

Meditazioa nola hasi?

Meditazioa nola hasi?:

1 .- Hasi zure meditazioa Jainkoaren aurrean jartzeko minutu batzuk hartuz. Hau da, libra zaitez izan dezakezun estutasun orotatik edo arreta galarazten dizunetik, zer bazkalduko duzun pentsatzea adibidez. Zure gogoko musika espiritual batek lagun diezazuke, otoitz egiteko gorputzaldi onean jartzen, baina ondoren, itzali zure musika-tresna zure Bidean hobeki kontzentratzeko. Minutu batzuk har ditzakezu zure arnasaren erritmo naturalean, zure pausoetan edo txorietan arreta jartzen kontzentratuz. Erabil ezazu [arnasketari buruzko apuntea](#). Errepika ezazu Jainkoaren presentzian, edo Jainkoarekin duzun otoitz presentzian zentra zaitzakeen otoitz laburren bat.

2 .- Kontuan hartu Gogojardunetako sarrerako otoitza (esperientzia ororen xede nagusia da) eta eguneko eskaria. [Ikus bere garrantzia](#) eranskinean.

3 .- Irakur ezazu eguneko meditaziorako gai giltzarriak kokatzen dituen sarrerako testua.

4 .- Irakur ezazu Idatzi Santuetako eguneko pasartea, astiro, ondoren bigarrenaz edo baita hirugarrenaz ere, eguneko zenbait unetan, horiek erakarria sentitu bazara.

Ez “hiper-pentsatu” zure otoitza. Pertsona askok ideia mordo batekin zerrendak egiteko tentaldia izaten dute, ideia batzuk beste batzuekin lotuz, eta horrela bata bestearen atzetik. Horren orde, ikusi ea zuri hitz egiten utz diezaiokezun Jainkoari, otoitzaren bidez zureganaino iristen utziz. Garrantzitsua da pazientzia izatea zeure buruarekin eta Jainkoarekin, lasai ibiltzeko prest egonez, irudiak, ideiak edo pentsamenduak sartzen hasten diren arte. Ignaziok dio, “pausaldi bat egin dezagula fruitua aurkitzen dugun horretan”, eta hau pentsamendu oso baliagarria da. Senti zaitezke erakarria edo okupatua, Liburu Santuetako pasarte edo ideia baten gainean denbora batez pentsatzen. Gera zaitez hor dastatzen, egoki iruditzen zaizun denbora guztia. Arreta galtzeak ezinbestean gertatuko dira

-neure buruari galdetzen diot, une honetan nire lagunak zertan ari ote diren-, utzi pasatzen, garrantzirik eman gabe, buruan gorde gabe.

Otoitz egiteko ordutegi egonkor bat mantentzeak lagunduko dizu. Adibidez, eguneroko lehen ibilaldian. Edo nahiago baduzu, ordu erdi bat goizean eta beste bat arratsaldean. Zuzen bete behar da aukeratutako ordutegia. Otoitz formalaren ordutegiaz kanpo, sortuko dira beste ideia garrantzitsu batzuk; eman ongietorria. Ebro ibaiaren ibilbidearen paraleloan egiten dituzun bideetan, gerta dakizuke espiritualki ur gainean behera igerian bezala sentitzea zu ere. Goza itzazu naturarekin eta Jainkoarekin hurbil sentitzen zaren une horiek, naturaren bidez mintzo baitzaigu Jainkoa.

Baina ez itsutu! Zerbait mingarria edo zaila meditatzen ari bazara, ideia mingarriak zirkulu itxi batean sar zaitzake: saihestu tranpa hori, nekatu eta bide onetik urrundu egingo gaitu horrek. Batzuetan gauza bera egin behar da ideia “jainkozaleekin” ere: Ignaziok berak abisatu zigun, batzuetan gure bidea uzteko tentaldiak izan ditzakegula, ideia on bat aurkitu dugun itxuran: beste hitz batzuetan esanda, ona dirudien gauza batean pentsa dezakegu, baina benetan gu nekatu egiten gaitu edo gure bidetik eta pentsatutako helmugatik urruntzen gaitu.

5 .- Otoitzaldi bakoitza buka ezazu formula bera erabiliz. Lehenbizi, garrantzitsuena, eskerroneko izatea. Eskerrik asko partekatu dugun otoitzaldiagatik. Eskerrak eman egon den komunikazioagatik. Eskerrak Jainkoari igaro dugun denboragatik, eguneko beste bedeinkapenengatik, eta erromesaldiaren dohainengatik: adibidez, denbora, ordaintzeko dirua, osasuna eta erromes bezala bidaia egiteko gogoia dugulako. Gure Aita batez amaitu.

Idatz ezazu eguneroko bat. Egunaren amaieran, edo baita otoitzaldi bakoitzaren ondoren ere, horretarako gogorik baldin baduzu, idatz itzazu erasan dizuten pentsamenduak edo ideia nagusiak, Idatzi Santuetako irudi gakoak, eta horrela bata bestearen ondoren. Eguneroko espiritual honek zure esperientzia jasotzen lagunduko dizu, bai Ignazio Bide osoaren amaieran, Manresara iritsitakoan, edo baita etapa bakoitzeko egiten baduzu ere, eta urtez urte jarraitzekotan bazara.

Talde txiki batean baldin bazoaz, gerta daiteke zuri eragin dizuten dohainak edo ideiak, etab., partekatu nahi izatea. BAINA ez da egunero egiterik gomendatzen, eta parte-hartzeak ez du esan nahi eztabaida edo “muturra sartzea”: Jainkoa

bestearen bizitzan egiten joan dena partekatu eta entzuteko unea da, ez “bestearen bizitzan Jainko izatera jokatzeko” unea. Gogojardunen bidea, batez ere, pertsonala da, “Egilearen eta berak eginaren” arteko zerbait.

[IGNAZIOAREKIN](#)

[LAU ASTE](#)

[ARNASTUZ](#)

[SARRERAKO OTOITZA](#)

[ERROMERAREN BEDEINKAPENA](#)

Biderako Aholkuak

Alderdi praktikoak, egiaztagiriak, ziurtagiriak, garraiobideak, ostatua...

[PRESTA ZAITEZ](#)

Inaziotar Bidea

Erromes-bideak, Iraganean erromes, Ignazioaren Espainiako aldian, Eskerrak ematea...

[ESTALGABE EZAZU](#)

Erromesaren Bulegoa

Esperientziak, Jarduerak, Agentziak, Kredentzialak, Bidea Errespetua, Elkarteak, Aholkuak Erromesentzat...

[laguntzen dizugu](#)