Entrada

Mini-recés personal

Per pregaria.cat el dv., 03/04/2009 - 09:00

Voldríem tenir uns dies de recés, recollir-nos en un espai silenciós, lluny del soroll i les tasques diàries, per revisar la nostra vida, cercar la Presència i escoltar atentament la Paraula. Sí, ho voldríem, però, almenys de moment, és impossible.

Sempre ens queda fer un mini-recés personal.

Es tracta d'un recés molt curt, dues hores, mig dia, una vetlla nocturna, potser un dia, destinat amb molta antelació i ben apuntat a l'agenda, com si es tractés d'una cita molt important.

El mini-recés personal és possibilista, pràctic i com diu la paraula és *personal.*

Alguns consells per fer el mini-recés personal.

1.- Determina amb antelació el dia o les hores destinades al recés. Fes un senyal clar a la teva agenda.

2.- Prepara'l uns dies abans. Imagina una certa distribució del temps, per exemple: pregària, lectura, música, escriure ... Has de tenir molt clar que aquesta preparació resta oberta i que quan la facis et sentiràs lliure per aprofundir on faci falta, i no anar amb pressa per fer-ho tot.

3.- No cedeixis fàcilment a les diverses ofertes, temptacions o invitacions que et puguin arribar pel temps del recés personal. Ja s'entén que poden sortir obligacions familiars, professionals o urgències imprevistes.

4.- Et posem un model per si et pot ajudar.

(dissabte o diumenge a la tarda)

1.- Lloc. On?

2.- Temps disponible. Quan de temps tinc?

3.- Arribada o inici : silenci, postura, respiració, salm inicial.

4.- Revisió personal: vida de fe, de comunitat o familiar, treball, vida afectiva, social, relacions, desitjos del cor.

5.- Lectura d'un text d'un autor/a que sé que em parla.

6.- Estona de música.

7.- Prenc algunes notes.

8.- Pregària silenci. Paraula de Déu. Acció de gràcies.

9.- Comiat. (Potser ja caminant).

(Dues o tres hores)

1.- Lloc. A on ?

2.- Revisió personal.

3.- Música o lectura

4.- Pregària silenci, Paraula de Déu

5.- Prenc alguna nota i comiat.

Per què no penses fer-ne un parell abans del proper estiu?

Jesús Renau sj.