amb el Déu que està no solament en el "més ençà" sinó també en el "més enllà" de la història. Aquest "més enllà" relativitza el nostre present i el projecta cap a l'esperança, sap treure importància, amb humor, a tot allò que està vivint i així ho va situant en una història de salvació i l'aliança. Té com a fonament el enyor ressuscitat.

Per això convé, de tant en tant, aturar-se, crear un silenci interior, i establir una certa complicitat interna amb el Senyor que ens va acompanyant en la nostra vida.

4. Presència de símbols

De vegades observem que hi ha persones que tenen fotografies de la família al cotxe, a sobre de la taula on treballen, o a la cartera. Durant el dia les miren, evocuen la seva presència i els ajuden a continuar endavant en la ruta o a la feina. No podem oblidar que som éssers simbòlics i per aquesta raó ens ajuden aquells objectes que evocuin i facin present una realitat que el mateix objecte ens recorda. Podem tenir a prop objectes (fotografies, peces de música, quadres, etc.) que ens parlin d'Ell o de rostres que ens recordin la seva presència. Aquests símbols ens remetent, en últim terme, a moltes realitats que ens recorden una presència que es va realitzant en nosaltres i en els altres.

5. Pregària sobre la vida

Al final del dia podem aturar-nos i durant un espai d'un quart fer la pregària sobre la vida. A continuació proposo un esquema possible:

- 1. Relaxar-me, tranquil·litzarem. Reconèixer la presència de Déu en la meua vida.
- 2. Donar gràcies per tot allò que rebo, fins i tot per aquells fracassos que tant m'ensenyen.
- 3. Recórrer breument el dia. Rememorar les mirades a la realitat i agrair, demanar perdó, o simplement contemplar el que he viscut.
- 4. Renovar la meua aliança amb el Senyor. Recordar que "Ell ens va estimar primer".

Aquesta pregària és molt útil i pot fer-se sempre que acabem una unitat de temps: un dia, una setmana, un esdeveniment. Es tracta, en el fons, de reconèixer i acollir l'acció de Déu en mi i en la història. I d'aquesta manera anar unificant la meua vida des de l'Evangelí de Jesús.

6. Oracions fetes

Moltes vegades menyspreem les oracions fetes (rosari, recitar determinades oracions, etc.) perquè ens sembla que són actes rutinaris, poc espontanis o poc sincers. Això no obstant, les oracions fetes ens obren a una relació amb Déu que ens allibera de la constant reflexió i ens posa en relació afectiva amb el Senyor. De vegades estem cansats, ens costa reflexionar, preparar un text o llegir. Aleshores és un moment excel·lent per fer servir una oració feta, un cant, etc. Aquest tipus de pregària fa que ens recolzem en la lletra i hi descansem.

El més important no és pensar molt, ni tan sols reflexionar, sinó prendre consciència que Déu està molt a prop. El problema és invocar-lo amb els llavis i que la nostra pràctica no sigui coherent, però això va per uns altres camins. Les oracions fetes ens apropen al poble de Déu, són la pregària del pobre, del qui no li surten les paraules i es recolza en la paraula dels altres. També exercitem el record, no únicament com un acte mecànic, sinó que de la memòria ens traslladem a la Memòria de tot el que el Senyor està fent per nosaltres.

7. Situar-se davant de Déu

Després d'una jornada esgotadora, després d'un moment d'ofuscació i de desconcert ' davant de situacions viscudes, o després d'un moment de goig, i sense ganes d'agafar un llibre o pronunciar unes oracions fetes, ens posem davant de Déu i diem: "Sóc aquí Senyor", i deixem que Ell ens miri i jo el miri des dels ulls de la fe. En aquest sentit és molt important que sapiguem posar-nos davant de Déu amb llibertat. Parlant-li com un amic parla a un amic, prenent consciència que no em jutja sinó que m'estima, m'accepta tal com sóc. Davant d'Ell no hi ha assignatures pendents, ni se li han de passar comptes de res, sinó presentar-nos tal com som i deixar que el seu Esperit ens inundi i ens ompli. En el fons, la pregària sempre és un acte de fe, d'esperança i d'amor.

8. Lectures

Una bona lectura ens acosta als altres i a Déu. Llegir és una activitat de l'esperit que ens posa en contacte amb algú que vol transmetre un missatge, estableix amb el lector un diàleg i provoca la nostra atenció i reflexió. Una lectura adequada ens pot preparar per un moment de pregària.

El contacte directe amb lectures bíbliques és un bon camí de pregària. Convé llegir l'escriptura com un missatge dirigit a mi, i en aquest moment de la meua vida. És bo llegir i escoltar, retenir alguna frase i, sobretot, aturar-se on trobo quelcom que omple el meu esperit. En aquells passatges que puc interpretar des de la meua situació existencial estableixo vincles amb la realitat, m'incorporo al que el text diu "com si m'hi trobés present. Es poden seguir les lectures litúrgiques, un evangeli, una carta de Pau, algun llibre sapiencial o profètic, algun salm. Estem massa poc familiaritzats amb la literatura bíblica i aquesta és una font inesgotable l'aliment de la nostra vida de fe.

