





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.

---