



SENYOR, A QUI ANIRÍEM?

RECURSOS PER A JOVES:
MEDITACIÓ DE LA PARAULA I PREGÀRIA PERSONAL.



salesians
MARIA AUXILIADORA



“Senyor, a qui aniríem?”

Tu tens paraules de vida eterna” (Jn 6, 68)

Et presentem aquí un recull de recursos per a la teva vida espiritual i per a la del teu grup. D'entre ells, alguns estan adaptats i altres són de creació pròpia. I tots, en la història més recent de l'Església, són considerats clàssics com a formes per aprofundir en el coneixement i en el seguiment de **Jesús de Natzaret**, el Crist. Ajudar en aquest objectiu és la nostra finalitat.

T'oferim també dos textos del **Papa Francesc** que il·lustren els dos eixos sobre els quals gira aquest conjunt de recursos: el cultiu de la **unió amb Jesús** i la **pregària personal**.



Recopilació i adaptació, Equip ELIM:

Pep Alamán (coordinador), Jaume Bernadet,
Joan Codina, Joan Marqués, Julio Pedraza.

Així és possible d'arribar a experimentar una unitat constant amb Ell, que supera tot el que puguem viure amb altres persones: «*Ja no sóc jo qui visc; és Crist qui viu en mi*» (Ga 2, 20). No privis la teva joventut d'aquesta amistat. Podràs sentir-lo al teu costat no solament quan preguis. Reconèixeràs que camina amb tu en tot moment. Prova de descobrir-lo i viuràs la bella experiència de saber-te sempre acompanyat. És el que van viure els deixebles d'Emmaús quan, mentre caminaven i conversaven desorientats, Jesús es feu present i «*caminava amb ells*» (Lc 24, 15). Un sant (St. Óscar Romero) deia que «*el cristianisme no és un conjunt de veritats que cal creure, de lleis que cal complir, de prohibicions. Així resulta molt repugnant. El cristianisme és una persona que em va estimar tant que reclama el meu amor. El cristianisme és Crist*».

(Christus vivit, 156)

Tanmateix, per tal que això [procurar caminar en la presència de Déu] sigui possible, **també són necessaris alguns moments només per a Déu, en soledat amb ell**. Per a santa Teresa d'Àvila la pregària és «*tractar d'amistat estant moltes vegades a soles amb qui sabem que ens estima*». Voldria insistir que això no és només per a uns pocs privilegiats, sinó per a tothom, perquè «*tots tenim necessitat d'aquest silenci penetrat de presència adorada*». La pregària confiada és una reacció del cor que s'obre a Déu cara a cara, on es fan callar tots els rumors per escoltar la veu suau del Senyor que ressona en el silenci.

(Gaudete et exsultate, 149)

ESQUEMA per a “ESTUDI d’EVANGELI” (ampliat)

0. PREVI...

L'estudi d'Evangeli és l'estudi de Jesús a l'Evangeli. Surt del desig i de la necessitat que tenim, com a seguidors seus, de conèixer-lo per donar-lo a conèixer... És una forma que tenim de fer l'experiència de créixer en el seu Amor i d'avançar en el seu seguiment.

No entris de cop en el text. Prepara el teu esperit. Que tota la teva persona es predisposi. Fes una breu presa de consciència: Com em trobo avui? Com estic amb Déu? Què li he d'agrair? (Li dono gràcies...) Què he de lamentar? (Demano perdó...)

1. PREGA...

Per acabar-te de situar...

I per demanar a l'Esperit Sant la gràcia de comprendre i d'acollir la Paraula de Déu revelada en Jesucrist. Sense la pregària, l'estudi d'Evangeli seria només un estudi intel·lectual. La pregària et predisposa a obrir-te a l'Esperit, a sentir-te en companyia, a percebre la presència del Senyor Ressuscitat.

Pot ser una pregària de les ja existents (d'autors coneguts, alguna frase de l'Evangeli, de la Bíblia) o bé espontània. L'important és expressar el desig profund que hi ha en el teu interior i que és obra de l'Esperit: “Parla, Senyor, que el teu servent escolta” (1Sa 3,9)

2. LLEGEIX...

Si es fa en grup, algú llegeix en veu alta el text escollit. Després, personalment el tornes a llegir. Es fa totes les vegades que faci falta, per assegurar-ne la comprensió. La repetició, i, fins i tot, la còpia et poden ajudar a gravar el text en el teu cor.

Intenta aclarir aspectes foscos, simbolismes, referències de l'època, elements teològics... Situa el text en el seu context. T'hi poden ajudar les notes de la Bíblia i els comentaris bíblics.

Es recomana de subratllar-lo per fixar millor l'atenció. Amb freqüència un text que semblava molt conegut se'ns presenta amb novetats.

3. MEDITA....

Meditar vol dir aprofundir el missatge que Déu et vol comunicar, el missatge central, aquell que està més relacionat amb la mort i resurrecció de Jesucrist (el nucli de la nostra fe). És la reflexió sobre els valors permanents que el text ofereix a la teva vida. Es tracta de descobrir què t'està dient Déu.

No et pensis que trobaràs allò que ja saps, ni allò que et sembla que et convé, ni el que t'agradaria de trobar, que s'ajusti a la teva situació. Deixa parlar el text.

