Pregaria.cat

Entrada

Examen general

Presentem avui una forma molt bona de pregar que uneix vida real, unió amb Déu, sentit de conversió i previsió. El nom "examen" no té res a veure amb els típics exàmens de tan dura memòria per a molts de nosaltres. Si el mantenim és per fidelitat al nom que Sant Ignasi va emprar en els exercicis espirituals.

És aconsellable pregar en la forma d'examen cada nit abans de dormir o cada matí a primera hora. En aquest cas la matèria seria la vida del dia anterior.

La pregaria "examen" te els punts següents:

1.- Situació.
2.- Acció de gràcies.
3.- Revisió. Com ha anat?.
4.- Oració.
5.- Previsió.
6.- Ofrena

A tall d'exemple a continuació desenvolupem una pauta.

SITUACIÓ.

He acabat una certa unitat de temps, per exemple un dia, i desitjo intentar integrar el que he viscut en l'àmbit de la meva relació amb Déu. Una vida que es va integrant te més sentit i es va convertint en una relació de fe més fonda i afectiva.

Crec que Déu és en mi. Interiorment el saludo i li demano que ajudi aquesta estona de relació amb Ell.

ACCIÓ DE GRÀCIES.

En primer lloc vull ser agraït. Tinc moltes raons, especialment la vida rebuda, la fe, el formar part de la comunitat de creients, i tantes i tantes realitats des de la natura fins al que visc en el fons del fons.
Avui potser hi hagi un motiu especial d'agraïment. Pot semblar poca cosa, i amb tot, li dono gràcies especials per.....

REVISIÓ. COM HA ANAT?
Vaig recordant, el que he anat vivint des de l'últim examen de consciència. Els fets, els horaris, les persones, les tasques, i també els sentiments i les intencions.
Quelcom més important? Alguna falla per part meva? Quelcom que em deixa insatisfet, neguitós? Joies? He ajudat? He tingut alguna actuació agradable a Déu?.
D'aquestes hores passades quines dues o tres coses destacaria com a més positives i quines com a més negatives?

ORACIÓ.
Com es parlen els amics parlo ara amb el Crist sobre el que he viscut. Si hi ha quelcom de negatiu li demano perdó. Comento el més important. I resto uns moments en silenci amb Ell, més enllà de paraules. Crec, espero, l'estimo.

PREVISIÓ

Faig una previsió del temps nou que ara comença. Si cal, consulto la meva agenda o recordo breument el que penso fer, les meves obligacions, treballs, relacions...etc. També vol ser una previsió interna de com ho voldria fer segons la meva fe i el que Déu vol de mi. Miro sobre tot les actituds i les intencions.

OFRENA I COMIAT.
Breument en una mirada interna li ofereixo a Déu el temps que ara comença i faig un senzill comiat amb mots del cor i si es possible amb joia. Amén.