Pregaria.cat

Entrada

Meditar l'evangeli

Hi ha gent que medita l'evangeli cada dia o molt freqüentment. Hi troba llum, força, saviesa i, sobretot, hi troba al Senyor. És una gran ajuda per a la fe i l'experiència del deixeble. Generalment medita l'evangeli que la litúrgia té assenyalat per al dia corresponent, i així es va unint a la pregària *global* de les comunitats de l'església.

També és important, sobretot quan podem disposar de més temps, meditar un dels quatre evangelis de forma seguida. El missatge propi del text va agafant una unitat interior i la figura de Jesús un relleu que es va sumant fins a la revelació de la Pasqua. Pot ser interessant, almenys un cop a la vida, meditar els evangelis sencers tot seguit.

Per si hi ha algú que s'anima, aprofitant potser el temps d'estiu, per meditar un dels quatre evangelis, capítol darrera capítol, li oferim uns quants suggeriments.

1.- Abans de començar escollir aquell que en aquests moments m'atreu interiorment, deixar-nos portar per la moció.

2.- Una vegada decidit i abans de començar, anirà bé llegir una breu introducció general de l'evangeli concret, no massa llarga, com la que hi ha a la Bíblia catalana interconfessional.

3.- També mirar de concretar l'horari més raonable; potser fent una distinció entre caps de setmana i dies laborables, i no diguem si hi ha vacances preveure el millor temps possible.

4.- Mirar si és factible que el temps no sigui inferior a uns 20 minuts. Potser l'ideal seria mitja hora o una mica més. Molta gent que va al gimnàs, fa esport, mira la televisió i altres afers personals... dedica aquest temps, quan hi ha voluntat de fer-ho. No podem valorar la meditació a la baixa.

5.- Recordar alguns trets importants de la meditació:

a.- Postura corporal, respiració harmonitzada, bona ambientació.

b.- Acte de fe inicial en la presència de Déu en nosaltres.

c.- Lectura tranquil·la del text escollit per avui.

d.- Pregunta global: què mostra del Senyor, què diu sobre la vida?

e.- Parar-se en aquelles dos o tres imatges, mots o fets que em criden l'atenció. Consideració, ponderació, silenci i pregària.

f.- Col·loqui amb el Senyor sobre el procés de la meditació.

g.- Acabar amb una oració del cor, o recitar a mitja veu un Parenostre.

h.- Prendre alguna nota personal, que em serveixi de motiu pel dia.

Jesús Renau sj