

### La pregària “de quietud”

Li podem dir “meditació”. Meditar és relativament senzill ( “*Meditar no és difícil, el que és difícil és voler meditar*” , diu Pablo d’Ors). És assolir la quietud de cos i d’esperit. Malgrat totes les distraccions del món actual, aquesta quietud és del tot possible per a tothom, ara i aquí. Però per assolir-la cal dedicar temps a la tasca del silenci. Si has seguit una mica els articles d’aquesta “Escola de pregària”, et seran més familiars algunes formes d’entrar en el silenci. De totes formes, te n’explico una més.

Aquesta tasca del silenci es pot dur a terme recitant una oració curta, un mot (això que s’acostuma a anomenar *mantra*). El *mantra* és senzillament la manera de situar la nostra atenció, amb fe, més enllà de nosaltres mateixos, i és un mètode per allunyar-nos dels nostres pensaments i preocupacions. És així com l’exercici de la meditació desenvolupa l’harmonia de cos, ment i esperit.

Els primers cristians anomenaven la pregària de quietud -meditació- “*oració pura*”. És un do de tanta profunditat que cal assimilar-lo de mica en mica. D’entrada no podem entendre el seu sentit precís. Però a mesura que anem meditant ens endinsem més profundament en la realitat, perquè la meditació ens duu a l’amor que hi ha al centre del nostre ésser i ens fa persones més afectuoses en totes les nostres relacions.

**1. Busca un lloc silenciós, seu amb l’esquena recta en una postura còmoda, tanca suaument els ulls. Relaxa’t,** per  
ò estigues  
**atent/a...**

**2. De forma silenciosa, internament, comença a repetir un sol mot, el teu *mantra*...** (Hi ha qui recomana el *mantra maranatà*, que significa “*Senyor, veniu*” . Dit amb senzillesa, en quatre síl·labes de la mateixa entonació. Pots fer-ho al ritme de la teva respiració, lentament...)

**3. Mentre el dius, de forma suau i continuada, escolta el teu *mantra*.** No cal que pensis ni imaginis res. Pregar/meditar així no és un estat de somnolència o de quietud passiva, sinó que és **vetlla atenta.**

**4.** Quan durant la meditació et vinguin pensaments i imatges (és a dir, **distracciions**) senzillament torna a repetir el teu mot. No intentis dissipar o reprimir les distraccions. Senzillament deixa-les passar dient el teu *mantra*

**5.** (Com suposo que ja tens clar, no arribaràs a fruir d'aquesta forma de pregària ni a entendre el seu sentit si no la fas de forma habitual, dedicant-hi un temps cada dia...)