



Maria Pallarès Sans

familia@mariapallares.org

Plegàries de llum

Per què plegàries de llum? Perquè ens ajuden a entrar en el propi espai interior, prendre consciència que formem part d'un tot i alhora ens donen pau.

Podem fer-les sols o en companyia, però sempre en silenci. Cal preparar també l'espai exterior. Per la qual cosa, buscarem un indret agradable i tranquil, un lloc que resulti acollidor i especial. Ens donem un temps curt, 30', per estar sols, per estar només amb nosaltres, sense interferències, ni mòbils, ni connexions de cap mena. Asseguts a terra descalços, per estar en contacte amb la mare Terra, sobre una catifa o una manta i amb l'esquena ben recta sense forçar-la, o, si ho preferim, en una cadira a la que en sentim bé. Ens podem posar música suau, o podem estar en absolut silenci, com una mena de tranquil·la introspecció interior per sentir només la nostra suau respiració.

Comencem fent unes quantes respiracions profundes i complertes, prenent consciència de cada inspiració i expiració. A continuació, ens imaginem envoltats d'una campana de llum de color blanc, una campana que ens protegeix i acull i ens deixem envoltar per aquesta suau i harmoniosa protecció lluminosa. No pensem en res i, si venen pensaments els deixem marxar, no ens els quedem perquè són una trampa de la ment. Si els pensaments persisteixen, tornem a començar i a fer les respiracions complertes.

Una vegada hem entrat en l'espai de silenci interior i ens sentim assossegats, demanem a l'àngel de la guarda o als guies espirituals, tots en tenim malgrat no tinguem creences religioses concretes, que ens acompanyin i ens guiïn. També els hi podem demanar consell perquè ens ajudin a resoldre qualsevol situació que ens preocupa i els hi podem demanar ajut i ànims.

Deixem que el silenci ens impregni i ens abandonem a la quietud total.

Quan hagi passat aquesta estona de la mitja hora aproximada o d'un quart d'hora si no tenim més temps, tornem a fer les respiracions profundes, com a l'inici, i finalitzem la plegària donant les gràcies als essers de llum que ens han acompanyat.

Quan agafem l'hàbit d'aquests temps de pausa i de recolliment ja no es sap passar sense perquè són molt curatius per a nosaltres mateixos i per als qui ens envolten.

Que aquest temps de plegària sigui molt profitós espiritualment.

M. Carme Sans Moya
Barcelona, desembre de 2010