Pregaria.cat

Entrada

Plantilla per a meditar la paraula

Per pregaria.cat el dg., 30/03/2014 - 09:00

Oferim avui una senzilla "plantilla" per meditar la Paraula de Déu. Està dirigida a persones que voldríem meditar-la i no en saben, persones que fa poc han començat un procés de conversió, i també a persones que estan en desert, desolació o sequedat.

PREPARACIÓ DE LA MEDITACIÓ.
1.- Un lloc el més tranquil possible.
2.- Determinar un temps com un quart, mitja hora.-..etc
3.- Tenir un text a punt. Pot ser l'evangeli del dia, un salm, l'evangeli continuat i seguit...etc
4.- Breu començament: atenció a la respiració, pregària breu introductòria en forma de mantra, com " Senyor Jesús tingueu pietat de mi" o altres.

LECTURA ATENTA DEL TEXT QUE ES VOL MEDITAR
Mirar de centrar-se en el que es llegeix, amablement "despistar les distraccions". Si el text és un fet de Jesús, sense forçar la imaginació, visualitzar-lo mentalment.... i un cop llegit restar en breu silenci.

LES QUATRE PREGUNTES PER AJUDAR A MEDITAR.

1.- Quin missatge fonamental vol transmetre l'autor d'aquest text ?

2.- Quina imatge de Déu apareix directa o indirectament en aquest text?

3.- El que he llegit té alguna relació amb la meva vida ?

4.- El que he llegit és actual per a la nostra societat?

REFLEXIÓ SOBRE LES PREGUNTES.

De forma senzilla, amable, no volen arribar a grans idees, acceptant que possiblement no surti res. Potser per escrit, o en veu pròpia si estàs sol...

CONVERTIR LES RESPOSTES EN PREGÀRIA.
Una pregària que pot ser d'acció de gràcies, de petició, d'admiració, de bons propòsits,orientada a una altra persona, a la societat o a l'església, que pot reafirmar una convicció..... etc

FINALMENT.
1.- Pots acabar amb un Parenostre , dit a poc a poc
2.- Si cal prendre alguns nota. Pensar com ha anat l'estona de pregària
3- Mirar de sentir el goig de ser cridat a esdevenir cada dia més amic de Déu.

Jesús Renau sj.