4. CONTEMPLA....

L'escena... Jesús... La teva vida...

Atura't en aquell punt que et sembla que et diu més... "Rumia" les paraules en el teu cor...
Contempla i prega en silenci...

Com t'interpel·la aquí Jesús? Recull les crides que et fa en el teu cor...

Quins aspectes descobreixes aquí sobre Jesús? I sobre Déu, què és el que se't manifesta?
Podràs passar per diferents moments: mantenir un diàleg, manifestar desigs, sentiments, opcions... Déu t'ha escollit: disposa't a compartir la taula de l'amistat amb Ell, entra en diàleg com un amic parla a un amic.

La contemplació t'ha de portar a respondre a les invitacions de Déu, a les seves crides, als missatges que t'ha enviat mitjançant la Paraula posada a les teves mans.

5. MIRA AL VOLTANT TEU....

El que has descobert i viscut il·lumina el que vius ara, et desperta actituds, t'ajuda a concretar compromisos... Posa't a disposició del Regne: quines crides i compromisos has sentit? (aquesta part no pot faltar).

6. COMPARTEIX...

Posa en comú en el grup algun aspecte treballat: el que has contemplat, les crides que has sentit...

Acull amb respecte el testimoni de fe de les altres persones del grup.

7. PREGA...

Expressa a Déu el que has viscut. Dóna-li gràcies pel que t'ha manifestat.

Demana a l'Esperit que et faci passar de la Paraula a la vida, que et doni força per actuar amb els teus germans, per fer present en la història la Paraula de Déu...

Prega per totes les persones que Déu t'ha posat al costat en la teva vida.



LA RESPOSTA

L'Evangeli
no dóna respostes,
però respon.

Pere Casaldàliga

ESQUEMA per a “ESTUDI d’EVANGELI” (breu)



1. PREGÀRIA

Per demanar el do de comprendre l’Evangeli i poder conèixer i estimar Jesucrist i, així, poder seguir-lo millor i donar-lo a conèixer

2. LECTURA DEL TEXT

Rellegir en silenci, amb tranquil·litat
Aclarir dubtes de comprensió

3. CONTEMPLACIÓ

(Primer moment)

- Què descobrim de JESÚS: què fa, què diu, com està entre les persones, quines són les seves actituds, la seva relació amb el Pare...
- Igualment dels altres personatges
- Quines transformacions produeix la paraula i l’acció de Jesús
- Quina BONA NOTÍCIA hi ha

(Segon moment)

- Ara mirem LA VIDA, els fets viscuts, les persones del nostre entorn: com l’evangeli ho il·lumina o com ho qüestiona
- Els signes del Regne i la BONA NOTÍCIA que hi hem descobert
- Silenci per interioritzar. Diàleg amb el Jesucrist que se’ns ha fet present

4. Les **crides** i els **compromisos** (no hi pot faltar!)

5. COMPARTICIÓ (si estem en grup)

6. PREGÀRIA agraïnt els fruits d’aquest treball i demanant que en doni més

ESQUEMA per a la LECTIO DIVINA

La *Lectio Divina* és un mètode per pregar a partir de la Paraula de Déu. Com qualsevol mètode de pregària, requereix exercici i, sobretot, voluntat d'escolta i disponibilitat.

Aquest és l'esquema clàssic, i el més senzill, per pregar d'aquesta manera amb un text de la Paraula de Déu.

1. (LECTIO) **LECTURA-ESCOLTA:** *Què diu el text?*

Llegeix amb atenció, i les vegades que calgui, el text on intento escoltar Déu. Potser és més o menys fàcil, més o menys conegut, no importa; el repasso fins que em resulti familiar, fins que entengui què significa el que he llegit, què és el que passa en aquest passatge concret. Si cal, per entendre millor el text i el seu context, puc utilitzar algun comentari bíblic o les notes i explicacions de la Bíblia. Miro de trobar els elements més significatius, i també de buscar alguna paraula o expressió que m'impacti d'una manera especial.

2. (MEDITATIO) **MEDITACIÓ:** *Què em diu Déu a través del text, i com acull el meu cor les seves paraules?*

Un cop descobert el sentit del text bíblic, intento implicar-m'hi personalment, aplicant a la pròpia vida el significat que he copsat: què em diu el text? La Paraula llegida demana consentiment, ha d'arribar al cor i moure a conversió. Em pot servir d'ajuda repetir interiorment ("rumiar") la paraula o frase que m'ha impactat. L'important és que el text llegit i comprès es converteixi en norma de vida.

3. (ORATIO) **ORACIÓ:** *Què li dic a Déu a partir del text?*

Dono la meua resposta a Déu, que m'ha parlat en la seva Paraula; tot transformant en oració el que he meditat i entès, em dirigeixo a Ell en forma de lloança, d'acció de gràcies, de penediment, de súplica... amb paraules lliures i confiades, com dirigides a una persona amiga. El procés d'oració hauria d'anar conduint al desig de fer la voluntat de Déu.

