Pregaria.cat

Entrada

Mini recés personal

Molts cops quan sentim la necessitat d'un recés imaginem que marxem uns dies a un monestir, a una casa d'exercicis o que ens deixen un apartament a la costa o a la Cerdanya, quan aquest indrets estan de temporada baixa. Descans, silenci, soledat, lectura, contemplació, passejades i pregària. Tornaríem refets en tots els sentits.

Aquest somni, però, és impossible, per ara i potser en molts de temps. Ens sembla que sense un recés no podem fer el canvi que ens marca el cor, acabar de dur a la pràctica les mocions que ens provoca el viure dia a dia, assimilar els fets recents que necessiten temps i aquell anar desgranant la realitat des de l'esperit.

Però sempre resta la possibilitat del mini recés personal, un invent pràctic, que és la possibilitat real i que pot ser el suport en el camí i la trobada nova amb Déu.

Si vols experimentar el mini recés personal pots tenir present els punts següents:

1.- Determinar amb antelació el cap de setmana o el dia o el matí o la tarda o les dues o tres hores que pots emprar segons els teus horaris i obligacions. Senyalar a l'agenda com ocupat aquest temps disponible real, de forma semblant a una feina, a una visita mèdica o un examen. Intocable. Generalment aquesta reserva cal fer-la amb temps.

2.- Cercar el lloc: sortida vora del mar, passejada per indrets de muntanya, un monestir, una església, un parc públic, a casa mateix quan no hi ha ningú, a una casa religiosa, una fonda, un cafè..... Quan comenci el mini recés has de tenir-ho clar i determinat.

3.- Preparar una mica la matèria o contingut del mini recés, que generalment pot tenir elements com: examen de la situació personal, lectura espiritual, escriure en el teu diari, pregària afectiva o lectura pausada d'un text bíblic, música suggerent, ... Cal portar un cert disseny realista, encara que obert i modificable segons el que pugui passar. En el recés sou dos i cal tenir present que l'Altre té les seves iniciatives.

4.- Si tens acompanyant espiritual podries tractar-ho amb ell o ella, per veure què et suggereix. Et pot ajudar, i un cop fet el mini recés en podeu parlar.

5.- Finalment cal fomentar interiorment la il·lusió espiritual d'una trobada amb el Senyor, curta certament, però possible, i esperant que " Déu hi faci més que nosaltres ".