Pregaria.cat

Entrada

LA MEDITACIÓ. Primera part.

Per pregaria.cat el dl., 30/03/2015 - 09:00

Avui la paraula “meditació” expressa realitats molt diverses. Està esdevenint un mot genèric amb interpretacions ben diverses.

Nosaltres aquí entenem per meditació una forma de pregària que gaudeix d’una molt llarga tradició a l’Església.

És una pregària en presència de Déu, un Déu proper que ha parlat i s’ha comunicat especialment en Jesucrist. La meditació afecta tota la persona, car demana actituds corporals, mentals, afectives i sensorials. Fonamentalment és un do que rebem.

El que més destaca, ja en la mateixa paraula “meditació”, és **la ment, la reflexió, el pensament**, que condueixen l’orant a **afectes i sentiments** que poden arribar a **decisions** de la voluntat i fins a **propòsits** concrets. L'activitat mental no és el més important, sinó sentir internament, com diu Sant Ignasi en la segona anotació dels exercicis espirituals. “El que omple i satisfà l’ànima no és saber molt sinó sentir i assaborir les coses internament.”

La meditació té **dues preparacions: la remota i la pròxima.**

La preparació remota consta de tres elements:
1.- la determinació de dedicar-hi un temps i poder-lo concretar
2.- saber més o menys la matèria que es pensa meditar, que generalment serà de la Sagrada Escriptura o de textos de l’Església o de mestres espirituals
3.- finalment, d’alguna manera, mantenir una disposició positiva i esperançada

La preparació pròxima consta de quatre elements:
1.- cercar **el lloc** adequat per meditar
2.- cercar **la postura** del cos
3.- estar atent per un breu temps al **ritme de la respiració** per tal d’anar asserenant l’esperit
4.- començar la meditació amb un **acte de fe** en la presència de Déu en nosaltres, en el nostre interior, com a temples que som de l’Esperit Sant, **tot oferint** al Senyor les nostres actituds, pensaments i desitjos per tal que vagin dirigits a Ell en amor i humilitat

Aquestes preparacions **són flexibles** segons les situacions personals i molt adaptables al que estem vivint. Normalment **la preparació garanteix en part la bona marxa de la meditació** i ajuda a superar la dispersió.

La part central de la meditació consisteix en la lectura del text, generalment de la sagrada Escriptura, i en una recerca mental sobre el seu significat i la seva aplicació.

Per tant hi ha un primer pas que és mental i reflexiu. Pot ajudar respondre a preguntes com aquestes: Què diu aquest text o aquest relat? Quin és el seu missatge, sobretot quan es tracta de la Paraula de Déu? Com afecta això la meva vida? Quina llum pot comunicar a la fe? Quina actualitat té en el nostre món?... etc.

L’aplicació de la nostra ment, del nostre intel•lecte, al text és una activitat humana, que manifesta un respecte, una valoració o la convicció que pot ajudar-nos, ja que va ser escrit també per a nosaltres i és un referent important que ens afecta.

Essent tota la persona la que medita, fàcilment aquesta part més intel•lectiva **va acompanyada de sentiments,** com per exemple, goig, alegria, esperança, foscor, perplexitat, indiferència... etc. **Cal estar atents a ells**, ja que el pas següent, un cop reflexionat el text, ens porta a la dimensió més afectiva i volitiva de la nostra persona.

Els estats afectius, que han estat alimentats per la reflexió, són com el **terreny preparat per a la pregària pròpiament dita**, és a dir, la relació amb el Senyor.

Segons les situacions internes **preguem** demanant, donant gràcies, proposant, establint una diàleg amb Déu, lloant... etc. Aquesta **dimensió afectiva** és molt important, ja que **la voluntat i els afectes** són els elements més fonamentals de la meditació, segons la tradició cristiana, quan porten a la pregària, a la relació amb Déu i els germans i als bons propòsits. Molts cops acaben en **un silenci de complicitat** o d’amor amb el Senyor, en el qual l’ànima descansa, i potser entén encara millor de forma més directa el que havia reflexionat de forma més racional.

Finalment la meditació pot acabar amb **un col•loqui** amb el Senyor sobre la matèria que s'ha meditat i sobre el que s'ha sentit; també si la comunicació és suficientment fluïda podem parlar amb Ell com parlen els amics.

Pot ajudar prendre **algunes notes** sobre com ha anat l'estona de meditació i els continguts més importants o els afectes que s'han viscut.

REFLEXIÓ PERSONAL

1.- La meditació forma part de la meva vida? D'una manera normalitzada o ocasional? Si medito poc, com és que l'he anat deixant?

2- Si enyoro meditar més i millor, per on podria iniciar una recuperació? Suggeriments que em dono a mi mateix per renovar la meditació personal.

(Jesús Renau sj)