4. (CONTEMPLATIO) **CONTEMPLACIÓ:** *M'estic una estona amb Ell.*

El desig de fer la voluntat de Déu es passa, gairebé sense adonar-se'n, a l'adoració, al silenci, a la lloança. Contemplar també és pregar, només que ara no necessites "dir" res, simplement et ve de gust estar una estona a soles amb Déu, en silenci, sent conscient que t'estima, i que el seu amor et dona la força per actuar segons la seva voluntat.

5. (OPERATIO) **ACCIÓ:** *El que he viscut no s'acaba aquí.*

Es tracta finalment de traduir en la teua vida concreta el que has meditat, pregat i contemplat a partir de la Paraula. Pots pensar en quelcom de concret i expressar-ho en una paraula o en una frase; pots prendre alguna decisió que et serveixi per al dia, o per a un temps ... o per sempre; pots contrastar amb el teu projecte de vida el que va sorgint en la teua pregària, per tal d'anar creixent, o per rectificar i apuntar en alguna altra direcció. Els canvis no se solen donar de forma sobtada, però sí es produeixen canvis quan hom és constant.

LA PREGÀRIA PERSONAL

(A) Algunes consideracions

Dues premisses

1. A pregar s'aprèn pregant. Pot ajudar-hi llegir llibres, escoltar el testimoni de persones... Però cal posar-s'hi i fer experiència personal.
2. Per pregar es necessita:
 - dedicar un lloc i un moment que vagin bé...
 - marcar-se un temps de durada, i ser-hi fidel...
 - SER-HI, ROMANDRE...
 - I això suposa CONSTÀNCIA. No hi ha, per començar, més "trucs" ni receptes.

Idees i definicions sobre la pregària

1. La preciosa imatge evangèlica de Mateu (6, 6), que ens dona una pista important sobre la pregària: *"Tu, quan preguis, entra a la cambra més retirada, tanca-t'hi amb pany i clau i prega al teu Pare, present en els llocs més amagats"*.
2. La petició dels deixebles a Jesús, que podem fer nostra les vegades que sigui necessari al llarg de la vida: *"Senyor, ensenya'ns (ensenya'm) a pregar"* (Lc 11,1).
3. La definició sobre la pregària que ens va deixar Santa Teresa de Jesús: *"Pregar és tractar a soles amb qui sabem que ens estima"*. Així de senzill i de profund!
4. La invitació a pregar que ens fan persones creients significatives, com un requisit necessari i urgent per mantenir viva la flama essencial de la nostra vida cristiana. N'hi ha moltíssimes. Com a mostra, aquesta de José A. Pagola: *"És necessari pregar. La vida cristiana demana una actitud vigilant de pregària. Preguem per tal que la nostra vida sigui més cristiana, més compromesa, més coherent amb l'esperit de les benaurances"*.

(B) Una proposta

1. Busca el teu moment i el teu lloc, seu en una postura que et sigui còmoda, amb l'esquena el més recta possible.
2. Sigues conscient de la teva respiració (sense forçar-la, sense obsessió...) Segurament s'anirà fent més lenta, i això t'anirà calmant i t'ajudarà a aconseguir una mica més de silenci (o de "silenciament") interior. (Estàs preparant el teu cos, i tota la teva persona, per a l'Encontre... "amb qui saps que t'estima").
3. I, al cap d'una estona, quan ho consideris oportú, pren consciència d'estar... en la presència de Déu (Pare, Fill i Esperit). Si ets conscient d'estar amb Ell, i així ho creus, es pot dir que ja estàs en oració. A

partir d'aquí pots “posar ordre” o “sistematitzar” el moment de relació que tindràs amb Ell (però sense la preocupació de si “ho estic fent bé”, i amb disponibilitat per captar i acceptar allò amb què Ell et vulgui “sorprendre”). Com a proposta:

a. Invoca **l'Esperit**: Ell et condueix a l'oració, t'ajuda a pregar, fa que la teva pregària doni fruits d'amor, que fructifiqui en obres agradable a Déu... (“Vine, Esperit Sant”, “vine, Esperit d'amor”, “ajuda'm a pregar”, “prega en mi”).

b. Contempla el **Fill**, Jesús: a Ell seguim, en Ell es basa la nostra fe, d'Ell aprenem com és el Pare; cal conèixer-lo, estimar-lo... deixar-se configurar per Ell. Pots llegir l'evangeli del dia i seguir un esquema molt simple: què diu (què explica el text, què hi descobreixo sobre Jesús); què em diu (a mi, en aquest moment de la meua vida); què li dic (diàleg amb Jesús sobre el que he descobert: li parlo, li demano, faig ressonar en el meu interior alguna paraula o frase, callo i escolto, intento descobrir a què em mou la Paraula que he llegit i contemplat...)

c. Dirigeix la teva atenció al **Pare**, tingues consciència d'estar en la seva presència. Pots...

- parlar amb Ell;
- deixar que et parli (a través del que has viscut, d'encontres amb persones, de situacions, de...);
- presentar-li persones;
- donar-li gràcies;
- o simplement ser-hi, sense més (no és el més fàcil!), com qui s'exposa a la llum i al calor del sol, o a la carícia del vent, sense fer res, però sabent que alguna cosa en la seva persona es va transformant.

d. Per acabar l'estona de pregària:

- pren consciència del que hi has descobert (sobre tu, sobre Déu...), del que vols tenir present per a la teua vida;
- dóna gràcies al Pare per aquest moment viscut.

