



Per pregaria.cat el dv., 03/04/2009 - 09:00

Voldríem tenir uns dies de recés, recollir-nos en un espai silenciós, lluny del soroll i les tasques diàries, per revisar la nostra vida, cercar la Presència i escoltar atentament la Paraula. Sí, ho voldríem, però, almenys de moment, és impossible.

Sempre ens queda fer un mini-recés personal.

Es tracta d'un recés molt curt, dues hores, mig dia, una vetlla nocturna, potser un dia, destinat amb molta antelació i ben apuntat a l'agenda, com si es tractés d'una cita molt important.

El mini-recés personal és possibilista, pràctic i com diu la paraula és *personal*.

Alguns consells per fer el mini-recés personal.

- 1.- Determina amb antelació el dia o les hores destinades al recés. Fes un senyal clar a la teva agenda.
- 2.- Prepara'l uns dies abans. Imagina una certa distribució del temps, per exemple: pregària, lectura, música, escriure ... Has de tenir molt clar que aquesta preparació resta oberta i que quan la facis et sentiràs lliure per aprofundir on faci falta, i no anar amb pressa per fer-ho tot.
- 3.- No cedeixis fàcilment a les diverses ofertes, temptacions o invitacions que et puguin arribar pel temps del recés personal. Ja s'entén que poden sortir obligacions familiars, professionals o urgències imprevistes.
- 4.- Et posem un model per si et pot ajudar.

( *dissabte o diumenge a la tarda* )

- 1.- *Lloc. On?*
- 2.- *Temps disponible. Quan de temps tinc?*
- 3.- *Arribada o inici : silenci, postura, respiració, salm inicial.*
- 4.- *Revisió personal: vida de fe, de comunitat o familiar, treball, vida afectiva, social, relacions, desitjos del cor.*
- 5.- *Lectura d'un text d'un autor/a que sé que em parla.*
- 6.- *Estona de música.*
- 7.- *Prenc algunes notes.*
- 8.- *Pregària silenci. Paraula de Déu. Acció de gràcies.*
- 9.- *Comiat. (Potser ja caminant).*

( *Dues o tres hores* )

- 1.- *Lloc. A on ?*
- 2.- *Revisió personal.*
- 3.- *Música o lectura*
- 4.- *Pregària silenci, Paraula de Déu*
- 5.- *Prenc alguna nota i comiat.*

Per què no penses fer-ne un parell abans del proper estiu?

