

QUATRE MOMENTS **DE PREGÀRIA**

En aquesta pàgina et volem oferir quatre pautes per fer uns espais de pregària al mig de la jornada... uns espais breus, però que poden ajudar a refer la presència de Déu en el camí de la vida quotidiana. Poden ser fets de manera personal, en família, en petit grup de persones, a l'inici o final d'una trobada de reflexió...

MOMENT 1: PREGAR ÉS POSAR-SE DAVANT DE DÉU QUE ET PARLA

Quan preguis no vagis de pressa a dir paraules; atura't un breu moment i descobreix la seva presència: llavors no sols diràs paraules, sinó que t'adreçaràs a Algú que et respon.

Lectura de l'Evangelí segons Sant Mateu.

“Tu quan preguis entra a la teva cambra,
tanca la porta i prega al teu Pare que és en el secret.
I el teu Pare que veu en el que és secret, t'ho recompensarà”.

Fes un breu moment de silenci:

...mostra-li a Déu les teves inquietuds, els teus anhels, els teus sentiments.
...intenta descobrir que n'espera Déu de tu en aquesta jornada d'avui.

Pregària final:

El Senyor conforta els cors desfets
i embena les ferides.
Te comptat el nombre dels estels,
els crida cadascun pel seu nom.
És gran el Senyor,
és infinita la seva saviesa,
es complau en els qui creuen en ell
en els qui confien en el seu amor.
(Salm 147)

MOMENT 2: PREGAR ÉS UN MOMENT D'INTIMITAT AMB DÉU

Quan preguem entrem en la intimitat de Déu. En la pregària creix la sinceritat: fes desaparèixer les aparences del que ets, no temis a manifestar-te tal com ets, el que sents de debò: Déu ens acull en les nostres creixences, fetes també de febleses i d'errors. Abans de pregar digues sempre: "aquí em tens, Senyor, tal i com sóc".

Llegeix pausadament aquesta pregària tot interioritzant-la i fent-la teva

Senyor, m'has fet saber que tu hi veus en el secret,
que no em cal desfer-me en paraules perquè tu coneguis
el que tinc al pensament, el que tinc al cor.

M'has dit que tu prou sap bé
de què tinc necessitat, fins i tot
potser ho saps millor que jo.

Doncs aquí em tens, Senyor, amb el meu cor davant teu,
amb les meves necessitats davant teu.

Per uns instants, i en aquest silenci d'avui
poso, Senyor, la meva vida en les teves mans,
confio, Senyor, totes les meves esperances
al teu amor.

Fes un moment de silenci perquè ressoni en tu aquesta pregària de confiança.

Pots cloure aquest moment amb la pregària del Parenostre.

MOMENT 3: PREGAR ÉS TROBAR UN MOMENT DE SILENCI

Ben segur que alguna vegada has quedat quiet, silenciós, pensatiu... sense adonar-te'n. En aquell moment et van passant pensaments, imatges, situacions i persones sense que fer cap esforç per recordar. És com si et passés per davant la pel·lícula d'aquell dia, d'aquella setmana i tu te l'anessis mirant.

Si això ho fas a la presència de Déu és com si li mostressis i oferissis la teva vida. És un bonic moment de pregària.

Deixa ressonar la teva vida en el silenci

Fes una estona de silenci més llarga de l'habitual. Pensa les persones amb qui convius, les seves necessitats, les seves il·lusions i sofriments: ofereix-los al Senyor d'una forma senzilla... durant el silenci, sense voler explicar res... només pensa els seus noms: el Senyor ja els veurà en el teu cor. Si ho fas amb altres, només aneu dient els noms de pila en veu alta. El Senyor ja acollirà la nostra pregària per ells.

Acaba amb una lloança al Senyor

Glòria al Pare, i al Fill, i a l'Esperit Sant;
com era al principi, ara i sempre
i pels segles dels segles. Amen.

MOMENT 4: PREGAR ÉS OBRIR-SE A DÉU PERQUÈ DÉU ENS OBRI ALS ALTRES.

La pregària, el diàleg amb Déu no és mai una manera d'aïllar-se. Preguem a Déu enmig de la vida de cada dia, enmig del nostre món... enmig d'un món que voldríem millor. La pregària autèntica, aquest moment d'aturada, refà les nostres forces per retornar amb una empenta nova vers on hi ha els altres.

Contempla per un moment el món que t'envolta amb els ulls de Déu.

...cóm el voldria Déu aquest món?

...què a posat Déu a les meves mans perquè aquest món sigui una mica millor?

Donem gràcies per les persones generoses... ens obren camins i ens estimulen a seguir-los.

* Gràcies pels joves que es comprometen en tasques desinteressades en favor dels altres.

* Gràcies pels pares i mares de família que tracten de construir l'amor en la seva llar.

* Gràcies pels educadors que s'esforcen a oferir camins de futur a les noves generacions.

* Gràcies pels científics que estudien i investiguen per millorar les condicions de vida sobre la terra.

* Gràcies pels artistes i els pensadors que posen el seu art i la seva intel·ligència al servei de l'esperit de la humanitat.

* Gràcies pels polítics i els governants honestos que resisteixen la temptació de l'ambició i del poder, per intentar servir les necessitats dels pobles que els hi són confiats.

* Gràcies pels homes i dones de pau, gràcies per tants servidors dels pobres i dels qui sofreixen.

Afegeix les teves accions de gràcies particulars.