(C) Alguna observació

1. Si et distreus, no t'estranyis, és normal; intenta tornar al punt on eres i continua-hi.
2. No esperis sentir res d'especial; normalment no sentiràs grans coses, més aviat al contrari (potser buidor, cansament, avoriment...) No oblidis que l'important en la pregària és... pregar, no sentir-se bé.
3. I no oblidis tampoc que l'Esperit prega en tu: encara que no hi sentis res, encara que et sembli que no hi facis res, o que no passa res... tingues la confiança i la seguretat que Ell actua en tu. Deixa'l fer.



PREGÀRIA BREU DURANT EL DIA



El Pare i tu us busqueu mútuament

Déu et sorprèn tot sovint, per no dir cada dia. Tot d'una captes que et vol parlar a través de fets, persones, lectures, situacions locals o mundials, etc. En aquests moments, es tracta d'estar atent i de deixar-te sorprendre.

Però, ha de ser sempre ell qui porti la iniciativa? També tens la possibilitat de buscar-lo tu. Un salmista pregava així: *Buscar la teva presència és el que vull, Senyor!* (Sl 27,8). Ell et busca sempre, però tu també pots crear espais i dedicar temps a Aquell que sempre et busca perquè sempre t'estima.

No cal esperar oportunitats especials per dedicar-li temps. Tu pots generar trobades diàries breus, però intenses, amb aquest Pare que tant t'estima, vivint moments especials, únics. Es tracta de deixar tot el que estàs fent, el que t'ocupa i et preocupa, per estar a soles amb Ell en el lloc que tu saps que afavoreix aquesta trobada.

Com ho feia Jesús

Jesús dedicava llargues estones a la pregària a la muntanya, en un lloc solitari o aprofitant el silenci de la nit. Però també trobem en els evangelis que connectava amb facilitat i breument amb el seu Pare estimat.

- El trobem pregant enmig de la gent, com per exemple allà al Jordà mentre la gent s'esperava per rebre el baptisme de Joan (Lc 3,21). Pregant amb la gent del poble, com un més. Que bonic!
- No es va deixar vèncer per l'activisme, la confusió, el cansament, la pressa, l'agitació, sinó que, enmig de l'activitat, va buscar constantment el silenci i l'oració: Jesús es posà a pregar en un lloc solitari. "Van córrer a buscar-lo. Quan el trobaren, li fan: -Tothom et busca" (Mc 1,37).

- La seva acció va anar acompanyada sempre de la pregària, com quan, enmig de la multitud, va agafar els cinc pans i dos peixos, “alcà els ulls al cel, els beneí, els partí i els donava als deixebles perquè els servissin a la gent” (Lc 9,16).
- En el moment en què es disposa a ressuscitar Llàtzer, envoltat també de gent expectant, es concentra en la pregària i, alçant els ulls, diu: “Pare, et dono gràcies perquè m’has escoltat. Ja sé que sempre m’escoltes, però ho dic per la gent que m’envolta, perquè creguin que tu m’has enviat” (Jn 11,41).
- Quan els deixebles tornen de la missió, i, mogut per l’Esperit, veient la seva cara de felicitat, esclata de joia i dona gràcies al Pare perquè ha escollit per a la missió aquells pobres i senzills deixebles (Lc 10,21).

La pregària omple la vida activa de Jesús. Ell et dona a entendre que “cal pregar sempre sense defallir mai” (Lc 18,1). Aquesta frase, agafada al peu de la lletra, pot desanimar qualsevol deixeble. Però cal que tinguis present que la pregària de Jesús no estava deslligada de la vida, sinó que recollia les vivències i les portava a davant el Pare tot dialogant amb ell, parlant-li del que havia vist, sentit; de la bona gent que s’esforçava per ser justa i fidel. Posava la mirada en els problemes de cada dia, en les caigudes i en el posar-se dempeus; en el mal que assetja els innocents i en el bé que són capaces de fer les persones honrades; en les necessitats bàsiques de les famílies i en la solidaritat dels pobres; en els malalts i en els que acompanyen tantes soledats, etc. Jesús et dona forces i t’ànima: qualsevol circumstància de la vida et pot portar a la pregària, i en tota pregària hi ha de tenir part la vida.

Retirat breument del soroll i de la pressa, Jesús troba la manera d’omplir-se d’alegria, de confiança, de coratge per tal de continuar vivint més enfortit i en plena comunió amb la voluntat del Pare.

La teva pregària breu de cada dia

Com Jesús, busca la intimitat amb el Pare, que li agrada trobar-te en la discreció i en els llocs amagats. En el silenci notaràs la seva presència constant, sense cita prèvia. T’està esperant per parlar de cor a cor.

Qui no pot trobar cinc o deu minuts cada dia totalment dedicats a Déu? En aquell racó del parc, en aquella església que saps que està oberta, en la teva habitació, en un espai del teu lloc de treball on saps que podràs estar sol i concentrat, en un espai obert i solitari. Però també pots aconseguir pregar amb el Pare voltat de gent a l’autobús, al tren, a la plaça, al costat dels companys d’estudi i de treball, anant a la feina o tornant-ne, a casa amb la família abans de sopar o d’anar a dormir. Tu saps prou bé quines possibilitats t’ofereix la vida de cada dia.