Hi ha molts moments de la nostra vida que s'assemblen a paràboles o a fets de l'Evangelí. Podem dir, per exemple, que hi ha situacions que ens recorden el fill pròdig, el bon samarità, la passió o la resurrecció, ja que la realitat està tenyida d'Evangelí. El problema rau a saber-ho descobrir. La lectura ens pot ajudar a vincular una realitat i l'altra, la vida i l'Evangelí.

9. Música

Escoltar música és una altra activitat espiritual. Convé, doncs, per pregar, anar educant la nostra sensibilitat especialment respecte allò que no som nosaltres per anar descobrint la Paraula que transcendeix el nostre jo. Per així la música ens recorda que la Paraula de Déu en nosaltres és, en el fons, una nota musical que ressona en la nostra oïda, de vegades poc acostumada a escoltar. És evident que llegir i escoltar música no són en realitat pregària en sentit estricte, però sí que són dues activitats que ens eduquen i ens apropen a escoltar com Déu es fa paraula i nota musical en el nostre interior.

10. Escriure

Déu parla en la nostra vida i ens diu constantment “T’estimo i et necessito per canviar aquest món”. La pregària ens fa prendre consciència d’aquest missatge afectuós i alhora exigent. El problema rau en el fet que sovint no detectem les mediacions per mitjà de les quals el Senyor s’expressa. Escriure allò que visc per dins, anotar les vivències o experiències, copiar textos evangèlics, formular desigs i inquietuds ens pot ajudar a descobrir com es concreta aquest missatge enmig del bosc de la nostra vida. Llegir i rellegir el que hem escrit ens allibera de la vivència d’última hora i ens obre a un discerniment constant de cap on m’he de dirigir.

11. La lectura meditada dels textos de la litúrgia

La litúrgia de les hores, la celebració dels sacraments o altres pregàries comunitàries ens proporcionen un material molt valuós per a la nostra pregària personal. Molts han experimentat que no és el mateix participar en l’eucaristia havent meditat abans els textos, que anar simplement a Missa. Quan a la litúrgia es proclamen uns textos que ja han estat “digerits” prèviament, aquests ressonen d’una altra manera.

És molt profitós fer servir pregàries litúrgiques per viure des de la pregària algunes realitats, per exemple: el Senyor tingueu pietat per demanar perdó, un prefaci per donar gràcies, el glòria per expressar la grandesa de l’amor de Déu, l’ofertori per oferir el dia, la fórmula del compromís matrimonial per renovar l’amor d’una parella, la pregària del compromís dels vots per fer nova la vida religiosa, el credo per actualitzar la nostra fe, la pregària per la pau per demanar la pau en el món i en els nostres cors, la pregària eucarística per oferir-me amb Crist al Pare, etc. És evident que totes les pregàries litúrgiques no serveixen igual per a la pregària personal, per això cal seleccionar-les, adaptar-les, reformular-les en cada situació que es viu.

12. Les celebracions litúrgiques

Durant l’any participarem en moltes celebracions de la fe: eucaristies, bateigs, enterraments, noces, pregàries comunitàries diverses. És bo prendre consciència que també estem en contacte amb el Déu de la meua vida. No són parèntesis, ni actes socials, són moments de pregària comunitària que acompanyen esdeveniments de la vida de les persones. Per això hem d’aprofitar aquests moments com si fossin situacions privilegiades d’una pregària eclesial i lligada a diverses situacions existencials.

Tenen una especial importància la celebració dels sacraments. Per mitjà d’ells, Jesús ressuscitat se’ns fa present en la Comunitat: Es parteix a trossos per fer-se aliment; a través de la seva mort i resurrecció ens reconcilia amb Ell i amb els germans; com a les noces de Canà beneeix l’amor humà; envia el seu esperit per fer-nos testimonis i servidors dels altres, ens fa membres de la seva comunitat...

Totes les pregàries comunitàries, tant les que formen part de la litúrgia, expressió de la universalitat de Jesús i de la seva comunitat, com aquelles més espontànies, visibilitzen el Cos del Senyor a través dels seus membres reunits i expressen la presència sempre nova d’Aquell que ens va dir que estaria present on dos o tres es reunissin en el seu nom.

13. Pregar abans i després de cada esdeveniment

La nostra vida està tenyida de petits i de grans esdeveniments. Uns són petits, gairebé rutinaris, d’altres, pocs, de més entitat. Però sempre és bo pregar abans d’assistir a una reunió, o de veure algú amb el qual hem de tractar quelcom important, o qualsevol altra situació. D’aquesta manera demanem força al Senyor per fer la seva voluntat, que el Regne es faci present en allò en el qual seré actor o protagonista, que no em deixi portar pel meu egoisme. I al final, donar gràcies, demanar perdó, reconèixer la presència de l’Esperit o simplement constatar davant de Déu la meua impotència per descobrir-lo. Aquest tipus de pregària, de fet, es fa sovint, però només es vincula a demanar força perquè les coses em surtin bé.