

guía

Com hem de començar a la meditació?

1.- Comença la meditació dedicant uns minuts a situar-te en presència de Déu. És a dir, allibera't de tota ansietat o distracció que et molesti, com, per exemple, pensar el que tens previst per dinar. Una peça preferida de música espiritual et pot ajudar a posar-te en un estat d'ànim favorable per pregar, però, tot seguit, apaga el reproductor de música per concentrar-te millor en el teu Camí. Pots dedicar uns minuts a centrar-te fixant-te en el ritme natural de la teva respiració, les teves passes o els ocells. Usa els [apunts sobre la respiració](#). Repeteix alguna pregària curta que et centri en la presència de Déu o en la teva presència orant amb Déu.

2.- Considera la pregària d'introducció dels Exercicis Espirituals (és l'objectiu principal de tota l'experiència) i la petició de la jornada. [Veure la seva importància](#) en l'adjunt.

3.- Llegeix el text introductori que emmarca els temes clau per a la meditació del dia.

4.- Llegeix el passatge de l'Escriptura per al dia, lentament, a continuació, una segona o fins una tercera vegada en diferents punts del dia si t'hi sents atret.

No "hiper-pensis" la teva pregària. Moltes persones senten la temptació de fer llistes amb una muntanya d'idees, empalmant-les entre elles, un cop i un altre. En lloc d'això, mira si pots permetre que Déu parli amb tu, deixant que arribi fins a tu a través de la pregària. És important que siguis pacient amb tu mateix i amb Déu, disposat a caminar amb tota tranquil·litat fins que les imatges, idees o pensaments comencin a filtrar-se. Ignasi diu que fem una "pausa allà on un trobi el fruit", i aquest és un pensament molt útil. Et pots sentir atret o ocupat pensant una estona amb una frase d'un passatge de l'Escriptura o una idea. Queda-t'hi i assaboreix-la tot el temps que et sembli adient. Les distraccions inevitablement apareixeran -"Què deuen estar fent ara mateix els meus amics?"-, cal deixar-les passar, sense arribar a donar-los importància, sense retenir-les en la ment.

Ajudarà el fet de mantenir un horari estable per fer la pregària. Per exemple, la primera hora de la caminada de cada dia. O bé, una mitja hora durant el matí i una altra mitja hora a la tarda. Cal ser fidel a l'horari escollit. Fora de les hores de pregària formal, aniran apareixent altres idees rellevants; dóna'ls la benvinguda. En els trams llargs en paral·lel als canals del riu Ebre, hi poden haver moments en els que, anàlogament, et sentis surar espiritualment aigües avall. Gaudeix d'aquests moments de proximitat amb la naturalesa i amb Déu, que ens parla en ella.

Però no t'obsessionis! Especialment si estàs meditant en alguna cosa dolorosa o difícil. Una idea dolorosa et pot fer entrar en un cercle viciós mental: evitar aquesta trampa, que ens esgota i desvia del bon camí. Fins i tot de vegades cal fer-ho amb les idees "pietoses": Ignasi ens adverteix que alguns cops podem ser temptats de deixar el nostre camí sota aparença d'haver trobat una bona idea: en altres paraules, podem pensar en alguna cosa que sembla bona, però en realitat només ens desgasta o ens duu lluny de la ruta i el final d'etapa que teníem proposada.

5.- Acaba cada estona de pregària amb la mateixa fórmula. En primer lloc, el més important, cal que siguem agraïts. Gràcies pel temps de pregària que acabem de compartir. Gràcies pel que hi ha hagut de comunicació. Gràcies a Déu pel temps passat, per altres benediccions del dia, i pels dons del pelegrinatge: tenir temps, recursos financers, la salut, i el desig de viatjar com a pelegrí, per exemple. Acabar amb un Parenostre.

Escriu un diari. Al final de cada dia, o fins després de cada període de pregària, si t'hi sents inclinat, anota els pensaments o idees clau que t'han afectat, les imatges clau de l'Escriptura, i així successivament. Un diari espiritual t'ajudarà a recollir la teva experiència, sigui al final de tot el Camí Ignasià, sigui a Manresa, com també si fas etapes i desitges recórrer-les d'any en any.

Si estàs pelegrinant amb un grup petit, és possible que desitgis compartir els dons o les idees que t'han sorprès. PERÒ no és recomanable fer-ho tots els dies, i la participació no significa debat o "intromissió": ha de ser un moment per compartir i escoltar amb respecte allò que Déu ha estat fent en la vida de l'altre, no un moment per "jugar a ser Déu en la vida d'algu". El camí dels Exercicis és fonamentalment personal, quelcom entre "el Creador i la seva criatura".

[AMB IGNASI](#)

[QUATRE SETMANES](#)

[RESPIRANT](#)

[ORACIÓ INTRODUCTÒRIA](#)

[BENEDICCIÓ DEL PELEGRÍ](#)

Consells per al Camí

Aspectes pràctics, les credencials, certificats, mitjans de transport, allotjament...

[PREPARA'T](#)

el Camí Ignasià

La seva història, peregrinant pel passat, per l'Espanya Ignasiana, agraïments...

[DESCOBREIX-HO](#)

L'Oficina del Pelegrí

Experiències, activitats, agències, credencials, associacions, camí del respecte...

[t'ajudem](#)