Ets conscient que necessites aquests moments per mantenir-te unit a Déu i als germans i germanes. Per enfortir-te espiritualment i renovar-te en el teu compromís de vida cristiana.

Alguns suggeriments

Comença aquesta breu oració en el nom del Pare, que està content d’estar amb tu perquè t’estima entranyablement. En el nom del Fill, Jesucrist, que t’ha donat la mostra suprema d’amor. En l’Esperit Sant, que viu dintre teu i hi manté viu el foc de l’amor.

A continuació t'exposo diversos inicis d'oració que poden donar peu a continuar-los en aquest breu temps dedicat a gaudir de la presència de Déu en la teva vida:

"Senyor, sé que ets aquí, prop meu, encara que moltes vegades no ho noto. T'ofereixo el que sóc, el que visc, el que faig. Perquè no sempre l'encerto, et demano el teu amor: que l'experimenti al llarg d'aquest dia com un regal; és el millor regal."

- "Obro les meves mans i assereno el meu esperit. Tanco els ulls i només penso en tu, Pare. Deixo que la teva pau i la teva presència m'omplin. Prenc consciència que tu ets aquí, que em somrius i em dones la mà."
- "Porto davant teu, Senyor, els noms de les persones amb qui m'he trobat i em trobaré al llarg del dia d'avui. Fes-me veure què els puc aportar. Omple tu la meva ànima, perquè només així els meus passos seran segurs i podré compartir amb els altres l'alegria de la teva presència".
- "Sóc aquí, Jesús, amic. Acompanya'm com vas fer-ho en el camí d'Emaús tan entranyablement. Caminem junts. Amb tu al costat els meus ulls veuran d'una altra manera, el meu cor s'escalfarà, els meus passos seran més segurs. No tot anirà bé, però tindrè la teva pau".
- "El meu cor està agraït per tot el que he viscut i rebut de tu a través dels amics, germans i companys. Tot és gràcia. I ho és també aquest moment de trobada amb tu. La vida, la família, el treball, la salut, el somriure, la companyia, el testimoni ferm d'aquella persona coherent i generosa. Tot és do."
- "Tinc necessitat, Senyor, d'ulls nous per descobrir el bé i descobrir-te a tu en tantes senyals que dones. Tinc necessitat de coratge per donar un pas endavant, un pas més definitiu. Tinc necessitat de decisió per tallar amb tantes coses que m'allunyen de l'evangeli. Senyor, guia els meus passos per experimentar la teva novetat".
- "Que bonic, el salm 122, que comença així: "Quina alegria quan em van dir: Anem a la casa del Senyor!" Avui em sento ple de goig d'estar amb tu, a la teva presència. Una presència que ho il·lumina tot i ho omple tot. Obro portes i finestres perquè entri la teva llum, el teu aire pur. Tot queda renovat per tu."
- "Senyor, miro al voltant meu i m'adono que molts germans i germanes tenen fam: de salut, de pau, de treball, de seguretat, d'un futur més interessant. Tingues compassió de cadascú de nosaltres, dona'ns allò que realment necessitem. Dona'ns el pa de cada dia."

- **Pregària de St. Francesc d'Assís al començament del dia:**

“Déu del nostre cor, en el silenci del dia que neix vinc a demanar-te la pau,
la saviesa, la força.

