Pregaria.cat

Entrada

La meditació

La meditació és una forma molt freqüent de pregar i que gaudeix d'una llarga tradició. Breument recordem el grans trets de la meditació inspirada en l'espiritualitat ignasiana.

1.- Un lloc i un temps idonis.

Un lloc el més tranquil i silenciós que puguem. Que tingui cert ordre, que ens hi trobem bé i que hi hagi una certa previsió de no ser interromputs. Desconnexió telefònica.. etc.

Gaudir d'un cert temps previst. Des d'un mínim d'un quart d'hora en endavant.

2.- Preparació.

Postura relaxada. Tenir cura d'entrada, del ritme de la respiració. Iniciar fent una breu pregària com aquesta, més o menys: "Senyor jo crec que ets en mi, t'ofereixo tots els meus pensaments, sentiments i accions i et demano que durant el temps de pregària m'ajudis amb la teva llum i el teu amor."

3.- Breu lectura del text.

Normalment per meditar acostumem a tenir un text, especialment la Paraula de Déu. Molts mediten algunes de les lectures del dia, altres fragments, i fins altres textos de llibres escollits.

Es fa, doncs, una lectura d'un fragment, lenta, quasi paraula per paraula, mirant d'entendre bé el contingut.

4.- Reflexió meditativa.

Seguidament em pregunto sobre si aquell text comunica alguna cosa que tingui relació amb Déu, amb la meva vida, amb la vida d'altres, amb la nostra societat, la comunitat o amb el sentit general de la vida. Si realment tinc alguna llum hi vaig pensant, i potser prenent alguna nota escrita, en el cas de que m'ajudi a no dispersar-me.

5.- Pregària.

Aquelles coses que hagi trobat o que m'hagin il·luminat d'alguna forma, les converteixo en pregària espontània al Senyor, donant gràcies, demanant, fent algun projecte o propòsit, callant en la seva presència... etc.

6.- I així anar fent.

Torno a llegir, torno a reflexionar, mirant d'aplicar-ho a la pròpia vida, torno a pregar. Al final del temps dóno gràcies, faig alguna ofrena, li demano que si vol em deixi sentir una mica la seva companyia i reviso molt breument com m'ha anat a la meditació. Pot ajudar prendre alguna nota o fer un resum.

Qui medita dia a dia es va transformant, va intimant, va coneixent la Paraula, el seu estil, els seus valors, en definitiva, va il·luminant la vida.