Pregaria.cat

Entrada

La meditació

Per pregaria.cat el dj., 28/08/2014 - 09:00

L'Agost és al final. Potser tenim uns bons propòsits de cara al nou curs. Entre ells renovar la meditació? Pregària virtual avui presenta una senzilla proposta.

La meditació afecta a tota la persona. Demana actituds corporals, mentals, afectives i sensorials..
La paraula "meditació" indica en gran part el seu sentit. Inicialment es fixa en la ment i la reflexió que condueixen a possibles afectes i sentiments que poden arribar a decisions.
No é el més important l'activitat mental, sinó el sentir internament, com diu Sant Ignasi: "el que omple i satisfà l'ànima no és saber molt sinó sentir i assaborir les coses internament".

2.- La meditació té dues preparacions: remota i pròxima.

1.- La remota consisteix en tres elements:
a) la determinació de dedicar-hi un temps..
b) saber més o menys la matèria que es pensa meditar, que generalment pot ser de la Bíblia o de mestres espirituals...etc.
c) finalment mantenir una disposició positiva. Desig de meditar

2.2.-La preparació pròxima.
1.- cerca el lloc per meditar.
2.- cerca la postura del cos.
3.- estar atent al ritme de la respiració per tal d'anar asserenant l'esperit.
4.- Un acte de fe, en la presència de Déu en nosaltres.
Aquestes preparacions són flexibles segons les situacions personals i molt adaptables al que estem vivint.

3.- La part central de la meditació consisteix en la lectura del text i en una recerca mental sobre el seu significat i la seva aplicació. Pot ajudar respondre a preguntes com aquestes: què diu aquest text? Quins és el seu missatge? Com afecta això a la meva vida? Quina llum pot comunicar a la fe? Quina imatge de Déu revela? Quina actualitat té en el nostre món?...etc.
L'aplicació de la nostre ment, al text és una activitat humana, que manifesta un respecte, una valoració o la convicció de que pot ajudar-nos.
Tota la persona és la que medita. 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 de la nostra persona. Els estats afectius, que han estat alimentats per la reflexió, són com el terreny preparat per a la pregària.

4.- Finalment la meditació pot acabar amb una revisió sobre com ha anat. Pot ajudar prendre algunes notes

La nostra relació amb els altres, preferentment amb els que ens necessiten, la pau i serenitat interiors, l'augment de la comprensió i fins del bon humor.... són indicis d'una bona meditació.

Jesús Renau sj.