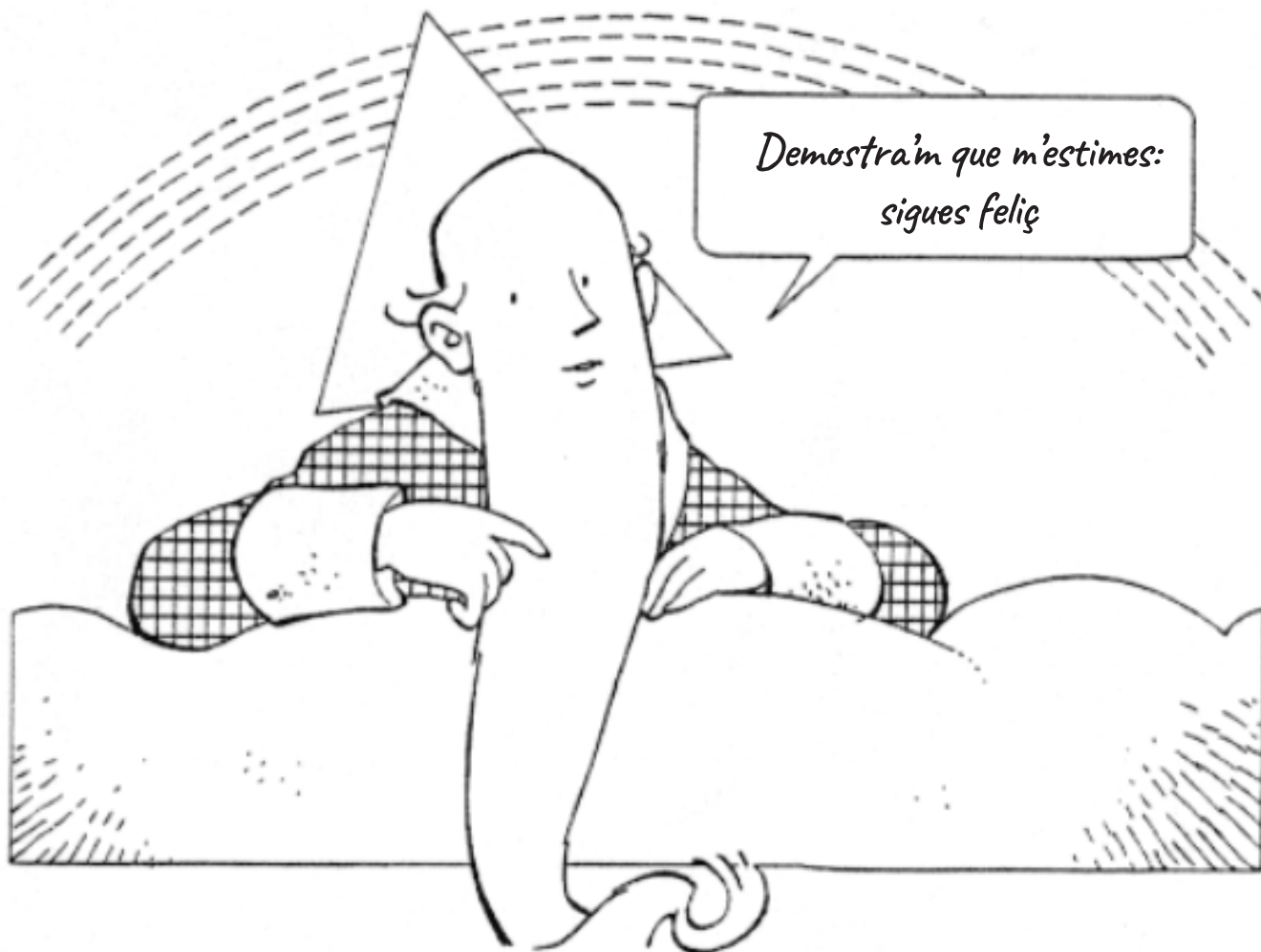
Vull mirar avui el món i els meus germans amb ulls plens d'amor,
ser pacient, compassiu, dolç i savi; veure, més enllà de les aparences,
els infants i els joves com els veus tu mateix, i, així,
veure només el bé de cadascú.

Tanca les meves orelles a tota calúmnia,
guarda la meva llengua de tota malvolença.

Que només els pensaments que beneeixen restin en el meu esperit.

Que sigui tan bo i tan feliç, que tots els qui s'apropin a mi s'adonin de la teva Presència.

Revesteix-me de la teva Bellesa, Déu del nostre cor, i que, al llarg d'aquest dia,
jo et reveli”.



PREGÀRIA SOBRE LA VIDA

NO és:

una recepta ni un remei per a corregir els meus defectes;
una estona per fixar-me en els meus problemes, i preocupar-me encara més.

SÍ és:

una actitud de vida, per la qual em pregunto què m'haurà volgut dir el Senyor durant el dia;
un diàleg, una sortida de mi mateix i de les meves preocupacions per tal de veure què em diu Déu, o per posar-me en les seves mans;
una estona de contemplació del projecte de Déu sobre la meua vida..

COM FER-LA?

1. Anar a trobar-me amb Déu.

- Déu m'està esperant per acollir-me. No estic sol. Vaig a trobar-me amb ALGÚ que m'estima i que m'espera.
- Puc acompanyar la respiració (tranquil·la, lenta...) amb alguna pregària coneguda breu, o amb alguna invocació ("Aquí em tens, Senyor", "Gràcies"...)
- Dono gràcies pel dia, per estar viu, perquè la meua vida és un do de Déu...

2. Demanar llum...

- ...per veure quan i on Déu m'ha parlat durant el dia;
- ...per veure tot el que he fet de bo, i agrair-ho;
- ...per veure on he fallat, i demanar-ne perdó;
- ...per acceptar amb pau les meves limitacions, i les dels altres.

3. Passar "la pel·lícula" del dia.

- Miro els moments més densos del dia (una conversa, algú a qui he trobat, alguna persona o cosa que m'ha impactat, una lectura, alguna cosa que m'ha passat...)
- **Recorro** els moments bons del dia i els no tan bons. Veig com Déu està present en ells, i em parla a través d'ells. Vol dir-me alguna cosa... Són petites crides...
- **Dono gràcies** per aquests moments, per tots (també en les situacions que semblen negatives hi ha coses que m'ensenyen a superar-me, a créixer).
- Em deixo **interpel·lar per Déu**. Miro en què he fallat i per què. Puc confrontar el que m'ha passat amb alguna frase de Jesús que em resulti coneguda, amb alguna idea d'un cant...
- Demano perdó i forces per canviar.
- Miro què puc **fer en el futur**: com puc anar creixent en l'amistat, en l'amor, en la sensibilitat pels altres, pels més pobres... **Demano forces** per fer-ho...
- **Repasso persones** amb qui m'he trobat... Demano per elles la benedicció del Pare...

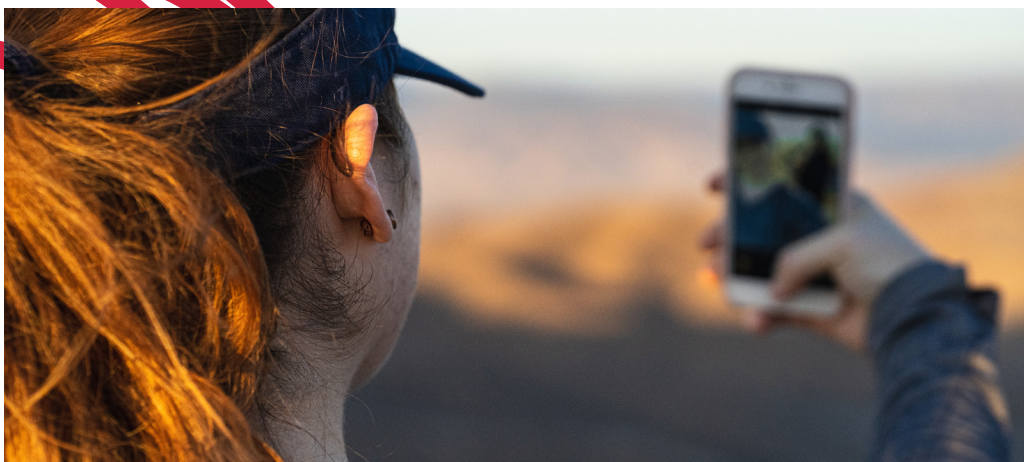
4. Acabo amb...

Una pregària, resada conscientment:

- alguna de coneguda (Prenostre...);
- alguna que tinc escrita, adequada al meu moment;
- o alguna d'espontània (paraula o frase breu, que vaig repetint al compàs de la respiració...)

SI VULL RECORDAR EL CAMÍ QUE FAIG...

- ...m'anirà bé apuntar en una llibreta una idea, un sentiment, una frase, una il·lusió, o una por... que han sortit en la pregària. O bé com estic aquell dia... Sempre DE FORMA MOLT BREU.
- De tant en tant va bé recuperar coses que he escrit abans (pregàries, textos, sentiments...)



ESQUEMA per a l'EXAMEN DEL DIA



Què és l'examen del dia?

El moment del dia on repasso davant Déu la meva jornada: li presento a Ell la meva vida, i a Ell el porto a la meva vida.

Per què té importància?

Es podrien donar moltes raons. Aquí en van algunes:

- et va unint cada vegada més estretament amb Déu;
 - et revela el punt de vista de Déu sobre la teva vida de cada dia;
 - t'ajuda a veure present Déu en la teva vida i et mou a l'acció de gràcies;
 - et permet reconèixer les teves faltes, demanar perdó, recuperar-te dels teus fracassos;
 - t'ajuda a descobrir les teves motivacions profundes, a discernir com conduir alguns aspectes més delicats de la teva vida, a saber què dons necessites rebre de Déu, a demanar-li a Déu aquests dons ...
- ¿Suficient?

Algunes recomanacions

Solament dues:

- que el **temps** dedicat no sigui massa **llarg** (entre 10 i 15 minuts);
- que sigui sempre **en clau d'oració** (estàs parlant amb Déu, no fent un monòleg).

Quin pot ser el seu contingut?

Com a recurs mnemotècnic et proposo un parell de sigles, una mica antiga l'una (EGB) i una mica més actual l'altra (**APP**). Així et resultarà més fàcil recordar els passos que pots utilitzar en el teu examen del dia:

E	Esperit	A	Actituds
G	Gràcies	P	Perdó
B	Benediccions	P	Previsió

I ara, una breu explicació de cada moment.

ESPERIT

- Estàs en clau de pregària, i per iniciar un moment de pregària és sempre convenient invocar l'Esperit. Ell és qui et porta a pregar, i qui t'hi ajuda. En aquest cas, invoca'l perquè et guïi en el teu examen del dia.
- La invocació més senzilla és "Vine, Esperit Sant". I pots afegir-hi el que vulguis, i que més s'acomodi a la teva forma de pregar: ajuda'm a fer bé el meu repàs del dia, a veure com hi he notat la presència de Déu; dona'm sinceritat, obre el meu cor a les teves insinuacions... o allò que tu prefereixis.

Després de la invocació a l'Esperit pots començar a fer el repàs de la teva jornada, tenint en compte els aspectes que hi ha a continuació.

GRÀCIES

- Dono gràcies. Per tot el que m'ha anat bé, per tot el que he rebut, per... Trobo motius d'acció de gràcies, també, i sobretot, en la senzillesa del dia a dia, en allò més ordinari (l'extraordinari, per definició, no abunda).
- Intento descobrir on i com s'ha fet present Déu en el meu dia: en quins moments; a través de quines persones, encontres, converses, esdeveniments, lectures... I també li'n dono gràcies.

BENEDICCIONS

- M'he trobat amb persones. Penso en elles, en les més significatives per a mi, per la raó que sigui, en les que tenen alguna necessitat, en les que passen per alguna dificultat... I demano al Pare que els doni la seva benedicció.

ACTITUDS

- Repasso com han estat les meves actituds al llarg del dia, sobretot en els aspectes més importants de la meua vida: en les meves relacions, en els meus encontres amb persones, a la feina, en l'estudi...
- Miro amb sinceritat com he estat, i el que crec que he fet bé; també demano al Senyor que m'ajudi a veure si he fallat en alguna cosa, si he comès algun error.

PERDÓ

- Si hi ha hagut algun error "seriós", li demano a Déu que em perdoni i que em posi de nou en el "bon camí".
- Li demano també ajuda per superar i millorar aquells aspectes personals que poden causar dany, tant a mi com a altres persones.

PREVISIÓ

- Penso en l'endemà, en el que hauré de fer, en les persones amb qui em trobaré; demano a Déu que m'ajudi en els moments que preveig més difícils, i en aquells en què puc tenir la temptació de cometre els mateixos errors que avui.
- Prenc també consciència de les coses que he de millorar i de com vull fer-ho.

Com puc fer l'examen?

El fonamental és el contingut explicat anteriorment. És aconsellable, però, utilitzar, a manera de ritual, una forma d'iniciar i una altra d'acabar. Aquí tens una proposta del que podria ser el conjunt del moment dedicat a l'examen:

- Realitzo el meu “**ritual d'inici**”, en el qual incloc allò que em resulti de més ajuda per situar-me, com ara: faig el senyal de la creu; reso el parenostre, o alguna altra oració; estenc les mans amb els palmells cap amunt, en actitud de receptivitat; respiro més a poc a poc, em tranquil·litzo...
- **Invoco l'Esperit** i faig el meu **examen**.
- Per acabar, quan ja ha acabat el temps, realitzo el meu “**ritual de conclusió**”: alguna última paraula que vull dirigir al Senyor, quelcom que encara no li he dit, demanat o promès; ajunto les mans en senyal de conclusió; reso un parenostre o una altra oració; faig el senyal de la creu...

Els rituals d'inici i de conclusió els vas creant tu, segons el que et resulti més adequat, fins que trobis la teva forma personal. No oblidis que estàs en clima de pregària, i que, per tant, el que busques és com iniciar i com acabar el moment que vols dedicar a romandre conscientment en la presència de Déu.



EL BAMBÚ JAPONÈS (paràbola)

No cal ser agricultor per saber que una bona collita requereix de bona llavor, bon adob i regar-la constant. També és obvi que qui conrea la terra no s'atura impacient davant de la llavor sembrada i crida amb totes les seves forces: "Creix, maleïda siguis!". Hi ha una cosa molt curiosa que succeeix amb el bambú japonès i que el transforma en no apte per a impacients: Sembres la llavor, l'adobes, i t'ocupes de regar-la constantment.

Durant els primers mesos no passa res destacable. En realitat no passa res amb la llavor durant els primers set anys, fins al punt que un cultivador inexpert estaria convençut d'haver comprat llavors infèrtils.

No obstant això, durant el setè any, en un període de només sis setmanes la planta de bambú creix més de 30 metres!

¿Va trigar només sis setmanes a créixer?

No. La veritat és que va necessitar set anys i sis setmanes per desenvolupar-se.

Durant els primers set anys d'aparent inactivitat, aquest bambú estava generant un complex sistema d'arrels que li permetrien sostenir el creixement que tindria després de set anys. No obstant això, en la vida diària moltes vegades tractem de trobar solucions ràpides, triomfs precipitats, sense entendre que l'èxit és simplement resultat del creixement intern i que aquest requereix temps.

Potser per la mateixa impaciència, moltes persones que aspiren a resultats a curt termini, abandonen sobtadament just quan ja estaven a punt de conquerir la meta.

És tasca difícil convèncer l'impacient que només arriben a l'èxit aquells que lluiten de forma perseverant i saben esperar el moment adequat.

De la mateixa manera, cal entendre que en moltes ocasions estarem davant de situacions en què creurem que no està succeint res. I això pot ser extremadament frustrant.

En aquests moments (que tots tenim), va bé recordar el cicle de maduració del bambú japonès i acceptar que no hem de baixar els braços ni abandonar perquè no "veiem" el resultat que esperem, ja que sí està succeint alguna cosa dins nostre: estem creixent, madurant.

Els qui no es donen per vençuts, van gradualment i imperceptiblement creant els hàbits i el tremp que els permetrà sostenir l'èxit quan aquest per fi es materialitzi. El triomf no és més que un procés que porta temps i dedicació.

Un procés que exigeix aprendre nous hàbits i ens obliga a descartar altres. Un procés que exigeix canvis, acció i formidables dots de paciència.

Mario Valverde A.

Deia encara Jesús:

“Amb el Regne de Déu passa com quan un home sembra la llavor a la terra: tant si dorm com si està despert, de nit i de dia, la llavor germina i creix, sense que ell sàpiga com. La terra, tota sola, dóna fruit: primer brins, després espigues, i finalment blat granat dins les espigues. I així que el gra és a punt, aquell home fa córrer la falç, perquè ha arribat el temps de la sega”

(Marcos 4, 26-29)





salesians

MARIA AUXILIADORA

